

GIULIA SHRADDHA CALLIGARO

CON ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA

Lezioni di  
**FIDUCIA**

PER TEMPI CHE  
CAMBIANO

FOTO DI  
Lorenzo Pesce







Lezioni di  
**FIDUCIA**

## Testimonianze

Giulia ha la capacità unica di usare esattamente le parole che servono, mai una in più, mai una in meno. Leggere i suoi libri è un po' come entrare in una dimensione parallela, dove la mente e il cuore diventano più leggeri e tutto... *just makes sense*.

–Norma Cerletti, fondatrice di “Norma’s teaching”

Quest’ultimo, bellissimo, libro di Giulia ci prende per mano e ci accompagna attraverso avventurose passeggiate, tra i tortuosi sentieri della fiducia.

La fiducia si perde, il dolore del suo abbandono crea spazio, e dentro questo dolore ci si prepara per accoglierla nuovamente, lasciando riempire della sua luce ogni nostra cellula.

Con poetica maestria, Giulia ci propone i millenari insegnamenti yogici applicabili alle sfide del nostro tempo, dove l’affidarsi diventa il tappeto musicale delle nostre vite. Affidarsi non solo al prossimo, ma a qualcosa di grande, qualcosa di sottile ed etereo, che si manifesta attraverso la natura: un suono, un profumo o l’amore di un cane che ci sceglie come compagni di giochi e di cammini.

Le pregiate trame tessute da Giulia in questo libro sono ulteriormente impreziosite dalle immagini del bravissimo fotografo Lorenzo Pesce, che rende il racconto di ogni passeggiata un viaggio per i nostri occhi e per i nostri cuori.

–Stefano Carminati, photoeditor e yogi

Ho conosciuto l’Ananda Yoga grazie a Giulia. E nella mia vita, frenetica, distratta e disastrosa per certi versi, sempre proiettata verso cose apparenti e poco concrete, si è finalmente creato un “solco”. Un solco bello, un solco buono.

Ho imparato ad amare le cose che mi facevano paura. Come nella terza passeggiata di questo libro, mi sono persa nel bosco e ho iniziato ad ascoltare. L’ho sempre fatto per deformazione personale, ma ho sempre ascoltato le cose sbagliate, soltanto la parte che in quel momento serviva per portare a termine un lavoro, un’intervista, un articolo.

Poi ho iniziato a guardare oltre, sono arrivata anche io nel mezzo del mio bosco, ho visto la casa nascosta sotto gli alberi, e non mi sono limitata a osservarla, ma ho aperto la porta, mi sono seduta e ho cercato di appenderci dentro dei quadri che potessero renderla più bella.

Circondarsi di bello, di pensieri belli, di luce, come mi ripete spesso Giulia, è stata la mia chiave. E non la ringrazierò mai abbastanza per questo

regalo. Perché una volta percorso questo sentiero, difficilmente avrai voglia di tornare: la luce, non solo ti attira, ma ti avvolge, prepara dentro di te un luogo per ciò che verrà. Ed è grazie a questo che io non ho più paura.

–**Petra Loreggian**, *speaker radiofonica e yogini*

Giulia ha il potere di cullarmi grazie alle parole e di stupirmi raccontando “storie” che conosco già, ma che da lei vorrei sentire ancora e ancora.

Questo libro è una continua scoperta: un manuale dentro un racconto, poesie in prosa, ispirazioni filosofiche e citazioni, pratiche yoga ed esercizi di *coaching*. Solo a leggere l'indice viene il desiderio di tuffarsi nella lettura e seguire Giulia nel viaggio che ci propone.

Viaggio che, in maniera filosofica e al tempo stesso pratica, riesce a passare una delle lezioni più preziose dello yoga, ovvero che non serve affannarsi per controllare sempre tutto e dirigere le cose come vorremmo: la vita è piuttosto un'arte dell'affidarsi e del sintonizzarsi con una Coscienza più elevata, e fluire con essa.

Pagina dopo pagina, il lettore sente crescere un senso di profonda fiducia nella vita e in tutti i suoi doni, che, a differenza di quanto siamo abituati a pensare, non sono solo le esperienze positive, ma soprattutto le sfide e le difficoltà. Alla luce di questa comprensione, si arriva a vedere il passato con occhi nuovi e a provare persino gratitudine per la sofferenza attraversata e le tempeste superate, senza le quali il nostro bagaglio di saggezza ed esperienza sarebbe molto più povero, e la nostra felicità molto meno consapevole.

–**Francesca De Luca**, *insegnante di yoga e istruttrice di mindfulness*

Leggendo l'ultimo libro di Giulia, mi sono ritrovata spesso nei paesaggi che lei descrive, sentendo le sue sensazioni, annusando la terra bagnata dei boschi o osservando tramite i suoi occhi l'infinita varietà di dettagli che lei nota. Presenze di ogni grandezza – dalla maestosità degli alberi, alla foglia che si offre per diventare humus – che ci circondano con benevolenza. Tutto è visto con infinito stupore da lei che cammina, ascolta e vuole scoprire sempre di più. E più va avanti in questi suoi passi, più entriamo anche noi nel suo universo. Quello interno, che si concede nel farsi vedere a noi con la stessa grazia con cui la Natura ci vive davanti a sé, quando la incontriamo.

Una malattia attraversata qui non è più un blocco del passato, ingombrante e da dimenticare, ma diventa semplicemente un'altra delle infinite manifestazioni della vita. Una delle sue passeggiate, insomma, dove ha fatto altre scoperte importanti.

È l'ascolto che è fondamentale, qualsiasi cosa ci venga innanzi. E nelle sue parole c'è la stessa curiosità bambina, ma al contempo saggia, che

mi avvolge quando leggo le poesie di Emily Dickinson, o anche lo stile stupendo e mistico di William Blake: «Vedere un mondo in un granello di sabbia» e viceversa. Un passo dopo l'altro, un respiro dopo l'altro.

–**Monica Nappo**, attrice, regista, autrice teatrale e ricercatrice spirituale

Cambiare, trasformarsi, persino rinascere. Questo mi insegna il percorso di Giulia, un percorso sempre più verso la luce, lontano dal tumulto e dalla confusione che spesso governano le vite di tanti di noi. Un percorso, però, del fare dentro le cose, del non scansarle o fare finta di non vederle.

Un percorso personale che Giulia ha deciso di condividere con chi la segue nelle sue lezioni di Ananda yoga, che si riflette anche nella sua vita professionale di comunicatrice culturale, che ha mantenuto e ripensato alla luce della sua trasformazione interiore. Ho conosciuto Giulia inizialmente nella sfera professionale, e poi ho iniziato a seguirla nella pratica yoga, che rappresenta per me, da anni, un anelito alla trasformazione. E sempre le sue lezioni sono state non solo una pratica, ma qualcosa che mi raccontava anche una testimonianza di vita, specchio di un percorso di accettazione e trasformazione.

Ognuno, credo, vorrebbe migliorare alcune cose della propria vita, sentirsi più sicuro e meno in balia delle cose che ci accadono. Sono tempi, questi, di grande incertezza, per noi e soprattutto per chi verrà dopo di noi, e si è tentati - a volte - di non credere più in niente, di lasciar andare la volontà e l'impegno a migliorare noi stessi per migliorare, anche se impercettibilmente, un piccolo pezzetto di ciò che ci circonda. Questo libro, e soprattutto la pratica che Giulia ci propone attraverso la sua testimonianza "viva", sono uno stimolo continuo a non lasciar perdere, ad avere coraggio nell'affrontare ciò che la vita ci mette davanti, bello o brutto che sia, e a entrare nel flusso. Aprire la porta e lasciare entrare l'ospite, chiunque esso sia. E non importa cosa sia successo prima. Siamo sempre in tempo.

–**Laura Palmieri**, conduttrice a Radio 3

Caro lettore, ti consiglio di leggere questo libro e di preparare lo zaino. A me ha fatto venire una gran voglia di partire, per i sentieri dei boschi e per quelli dentro di me. È un viaggio straordinario. Non rimanere a casa... ti potresti svegliare un giorno con quella tristezza che proviamo quando abbiamo detto no alla vita, quando vediamo gli amici allontanarsi e noi siamo rimasti al porto. Il momento è adesso, ecco perché hai in mano questo libro. E non preoccuparti, Giulia ti prende per mano. Un passo dopo l'altro fino ad arrivare...

–**Giacomo Campiotti**, regista, ricercatore spirituale

# GIULIA SHRADDHA CALLIGARO

🌀 CON ISPIRAZIONI DI PARAMHANSA YOGANANDA 🌀



*Con foto di* **LORENZO PESCE**  
*e illustrazioni di* **Eloisa Scichilone**

  
*Ananda Edizioni*



*Ananda Edizioni*

© 2023 Yogananda Edizioni. Tutti i diritti riservati.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'autore e l'editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

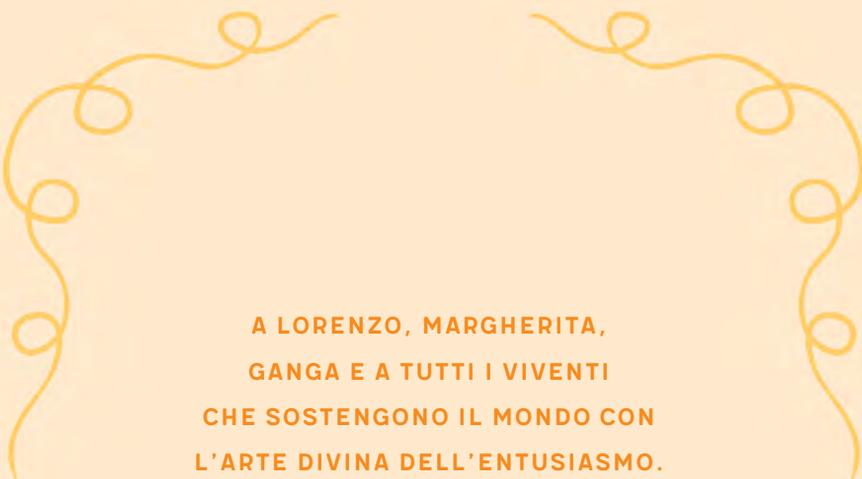
*«Perché preoccuparsi delle spiacevoli sorprese  
che appaiono nella trama del film terreno?  
Ci tratteniamo per poco tempo sulla terra.  
Imparate la lezione nascosta nello  
spettacolo della vita e trovate la libertà».*

**PARAMHANSA YOGANANDA**



*«E per il resto, lasciatevi accadere la vita.  
Credetemi: la vita ha ragione, in tutti casi».*

**RAINER MARIA RILKE**



A LORENZO, MARGHERITA,  
GANGA E A TUTTI I VIVENTI  
CHE SOSTENGONO IL MONDO CON  
L'ARTE DIVINA DELL'ENTUSIASMO.



AI MIEI GENITORI, CHE HANNO SEMPRE  
SOSTENUTO CON FIDUCIA ANCHE  
LE MIE SCELTE PIÙ ORIGINALI.



E ALLA FAMIGLIA SPIRITUALE DI ANANDA,  
CHE SOSTIENE CON AMORE CIÒ CHE  
ANCORA DEVE SBOCCIARE.

# Indice

Prefazione di Jayadev Jaerschky | 9

Introduzione | 13

Il libro: istruzioni per l'uso | 17

Fiducia o affidamento | 20

## LEZIONE I

FIDUCIA | 23

Affidati a un piano  
più grande

## LEZIONE II

ESPANSIONE | 43

Affronta i tuoi limiti

## LEZIONE III

COMPRENSIONE | 61

Ama ciò che temi

## LEZIONE IV

ACCOGLIENZA | 79

Accetta ciò che non puoi  
cambiare

## LEZIONE V

GRATITUDINE | 97

Trova bellezza in ciò che hai

Conclusione | 195

Ringraziamenti | 198

Gli autori | 199

## LEZIONE VI

INTUIZIONE | 113

Segui la tua voce interiore

## LEZIONE VII

ENTUSIASMO | 129

Sostituisci la paura con  
la curiosità

## LEZIONE VIII

CORAGGIO | 145

Sii pronto a cambiare  
i tuoi piani

## LEZIONE IX

DEVOZIONE | 163

Allèati con il Cielo

## LEZIONE X

PACE | 179

Sii il futuro che vorresti



# Prefazione

**La scrittura è un'arte**, lo sappiamo tutti. Praticata con sensibilità, trasmette immagini vivide, sentimenti profondi, infinite sfumature di emozioni, colori interiori di ogni tipo. Ed è ciò che si percepisce nel libro *Lezioni di fiducia*: è un'espressione artistica, ricca di bellezza.

La scrittura spirituale fa un passo avanti: mira a trasmettere, al di là della bellezza, anche dei concetti luminosi e degli stati di coscienza elevati.

Spesso tali messaggi spirituali tendono, però, a diventare teorici, intellettuali e lontani dalla nostra vita quotidiana. Non è certamente il caso di Giulia Shraddha Calligaro! Lei, da vera scrittrice, ti prende per mano, conducendoti nel mondo interiore delle percezioni e della coscienza più profonda.

L'arte di questo libro si dispiega, infatti, in un modo particolare: Shraddha prima ti accompagna in una "Passeggiata", raccontata con parole intime, verso la fiducia che si può apprendere dalla natura, nella sensazione di trovarsi in una "stanza più grande", che nasce da questa fiducia, nella comprensione del mondo degli altri, e così via.

La senti vicina, perché si siede vicino a te, lettore. Shraddha inizia raccontando le proprie sensazioni e le lezioni che ha imparato nella vita, per poi toccare la sua essenza in un modo in cui

ti puoi identificare. E così, alla fine ti sembra di aver fatto una piacevole passeggiata insieme a una amica che ti vuole bene.

Dalle passeggiate nascono, quindi, spunti spirituali che condiziona nelle sezioni “Prendila con filosofia”. Sono concetti di filosofia yogica che, tuttavia, si rivolgono a tutti e in cui puoi riconoscere le tue esperienze personali. Si tratta di un libro molto umano, con i piedi per terra, ma allo stesso tempo edificante e stimolante, e con lo sguardo dritto al Cielo.

Ciò che lo rende “con i piedi per terra” è anche il fatto che ogni “Lezione” è accompagnata da una pratica concreta di Ananda Yoga. Shraddha, infatti, è da molti anni un’amatissima insegnante di Ananda Yoga, che vive e applica lo yoga nella sua vita. Le spiegazioni che offre si basano sugli insegnamenti del grande Maestro Paramhansa Yogananda. Tutti possono trarne beneficio, come vedrai.

L’autore E. L. Doctorow ha spiegato che «Una buona scrittura dovrebbe evocare sensazioni nel lettore: non il *fatto* che stia piovendo, ma la *sensazione* di essere investiti dalla pioggia». In effetti, nei libri di Shraddha puoi veramente sentire la pioggia, il sole e l’albero.

Un altro noto autore, Edward Abbey, ha affermato che «La buona scrittura può essere definita come l’aver qualcosa da dire e dirlo *bene*». E in questo libro, ti viene offerta davvero una “buona scrittura”.

Buona passeggiata verso la tua fiducia!

~ Jayadev Jaerschky ~

*Autore e direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga*



# Introduzione

**Spesso mi sono sentita definire** una persona coraggiosa. In effetti, fino a poco tempo fa, se mi avessero chiesto di raccontarmi con tre qualità, avrei di sicuro inserito “coraggio” tra queste; le altre sarebbero state probabilmente “determinazione” e “indipendenza”.

Poi un giorno, di recente, all'improvviso mi si è acceso un lampo: questo coraggio non è il mio stato naturale, è piuttosto una corazza che ho indossato a un certo punto della mia vita (delle mie vite), per non lasciare più nulla al controllo di altri che non sia io, ovvero per non correre il rischio di soffrire. Poco prima di questa realizzazione ci sono stati, in ordine, il *lockdown* e la pandemia, il mio trasferimento da Milano ad Assisi per vivere con la comunità di Ananda, l'infezione da Coronavirus, che per me ha comportato l'ospedalizzazione e una lunga convalescenza; due anni incredibili in una casetta di legno sui colli umbri, dove ho vissuto il trascorrere delle stagioni senza avere più privilegi di un albero o di un animale selvatico e, infine, l'approdo quasi magico a una nuova casa, che è stato come un ritornare veramente “a casa” dopo ere di peregrinazioni.

Un turbinio di stravolgimenti che mi ha portato un'altra chiarezza: questo tempo, che per ciascuno di noi sta lavorando in un modo singolare, oltre alla prova collettiva che ci vede tutti

insieme, mi sta chiedendo di arrendermi. Di lasciar andare la corazza e di fluire con una forza più grande. Di più: mi sta dicendo che tutte le imprese compiute in nome del suddetto coraggio, ad esempio alzando spesso l'asticella professionale, o decidendo repentinamente di cambiare vita, non valgono nulla nel conto con cui potrei alla fine valutare questa come un'esistenza usata bene, se non compissi l'unica cosa che sono venuta a fare: imparare di nuovo ad affidarmi. Riuscire a sciogliere quel senso di allerta costante che è venuto a me insieme alla corazza da chissà quali spaventanti antichi.

Un evento in più è successo: durante il primo *lockdown* – che ho trascorso nel mio vecchio appartamento a Milano, cercando di sostenere, come molti insegnanti di yoga e di crescita personale, chi era in difficoltà – in mezzo a varie prove familiari, che non comprendevo perché si accanissero in un tempo già così intenso, ho ricevuto il nome spirituale di Shraddha, che in sanscrito significa “fede”. “Fede” non nel senso cieco in cui lo intenderemmo in Occidente, ma qualcosa tipo “l'amore naturale del cuore che va verso il Divino”. Di nuovo, quindi, “fiducia” e “affidamento”. Prima di diventare il mio nome spirituale, e prima di pensare che mai ne avrei avuto uno, era una parola che mi capitava continuamente tra le dita. Nel febbraio 2020, quando il mondo stava per essere chiuso in casa, ero appena ritornata dall'India piena del suono di questa parola e ho interrogato Jayadev Jaerschky, ministro di Ananda e una delle persone di cui più mi fido al mondo: è stato lui a vedere in me un'insegnante di yoga prima che io anche solo lo sognassi. Ci ha pensato un po', questo accadeva al telefono, ma me lo sono immaginato con lo sguardo azzurro ritirato

verso l'interno, dove si vede davvero, e poi se n'è uscito così: «È il tuo nome spirituale». Così è stato.

Un nome spirituale è un momento molto importante per un ricercatore della verità, è una vera morte e rinascita. È la rinuncia al proprio ego, a tutte le definizioni che si sono incollate al tuo nome mondano e che hai dimenticato che non sono il tuo vero Sé. Ma è soprattutto una direzione, perciò te lo deve dare qualcuno che riesce ad ascoltare la tua anima. Ecco, la mia anima ha gridato questa come propria direzione: imparare di nuovo a fidarsi e ad affidarsi. E poiché la lingua sanscrita è una lingua speciale, potente, e le sue parole agiscono, manifestano la realtà, appena ricevi un nome spirituale, questo suono vibra in te e ti trasforma.

Fatto sta che, di fronte all'enormità dei fatti che ci sono e mi sono venuti incontro in questi anni incredibili, la mia prospettiva sta cambiando completamente: non afferro più con forza le cose per portarle dove voglio io, così da non dover dipendere da ciò che non so ancora, ma sono come seduta in un luogo fermo dentro di me, in una poltrona di platea della vita, e accolgo quello che da sé vuole venire. Il criterio con cui scelgo ora le esperienze, anche quelle che magari un tempo non avrei neppure visto, perché la paura mi portava a restare dentro i filtri di dolori e gioie che conoscevo già, è: questa cosa mi fa crescere? Se la risposta è «sì», la vivo. La osservo dalla mia poltrona come una scena del grande "film cosmico", seguendo l'immagine che ci ha lasciato Paramhansa Yogananda, autore di *Autobiografia di uno Yogi* e mio Maestro, che so essere alla regia di tutta questa trasformazione.

Così, la sensazione da un po' è quella di essere in una stanza più ampia e di avere tanto nuovo spazio in me. Di trovare sempre

la curiosità e la fiducia per dire di sì alla vita e di goderla in ogni circostanza come una magnifica avventura. Di dare un migliore ascolto anche agli altri e di vederli con comprensione maggiore. Ovviamente, cado ancora e ritorno a volte ai miei piani più bassi, ma sto imparando ad amare anche queste parti in cammino, perché so che c'è una direzione piena di senso in tutto ciò che accade, e mi propongo di seguirla.

Questo auspicherei di aiutare altri a fare attraverso le parole qui raccolte.



# Il libro:

## ISTRUZIONI PER L'USO

*Lezioni di fiducia* sarà un po' diverso dai precedenti libri e, in qualche modo, unisce le varie strade che ho percorso, e che sto percorrendo, tra professione e ricerca interiore: metterle insieme rappresenta anche per me un punto d'arrivo, poiché innanzitutto si sono unificate e pacificate nella mia vita.

Così, ci sarà la parte di me che ama scrivere e che ha fatto tanti viaggi, fuori, come reporter e, dentro, come ricercatrice; quella che insegna yoga, quella che ha letto molto e interrogato tanti testi spirituali a caccia di pezzetti di verità, quella che poi racconta nelle righe più private queste rivelazioni, mescolandole con l'amore per la natura e per la poesia; quella che cerca sempre più di rilasciare le tensioni, come luoghi di poca fiducia nel disegno perfetto dell'universo; quella che ogni giorno medita e si mette in ascolto del significato profondo degli eventi, quella che ha sentito alla fine di condividere i passi fatti con altri attraverso tecniche di *coaching* e di crescita personale.

Tutto ciò perché ritengo che possiamo comunicare ad altri con verità solo quello che abbiamo personalmente sperimentato, che le risorse sviluppate per sopravvivere alle avversità siano i nostri veri superpoteri e che vadano, dunque, messe in comune con coloro che magari da quelle avversità ancora non hanno trovato

la via d'uscita. Da qui anche il titolo *Lezioni di fiducia*: sono dieci “lezioni” impartite a me dalla vita, ma che penso appartengano a molti. Infatti, anche se la traiettoria di ciascuno di noi è unica e singolare, questa si evolve con il riallineamento a leggi universali che ci governano tutti.

A partire dalla “fiducia”, ogni lezione sarà perciò guidata da una qualità, che è stata per me il rimedio e l'apprendimento nelle prove attraversate, e si comporrà di più sezioni. Si inizia con una vera passeggiata, scelta tra quelle che faccio qui nei colli umbri, accompagnata da una foto artistica di Lorenzo Pesce, che spesso mi ha aiutato a scoprire nuovi sentieri e che mi ha ispirato a vederne la bellezza in uno dei periodi più spenti della mia vita, dopo la malattia. Le passeggiate attraverseranno lo scorrere di un anno reale e simbolico, tra i colori delle stagioni, con la presenza di umani, alberi e animali, e ricordi che ritornano a galla.

Dopo questa parte più intima, seguirà una parte di filosofia ispirata dal tema della lezione, resa sempre divulgativa, come una narrazione e come amo fare con i miei allievi di yoga, che servirà a tenere la bussola universale a lato dell'orologio quotidiano e più personale. Quindi, ogni capitolo proseguirà con una breve pratica di yoga, per passare dalle parole all'esperienza; un rilassamento profondo per lasciar andare le resistenze e liberare la luce interiore, una meditazione o una visualizzazione per cogliere il messaggio che vuole arrivare a ciascuno di noi, infine un esercizio in cui sarete voi i protagonisti. Alcune pratiche di yoga, rilassamenti e meditazioni saranno disponibili anche in versione audio o video.

# Fiducia o affidamento

**Un'ultima postilla.** In questi anni, mi sono trovata spesso a utilizzare la parola “affidamento”, un'arte per me difficilissima e che devo ancora molto migliorare. Alla fine, però, ho pensato di intitolare questo libro alla “fiducia”, che è la base dell'affidamento, ma che è un concetto in qualche modo più ampio. L'affidamento è un grande salto, implica di mettersi nelle mani di altri; la fiducia richiede ancora di credere negli altri, ma è meno passiva. Non è un togliersi per darsi: è un partecipare alla certezza che tutto ciò che accade è per il meglio. È anche un fare il tifo per le parti migliori di chi ci sta vicino e così sostenerle e farle brillare.

E questo credo sia il modo in cui il presente si può prendere davvero cura del futuro.





Lezioni di  
**FIDUCIA**  
PER TEMPI CHE  
CAMBIANO



LEZIONE I

# ~ Fiducia ~

**AFFIDATI A UN PIANO  
PIÙ GRANDE**

*«Voi siete tutti dèi, ma non lo sapete».*

PARAMHANSA YOGANANDA



## ~ Accoglienza ~

### ACCETTA CIÒ CHE NON PUOI CAMBIARE

*«Non esistono prove,  
esistono solo opportunità».*

PARAMHANSA YOGANANDA



## ~ Gli autori ~



### GIULIA SHRADDHA CALLIGARO

*Autrice*

Giulia Shraddha Calligaro è giornalista, autrice, insegnante di yoga e *coach*. Nata in Friuli, ha vissuto per vent'anni a Milano, dove ha iniziato la collaborazione con i settimanali del *Corriere della Sera* e, in particolare, con *Io Donna*. Durante vari viaggi nei mondi in via di sviluppo come reporter, ha compreso che l'unico viaggio che possa cambiare il mondo è quello dentro se stessi. Si è, perciò, diplomata all'*Accademia europea di Ananda Yoga*, avviando poi l'insegnamento a Milano e in eventi nazionali.

Da due anni ha fatto la scelta di dedicarsi più pienamente a questa ricerca e di trasferirsi ad Assisi, nella comunità spirituale di Ananda. È autrice dei libri *Esercizi di felicità* (con Jayadev Jaerschky) ed *Esercizi d'amore*, entrambi per Ananda Edizioni. Ora opera e insegna ad Ananda, in ritiri in tutta Italia e online. Cura il sito [www.eserciziidifelicita.com](http://www.eserciziidifelicita.com)



### LORENZO PESCE

*Fotografo*

Lorenzo Pesce è un fotografo poliedrico, ha lavorato per campagne pubblicitarie, per numerose riviste e in set cinematografici. È anche un apprezzatissimo insegnante di fotografia di ritratto in vari istituti italiani. Nato a Roma, ha vissuto per una decina d'anni tra Los Angeles, New York e Londra, dove ha avviato la sua carriera di fotografo. Tornato in Italia nel 2003, è entrato a far parte dell'agenzia *Contrasto*, in cui ha lavorato sia come reporter che come ritrattista.

In seguito a un sogno, una decina di anni fa si è trasferito a Berlino alla ricerca di un significato più alto. Questa stessa ricerca lo ha spinto anni dopo ad Assisi. Rinomato come autore di ritratti, da qualche anno si dedica anche a fotografare paesaggi, convinto che la natura sia il volto tangibile dell'energia che governa ogni cosa nel mondo. [www.lorenzopesce.com](http://www.lorenzopesce.com)



## 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.



## ALTRI LIBRI DI GIULIA SHRADDHA CALLIGARO



### ESERCIZI D'AMORE

Pratiche di morbidezza per il corpo e il cuore

*Giulia Calligaro*

Anche in  
eBook

Un sillabario di 87 esercizi che declinano diversi stati d'animo dell'amore, dall'addio alla gentilezza, al perdono, alla tenerezza. Ogni esercizio si compone di due parti: una parte di scrittura intima, che racconta esperienze umane, personali e universali, dall'altra una breve pratica di yoga, un rilassamento o una tecnica di respirazione, guidate con morbidezza. Dopo il successo del libro *Esercizi di felicità*, l'autrice fa un ulteriore passo avanti: ci dice che è tempo di riaprire il cuore. E ogni istante, ogni incontro, divengono un'opportunità per migliorare nell'arte d'amare e del lasciarsi amare. Arricchiscono il libro le ispirazioni del grande maestro Paramhansa Yogananda.

Un libro originale, pieno d'anima, scritto con una sincerità che tocca nel profondo. 240 pagine, con illustrazioni a colori.



### ESERCIZI DI FELICITÀ

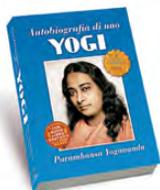
Pratiche quotidiane per il corpo e il cuore

*Giulia Calligaro con Jayadev Jaerschky*

Anche in  
eBook

Questo libro è un profondo viaggio dentro un laboratorio intimo. Strutturato come un eserciziario pratico dalla A alla Z, è un mosaico di tessere del sentire: da un lato un'analisi vissuta da Giulia Calligaro delle emozioni umane (Accettazione, Vulnerabilità, Amicizia, Dubbio, Perdono, Paura, e così via), dall'altro il rimedio yogico proposto dal maestro di yoga Jayadev Jaerschky, con asana, affermazioni e ispirazioni di Paramhansa Yogananda, Voce e Presenza che illumina ogni pagina. 240 pagine a colori, con illustrazioni della nota artista e illustratrice Eloisa Scichilone.

## LIBRI DI PARAMHANSA YOGANANDA



### AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON AUDIOLIBRO SCARICABILE

Edizione originale del 1946  
*Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

*Contiene in omaggio l'audiolibro integrale*, letto dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. 21 ore d'ispirazione. Anche su chiavetta download.



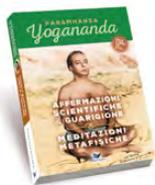
L'*Autobiografia* è disponibile anche in *versione integrale tascabile*. 704 pagine con fotografie.



### SUSSURRI DALL' ETERNITÀ *Paramhansa Yogananda*

Anche in  
eBook

*In versione integrale tascabile!* Scritto da uno dei più grandi maestri di tutti i tempi, *Sussurri dall'Eternità* contiene poesie e preghiere nate dalle profonde esperienze spirituali dell'autore. È il manuale per eccellenza di ogni ricercatore spirituale. Un'opera grandiosa in cui Yogananda onora Dio in ogni forma, indicandoci centinaia di modi per per sintonizzarci con Lui. Contiene oltre 250: richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 332 pagine.



### AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE *Paramhansa Yogananda*

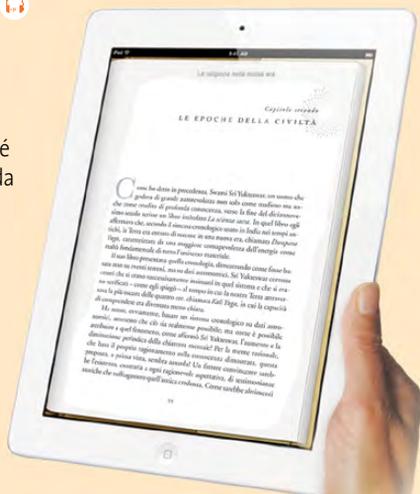
Anche in  
eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. Un capolavoro imperdibile! 272 pagine a colori, con fotografie.

## ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (🎧), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da [WWW.ANANDAEDIZIONI.IT](http://WWW.ANANDAEDIZIONI.IT).

- Affermazioni per l'autoguarigione 🎧
- Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi 🎧
- Città di Luce
- 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 risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi d'amore
- Esercizi di felicità
- Gli Esercizi di ricarica di Yogananda 🎧
- I sogni secondo Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🎧



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.



Prima edizione italiana: maggio 2023

Grafica di Tejindra Scott Tully

Fotografie di Lorenzo Pesce

Illustrazioni di Eloisa Scichilone

Revisione editoriale di Francesca Di Giannantonio

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

ISBN: 97 88833320 687



*Ananda Edizioni*

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Ananda Edizioni

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

[amicideilibri@yoganandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@yoganandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel maggio 2023 presso CSR Tipolitografia, Roma*

**Prova a pensare di entrare in un sogno  
in cui tutto ciò che accade è per il tuo meglio.  
Devi solo lasciarti andare con fiducia e accogliere  
ogni cosa, con la certezza che finirà sempre tutto bene.**

**Perché, da un punto di vista più alto, la tua vita  
è questo sogno, e ogni cosa giunge solo per farti evolvere  
verso una felicità più vera. Queste lezioni ti riconnettono  
a tale sguardo più elevato, unendo esperienze personali  
e gli antichi insegnamenti dello yoga.**

---

«Leggere i libri di Giulia è un po' come entrare in una  
dimensione parallela, dove la mente e il cuore diventano  
più leggeri e tutto... *just makes sense*».

**- NORMA CERLETTI**

«Le pregiate trame tessute da Giulia in questo libro sono  
ulteriormente impreziosite dalle immagini del  
bravissimo fotografo Lorenzo Pesce».

**- STEFANO CARMINATI**

«Questo libro è una continua scoperta: un manuale  
dentro un racconto, poesie in prosa, ispirazioni filosofiche  
e citazioni, pratiche yoga ed esercizi di *coaching*».

**- FRANCESCA DE LUCA**

Disponibile anche in  e-book



*Amanda Edizioni*



**In 10 lezioni**, ognuna dedicata a una qualità, questo libro ti aiuta a rileggere il tuo cammino da un piano più alto, prendendoti per mano e portandoti a passeggiare tra gli alberi, dove la natura offre insegnamenti universali, riportandoti all'antica filosofia dello yoga secondo il Maestro indiano **Paramhansa Yogananda**, e guidandoti in pratiche di *asana* e di profondo rilassamento, per creare in te un centro stabile, mentre tutto intorno si trasforma.

Le lezioni condivise sono quelle che l'autrice ha appreso nella propria vita, fatta di tanti cambiamenti e viaggi, e recentemente del trasferimento da Milano a una casa nei boschi di Assisi, dell'infezione da Coronavirus e la convalescenza, fino a una nuova dimensione di fiducia interiore. «Se le nostre anime hanno scelto proprio questo tempo per venire nel mondo» scrive «Allora è questo l'ambiente in cui ci sono le opportunità per noi di crescere, e di certo siamo forniti anche delle risorse per attraversarlo».

#### CON PRATICHE SCARICABILI ONLINE

«Questo libro, e soprattutto la pratica che Giulia ci propone attraverso la sua testimonianza “viva”, sono uno stimolo continuo a non lasciar perdere, a non abbandonare, ad avere fiducia nel mondo e in noi stessi, ad avere coraggio nell'affrontare ciò che la vita ci mette davanti».

-LAURA PALMIERI

«Nelle parole di Giulia c'è la stessa curiosità bambina, ma al contempo saggia, che mi avvolge quando leggo le poesie di Emily Dickinson».

-MONICA NAPPO



## GIULIA SHRADDHA CALLIGARO è

giornalista, autrice, insegnante di yoga e *coach*. Nata in Friuli, ha vissuto per vent'anni a Milano, dove ha avviato la collaborazione con i settimanali del Corriere della Sera, in particolare con *lo Donna*, e la comunicazione per il teatro. In seguito a vari viaggi nei mondi in via di sviluppo come reporter, ha iniziato una profonda ricerca interiore che l'ha portata infine a diplomarsi all'Accademia europea di *Ananda Yoga*. Da due anni ha fatto la scelta di dedicarsi più pienamente a questo sentiero e di trasferirsi ad Assisi, nella comunità spirituale di Ananda. È autrice dei libri *Esercizi di felicità* (con Jayadev Jaerschky) ed *Esercizi d'amore*, entrambi per Ananda Edizioni. [www.esercizidifelicita.com](http://www.esercizidifelicita.com).



## LORENZO PESCE è un

fotografo poliedrico, ha lavorato per campagne pubblicitarie, per numerose riviste e in set cinematografici. Insegna fotografia di ritratto in vari istituti italiani. Nato a Roma, ha vissuto per una decina d'anni tra Los Angeles, New York e Londra, dove ha avviato la sua carriera di fotografo. Tornato in Italia nel 2003, è entrato a far parte dell'agenzia Contrasto. [www.lorenzopesce.com](http://www.lorenzopesce.com).



«Circondarsi di bello, di pensieri belli, di luce, come mi ripete spesso Giulia, è stata la mia chiave (...) per imparare ad amare le cose che mi facevano paura. E non la ringrazierò mai abbastanza per questo regalo».

-PETRA LOREGGIAN