

LE CARTE DI *Yogananda*



GUIDA ALLA CONSULTAZIONE



INDICE

La parola all'Ideatrice.....	3
La parola all'Illustratrice	7
L'origine delle carte di Yogananda.....	11
Lo scopo delle carte di Yogananda.....	12
La guida supercosciente.....	13
Come usare le carte di Yogananda.....	15
Prima di usare le carte di Yogananda	35
Dopo aver usato le carte di Yogananda.....	36
E per concludere... Dio!.....	38



Le carte di Yogananda

Abbondanza.....	42	Gratitudine	82
Accoglienza	44	Guida interiore	84
Amore	46	Ispirazione	86
Armonia	48	Leggerezza.....	88
Centratura.....	50	Libertà	90
Chiarezza	52	Onestà	92
Consapevolezza	54	Pace	94
Coraggio.....	56	Positività	96
Creatività	58	Potere	98
Devozione	60	Purezza	100
Disciplina	62	Saggezza	102
Energia	64	Salute	104
Entusiasmo	66	Semplicità	106
Equilibrio.....	68	Sicurezza	108
Espansione.....	70	Sintonia	110
Fiducia	72	Stabilità	112
Fluidità	74	Successo	114
Generosità	76	Trascendenza.....	116
Gentilezza.....	78	Unione	118
Gioia	80	Volontà	120
Paramhansa Yogananda.....	122		
L'Ideatrice	124		
L'Illustratrice	125		

La parola all'Ideatrice

Ho sempre amato le carte e da anni ne utilizzo un mazzo speciale, acquistato più di vent'anni fa nella comunità di Findhorn nel nord della Scozia. Nel corso del tempo mi sono spesso rivolta a queste "amiche" come messaggere della mia guida interiore, integrandole nelle mie meditazioni e attingendo alla loro saggezza quando sentivo il bisogno di mettere maggiormente a fuoco la mia intuizione.

Quando ho iniziato a coltivare l'idea di creare le carte di Yogananda, in me sono nate tante domande. Avrebbero dovuto riportare l'immagine reale del Maestro, con una sua fotografia, oppure essere illustrate? Avrebbe dovuto esserci una frase d'ispirazione direttamente sulla carta oppure soltanto il nome della qualità? Avrei dovuto commentarle io stessa o lasciare questo compito alla saggezza del Maestro? Ho meditato a lungo su quale fosse il modo giusto di realizzare le carte, e un po' alla volta le risposte sono diventate chiare e il progetto ha cominciato a prendere forma: le carte sarebbero state illustrate, ognuna con l'immagine di Yogananda, e le frasi d'ispirazione sarebbero state contenute nel libretto, così da poter essere più lunghe e articolate, la-

sciando al tempo stesso le carte il più possibile aperte all'interpretazione di chi le avrebbe utilizzate.

Il libretto, quindi, è uno strumento fondamentale per cogliere appieno il potere delle vibrazioni di Yogananda attraverso queste carte.

Per ogni carta troverai:

- 1. Un elenco di possibili interpretazioni “positive” e “negative” della carta.** Questi elenchi vengono dalla mia “penna” e sono nati mentre mi sintonizzavo con la voce di ogni carta e ascoltavo interiormente che cosa volesse comunicarci sulla sua natura più profonda. Ho attinto anche all'esperienza che ho maturato nel corso degli anni con il metodo del Prossimo Passo® e nella mia attività di counselor spirituale.
- 2. Un testo d'ispirazione sul tema della carta.** Ho affidato questo importantissimo compito a Yogananda e, quindi, tutte le parole che troverai in questa sezione sono sue. Il mio intervento si è limitato a selezionarle e a unire brani tratti da diverse fonti.
- 3. Un'affermazione.** Tutte le affermazioni sono di Yogananda.

A parte gli elenchi delle qualità, quindi, tutte le citazioni sono di Yogananda e sono tratte dai seguenti testi:

- *Le lezioni che egli scrisse negli anni Trenta (Praecepta Lessons, Patanjali Lessons).*
- *Le riviste Inner Culture e East-West pubblicate prima del 1943.*
- *I seguenti libri, pubblicati da Ananda Edizioni*

Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche

Come amare ed essere amati

Come creare il proprio destino

Come essere sani e vitali

Come essere sempre felici

Come essere una persona di successo

Come sviluppare il tuo vero potenziale

Come vincere le sfide della vita

Conversazioni con Yogananda

Il nuovo Sentiero

La realizzazione del Sé

Sussurri dall'Eternità



Lo scopo delle carte di Yogananda

Lo scopo di queste carte è proprio quello di aiutarci a **ritrovare la strada verso la nostra più grande Felicità**, portando ispirazione e chiarezza nel nostro cammino verso questa meta suprema. Sono delle compagne di viaggio, delle preziose amiche che vogliono aiutarci a sintonizzarci con il nostro Sé supercosciente. La **Supercoscienza** è la dimensione del nostro essere che è sempre in contatto con la beatitudine di *Satchidananda* e che conosce la strada per arrivarci. È una sorta di “navigatore interiore” sempre sintonizzato sulla Verità suprema, che può fornirci, attraverso la facoltà dell'intuizione, la guida che cerchiamo e la



risposta a tutte le nostre domande. Ogni essere umano possiede questa facoltà, anche se a volte non ne è consapevole. Yogananda incoraggiava tutti a sviluppare la capacità intuitiva dell'anima e a non dipendere soltanto dall'intelligenza e dalla ragione – che, per quanto sviluppate, sono sempre limitate – imparando invece a sintonizzarsi con la Fonte stessa di tutta la conoscenza. Sconsigliava anche di consultare oracoli e indovini, per non dipendere da risposte esterne ma per essere, invece, ispirati dalla saggezza del proprio Sé. In sintonia con i suoi insegnamenti, queste carte non hanno uno scopo divinatorio; non vogliono sostituirsi alla tua intuizione di cosa è giusto e vero per te e per la tua vita. Si propongono, piuttosto, come un “canale” attraverso cui il tuo stesso Sé possa inviarti le sue risposte.

La guida supercosciente



Yogananda ha insegnato un metodo specifico per sintonizzarsi con la guida del Sé supercosciente. Puoi impararlo leggendo la spiegazione riportata di seguito e ascoltando la “Pratica guidata per la guida supercosciente”.



Usa questa tecnica ogni volta che desideri consultare le carte e in ogni momento della tua vita in cui senti il bisogno di chiarezza e di guida. Così facendo, rafforzerai sempre più la tua capacità di attingere alla saggezza del tuo stesso Sé.

1. *Medita per qualche tempo, osservando il respiro e calmando la mente e le emozioni.*
2. *Quando senti che la mente e il cuore sono calmi, concentrati nell'occhio spirituale (a metà tra le sopracciglia) e formula lì la tua domanda, come se utilizzassi una radio trasmittente localizzata in quel punto.*
3. *Aspetta la risposta concentrandoti nel centro del cuore, come se fosse una radio ricevente. Sii totalmente neutrale e cerca di non fare entrare in questo procedimento i tuoi desideri personali.*
4. *Se non arriva nessuna guida, proponi diverse soluzioni alternative, sempre rimanendo concentrato nell'occhio spirituale. Senti se una di queste soluzioni riceve una particolare approvazione dal tuo cuore.*

Come usare le carte di Yogananda



Queste carte sono state concepite soprattutto per essere usate in alcuni modi specifici, ispirati agli insegnamenti di Yogananda:¹

1. *Come ispirazione*
2. *Come guida interiore*
3. *Come parte del metodo del Prossimo Passo®*



1. Usare le carte per ricevere ispirazione

Quando senti il bisogno di elevare la tua coscienza e di ricevere ispirazione, medita per qualche istante osservando il respiro, fino a sentire che i pensieri e le emozioni si acquietano. Poi concentrati nell'occhio spirituale (come nel metodo di Yogananda per la guida supercosciente illustrato a p. 14) e, in quel punto, chiedi di ricevere l'ispirazione giusta per il momento che stai vivendo.

Quindi, concentrandoti sul tuo cuore calmo e rimanendo interiorizzato, scegli una carta.

¹ - Se sei abituato a usare i Tarocchi o altre carte divinatorie e hai familiarità con gli schemi che vengono solitamente utilizzati per la consultazione, puoi usare anche le carte di Yogananda nello stesso modo.



Osserva le immagini e le parole impresse su di essa e prenditi un po' di tempo per ascoltare interiormente il messaggio d'ispirazione che la carta vuole offrirti, unico e speciale per te in questo momento.

Infine, leggi nel libretto le parole di Yogananda sulla qualità della carta che hai scelto; ascolta come riverberano dentro di te e quale ulteriore ispirazione ti offrono.

Ripeti anche più volte l'affermazione di Yogananda e continua a ripeterla durante la giornata, per rimanere sintonizzato con l'ispirazione che hai ricevuto.

Puoi anche tenere la carta sul tuo altare, se ne hai uno, o in un punto visibile della tua casa o del tuo ufficio; oppure fotografala e tienila nel cellulare. In questo modo, potrà continuare a "parlarti" e a offrirti la sua ispirazione.

2. Usare le carte per ricevere la guida interiore

Quando senti il bisogno di ricevere indicazioni e guida per un passo da affrontare o una decisione da prendere, puoi usare le carte di Yogananda come aiuto per mettere a fuoco le risposte della tua guida interiore.

Per prima cosa, segui il metodo di Yogananda per contattare la guida supercosciente (illustrato a p. 14).

Nell'occhio spirituale, formula la tua domanda e chiedi alla tua intuizione di guidarti a scegliere una carta che esprima, come un "portavoce", la guida del tuo Sé supercosciente.

Poi concentrati sul tuo cuore calmo e scegli una carta. Rimani interiorizzato e sintonizzato con il tuo Sé e osserva attentamente le immagini e le parole. Prenditi un po' di tempo per ascoltare nel cuore la guida che vogliono offrirti.

Chiediti:

- *Che cosa significa la qualità espressa dalla carta nella situazione che mi trovo ad affrontare?*
- *È una qualità che ho già e che mi viene chiesto di applicare?*
- *È un qualcosa che mi manca e che dovrei sviluppare?*
- *È un ostacolo da superare, un atteggiamento da cambiare o un attaccamento da lasciar andare?*



Inoltre, ascolta qualunque altra domanda si presenti spontaneamente.

Annota, se vuoi, le tue riflessioni.

Poi leggi nel libretto i possibili significati della carta e osserva se puoi ricavarne ulteriori indicazioni che non avevi ancora colto. Troverai due elenchi di qualità: il primo contiene alcuni significati positivi della carta; il secondo, alcuni significati “negativi”, cioè ostacoli interiori che la carta potrebbe invitarti a superare. Ascolta intuitivamente quali risuonano dentro di te. Troverai anche delle righe dove scrivere eventuali altre interpretazioni suggerite dal tuo Sé.

Leggi, quindi, le parole d'ispirazione di Yogananda: quale guida ti offrono? Quali direzioni ti indicano? Infine, durante la giornata e possibilmente per più giorni di seguito, ripeti l'affermazione di Yogananda, per continuare a sintonizzarti con la guida che hai ricevuto.

Tieni la carta sul tuo altare, se ne hai uno, o in un luogo dove potrai vederla spesso e facilmente, per continuare ad assorbirne le vibrazioni.

3. Usare le carte con il metodo del Prossimo Passo®

Il Prossimo Passo® è un metodo di life-coaching spirituale basato sugli insegnamenti di Yogananda. Ideato nel 2012, ha aiutato centinaia di persone a fare chiarezza nella propria vita e nei propri passi.² È un percorso in quattro fasi, che porta progressivamente a scoprire:

1. La **meta** in un determinato ambito della propria vita.
2. Gli **ostacoli** da superare per raggiungerla.
3. Le **risorse** alle quali attingere.
4. Il **prossimo passo** da compiere verso la meta.





Le carte di Yogananda
per la guida supercosciente



Affermazione

«Colma le mie vene con i Tuoi invisibili raggi:
rendimi forte e instancabile».

ENERGIA

Come meta, risorsa o passo: vitalità, entusiasmo, salute, forza, tenacia, vigore, giovinezza, forza d'animo, determinazione, intensità, ottimismo, coraggio, dire "sì" alla vita, abbracciare le sfide, "Io posso!", esercizi di ricarica, hatha yoga, attività fisica, meditazione, alimentazione sana.

Come ostacolo: mancanza di energia, mancanza di vitalità, mancanza di entusiasmo, cattiva salute, debolezza fisica e mentale, passività, letargia, incostanza, paura, senso di inadeguatezza, riluttanza ad accogliere le sfide, vivere "con il freno a mano tirato", vittimismo, pessimismo, negatività, mancanza di esercizio fisico, alimentazione scorretta.

Tu non sei il corpo; il corpo è solo il tuo servo. Tu sei l'immortale Energia Vitale. Così come la batteria di un'automobile ha bisogno sia di acqua distillata sia di elettricità per rimanere in vita, allo stesso modo la batteria del corpo deve essere ricaricata con la Forza Vitale, oltre che con il cibo e con i mezzi fisici che sostengono la vita. Puoi imparare a vivere sempre più attingendo all'eterna riserva dell'Energia Cosmica – che è sempre disponibile, dentro e fuori di noi e tutt'intorno a noi – ricaricando così il corpo di vitalità in qualsiasi momento.



Affermazione

«Sono l'eterna risata. I miei sorrisi danzano in tutti i volti. Sono l'onda di entusiasmo in tutti i cuori».

ENTUSIASMO

Come meta, risorsa o passo: dire “sì” alla vita, ottimismo, avventura, passione, intraprendenza, allegria, contentezza, vitalità, capacità di ispirare e coinvolgere gli altri, trovare il bello in ogni cosa e persona, coscienza focalizzata sulle soluzioni, godere pienamente di ogni istante, pensiero positivo, gratitudine, apprezzamento.

Come ostacolo: mancanza di entusiasmo, mancanza di passione, passività, apatia, bassa energia, tristezza, pessimismo, vittimismo, coscienza focalizzata sui problemi, vedere il bicchiere mezzo vuoto, incapacità di godere della vita, incapacità di apprezzare le cose.

Abitua la tua mente a dire immediatamente «Lo farò!». Solo dopo, pensa a come realizzare ciò che ti è stato chiesto. Impara a compiere tutti i tuoi doveri con una coraggiosa allegria che sgorga dall'intimo di te stesso. Allora un fiume di vitalità inonderà tutti i tuoi muscoli e tutto il tuo corpo durante le azioni quotidiane. Non potrai mai sentirti fisicamente debole, se continuerai a rivitalizzarti di energia ed entusiasmo attraverso i tuoi stessi pensieri.

Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi stabilmente in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti e praticati in Occidente. Ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questa meta, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.



Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.



Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di *Ananda Yoga*, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.



Sahaja Mascia Ellero



Discepola del grande maestro dello yoga Paramhansa Yogananda, Sahaja si occupa da quasi vent'anni della traduzione e revisione editoriale delle opere di Yogananda e del suo discepolo diretto Swami Kriyananda.

Vive ad Ananda Assisi, una comunità spirituale fondata da Swami Kriyananda, ed è insegnante e counselor spirituale nella tradizione di Ananda. Particolarmente apprezzata per il suo entusiasmo, la sua chiarezza e la sua capacità di aiutare le persone a trovare soluzioni pratiche, Sahaja è specializzata negli insegnamenti di psicologia spirituale di Yogananda, che condivide in corsi di grande successo. Nel 2012 ha ideato il metodo di life-coaching spirituale *Il Prossimo Passo*®, basato sulle tecniche di Yogananda per seguire la guida interiore e ricreare consapevolmente la propria vita.

Per Ananda Edizioni Sahaja ha realizzato il libro-DVD *Il prossimo passo della tua vita* e il *Il quaderno dei passi felici* (quest'ultimo scritto a quattro mani con il marito, Jayadev Jaerschky) e ha ideato e curato l'edizione del libro *Yogananda: piccole, grandi storie del Maestro*.

Nicoletta Bertelle



Apprezzata a livello internazionale per la poeticità delle sue illustrazioni, Nicoletta Bertelle è nata a Padova, dove si è diplomata presso l'Istituto d'Arte. Ha frequentato corsi con noti illustratori come Stepan Zavrel (suo principale maestro), Emanuele Luzzati e Jozef Wilkon.

Ha pubblicato più di centodieci libri – di cui è stata spesso anche autrice dei testi – per importanti case editrici italiane e straniere come Fabbri, Giunti, Marsilio, Franco Cosimo Panini, Edizioni San Paolo, Grimm Press, Bohem Press e molte altre ancora.

Ospite delle più importanti rassegne internazionali di illustrazione, è stata anche l'ideatrice del progetto didattico della rassegna "I colori del Sacro". Da oltre venticinque anni tiene laboratori, corsi e incontri con l'autore in scuole, biblioteche, librerie e musei, oltre a collaborare a progetti didattici di enti come il FAI e la RAI. Oltre all'illustrazione, si dedica alla pittura su legno e alla creazione di scenografie e installazioni.

Per Ananda Edizioni, Nicoletta Bertelle ha già illustrato i libri *Yogananda: piccole, grandi storie del Maestro* e *Il prossimo passo della tua vita*.

Prima edizione italiana: settembre 2019
Illustrazioni di Nicoletta Bertelle
Grafica di Gabriele Saveri
Grafica di copertina di Tejindra Scott Tully
Revisione editoriale di Ada Maria Ornaghi e
Manuela e Massimo Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato spiritualmente
e finanziariamente alla realizzazione di quest'opera.*

Copyright © Ananda Edizioni 2019
Tutti i diritti riservati

ISBN 9788833320144

Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
amicideilibri@anandaedizioni.it

Finito di stampare nel settembre 2019 presso Tipolitografia Properzio, Assisi



«A coloro che mi pensano vicino,
io sarò vicino».

Paramhansa Yogananda



Ananda Edizioni