



# Liberi dai vecchi solchi

Livello 1  
Informazioni di base





## INDICE

Alcuni brani di Paramhansa Yogananda e altri maestri sui solchi	p. 3
Le tecniche di Paramhansa Yogananda per trasformare i vecchi solchi	p. 5
Gli elementi fondamentali di queste tecniche	p. 7
Come usare le tecniche dei solchi	p. 8
Come identificare i solchi con l'autoanalisi	p. 9
Altri metodi per identificare i solchi	p. 10
Come interpretare il risultato dei test	p. 10
Come consultare la guida intuitiva	p. 11
Alcuni solchi negativi comuni	p. 12
La pratica delle affermazioni	p. 14
Lecture e approfondimenti consigliati	p. 15
Il percorso di formazione per facilitatori del metodo "Liberi dai vecchi solchi"	p. 16



## BRANI DI PARAMHANSA YOGANANDA E ALTRI MAESTRI SUI SOLCHI

«Ciò che l'uomo ha fatto, egli stesso può disfarlo». – Sri Yukteswar, *Autobiografia di uno yogi*

«Il pensiero è la forza che aziona il complicato meccanismo cellulare del corpo, come pure il meccanismo del destino umano e dell'intero Cosmo. I pensieri svolgono tutte le funzioni chimiche, psicologiche e metalliche del corpo». – Yogananda, *Praecepta Lessons*

«Il ripetuto svolgimento di un'azione crea un progetto mentale. Ogni azione viene svolta sia mentalmente che fisicamente, e la ripetizione di una particolare azione e dello schema mentale che l'accompagna provoca **la formazione di solchi nel cervello fisiologico**, come in un disco. Dopo qualche tempo, non appena metti l'ago dell'attenzione su quei solchi cerebrali, esso (l'ago dell'attenzione) fa suonare il disco secondo lo schema mentale originario. Ogni volta che un'azione viene ripetuta, incide il solco più profondamente, fin quando la minima attenzione fa automaticamente "suonare" quelle stesse azioni, ripetutamente». – Yogananda, *Self-Realization Magazine*, marzo-aprile 1956

«Questi schemi ti fanno comportare in un certo modo, spesso contro la tua volontà. La tua vita segue i solchi che tu stesso hai creato nel cervello. In questo senso tu non sei una persona libera; sei più o meno una vittima delle abitudini che hai formato. A seconda di quanto siano fissi questi schemi, tu sei un burattino». – Yogananda, *Self-Realization Magazine*, marzo-aprile 1956

«Puoi neutralizzare i dettami di quelle cattive abitudini. Come? Creando schemi mentali di buone abitudini opposte. E puoi *cancellare* completamente i solchi delle cattive abitudini con la meditazione». – Yogananda, *L'Eterna ricerca dell'uomo*

«Con la concentrazione e la forza di volontà puoi cancellare perfino i profondi solchi delle abitudini più antiche e persistenti». – Yogananda, *Self-Realization Magazine*, marzo-aprile 1956

«Attraverso il potere della profonda attenzione allenata a concentrarsi, qualunque abitudine può essere installata – vale a dire, nuovi schemi possono essere creati nel cervello – quasi istantaneamente e a volontà». – Yogananda, *L'Eterna ricerca dell'uomo*

«Il tempo impiegato nella formazione delle abitudini varia a seconda del tipo individuale di sistema nervoso e di neuroni, ed è principalmente determinato dalla qualità dell'attenzione. Ma qualunque abitudine può essere installata nel cervello quasi istantaneamente e a volontà, creando solchi mentali attraverso il potere di una profonda e allenata attenzione». – Yogananda, *East-West Magazine*, gennaio 1926



«Affermando con forza e determinazione delle qualità positive, con piena consapevolezza e profonda concentrazione, è possibile sciogliere nel giro di pochi minuti gli effetti negativi di tutta una vita!». – Swami Kriyananda, *Raja Yoga*

«Durante la meditazione lo *yogi* percepisce il potere della concentrazione nel punto fra le sopracciglia, dove risiede la volontà, e sperimenta una sensazione di pace assoluta in tutto il corpo. Quando vuole rimuovere dalle cellule cerebrali i semi dei fallimenti passati o della malattia, deve diffondere quel potere di pace e concentrazione in tutto il cervello. In questo modo le cellule del cervello si impregnano di pace ed energia, alterando così la loro composizione ereditaria, sia chimica che psicologica». – Yogananda, *Come essere una persona di successo*

«Attraverso le tecniche yogiche, l'energia cosmica "cauterizza" i solchi delle cellule cerebrali nei quali sono nascoste le tendenze passate». – Yogananda, *Inner Culture Magazine*, aprile-giugno 1944

«Nella profonda meditazione l'energia si accumula nel cervello e penetra nei solchi cerebrali dove si celano le abitudini, distruggendo consapevolmente le abitudini malvagie ... Nella meditazione la supercoscienza utilizza l'energia mentale rilassata, concentrata nel cervello, per penetrare profondamente nei solchi cerebrali, stanando le abitudini malvagie e cauterizzandole». – Yogananda, *Inner Culture Magazine*, giugno 1938

«Se sei uno studente della realizzazione del Sé, pratica il *Kriya* con profonda devozione e l'aumentata forza vitale che scorrerà nel tuo cervello cauterizzerà i semi di tutto il karma buono e cattivo delle reincarnazioni, situato nei solchi del cervello e della mente subconscia» – *Bhagavad Gita Interpretations*.

«Nella meditazione la mente si interiorizza e ritira la forza vitale dai muscoli e dai nervi, concentrandola nelle cellule del cervello dove sono situate, in solchi, le abitudini mentali malvagie. Questa energia vitale concentrata nella meditazione brucia i solchi delle abitudini mentali che dimorano nel cervello». – *Inner Culture Magazine*, settembre 1938



## LE TECNICHE DI PARAMHANSA YOGANANDA PER TRASFORMARE I VECCHI SOLCHI

*N.B.: Le prime tre tecniche sono presentate nelle esatte parole di Yogananda. La quarta è una tecnica creata con diversi elementi tratti dagli insegnamenti di Yogananda.*

### 1. Per rimuovere un'abitudine

Se sei dipendente dall'abitudine di fumare, ad esempio, di' a te stesso: «L'abitudine di fumare risiede da tanto tempo nel mio cervello. Ora metto tutta la mia attenzione e concentrazione sul mio cervello e **voglio che l'abitudine sia rimossa**». Impartisci ripetutamente alla tua mente questo comando. Il momento migliore della giornata per farlo è al mattino, quando la volontà e l'attenzione sono fresche. Ripetutamente afferma la tua libertà, usando tutta la forza della tua volontà.

### 2. Per creare una buona abitudine o distruggere una cattiva abitudine

Concentrati sulle cellule del cervello, il magazzino dei meccanismi dell'abitudine.

- Per creare una **buona abitudine**, medita; e poi con la concentrazione fissa nel Centro cristico, il centro della volontà tra le sopracciglia, afferma profondamente la buona abitudine che vuoi installare.
- E quando vuoi distruggere le **cattive abitudini**, concentrati nel centro cristico e afferma profondamente che tutti i solchi delle cattive abitudini vengono cancellati.

### 3. Un "metodo distinto e definito"

- Per prima cosa, medita sul pensiero "Io e il Padre siamo uno", cercando di sentire una grande pace e gioia nel cuore.
- Quando quella gioia arriva, di': "Padre, Tu sei con me. Io comando al Tuo potere che è in me di cauterizzare dalle mie cellule cerebrali le cattive abitudini e i semi delle tendenze passate". Il potere di Dio nella meditazione lo farà.
- Poi afferma e rivolgi mentalmente questa preghiera a Dio: "Io comando alle cellule del mio cervello di cambiare, di distruggere i solchi delle cattive abitudini che hanno fatto di me un burattino. Signore, bruciali nella Tua luce divina".



#### **4. Tecnica di guarigione supercosciente (anche chiamata “Tecnica del laser”)**

Nella profonda meditazione, raccogli tutta la tua energia e concentrala nell’occhio spirituale. Trasforma quell’energia in un raggio laser di luce sfolgorante e fa’ risplendere quella luce innanzitutto nel tuo cervello, bruciando all’istante tutti i pensieri negativi e le abitudini mentali negative.

Poi fa’ risplendere mentalmente questa luce in tutto il corpo e in qualunque parte specifica che abbia bisogno di guarigione.

Incenerisci tutte le cellule malate e sostituiscile con cellule sane.

## GLI ELEMENTI FONDAMENTALI DI QUESTE TECNICHE

- **La connessione con lo Spirito:** è lo Spirito che guarisce, attraverso l'energia/*prana* (importanza della meditazione, tenere il cuore e mente calmi, allenarsi nel contatto con lo Spirito).
- **La concentrazione** (che si sviluppa principalmente attraverso la meditazione).
- **La capacità di controllare e indirizzare l'energia** (importanza degli Esercizi di ricarica).
- **La volontà:** tutti gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda sono basati sulla volontà. La guarigione non è mai passiva: secondo Yogananda, il guaritore risveglia la forza vitale assopita del paziente attraverso la propria volontà, unita alla Volontà Divina.
- **La fede** nel Potere Divino e nella possibilità di guarire, anche istantaneamente. Per questo può essere utile trasformare subito alcuni solchi, come ad esempio (un elenco più dettagliato sarà fornito nel Livello 2):
  - Non merito di guarire
  - Non sono capace di guarirmi
  - Non sono capace di fare queste tecniche
  - La guarigione istantanea non è possibile
  - Cambiare i miei solchi è difficile / impossibile
  - ecc.

\*\*\*

«Una forte volontà attira l'energia dai Raggi Cosmici coscienti che circondano il corpo. Di conseguenza, rafforza la tua volontà e la tua determinazione, in tutto ciò che fai. In questo modo, il tuo corpo vibrerà interiormente di Energia Vitale. Un uomo dalla forte volontà, con le sue intense vibrazioni mentali, può scrollarsi di dosso la malattia, il fallimento e l'ignoranza, ma la vibrazione della volontà dovrà essere più forte di quella della malattia. Più cronica è la malattia, più forti, costanti e incrollabili devono essere la determinazione, la fede e lo sforzo di volontà per guarire». – Yogananda, *Come essere sani e vitali*

«Nella guarigione mentale o spirituale, bisogna avere la fede di “bruciare la barca e camminare sull'acqua”. Non dovrete forse dubitare dell'aiuto delle limitate forze materiali, invece del potere dello Spirito Infinito?». – Yogananda, *Come essere sani e vitali*

## COME USARE LE TECNICHE DEI SOLCHI

Non esistono “regole” precise ed è bene affidarsi sempre alla guida interiore. In generale, comunque, è possibile:

- **Cancellare un vecchio solco e inserirne uno nuovo.** Il nuovo solco potrebbe essere il contrario di quello vecchio, ma potrebbe anche essere qualcosa di completamente diverso.

Ad esempio: il solco da inserire dopo aver tolto “Non posso avere successo” potrebbe essere “Posso avere successo”, ma potrebbe anche essere “Io valgo”, “Io merito il successo”, “Il successo è sicuro e benefico”, cose di questo tipo.. Consulta la guida interiore!

- **Cancellare un vecchio solco senza inserirne uno nuovo**, colmando lo spazio che si è creato con la luce, l’amore, la presenza divina, ecc. o anche semplicemente con la sensazione di libertà da quel vecchio peso e dalle emozioni e memorie che lo accompagnavano.

- **Inserire un nuovo solco senza cancellarne uno vecchio.** Questo è particolarmente utile quando si avvertono forti resistenze a cancellare il vecchio: meglio “preparare il terreno” con un solco positivo, invece di incaponirsi a togliere quello che resiste! Accade spesso in presenza di solchi che esprimono “È pericoloso” o “Non mi permetto di”, perché in questi casi il subconscio ha bisogno di sentirsi rassicurato prima di lasciar andare le vecchie difese.

Ad esempio, se il solco che resiste è “È pericoloso per me amare”, potremmo inserire il solco o la sensazione (vedi sotto) “Sono al sicuro”, “Posso conoscere l’amore benefico”, “Posso amare e rimanere libero” ecc., a seconda delle specifiche necessità.

- **Inserire una “sensazione” o “esperienza”.** Lo si può fare in qualsiasi momento, come pratica a sé stante o mentre si cancellano vecchi solchi o se ne inseriscono di nuovi, specialmente se ci sono resistenze. Si basa sul principio che è difficile che un nuovo solco attecchisca o uno vecchio se ne vada, se non “conosco” quello con cui lo voglio sostituire.

Ad esempio: se non abbiamo mai conosciuto in vita nostra la sensazione di essere sostenuti, o se l’abbiamo dimenticata, il subconscio non accetterà facilmente di togliere il solco “Devo cavarmela da solo” e forse farà anche fatica a trattenere l’inserimento “Sono protetto e sostenuto”, perché sarà come un’etichetta incollata su un contenitore vuoto, priva di reale senso. È probabile, in quel caso, che il vecchio solco ritorni, se non si inserisce prima la “sensazione”, l’“esperienza”.

Alcuni esempi di formule da pensare e percepire mentre si fa l’inserimento:

“Imparo/Ricordo/So come ci si sente a...”, “Imparo/Ricordo/So che è possibile per me...”, “Imparo/Ricordo/So che sono capace di”, ecc.

Sia nell’inserimento dei nuovi solchi che delle “esperienze” si può usare la seconda parte della “tecnica del laser” per visualizzare e/o percepire che tutte le cellule del corpo, e non solo quelle del cervello, stanno ricevendo le nuove informazioni. Può essere particolarmente utile soffermarsi nella zona del cuore, soprattutto in presenza di forti emozioni.



## COME IDENTIFICARE I SOLCHI CON L'AUTOANALISI

Attraverso l'introspezione e l'osservazione possiamo riconoscere tanti dei nostri solchi.

- **Abitudini:** perché faccio sempre questa cosa? Che utilità ne traggo? Che cosa succederebbe se non la facessi più?
- **Episodi che si ripetono** nella vita (patterns, schemi): che magnetismo esercito? Perché?
- **Reazioni, emozioni:** perché reagisco in questo modo? Che pensiero c'è dietro la mia reazione? Sta proteggendo qualcosa dentro di me? Quale auto-identificazione sta confermando? Che cosa mi sta mostrando?
- **Quello che mi piace, quello che non mi piace:** e perché?
- **Giudizi sugli altri o invidia:** le persone che mi piacciono confermano uno schema, quelle che non mi piacciono lo minacciano
- **Pensieri negativi ricorrenti**
- **Aree in cui non sono veramente libero:** "DEVO" (Yogananda soleva dire che non dovremmo neppure essere buoni per abitudine, ma per scelta!)
- **Autodefinizioni:** sono fatto così, non so cantare, non sono bravo in matematica, ecc. Chiediti: "Ma è proprio vero?"; "È ancora vero?".
- **Fraasi che ti dicevano nell'infanzia,** i genitori, a scuola, in famiglia, ecc.: "Prima il dovere e poi il piacere", "L'erba voglio non cresce neanche nel giardino del re", "Vola basso", ecc.
- La tua **storia familiare,** le esperienze dei tuoi antenati: "La vita è dura", "Nella nostra famiglia siamo tutti sfortunati", "Le donne sono nate per soffrire", ecc
- **Definizioni rigide della realtà, stereotipi, pregiudizi:** "In Italia sono tutti corrotti", "Le donne sono più intelligenti degli uomini", "I meridionali non hanno voglia di lavorare", ecc.
- **Sogni che non realizzi:** perché? In che cosa ti stai limitando? Per quale motivo? Che cosa succederebbe se li realizzassi?

## ALTRI METODI PER IDENTIFICARE I SOLCHI

- Test muscolare tradizionale, ad es. con le dita ad anello o premendo il braccio (fondamentale per questi test essere idratati!).
- Rivolgersi verso nord e osservare l'oscillazione del corpo con frasi vere e false.
- Provare a deglutire dopo aver pronunciato una frase vera e una falsa.
- Pendolo, con un solco specifico o con liste di solchi.
- Ascoltare la sensazione interiore quando si afferma la frase positiva: quanto risuona vera?
- Per chi è abituato a osservare l'energia nella spina dorsale: si può associare l'energia che sale al sì, l'energia che scende al no.
- Associare leggerezza al sì, pesantezza al no; oppure espansione al sì e contrazione al no.
- Imparare a consultare e riconoscere la guida intuitiva (v. prossima sezione).

## COME INTERPRETARE IL RISULTATO DEI TEST

Qualunque sia il metodo che abbiamo utilizzato, è importante interpretarlo nel modo corretto:

Sì = ho questo solco

NO = non ho questo solco

Ad esempio, se sto testando il solco "Il mio meglio non è abbastanza" ed esce "sì", significa solo che io *ho questo solco*: non significa che è vero che il mio meglio non è abbastanza!!!

Se sto testando "Io valgo" ed esce "no", significa che *non ho questo solco*: non significa che io non valgo!!!

Cerca sempre, quando possibile, di testare i solchi nella loro espressione positiva, perché il negativo complica le cose e, secondo alcune teorie, non viene comunque registrato dalla mente. Quindi, se devi capire se hai il solco "Io non valgo", è meglio testare "Io valgo". A volte, però, potrebbero esserci entrambi, perché sentiamo di valere in alcuni ambiti e di non valere in altri. Sperimenta con entrambe le modalità e vedi cosa funziona per te.

In ogni caso, se esce "no" mentre testi un solco che contiene una negazione (ad esempio "Io non vado bene"), per non confonderti nell'interpretazione torna sempre allo schema iniziale: NO = non ho questo solco, Sì = ho questo solco.



## COME CONSULTARE LA GUIDA INTUITIVA

Questa tecnica è basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda:

- Medita per un po' osservando il respiro.
- Quando senti che la mente e il cuore sono calmi, concentrati su *ajna chakra*, la stazione trasmittente dei pensieri. Chiedi alla supercoscienza di guidarti e formula lì la tua domanda, inviando un pensiero carico di energia.
- Attendi con fiducia la risposta nella stazione ricevente, *anahata chakra*, o centro del cuore. Rimani completamente imparziale e cerca di percepire un sì o un no. La risposta diventerà sempre più chiara, via via che ti impegnerai a sviluppare l'intuizione.
- A volte, la percezione sarà ben definita; tuttavia, se non dovesse esserlo, puoi fare qualcosa per chiarire la risposta che hai ricevuto. Prova a considerare soluzioni alternative e ascolta nel cuore se una di queste ti sembra giusta. Ricorda che la risposta non arriva a livello razionale: devi sospendere il pensiero e coglierla a livello intuitivo.

## ALCUNI SOLCHI NEGATIVI COMUNI

Io non valgo  
Non sono abbastanza bravo  
Il mio meglio non è abbastanza  
Sono un fallito  
Non sono capace di...  
Sono colpevole  
Non posso perdonarmi (o perdonare gli altri)  
Sono una vittima  
Non posso essere felice  
Non sono desiderato/amato/ascoltato/preso in considerazione  
Merito di essere respinto  
Le mie esigenze non sono importanti  
Devo essere come mia madre/mio padre  
Devo essere perfetto  
Il cambiamento è pericoloso  
Non so fare buone scelte  
Devo lavorare sodo  
Non è OK per me avere denaro/successo  
Non merito di avere denaro/successo  
Il denaro/il potere è sporco/cattivo/pericoloso  
Non posso esprimermi apertamente  
Non è OK per me divertirmi  
Non è OK per me prendermi cura di me stesso  
Non è OK avere qualcuno che si prende cura di me  
Devo prendermi cura degli altri  
Sono responsabile di tutto  
Sono responsabile della felicità degli altri  
Devo salvare gli altri  
Devo avere il controllo  
Non è OK fare errori  
Non posso fidarmi degli altri  
Le cose belle non possono durare  
Prima il dovere, poi il piacere  
La vita è difficile/dura/ingrata  
Non voglio stare bene  
Non posso dire di no



Non merito le cose belle nella mia vita  
Non posso essere sostenuto  
È pericoloso mostrare chi sono veramente  
Non merito una bella relazione d'amore  
Non è OK per me essere potente  
Non sono al sicuro  
Non è OK per me fare quello che realmente voglio  
Non mi piaccio  
Non mi amo  
Dio non mi ama  
Sono solo  
Non sono sostenuto dal flusso della Vita  
Non sono capace di sentire la guida interiore  
Non sono capace di meditare  
La meditazione è difficile

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## LA PRATICA DELLE AFFERMAZIONI

«Le parole che sono sature di sincerità, convinzione, fede e intuizione sono come bombe vibratorie altamente esplosive, che, una volta fatte esplodere, manderanno sicuramente in frantumi le rocce delle difficoltà e creeranno il cambiamento desiderato». – Yogananda

«Le affermazioni individuali dovrebbero essere praticate con **volontà, sentimento, intelligenza e devozione**, talvolta ad alta voce (quando nessuno può udirle), ma per la maggior parte mentalmente (neppure sussurrando), con attenzione e continuità sempre più intense. **L'attenzione dovrebbe aumentare progressivamente** fin dall'inizio dell'affermazione, e non si dovrebbe consentirle di affievolirsi. Se si attenua, è necessario ricondurla più e più volte alla sua concentrazione, come un bambino che marina la scuola, cercando ripetutamente e con pazienza di insegnarle a svolgere il compito che le è stato assegnato.

**La ripetizione attenta e intelligente e la pazienza creano l'abitudine** e, pertanto, dovrebbero essere impiegate in tutte le affermazioni. Per curare infermità croniche, mentali o fisiche, si dovrebbero praticare mentalmente affermazioni profonde e prolungate nel tempo, **finché non diventeranno parte delle proprie convinzioni intuitive**. I risultati immutati o contrari (se si verificano) dovrebbero essere ignorati. È meglio morire – se ciò è inevitabile – con la convinzione di essere guariti, piuttosto che con la consapevolezza di avere una malattia fisica o mentale incurabile». – Yogananda

### Regole preliminari da osservare prima della pratica delle affermazioni (Yogananda)

1. Siediti rivolto a nord o est.
2. Chiudi gli occhi e concentra la tua attenzione sul midollo allungato, a meno che non ti vengano date altre indicazioni. Tieni dritta la spina dorsale, porta il petto in fuori/ in alto e l'addome in dentro. Rilassati completamente. Fa' dei respiri profondi ed espira tre volte.
3. Rilassa il corpo e non fare alcun movimento. Svuota la mente da tutti i pensieri irrequieti e ritirala da tutte le sensazioni corporee di peso, temperatura, suoni ecc.
4. Colma la mente con devozione e volontà, sentendo la devozione nel cuore e la volontà nel suo centro d'origine fisiologico tra le sopracciglia. Allontana l'ansia, la sfiducia e le preoccupazioni. Nella calma, comprendi che la legge divina funziona ed è onnipotente solo quando tu non la chiudi fuori con il dubbio o la sfiducia. La fede e la concentrazione le permettono di operare senza ostacoli. Soffermati sul pensiero che tutti gli stati corporei sono mutevoli e curabili, e che l'idea che qualcosa sia cronico è un'illusione.
5. Dimentica da che cosa vuoi essere guarito.



## LETTURE E APPROFONDIMENTI CONSIGLIATI

- Paramhansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, Astrolabio, capitoli:
  - Auto-analisi: la chiave che porta a dominare la vita
  - Sviluppare la personalità
  - Governa il tuo destino nell'Anno Nuovo
  - L'abitudine: tua padrona o tua schiava?
  - Creare e distruggere le abitudini a volontà
  - Sviluppare volontà dinamica
  
- Paramhansa Yogananda, *Il divino Romanzo*, Astrolabio, capitoli:
  - La mente è una miniera di potere infinito
  - I "mobili psicologici"
  - Ospiti graditi e sgraditi
  - Come potete liberarvi dalle cattive abitudini
  
- Swami Kriyananda, *Supercoscienza*, Ananda Edizioni
- Swami Kriyananda, *Affermazioni per l'autoguarigione*, Ananda Edizioni
- Yogananda: *Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche* (Ananda Ed.)
- Mary Kretzmann: *Guarire con la volontà divina*, Ananda Edizioni-Sangha
- Paramhansa Yogananda, *Come essere sani e vitali*, Ananda Edizioni
- Paramhansa Yogananda, *Come essere una persona di successo*, Ananda Edizioni
- Paramhansa Yogananda, *Come vincere le sfide della vita*, Ananda Edizioni
- DVD di Sadhana guidata con esercizi di ricarica, Ananda Yoga, meditazione, ecc. (Ananda Sangha)
- Esercizi di ricarica con MP3, Ananda Edizioni
- DVD OM, Ananda Edizioni

### LIBRI DI SAHAJA

- *Come manifestare i desideri dell'anima*, Sahaja Mascia Ellero, Ananda Edizioni
- *Il prossimo passo della tua vita*, con DVD, MP4 o MP3, Sahaja Mascia Ellero, Ananda Edizioni
- Il quaderno dei passi felici, Sahaja Mascia Ellero e Jayadev Jaerschky, Ananda Edizioni
- *Le carte di Yogananda per la guida supercosciente*, Sahaja Mascia Ellero, Ananda Edizioni

### LIBRI DI ALTRI AUTORI

- Deepak Chopra, Rudolph Tanzi, *Super geni*, Sperling & Kupfer
- Andrew Newberg, Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain* (in inglese)

### ALTRI CORSI CORRELATI (date su [www.ananda.it](http://www.ananda.it))

- Corsi della Life-Therapy School sulla mente e abitudini, le vibrazioni e l'autoguarigione.

### CORSI DI SAHAJA

Puoi rimanere aggiornato sui miei corsi, leggere i miei blog e ricevere la newsletter attraverso il mio sito [www.accendilatualuce.it](http://www.accendilatualuce.it)



## IL PERCORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI DEL METODO “LIBERI DAI VECCHI SOLCHI”

### • LIVELLO 1: LE BASI

Un corso con le nozioni di base per imparare a riconoscere i solchi e a praticare su se stessi le tecniche di Yogananda per trasformarli.

### • LIVELLO 2: APPROFONDIMENTO

Un corso per approfondire la capacità di individuare i solchi attraverso diverse tecniche che utilizzano l'intuizione e il dialogo interiore; maggiore comprensione dei solchi, del loro magnetismo e di come si presentano nelle principali situazioni problematiche della vita; come applicare le tecniche anche a eventi del passato e per manifestare.

NB: Il secondo livello è destinato principalmente a se stessi; dopo averlo fatto è possibile fare pratica anche con amici e parenti, ma **non in veste “professionale”**.

#### ***Per accedere al livello 3 sono necessari questi requisiti:***

- Almeno una seduta con Sahaja, se non la si è mai fatta.
- Avere una pratica regolare della meditazione (anche di altri sentieri)
- Aver praticato le tecniche dei solchi almeno per 6 mesi
- Aver partecipato al Corso propedeutico di approfondimento dei solchi

### • CORSO PROPEDEUTICO DI APPROFONDIMENTO DEI SOLCHI

Un corso aperto a chiunque abbia frequentato il livello 2, per approfondire la propria capacità di riconoscere i solchi e la comprensione del loro funzionamento. Obbligatorio per chi vuole proseguire con il livello 3.

### • LIVELLO 3: FORMAZIONE PER FACILITATORI

Approfondimento di tutti i contenuti dei livelli precedenti, con ampio spazio per domande e risposte. In aggiunta: il ruolo del terapeuta nella tradizione di Yogananda; come identificare e trasformare i solchi su altre persone; come strutturare e condurre una sessione, sia online che dal vivo; prove pratiche in presenza e online.

#### ***Il livello 3 si articola nei seguenti corsi:***

- Corso online per rimuovere i solchi del facilitatore (facoltativo).
- Corso online con una psicoterapeuta, per comprendere quando è o non è il caso di utilizzare queste tecniche sugli altri.
- Corso 3.1 online per imparare a condurre sessioni online.
- Corso 3.2 in presenza, per imparare a condurre sessioni dal vivo.
- Incontri online di domande e risposte.





- **CERTIFICAZIONE FINALE**

***Per ottenere la certificazione finale sono necessari questi requisiti:***

- Almeno 3 mesi di pratica dopo il completamento dell'intero Livello 3.
- Presentare le testimonianze di almeno 3 persone diverse, per un totale di 8 sessioni, di cui una registrata e inviata a Sahaja.

La fase finale di certificazione comprende un tutoraggio personale e tre incontri online di domande e risposte.