

COME
MANIFESTARE
I DESIDERI
DELL'ANIMA



Con tecniche e insegnamenti di
PARAMHANSA YOGANANDA

Sahaja Mascia Ellero

PREFAZIONE

Ci sono eventi nella nostra vita che segnano un vero e proprio spartiacque. Spesso sono momenti in cui la voce dell'anima si fa sentire con più forza, per indicarci qualcosa che non va e invitarci (o spingerci!) a un cambiamento di rotta.

Nella mia vita ce ne sono stati tanti e mi hanno aiutata a comprendere che cosa siano i “desideri dell'anima”, e come manifestarli.

La prima volta in cui ho sentito – e ascoltato – la voce della mia anima avevo poco più di vent'anni. Mi ero laureata a pieni voti e stavo frequentando un master di specializzazione. Vivevo in una delle più belle città del mondo (Venezia), avevo un appartamento vicino al mare e un compagno meraviglioso. Apparentemente, avevo realizzato tutti i miei desideri. Ero sempre stata molto brava a farlo, fin da bambina, applicandomi con grande forza di volontà, coraggio e fiducia a qualunque cosa mi proponessi di fare. Eppure... non ero affatto felice. Avevo dentro un grande vuoto e una profonda sofferenza, in parte dovuti ad alcune esperienze della mia infanzia, ma anche e soprattutto perché stavo vivendo una vita non mia. Una vita che non corrispondeva al piano divino della mia anima, ma che mi ero costruita come strategia di sopravvivenza: quella di essere sempre “la numero uno”. Quando quel disagio si è fatto troppo forte, ho chiesto aiuto. Ed è arrivato il mio primo insegnante spirituale, che mi ha introdotta alle filosofie orientali. Gliene sarò per sempre grata, perché dentro di me ha cominciato a crearsi uno spiraglio di luce...

Fast-forward, cinque anni dopo: ho cambiato città, ho cambiato compagno, sono diventata una “donna in carriera”. Ancora successi, un lavoro appagante, un ottimo stipendio, viaggi in Europa, tanta libertà e belle amici-



zie. Ma ancora quel vuoto dentro, quella sofferenza, accompagnata, adesso, da un senso di inutilità: «La vita è tutta qui?». Frequento un centro yoga e, nei weekend, tanti seminari di canti, mantra e suoni trascendentali. Faccio le mie prime esperienze di contatto con un Qualcosa che va oltre la mia mente organizzata e strutturata, oltre i miei desideri materiali, oltre qualsiasi cosa io possa razionalmente concepire. Ed ecco che, un giorno, arriva una “bomba”: nel centro yoga che frequento conosco due residenti di Ananda, una comunità spirituale vicino ad Assisi dedicata agli insegnamenti di Yogananda, un famoso maestro indiano che, in quel momento, mi è del tutto sconosciuto. Con una di loro, Kirtani, riconosco un’affinità antica. Vado ad Ananda per il Capodanno... e a settembre, dopo nove mesi di “gestazione”, mi trasferisco a vivere lì. Bye-bye carriera, bye-bye “vita da manager”, sognata e conquistata con impegno e fatica per tanti anni. La mia anima mi chiama altrove e io rivoluziono la mia vita per seguire quel richiamo impellente.

Ancora *fast-forward*, sei anni e mezzo dopo. È il 2002, sono ormai inserita molto bene ad Ananda, sono addirittura diventata una delle insegnanti di punta. Ho trascorso anni molto intensi dal mio arrivo, in cui mi sono occupata di tante cose “importanti”: sono stata responsabile amministrativa e finanziaria di tutta la comunità, ho partecipato a numerose decisioni ad alto livello, mi sono occupata di marketing e promozione, mi sono formata negli Stati Uniti per diventare insegnante di yoga e meditazione, ho guidato seminari e ritiri in varie parti d’Italia e d’Europa, ho avviato con il mio nuovo meraviglioso compagno (Jayadev, che poi diventerà mio marito) i ritiri di yoga in India, ho cominciato a tradurre i libri di Swami Kriyananda, il fondatore di Ananda... Insomma, ho riprodotto in un altro contesto la stessa modalità manageriale che la mia anima stava cercando di farmi lasciare dieci anni prima. Quanta pazienza devi avere, anima mia! Ma io non sono ancora pronta... Sono troppo identificata con questa strategia di efficienza e perfezione, troppo spaventata all’idea di cambiare pelle.

A questo punto, però, la mia anima decide che non può più aspettare... ed ecco che arriva un bel *burnout*: un esaurimento nervoso con stati depressivi e attacchi d’ansia, che mi cade tra capo e collo in modo fulmineo lasciandomi, quasi da un giorno all’altro, incapace di fare qualunque cosa facessi prima. Siccome continuo a resistere alla trasformazione, questa giostra va avanti per sei lunghi anni e, di nuovo, stravolge completamente la mia vita...

Ultimo *fast-forward*, fino a oggi: sono una persona molto, molto diversa. E ne sono felice! Non è stato un percorso facile, ma grazie a Dio ho avuto molti aiuti, inclusi tanti splendidi terapeuti e insegnanti da cui ho imparato tantissimo. La cosa che più mi affascina è che non ho dovuto abbandonare completamente ciò che ero: sono ancora una persona capace, organizzata e strutturata. Ma la parte di me che avevo soffocato “per sopravvivenza”, quella intuitiva, morbida, accogliente – e soprattutto serena – ha trovato finalmente il suo spazio, il suo posto, il suo modo unico e speciale di risplendere e di condividere la sua Luce con gli altri.

A volte penso che, se avessi saputo trent’anni fa quello che so oggi, avrei sofferto di meno. Forse non avrei trascorso tanti anni e tanti giorni con le coperte sopra la testa, in un buco nero di scoraggiamento e confusione. Forse avrei fatto meno sbagli. Forse avrei trovato prima la mia strada. Forse... In realtà, nel profondo del mio essere, so che c’è un tempo per ogni cosa e che ogni vita ha il suo percorso. Il mio mi ha portata qui, a voler condividere con te quello che ho compreso e vissuto, con la speranza di aiutarti a percorrere più velocemente la strada che, forse, ancora ti separa dall’esprimere pienamente la meraviglia che sei.

Credo che larga parte del disagio che sempre più si sta manifestando nella nostra società, anche nei giovani, sia dovuto proprio a questo: c’è una forza potente dentro di noi che vuole portarci alla vera felicità, ma non ci è mai stato insegnato come ascoltarla e come seguirla. Spesso, non sappiamo neppure che esiste e che possiede già le risposte a tutte le nostre domande, ai nostri dubbi più angosciosi: «Chi sono veramente?»; «Qual è il mio scopo nella vita?»; «Qual è il mio posto nel mondo?».

Ho voluto condividere la mia storia personale perché, forse, anche tu ti ritrovi in una pelle che non senti del tutto tua. Forse anche tu stai vivendo una situazione di disagio interiore, dalla quale ti sembra di non poter uscire. Forse anche tu hai bisogno di ritrovare la speranza. Qualunque sia la tua situazione, ti auguro con tutto il cuore che la mia testimonianza e, soprattutto, gli inestimabili insegnamenti di Paramhansa Yogananda, ti aiutino a sentire in ogni cellula che, sì, è davvero possibile manifestare i desideri della tua anima!

Con amore,
Sahaja


(Un estratto dall'Introduzione)



Stiamo per affrontare insieme un lungo viaggio, alla scoperta dei desideri della tua anima e di come manifestarli. Che meraviglia! Sono davvero onorata di poterti accompagnare.

Come vedrai, parleremo di “navigatori”, “mappe”, “mete” e “passi”, e ti spiegherò in dettaglio ogni tappa del viaggio mano a mano che la affronteremo. Prima di cominciare, però, vorrei darti alcune indicazioni preliminari, che ti aiuteranno a usare al meglio questo libro.

*** Il genere ***

Cominciamo con una precisazione “stilistica”. Come avrai già notato, per rivolgermi a te sto usando il genere maschile. Ho riflettuto a lungo prima di prendere questa decisione, sia perché è probabile che a leggere queste pagine saranno molte donne (che di solito sono in maggioranza nei miei corsi), sia perché avrei voluto rispettare anche coloro che non si identificano né con il genere maschile né con quello femminile. Sono, però, giunta alla conclusione che sarebbe stato strano usare sempre il femminile (dato che il maschile è linguisticamente neutro, mentre il femminile è solo femminile!) e che sarebbe stato un po’ troppo forzato, in un libro così lungo, usare sempre la doppia formula maschile/femminile (“desto e pronto o desta e pronta”) o le desinenze come @, * o ə, che vengono usate oggi per ovviare a questa carenza del linguaggio convenzionale.

C’è, inoltre, un motivo più profondo per cui ho scelto di usare il maschile, che per convenzione è neutro: perché in questo libro parliamo dell’anima e dei suoi desideri... e l’anima, poiché vive nella dimensione eterna e non duale, non ha genere!

Mi auguro, in ogni caso, che potrai accogliere di buon grado la mia decisione.

* La parola Dio *

Negli scritti e nei discorsi di Yogananda e Swami Kriyananda ricorre frequentemente la parola *Dio* e, di conseguenza, la troverai spesso anche in questo libro. Con questo termine, come vedremo, Yogananda si riferiva a *Satchidananda*: la coscienza sempre esistente, sempre consapevole e sempre beata che costituisce l'essenza stessa del nostro essere e che trascende qualsiasi dogma o religione.

Se per te – come per molte persone in Occidente (e come per me prima di incontrare gli insegnamenti di Yogananda) – *Dio* è una parola scomoda, che ti fa sentire a disagio o che non significa nulla per te, sostituiscila nella tua mente con un termine che senti più congeniale: *Spirito*, *Energia Cosmica*, *Universo*, *Vita*, *Sé superiore* o anche, semplicemente, *Il mio più alto potenziale*.

Alla fine, le etichette hanno un'importanza relativa: quello che conta è che la nostra aspirazione sia diretta verso qualcosa di più elevato, a prescindere da come noi lo definiamo.

* Ancora Dio! *

Yogananda fa una distinzione tra la Coscienza Divina eternamente esistente al di fuori della Creazione, per la quale usa il termine *Satchidananda*, o *Spirito*, e il Divino manifesto nella Creazione, che egli chiama solitamente *Dio*. In questo libro, tuttavia, ho scelto per semplicità di usare le parole *Spirito* e *Dio* come sinonimi, come avviene comunemente nel linguaggio parlato, precisando tuttavia quando mi riferisco al Divino nella Creazione o fuori dalla Creazione e utilizzando spesso, come vedrai, anche il termine sanscrito *Satchidananda*... benché sia decisamente più ostico delle tre semplici lettere della parola *Dio*!

* Le fonti *

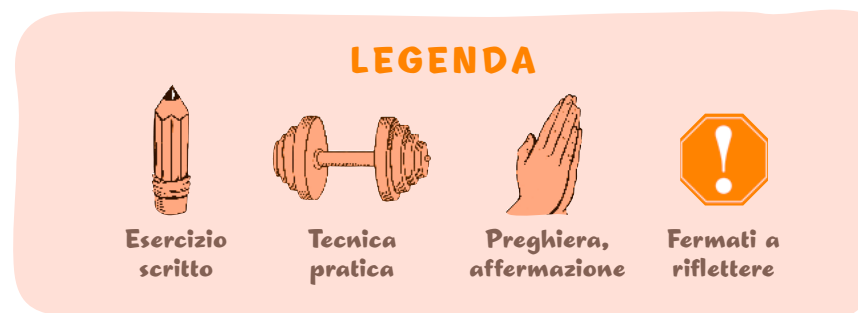
Tutti i testi di Yogananda citati in questo libro provengono da fonti preziose, alcune delle quali non sono attualmente disponibili al pubblico neppure in inglese, come le sue lezioni dal vivo e per corrispondenza degli anni Trenta e dei primi anni Quaranta e gli articoli delle sue riviste *East-West* e *Inner Culture* (pubblicate prima del 1943).

Le altre fonti alle quali ho attinto sono libri scritti da Yogananda, Swami Kriyananda o altri autori che seguono i loro insegnamenti.

Per rendere più agile la lettura, nelle note a piè di pagina ho riportato solo il titolo dell'opera, mentre potrai trovare le indicazioni bibliografiche complete nell'“Indice delle fonti”.

* Come usare al meglio questo libro *

Passiamo adesso ad alcune indicazioni per usare nel modo più efficace i contenuti di questo libro.



Sia nella prima parte – intitolata “Come riconoscere i desideri dell'anima” – che nella seconda – “Come manifestare i desideri dell'anima” – troverai tantissimi *insegnamenti di Yogananda*, che ti serviranno come base per il tuo processo di manifestazione. Anche se alcuni, forse, li conosci già, sono sicura che ti sarà utile ripassarli nella sequenza che ti propongo, come un viaggio fatto di diverse tappe che ti avvicineranno via via alla meta.

Durante il percorso, ti chiederò più volte di *fermarti a riflettere*; ti proporrò anche, sia all'interno che alla fine di ogni capitolo, degli *esercizi* e delle *tecniche*. Ti suggerisco di non proseguire velocemente con la lettura, ma di prenderti tutto il tempo necessario per riflettere, fare gli esercizi e lasciar sedimentare quello che stai ricevendo, così da averlo pronto e accessibile dentro di te quando sarà il momento di metterlo in pratica.

Troverai inoltre numerose *affermazioni*, che ti incoraggio a usare perché, come vedremo nel capitolo ottavo, sono un potentissimo strumento di manifestazione.

Alla fine di ogni capitolo troverai anche un *riepilogo*, che ti aiuterà a fare il punto degli strumenti di manifestazione che avrai ricevuto in quelle pagine: come vedrai, ce ne sono talmente tanti (più di cento!!!), che potresti dimenticartene, senza un piccolo aiuto.

Tutto il libro sarà come un gustoso banchetto fatto di tante portate, che preparerai un capitolo alla volta. Il **capitolo undicesimo** sarà il momento di gustarlo: finalmente potrai utilizzare tutti gli strumenti acquisiti, per riconoscere e manifestare lo speciale desiderio dell'anima che sei pronto a realizzare! Ci sarà, poi, un capitolo finale, con tanti consigli che ti permetteranno di rendere efficace e duratura nel tempo la tua manifestazione.

✱ Ma... è così complicato? ✱

Arrivato a questo punto delle "istruzioni", e notando la lunghezza di questo libro, forse starai cominciando a preoccuparti e a chiederti: «Manifestare i desideri dell'anima è davvero così complicato?». **In realtà, è un processo molto semplice!** Così semplice che lo fai già tutto il tempo, senza neppure rendertene conto. Così semplice che ti basterebbe seguire solo le istruzioni del capitolo undicesimo (o il mio DVD *Il Prossimo Passo della tua vita*, di cui troverai maggiori informazioni nelle pagine finali), senza leggere il resto del libro. Così semplice che, una volta compreso il meccanismo, lo userai consapevolmente in un baleno!

Il motivo per cui questo libro è così dettagliato è perché ho voluto offrirti la maggior parte degli insegnamenti, tecniche e trucchi che ho scoperto e applicato in questi anni. "La maggior parte", e non tutti, solo perché ci sarebbero volute molte più pagine e sarebbe diventata un'enciclopedia!

In ogni caso, perché servono così tanti strumenti, se il processo della manifestazione è così semplice? Perché, come vedremo tra poco, **siamo noi a essere complessi!** Ci sono parti di noi che collaborano con il processo della manifestazione e altre che puntano i piedi. E per queste parti ribelli o, semplicemente, spaventate, servono tutte le informazioni e i trucchi possibili. Prendila come un'avventura alla scoperta di te stesso e goditi il percorso. Ti consiglio di tenere accanto a te un quaderno o un diario, su cui annotare le tecniche e i consigli che hanno maggiormente senso per te in questo momento, tra tutti quelli che troverai. Hai a disposizione una miniera, ma il minatore sei tu, e puoi estrarre di volta in volta le gemme più preziose per te!

✱ Le pratiche guidate scaricabili online ✱

Alcune delle gemme più preziose che hai a disposizione sono le nove pratiche guidate che potrai scaricare:

1. Visualizzazione per sintonizzarti con la coscienza dell'abbondanza
2. La tecnica di Yogananda per consultare la guida interiore
3. Visualizzazione per scoprire quello che la tua anima vuole manifestare
4. Visualizzazione per attivare la volontà
5. Affermazione di Yogananda per la volontà
6. La "tecnica del laser" per trasformare le forme-pensiero limitanti
7. Visualizzazione per identificare il tuo prossimo passo
8. Visualizzazione per consolidare la meta o il passo
9. La tecnica *Hong-So*

Hai visto quanti doni? Non aspettare, scaricali subito (anche per avere tempo di risolvere eventuali difficoltà tecniche prima di arrivare al capitolo undicesimo, quando sarà indispensabile usarli).

Ecco, mi sembra di averti detto tutto. Grazie per la tua pazienza nel leggere queste indicazioni pratiche. Adesso, trova un posto comodo dove potrai concentrarti sulla lettura, prendi carta e penna per fare gli esercizi, una bella tisana o una bibita fresca, a seconda della stagione, e... cominciamo!



Capitolo secondo

LA NATURA DEL DESIDERIO

**«Desiderio, mio grande nemico!
Con i suoi soldati mi ha circondato.
Mi dà tanti guai, o Signore!».**

~ Da un canto di SWAMI SRI YUKTESWAR ~

C'è un altro motivo – oltre al voler presentare gli insegnamenti di Yogananda – per cui ho scelto di scrivere un libro su come manifestare i desideri, benché ne esistano già molti: perché non ne ho ancora trovato nessuno, anche se probabilmente esisterà, che faccia chiarezza su quali desideri valga davvero la pena manifestare!

Si sente spesso dire: «Segui i desideri del tuo cuore e non sbaglierai». Oppure: «Se lo desideri intensamente, significa che è giusto». O ancora: «Lo scopo della vita è di godere di tutte le esperienze». Sì... e no. Dipende dalla prospettiva da cui guardiamo le cose e, soprattutto, dipende da dove partiamo.

Ad esempio: è indubbiamente meglio seguire il tuo cuore rispetto a seguire soltanto i desideri degli altri per paura del loro giudizio, per il timore di non essere amato e accettato o perché non ti fidi del tuo sentire e della tua indipendenza. Ed è indubbiamente meglio seguire *qualsiasi* desiderio, piuttosto che trascinarsi apaticamente dal letto al divano, senza che nulla accenda il tuo entusiasmo e la tua volontà. In entrambi i casi, il desiderio può essere una forte spinta a compiere dei passi assolutamente positivi e necessari!

E, tuttavia, quante volte sei riuscito ad appagare un desiderio, anche a costo di grandi sacrifici, solo per scoprire – a volte subito, a volte dopo qualche

tempo – che non era esattamente quello che volevi o che eri infelice e insoddisfatto come prima... o più di prima? (Se non ti è mai successo, direi che è un vero e proprio miracolo!) È vero che, da un certo punto di vista, tutte le esperienze sono sempre e comunque positive, perché dai nostri errori possiamo comprendere che cosa funziona e che cosa no, e imparare a correggere il tiro. La mia vita è stata piena di queste “correzioni di traiettoria” in seguito a grandi bernoccoli, e ne sono assolutamente grata!



Arriva il momento, però, in cui siamo pronti a contemplare la possibilità di prendere meglio la mira fin dall'inizio! Se c'è una porta aperta che ci aspetta, perché ostinarci a sbattere la testa contro il muro, prima di capire che basta spostarci di qualche centimetro per evitarlo? I maestri la chiamano “saggezza”, ed è una facoltà che ci appartiene ed è già dentro di noi.

Non tutti i desideri, in poche parole, sono “saggi”. Credo che anche tu lo abbia ormai capito, per esperienza personale! E, tuttavia, se al termine “saggezza” associamo l'immagine di un guastafeste come il grillo parlante di Pinocchio o di una noiosissima “voce della coscienza” appollaiata sulla nostra spalla e sempre pronta a rovinare tutti i nostri progetti di divertimento, allora, probabilmente, non moriremo dalla voglia di coltivare desideri “saggi”!

Fortunatamente, non è così che funziona. Come abbiamo visto nel capitolo precedente, quella “voce della coscienza” – che potremmo meglio definire come “voce dell'anima” – non cerca di rovinare i nostri progetti di felicità ma, al contrario, **vuole farci conoscere una felicità più vera e duratura**, più appagante di qualsiasi “progetto di divertimento” avremmo mai potuto contemplare! E se siamo arrivati anche solo vicini al punto di essere interessati a questo tipo di felicità, ecco che l'idea di ascoltare la voce dell'anima e di seguire le sue indicazioni può cominciare a sembrarci un po' meno noiosa e un po' più gradita. Come dicevo poco fa, dipende dalla prospettiva da cui guardiamo le cose e dal punto da cui partiamo.

Ma procediamo con ordine. Abbiamo visto che cos'è l'anima; il nostro prossimo passo per prepararci alla manifestazione sarà comprendere meglio che cosa siano i desideri e come funzionino.

✧ L'unico desiderio dietro tutti i desideri ✧

Innanzitutto, alza la mano se non hai mai avuto neppure un desiderio nella tua vita. Scommetto che non l'hai alzata, perché è impossibile non averne! Perfino i maestri realizzati hanno desideri: desiderano, ad esempio, compiere la volontà di Dio, o il bene dei loro discepoli. Come vedremo, ci sono tantissime sfumature di desiderio, da quelli più materiali a quelli che Yogananda definiva “desideri privi di desiderio”: i desideri sublimi, che provengono direttamente dall'anima. In ogni caso, il desiderio fa parte della struttura stessa dell'esistenza. Perfino Dio, dice Yogananda, ha dei desideri:



«[Dio] possiede tutto. Conosce tutto. È onnipotente. L'unica cosa che Gli manca è il nostro amore. È questo ciò che Dio desidera da noi: il nostro amore, la nostra fiducia in Lui, la nostra gioia nella Sua gioia infinita».

E ancora: «Il Signore vuole portarci fuori da questo terribile tumulto che è la vita. È l'unica cosa che desidera per noi. Dio ama ognuno di noi e non vuole che soffriamo».*

Desideri elevatissimi, “divini”... ma pur sempre desideri!

Il desiderio è la motivazione che muove ogni essere creato. È la forza dietro ogni nostra azione. Rifletti per un momento: esiste qualcosa che fai che non sia motivato da un desiderio? Forse quel desiderio è impercettibile, forse è perfino nascosto nelle profondità del tuo subconscio e ti sembra di non averlo. Tuttavia, se non desideriamo qualcosa, semplicemente non agiamo! Anche quando non facciamo niente, è perché abbiamo il desiderio di non fare niente. Anche quando facciamo qualcosa che apparentemente non desideriamo, qualcosa che addirittura siamo costretti a fare contro la nostra volontà, è perché c'è un altro desiderio che ci spinge a farlo: ad esempio, quello di non prendere una multa, o di non perdere l'approvazione o l'amore degli altri, o di non dover affrontare la fatica di difendere la nostra posizione e le nostre scelte. In una forma o nell'altra, dentro di noi c'è sempre qualche desiderio!

Yogananda racconta una divertente conversazione che ebbe con una sua discepola molto progredita, la famosa cantante lirica Amelita Galli-Curci:

* *La realizzazione del Sé.*



«Un giorno, mentre stavamo parlando, mi disse con convinzione: “Io non ho desideri!”. Poco dopo, però, affermò con entusiasmo: “In paradiso, canterò e canterò!”. Io commentai con una risatina: “Ma non mi ha appena detto di non avere desideri?”».*

Come se questo non bastasse, non sono solo i desideri di questa vita a darci problemi! Yogananda spiega:



«Le caverne di molte vite giacciono sepolte nel vostro terreno mentale. Tutti i desideri che avete avuto in passato sono immagazzinati lì, in attesa di attirarvi verso le cose materiali. Tuttavia, se ritornerete a Dio, sarete in grado di soddisfare per sempre tutti quei desideri nella Sua beatitudine».†

A volte, in questa grande quantità di desideri, può essere difficile risalire al desiderio originario che si annida dietro a quelli più superficiali. Con un po' di sforzo e di osservazione, però, arriveremo a scoprire qualcosa di molto interessante: che sotto quell'apparentemente infinita varietà, **siamo tutti motivati da alcuni desideri fondamentali**, che ci accomunano.

Nel suo primo libro, *The Science of Religion* (La scienza della religione), Yogananda spiega che tutti gli esseri sono mossi da un duplice desiderio, simile alle due facce di un'unica medaglia:



«Una piccola analisi dei motivi e degli scopi delle azioni degli esseri umani rivela che, sebbene le persone abbiano migliaia di obiettivi futuri o immediati, [...] il fine ultimo che tutti gli altri fini servono è quello di **evitare il dolore e raggiungere la beatitudine permanente**. Se sia possibile evitare in modo permanente il dolore e ottenere la beatitudine è un'altra questione ma, di fatto, è evidente che in tutte le azioni noi cerchiamo di evitare il primo e di ottenere la seconda».

* Swami Kriyananda, *Paramhansa Yogananda, una biografia*.

† *La realizzazione del Sé*.

Prova a riflettere: dietro ogni tua azione non c'è forse, sempre, una di queste due motivazioni? Vorresti guadagnare di più? Perché? Probabilmente, per evitare la sofferenza di non poterti permettere qualcosa che ti serve o che ti piacerebbe avere, o per aumentare la gioia che sentiresti nel possedere un determinato oggetto o nel fare una determinata esperienza. Desideri un compagno o una compagna? Perché? Probabilmente, per evitare la sofferenza che ti provoca la solitudine o per aumentare la gioia che ti darebbe la presenza di una persona con cui condividere la vita. Vuoi fare un viaggio? Vuoi imparare qualcosa di nuovo? Vuoi iniziare a meditare? Vuoi trovare Dio?... Se osservi bene, dietro ognuno dei tuoi desideri ci sono sempre queste due motivazioni: evitare il dolore o aumentare la felicità. Lo stesso vale anche per gli animali: il verme che si ritrae davanti a uno spillo vuole evitare una possibile sofferenza; il gatto che si accoccola davanti alla stufa cerca di aumentare il proprio benessere (e, come sappiamo, i gatti sono maestri in quest'arte!). Perfino la pianta che cresce verso la luce cerca di aumentare la propria felicità e di evitare la sofferenza di appassire nell'oscurità.

Fin qui, apparentemente tutto bene, non è vero? Yogananda, però, continua dicendo:



«In realtà, la felicità e la beatitudine non sono la stessa cosa. Tutti vogliamo ottenere la beatitudine, ma a causa di un **grande errore** immaginiamo che il piacere e la felicità siano la beatitudine. [...] La motivazione suprema, in verità, è **la beatitudine che sentiamo interiormente**. Tuttavia, la felicità o il piacere, hanno preso il suo posto a causa di un grande errore, e hanno cominciato a essere considerati la motivazione suprema».*

✱ Il nostro «grande errore» ✱

Che cosa è successo? Come mai questo «grande errore»? E perché è un errore così grande scambiare il piacere e la felicità per la beatitudine? (Tu che ne pensi? Hai già trovato una risposta?)

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, tutti gli esseri sono proiezioni della coscienza di Dio, la cui natura è sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine. (Te lo ricordavi, vero?) Il nostro desiderio di felici-

* *The Science of Religion*.

cità, quindi, è un'espressione della nostalgia dell'anima per quella condizione originaria. Nella nostra anima, tutti noi aneliamo a tornare alla Beatitudine di *Satchidananda*, a quel «godimento calmo, illimitato, immobile ma sempre entusiasmante, dell'essenza del proprio Essere, continuamente mutevole ma essenzialmente immutabile, sempre nuovo eppure eternamente lo stesso, autoesistente, non causato, la Fonte Suprema di ogni cosa manifesta, la Perfezione Assoluta, un appagamento perfettamente “godibile oltre l'immaginato”».* Non c'è da stupirsi che la nostra anima provi nostalgia per quello stato!

Eppure, quell'anelito della nostra anima a ritrovare la sua originaria condizione di beatitudine, pur essendo di per sé più che giusto, dà origine al famoso «grande errore». Perché? Perché quell'anelito può essere appagato solo in noi stessi, nel contatto con la nostra natura divina, ma noi, essendo sotto l'ipnosi di *Maya* – e quindi identificati con il corpo e con le sue necessità – **scambiamo per beatitudine i limitati piaceri della vita materiale**. Un bel guaio! Yogananda spiega:



«L'anima non può trovare la sua felicità perduta nelle cose materiali, anche se cerca conforto in esse. Perdendo il contatto con la beatitudine di Dio, cerca di soddisfare se stessa con pseudo-piaceri sensoriali. Perfino l'anima della persona più mondana è interiormente consapevole della suprema beatitudine perduta, ed è per questo che **non può mai rimanere soddisfatta a lungo solo dai temporanei piaceri dei sensi**, per quanto allettanti essi siano. La persona mondana continua a cercare la sua divina felicità perduta passando da un piacere sensoriale all'altro».†

C'è, però, una buona notizia, come ci ricorda Yogananda nello stesso brano:



«Alla fine, quando soffre per la sazietà, [la persona mondana] comincia a cercare la beatitudine di Dio nell'intimo di se stessa, unico luogo in cui può trovarla».

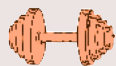
*Swami Kriyananda, *Le rivelazioni di Cristo*. L'espressione «godibile oltre l'immaginato» è tratta dalla poesia “Samadhi” di Yogananda.

† *East-West Magazine*, febbraio 1934.



(puntini, puntini... fino alla fine del capitolo 2)

* Adesso tocca a te! *

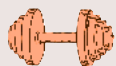


ESERCIZIO N. 1

Yogananda soleva dire: «L'autoanalisi è la chiave del successo». Oggi (o domani, se adesso è sera) durante tutta la giornata osserva le tue azioni e prendi consapevolezza dei desideri che ti spingono ad agire. Se vuoi, annotali mano a mano che ne diventi consapevole. Cerca di stanare dal subconscio anche i desideri meno evidenti e le motivazioni più nascoste, che si annidano sotto la superficie della tua consapevolezza.

Scava in profondità sotto ogni desiderio, fino a rintracciare gli universali desideri gemelli di cui parla Yogananda: evitare il dolore e trovare la felicità.

Per ora, prendi semplicemente consapevolezza di questo meccanismo.



ESERCIZIO N. 2

Dato che la vera motivazione dietro ogni tuo desiderio è la ricerca della beatitudine interiore, dedica un po' di tempo oggi a contattarla. Yogananda diceva:



«Quando i desideri turbano la mente, ricordate sempre questa verità: “Quando giunge l'estasi, ogni altra cosa scompare”».*

Il modo più diretto ed efficace è di meditare osservando il respiro per almeno quindici minuti, meglio se più a lungo. (Se non sai ancora come fare, ti ricordo che puoi trovare in Appendice e nei materiali online la tecnica *Hong-So* insegnata da Yogananda.) Poi, quando la mente e il cuore si saranno calmati, concentrati nell'occhio spirituale, tra le sopracciglia, e mettiti interiormente in ascolto, invitando la gioia della tua anima ad affiorare. Se riuscirai

* La realizzazione del Sé.

a percepire anche solo una scintilla di gioia, cerca di espanderla sempre più, come se volessi goderne con ogni cellula del tuo corpo.

Se sei ancora alle prime armi con la meditazione, puoi provare semplicemente a richiamare alla memoria un momento di felicità nella tua vita, usandolo per aiutarti a immaginare la gioia della tua anima.



ESERCIZIO N. 3

Anche questa bellissima meditazione guidata di Swami Kriyananda ti aiuterà a contattare la beatitudine interiore:



«Ogni volta che nel tuo cuore compare una bollicina di felicità, fanne una priorità. Aggrappati a quella consapevolezza! La causa di quella felicità potrebbe essere del tutto banale, anche l'appagamento di un desiderio perfettamente futile. Qualunque sia la sua fonte, goditi la tua felicità come una cosa in sé. Dimentica ciò che l'ha causata, esteriormente.

«Espandi mentalmente quella bollicina ogni volta che espiri. Osservalo mentre si ingrandisce. Soffermati sulla gioia che contiene.

«Separa quella gioia da qualunque definizione limitante. Ricorda, la vera gioia non può essere confinata. È senza confini. Il suo centro è ovunque; la sua circonferenza, in nessun luogo. *Diventa* la gioia stessa. Non lasciarti contenere neppure dall'iridata bollicina della tua felicità! ***Tu sei la Beatitudine Assoluta!***».*



AFFERMA CON YOGANANDA

«Accendi in me la fiamma della Tua saggezza e incendia l'oscura foresta dei miei desideri mondani».†

* Dio è per tutti.

† Inner Culture Magazine, agosto 1941.



Paramhansa Yogananda

(1893-1952)

Era il 1920 quando uno *swami* indiano con i lunghi capelli neri e la veste arancione sbarcò nel porto di Boston, pronto a iniziare la sua missione in Occidente: una missione che avrebbe trasformato la coscienza di milioni di persone e reso popolari in tutto il mondo lo yoga e la meditazione, fino ad allora quasi sconosciuti.

Quello *swami* carico di entusiasmo e di fede in Dio era Paramhansa Yogananda, «il padre dello yoga in Occidente». Così forte era il suo magnetismo, che le persone accorrevano a migliaia per assistere alle sue conferenze sui temi più profondi – e al tempo stesso più pratici – della vita.

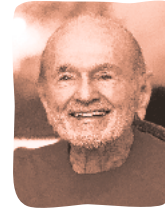
Yogananda attirò ben presto un folto numero di discepoli e, dopo aver attraversato più volte il Paese per diffondere il suo messaggio divino, si stabilì a Los Angeles, dove fondò il suo quartier generale sulla collina di Mount Washington.

Nel 1946 scrisse l'*Autobiografia di uno yogi*, nella quale disse di aver infuso le sue vibrazioni. Considerata «uno dei cento libri spirituali più importanti del ventesimo secolo», è stata pubblicata in oltre trenta lingue, creando un ponte tra Oriente e Occidente e toccando la vita di personaggi famosi come George Harrison, Steve Jobs e molti altri.

Nei suoi scritti e discorsi, Yogananda dava risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Insegnava, infatti, che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come «realizzazione del Sé». Il suo scopo era quello di aiutare i sinceri ricercatori della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio.

Come strumento per raggiungere quel traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza, che consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

Yogananda ha lasciato il corpo nel 1952, ma è tuttora uno dei maestri spirituali più vivi e presenti nell'anima dell'Occidente.



Swami Kriyananda

(1926-2013)

Nel settembre del 1948 un giovane americano, cresciuto in Europa e fresco di studi universitari, trovò in una libreria di New York un libro che avrebbe trasformato la sua vita: *Autobiografia di uno yogi*. Lo lesse tutto d'un fiato e si mise immediatamente in viaggio per raggiungere l'autore, Paramhansa Yogananda, all'altro capo del Paese, in California.

J. Donald Walters, che in seguito sarebbe diventato Swami Kriyananda, venne subito accolto da Yogananda come discepolo e visse con il Maestro negli ultimi tre anni e mezzo della sua vita. Pur essendo giovanissimo, ricevette dal Guru incarichi importanti, tra cui quello di curare la revisione editoriale dei suoi scritti. Yogananda gli disse più volte che avrebbe avuto «una grande opera da compiere».

Per tutta la vita Swami Kriyananda si è dedicato a servire il Maestro e a realizzare la grande opera alla quale era destinato, diffondendo in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé e mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Ma il compito più importante che lo aspettava riguardava uno dei progetti più cari a Yogananda: la creazione di Colonie di fratellanza mondiale, comunità spirituali che, nella visione del Maestro, sarebbero diventate il modello di vita del futuro e in cui le persone avrebbero potuto riunirsi per condurre «una vita semplice con ideali elevati». Per realizzare questa missione, nel 1968 Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013, nella comunità Ananda nei pressi di Assisi.



Sahaja Mascia Ellero

Se sei arrivato a questa pagina dopo aver letto tutto il libro, ormai sai già molte più cose di me di quante sarebbe possibile inserirne in questa breve biografia! Se, invece, la stai leggendo per capire meglio con chi stai per affrontare questo percorso, cercherò di riassumere le informazioni più significative.

Innanzitutto, sono discepolo di Paramhansa Yogananda e tutto quello che scrivo e applico nella mia vita è ispirato ai suoi insegnamenti e alla sua guida. Ho anche vissuto e collaborato con Swami Kriyananda, suo discepolo diretto e fondatore delle comunità Ananda, occupandomi dal 2001 della traduzione e revisione editoriale di tutti i suoi libri. Considero entrambe queste cose – il discepolato a Yogananda e la guida di Swami Kriyananda – come le benedizioni più grandi della mia vita.

Nel 1995 ho ascoltato per la prima volta consapevolmente la voce della mia anima e ho cambiato radicalmente rotta, lasciando la mia vita di “donna in carriera” nell’ambito del marketing e della comunicazione per trasferirmi nella comunità Ananda nei pressi di Assisi. Questo passo ha impresso una fortissima accelerazione alla mia crescita... con numerosi e ripetuti “scossoni”! Tra una crisi e l’altra, per guarire sempre più le mie ferite interiori e fare chiarezza sul vero scopo della mia vita, ho sperimentato tanti metodi di guarigione, attingendo sia alle potenti tecniche di Yogananda che ad altre discipline, e seguendo formazioni specifiche nel campo della psicologia, del Theta Healing®, della Consciousness Transformation, dell’EFT e di altre interessantissime tecniche.

Dopo aver insegnato per oltre un decennio yoga, meditazione e crescita personale, nel 2012 ho riunito le mie esperienze in un metodo di life-coaching spirituale chiamato *Il Prossimo Passo*®, che in seguito è diventato anche un DVD. Più o meno negli stessi anni ho iniziato a organizzare in un vero e proprio metodo anche le tecniche di Yogananda per “trasformare i vecchi solchi” (le credenze limitanti), che applico da allora con successo e infinita gratitudine sia nei miei corsi sia in consulti individuali.

Ho anche creato con la bravissima illustratrice Nicoletta Bertelle *Le carte di Yogananda per la guida supercosciente*, e con mio marito Jayadev *Il quaderno dei passi felici* e *Vivere l’Autobiografia di uno yogi*, due libri pieni zeppi di ispirazione e di esercizi di introspezione.

In questa fase della mia vita, oltre a continuare la collaborazione come traduttrice e autrice per Ananda Edizioni, la mia energia è interamente dedicata ad aiutare le persone a superare i propri ostacoli interiori, per far risplendere la loro Luce e manifestare il loro meraviglioso potenziale. È una gioia e un onore poter percorrere dei piccoli o grandi tratti di strada con così tante anime meravigliose!

Quello che gli altri apprezzano in me (per lo meno, così mi dicono!) sono soprattutto la mia chiarezza, spontaneità e autenticità, che sono rappresentate anche dal mio nome spirituale: *Sahaja*, infatti, è un nome sanscrito che significa “naturale, spontanea, senza sforzo”... una meta che sto ancora cercando di raggiungere pienamente, ma che è sempre più la mia realtà.

Che altro aggiungere? Mi piace creare sempre nuove esperienze di guarigione e trasformazione, per me e per gli altri. Amo il mare, i gatti, Jane Austen... e sono grata di poter essere un esempio di come vivere la spiritualità e manifestare la Luce anche in queste piccole e normali attività della vita!

Ti aspetto con gioia!

Il PROSSIMO PASSO®



Ho creato Il Prossimo Passo® nel 2012. In quel periodo stavo cominciando a fare chiarezza sullo scopo della mia vita, i miei talenti e la mia Luce, e ho sentito il desiderio di aiutare anche gli altri a sperimentare quell’incredibile senso di libertà e di gioia. Da allora, centinaia (forse ormai migliaia) di persone hanno seguito questo metodo, con splendidi risultati.

Ho sviluppato Il Prossimo Passo® come un percorso semplice e concreto, che tutti possono seguire, anche autonomamente, ogni volta che sentono il bisogno di fare chiarezza in qualche ambito della propria vita.

Testimonianze

«Sahaja ha la rara qualità di parlare di cose profondissime con chiarezza e semplicità. In questo modo rende più vicino il regno dell'Anima, aprendo a molti la porta per esplorarlo come il proprio elemento naturale.

Nelle pagine di questo libro mette a disposizione di tutti noi la sua grande esperienza fatta di studio e di pratica, ma anche di un vissuto personale che ha trasformato le parole in cellule e vita. È con questo respiro di verità che arriva al nostro cuore e tocca direttamente le parti di noi a cui, più della mente, questo messaggio è destinato.

Un libro potente, che resterà».

–*Sbraddha Giulia Calligaro, giornalista, insegnante di yoga*



«Se anche tu – qualunque siano le tue condizioni sociali, affettive ed economiche – hai la sensazione che nella tua vita manchi qualcosa...

Se anche tu hai il desiderio di trovare un senso in mezzo a questa confusione dentro e fuori di te...

Saresti pronto a partire per un viaggio meraviglioso, che ti potrebbe dare tutte le risposte?

Se la tua risposta è sì, questo libro... è il biglietto per il tuo viaggio!».

–*Giacomo Campiotti, regista*



«Ho imparato da tempo che è indispensabile “lavare” il cuore dalle interferenze della mente. Siamo sempre in un frullatore, continuamente bersagliati da immagini e parole, ed è difficilissimo distinguere le emozioni superficiali dai desideri profondi che la nostra anima ci invia per realizzarci veramente. Quando il respiro si è calmato e l'attenzione si ritira all'interno, allora puoi fare una domanda al tuo cuore. Il cuore è il Centro, ma non ha niente a che vedere con qualcosa di romantico, anche se contiene tutte le sfumature dell'amore. Il cuore è *Anahata*, l'Intoccato. È equanime!

Questo libro prezioso ci guida passo per passo ad ascoltare, nel cuore calmo, la voce della nostra anima. È così semplice ascoltare la propria anima. È qualcosa di antico. E la risposta arriva sempre.

Grazie, Sahaja, per il tuo talento nell'individuare i temi spirituali che riguardano tutti, credenti e non credenti, accomunati dalla ricerca sincera del senso della vita».

–*Laura Marinoni, attrice, ricercatrice spirituale*



«Scritto con mente e cuore ben allineati, questo libro ci dona la capacità di riconoscere i “cartelli stradali” della nostra anima senza rimanere intrappolati nei desideri dell'ego, che ci fanno deviare dal nostro itinerario personale. Ci accompagna a consultare il nostro navigatore interiore, a mantenere elevata l'energia e a non dimenticare che, con il metodo giusto, ogni cambiamento è possibile.

Uno strumento per pianificare i nostri prossimi passi nella consapevolezza che la mente crea e che possiamo guidarla con saggezza nella giusta direzione manifestando i nostri veri doni. Anche in questo caso Sahaja, come sempre, ci prende per mano con competenza e amorevolezza».

–*Susanna Garavaglia, autrice, ricercatrice olistica*