

IL POTERE TRASFORMATIVO DELLA MEDITAZIONE

CREARE IL PROPRIO DESTINO



KAMLESH PATEL

FONDATORE DELL'ISTITUTO HEARTFULNESS

Terra Nuova

Kamlesh Patel

Creare il proprio destino

Il potere trasformativo
della meditazione

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Kamlesh Patel
Titolo originale: *Designing Destiny: Heartfulness Practices to Find Your Purpose and Fulfill Your Potential*
© 2022 Sahaj Marg Spirituality Foundation

Illustrazioni: Sahaj Marg Spirituality Foundation
Illustrazioni della copertina: Rike Michaelsen
Traduzione: Cristina Cortellaro
Supervisione grafica e copertina: Andrea Calvetti

©2022 Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: maggio 2022

Ristampa

VI V IV III II I

2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

A tutti gli aspiranti sinceri
Tu sei l'esperimento, il ricercatore e il risultato

*Che ruolo ha il destino nella nostra vita?
Cosa è già stabilito e cosa si può cambiare?
Come possiamo creare il nostro destino?*

Indice

Prefazione	9
Introduzione	13
<i>Parte prima. La pratica</i>	
1. Perché praticare?	28
2. Il rilassamento	30
3. La meditazione	34
4. Il <i>cleaning</i> : lasciare andare il passato	59
5. La preghiera: connettersi con la Sorgente	72
6. Attitudine	81
7. Meditazione, yoga e neuroscienze	91
8. La Guida	96
<i>Parte seconda. Stile di vita</i>	
9. Trasformare se stessi	106
10. Trasformare le proprie relazioni	168
<i>Parte terza. Destino e libero arbitrio</i>	
11. Destino	186
12. Il significato delle esperienze	192
13. Evoluzione	197

14. Destino e vibrazione	224
Glossario	237
Riferimenti bibliografici	243
Sperimentare Heartfulness	244

Prefazione

Sono sempre stato affascinato dal tema dell'evoluzione e del destino.

Nella mia vita ci sono stati momenti di svolta, in cui le cose hanno preso una nuova piega e una particolare decisione mi ha portato a imboccare un nuovo sentiero. Uno dei più importanti risale al 1976, quando avevo diciannove anni. Un giorno, un compagno di università, dopo avermi visto provare e riprovare a meditare, mi chiese: «Cosa fai? Perché perdi il tuo tempo in questo modo? Non vedi che finisci solo per agitarti?»

«Ce la metto tutta, ma in realtà non so da che parte iniziare» ammise.

«Se vuoi, posso presentarti una signora che può insegnarti a meditare» mi propose.

«Volentieri!» Accettai subito di buon grado.

Mi accompagnò da una donna molto umile, sulla quarantina. «Perché vuoi meditare?» mi chiese.

«È un desiderio che nutro da tempo» risposi. «Vorrei viaggiare in tutta l'India per scoprire i segreti della vita, come i grandi saggi e yogi del passato. Mi piacerebbe diventare come loro e realizzare Dio.»

«La mia Guida spirituale dice che Dio è ovunque» mi spiegò la donna. «E se è ovunque, è anche qui. Perché allora cercarlo altrove?»

«Vorrei diventare un monaco nomade, non voglio sposarmi» insistetti.

«Dio non avrebbe creato due sessi se ne fosse bastato uno» ribatté. «Non credi sia un bene che le persone interessate alla spiritualità abbiano una famiglia e contribuiscano al futuro dell'umanità?»

La donna continuò così per un po', smontando a poco a poco tutte le mie convinzioni. «Ora basta discutere» concluse infine. «Se sei d'accordo, posso farti provare la meditazione Heartfulness.»

La prima sessione fu un'esperienza meravigliosa, la migliore che avessi mai avuto. Così profonda da non lasciare dubbi sul fatto che avessi trovato finalmente il sistema giusto. “Se un trainer è in grado di condurre una meditazione in questo modo, chissà cosa può fare la Guida!” pensai.

La Guida spirituale di cui parlava la donna era Ram Chandra, da tutti conosciuto come Babuji. Non vedevo l'ora di conoscerlo, ma dovetti aspettare un anno prima di incontrarlo. Riuscii ad andare da lui nel 1977, durante le vacanze universitarie. Mi recai a casa sua a Shahjahanpur, nel nord dell'India, e mi parve subito una persona amorevole, sincera e umile. La sua purezza e semplicità mi colpirono fin dal primo sguardo. Tutto il suo essere irradiava amore. Anche quando restava in silenzio, come avveniva la maggior parte del tempo, si aveva la sensazione che stesse accadendo qual-

cosa. Bastava stargli vicino perché s'instaurasse una profonda comunione interiore. Questo fu l'inizio del mio viaggio con Heartfulness e la mia Guida.

L'incontro con Babuji, che mi ha cambiato così profondamente la vita, era già scritto nel mio destino? Ero predestinato a diventare Daaji?

È questo il tema centrale del libro: fino a che punto il nostro destino è prestabilito e quanto può essere modificato? Il corso della vita è dettato dal destino, oppure è frutto delle nostre libere scelte?

Nel mio caso, posso dire che sono stato attratto dalla spiritualità fin dalla più tenera età, pur trovandomi ugualmente a mio agio nella vita materiale. Uno dei motivi per cui continuo ad apprezzare Heartfulness è che ci aiuta a eccellere in entrambi questi ambiti.

D'altro canto, sono convinto che la mia vita non sarebbe stata la stessa se non avessi incontrato Babuji. I suoi insegnamenti mi hanno guidato in tutti questi anni e continuano a essere fonte di ispirazione e nutrimento.

Nato in India nel 1899, Babuji è il fulcro del movimento Heartfulness. Un giorno il mondo riconoscerà il suo inestimabile contributo, offerto in maniera del tutto anonima, in silenzio, con l'umiltà propria di un essere divino.

Le pratiche Heartfulness, provenienti da antiche tradizioni yogiche, sono state semplificate da Babuji in modo da poter essere facilmente integrate nella vita quotidiana. Sono adatte a persone di qualsiasi cultura e religione, in qualunque parte del mondo.

Chi ha avuto la fortuna di incontrarlo e trascorrere con lui qualche giorno a Shahjahanpur o all'estero, è stato profondamente trasformato da questa esperienza. Non sono l'unico a definirlo "l'essenza dell'amore puro". Dopo la sua morte, avvenuta nel 1983, il movimento Heartfulness ha continuato a espandersi e fiorire, e il suo approccio semplice e pratico continua a esserne il tratto distintivo.

In questo libro vorrei spiegare quello che ho imparato sul destino e come le nostre credenze determinino la sua maggiore o minore influenza sulla nostra vita. Inoltre, presenterò una serie di semplici pratiche e di cambiamenti nello stile di vita che possono aiutarci a realizzare il nostro pieno potenziale.

Ciò che abbiamo fatto in passato ha definito il nostro presente, ciò che facciamo oggi determina il nostro futuro. È così che tessiamo il nostro destino.

Introduzione

Destino, fato e libero arbitrio

Cosa è già prestabilito? Cosa si può cambiare? La vita è governata dal fato oppure disponiamo del libero arbitrio per definire il nostro destino? Nel corso dei secoli si è discusso a lungo sull'influenza che il karma, l'astrologia, gli dei, il fato e il libero arbitrio esercitano sulla nostra vita.

Alcuni credono nel fato, mentre altri pensano che il libero arbitrio e la libertà di scelta siano diritti innati di ogni uomo. A mio parere, la verità sta nel mezzo: non c'è né un libero arbitrio assoluto né un fato immutabile. La vita scorre tra questi due estremi. È come nella genetica: c'è una sequenza genetica fissa, definita dal genoma umano, e una componente epigenetica variabile. La struttura genetica di base è stabile, ma l'ambiente, i pensieri e le emozioni influenzano il modo in cui i nostri geni si esprimono, attivandoli o disattivandoli. La genetica è in parte fissa e in parte variabile, proprio come il destino. Altrimenti non sarebbe possibile nessuna evoluzione!

Ciascuno di noi esiste nello spazio e nel tempo, e lascia una traccia in queste dimensioni. Forma impressioni nel proprio campo energetico, e in questo modo crea un'impronta, una

personalità, un carattere, il programma del proprio karma futuro. Se potessimo rimuovere queste impressioni, facendo tabula rasa, il progetto karmico verrebbe cancellato, le nostre limitazioni svanirebbero e le possibilità del nostro destino si amplierebbero. La buona notizia è che queste impressioni possono essere facilmente rimosse, così da ripulire il nostro campo energetico e trasformare la nostra personalità e il nostro karma. Questo libro ci mostrerà come fare e ci spiegherà in che modo la rimozione delle impressioni possa cambiare completamente la nostra vita.

I principi del destino

Ci sono alcuni principi che ci consentono di affrontare il tema del destino in modo molto pratico. Il primo è che è possibile cambiarlo solo nel presente. Il passato è già accaduto e non può più essere modificato. Restarvi ancorati è sconsigliato, rappresenta uno spreco di energie, soprattutto perché impareremo a rimuovere le impressioni lasciate dal passato in modo da cancellarne ogni traccia. Il futuro è determinato dal presente, da come viviamo in questo momento. È quello che facciamo oggi che conta. Ogni giorno, ogni singolo istante è un'occasione per tracciare la nostra traiettoria futura.

Il secondo principio del destino è che lo creiamo noi stessi con i nostri pensieri quotidiani: i nostri desideri, ciò che ci piace o non ci piace. Avete notato che alcune cose ci attraggono, mentre altre ci disgustano e altre ancora ci lasciano indifferenti, come se fossero neutre? Se qualcosa ci piace, lo attiriamo verso il nostro campo energetico; se non ci piace,

proviamo a respingerlo, ma in realtà ci influenza comunque: la differenza è che creiamo un legame negativo anziché positivo.

L'odio, ad esempio, può indurci a pensare a qualcuno tanto quanto l'amore. Una volta ho dovuto mediare un conflitto tra un gruppo di persone molto turbate dal comportamento del loro capo: la donna agiva con prepotenza, e tutti ne soffrivano. Vennero da me a lamentarsi, e potei constatare che non facevano altro che pensare a lei. Passavano tutto il tempo a meditare sulle sue colpe e debolezze! Quando se ne resero conto, cambiarono approccio e le cose iniziarono piano piano a migliorare.

Anche se non ce ne rendiamo conto, passiamo la maggior parte del tempo a pensare a ciò che ci piace o non ci piace: "Adoro quella casa, la voglio!", "Non posso lavorare con lei, è troppo arrogante!", "Vorrei tanto essere come lui, è così bravo!", "Questa gente sembra pericolosa, meglio stare alla larga!", "È così bella! Se solo fossi come lei!" e così via. Regiamo in ogni istante guidati dalle nostre simpatie e antipatie, e in questo modo continuiamo a formare impressioni nella mente.

Il terzo e ultimo principio del destino è che non siamo soli, siamo tutti connessi. Non creiamo soltanto il nostro destino individuale, ma evolviamo come specie e comunità. Questo fatto è conosciuto come "coevoluzione", ma si verifica soltanto se prima evolviamo come individui.

Molti si prefiggono di cambiare il mondo partendo dall'esterno: attraverso la politica, le azioni governative, le cause

sociali, i cosiddetti “movimenti dal basso” e così via. Tutto ciò ha un valore, ma la società è composta da individui, e come disse Tolstoj: “Tutti pensano a cambiare il mondo, ma nessuno pensa a cambiare se stesso”. Per cambiare il mondo, dobbiamo prima cambiare noi stessi. Per creare il destino dell’umanità, iniziamo prima dal nostro e poi espandiamo il raggio d’azione per includere gli altri. In questo modo, arriverà il giorno in cui tutti insieme saremo in grado di cambiare la direzione presa dall’umanità.

L’importanza di allenare la mente

Purtroppo, la maggior parte di noi non ha mai cercato di sottrarsi al vagare della mente e alla sua modalità reattiva. Come le foglie d’autunno cadono dagli alberi e vengono trasportate dal vento di qua e di là, così noi ci lasciamo portare dagli eventi, senza una direzione o uno scopo superiore. Con una mente simile, quello che ci capita finisce per segnare il nostro destino, senza alcuna programmazione attiva e lungimirante da parte nostra.

Cosa fare, allora? Possiamo allenare la mente, lo strumento che ci permette di creare il nostro destino.

Immaginiamo di avere una Ferrari nuova fiammante e di divertirci a guidarla ovunque: in autostrada e in campagna, a seconda del desiderio del momento. Siamo così impegnati a viaggiare, che non abbiamo tempo di occuparci della manutenzione. Dopo un po’ il motore inizia a dare problemi e alla fine si ferma del tutto. La macchina non è più in grado di muoversi.

Cosa c'entra la Ferrari con il nostro discorso? Qual è l'equivalente del motore, che dobbiamo mantenere in buone condizioni per poter creare il nostro destino? La mente, che possiamo anche chiamare sistema cuore-mente o corpo sottile. Solo se ci occupiamo della sua manutenzione, se la alleniamo, avremo uno strumento con cui definire il nostro destino. Ciò significa regolare i pensieri in modo da trovare quiete e chiarezza interiore, ripulirci dal groviglio di emozioni che continuano a emergere dal subconscio e imparare ad accedere alla parte più profonda del nostro potenziale umano, all'interno del cuore, che è in grado di guidarci come un radar. Per questo, abbiamo bisogno di una pratica meditativa, che presenteremo in dettaglio più avanti.

Qualcuno potrà forse dire: «Io sono felice così, perché mai dovrei cambiare? Che cosa non va con il mio destino attuale?» Ovviamente è una scelta personale, e se ci sentiamo felici è possibile che non vogliamo cambiare nulla. Ma siamo davvero perfettamente felici? Pensiamoci. Se ci esaminiamo nel profondo, scopriamo che spesso la nostra felicità è basata su circostanze e oggetti esteriori. Di conseguenza, quando vengono meno, veniamo colti dalla tristezza. Ci ritroviamo privi di strumenti interiori per fronteggiare le avversità, proprio come il conducente della Ferrari bloccato a bordo strada con la macchina in panne. È bene quindi allenarsi a essere felici qualunque cosa accada.

Proviamo a fare un altro esempio: ha senso ignorare le esigenze del corpo finché non si sviluppa una malattia cronica o incurabile? No. Perché allora dovremmo aspettare di

perdere il controllo della nostra mente prima di prendercene cura? Perché non mantenerla in buone condizioni, come la Ferrari?

Dare forma al proprio fato. Dove ci sta portando il destino?

La parola “destino” lascia intendere che stiamo andando da qualche parte o verso qualcosa. Se il destino è prestabilito, abbiamo bisogno di porci uno scopo nella vita? Se invece crediamo di essere noi a creare il nostro destino, allora diventa fondamentale stabilire una direzione e un obiettivo da perseguire. Che cosa vogliamo dalla vita? Le risposte più comuni, date da persone di qualsiasi origine e provenienza, sono la felicità, la contentezza e l’amore. Nei grandi testi del passato, come l’Ashtavakra Gita e la Bibbia, cosa dicono gli antichi saggi? Ashtavakra consiglia a Janaka di praticare il perdono, la semplicità, la compassione, la contentezza e la verità, così che possano emergere amore e felicità. Anche gli insegnamenti di Gesù sono basati sullo stesso principio.

Cosa genera gioia, contentezza e amore? Forse, per noi, in questo momento, è una relazione o una carriera appagante, figli soddisfatti o un tenore di vita soddisfacente. Tuttavia, pur avendo tutto questo, senza pace e tranquillità non saremo mai davvero felici.

Se approfondiamo l’argomento, credo ci troveremo d’accordo sul fatto che la felicità non dipende da oggetti o persone. Cose come il successo nello studio, una famiglia serena, un ricco conto in banca, buoni amici, vacanze piacevoli, una

bella casa possono offrire una gioia temporanea – che, certo, è importante nella vita di tutti i giorni – ma non assicurano una felicità duratura. Perché? Perché sono effimere: quando vengono meno, viene meno anche la contentezza. Affidare la propria felicità a oggetti o persone non è dunque il modo migliore di condurre la propria vita. È necessario bilanciare la dipendenza da fonti esterne di gioia con qualcosa di più duraturo. Per trovare una contentezza stabile, dobbiamo guardare in profondità al nostro interno. È una questione di equilibrio tra vita esteriore e interiore.

Immaginiamo di avere una mente calma, tranquilla e felice. Sarebbe già un gran risultato, specialmente nel mondo di oggi, caratterizzato da attività frenetica, stress e scarsa capacità di attenzione. Ma il nostro destino è essere tranquilli e felici? No. Questo è solo il punto di partenza. L'importante è sapere cosa fare con questa mente calma, come usarla.

Possiamo cercare di migliorarci in modo da eccellere in qualsiasi cosa facciamo e ampliare le nostre possibilità. Gli esseri umani l'hanno sempre fatto, sono sempre stati disposti a impegnarsi e sopportare fatiche di ogni genere per raggiungere i propri obiettivi. Un vincitore di medaglia d'oro olimpica, un violinista professionista o un bambino che impara a camminare lo sanno benissimo. Chiunque si sia mai posto un obiettivo lo sa. Ci impegniamo sempre per ottenere quello che desideriamo. La contentezza non basta. Facciamo il possibile per migliorare ed eccellere in ciò che amiamo.

La vita gira tutta attorno all'evoluzione: ogni singola esistenza è un'evoluzione di qualche tipo. Si possono svilup-

pare saggezza, abilità e attitudini, così come ci si può dedicare a invenzioni e scoperte. Persino una vita segnata da fallimenti e sofferenze può insegnarci moltissimo e aiutarci a progredire. Non possiamo giudicare, perché solo in futuro sapremo quanta saggezza avremo ottenuto dai nostri insuccessi. Quel che è certo è che l'istinto di eccellere e superare i propri limiti, spingendosi verso l'ignoto, è parte integrante dell'essere umano. Il fatto stesso che ci chiediamo "Qual è lo scopo della vita?" mostra che abbiamo questa aspirazione. *Homo sapiens* significa "uomo sapiente", e la parola inglese *man*, "uomo", ha la stessa radice del termine sanscrito *manas*, che vuol dire "mente". Ci identifichiamo molto di più con la mente che con il corpo.

Se qualcuno ci chiedesse: «Cos'hai? Hai una brutta cera!», magari ci offenderemmo, ma sarebbe molto peggio se ci dicesse: «Sei fuori di testa!» oppure «Sei stupido!» L'ego si sente più ferito dagli insulti sul proprio stato mentale. Per questo le malattie psichiche sono più stigmatizzate di quelle fisiche. La schizofrenia è meno accettata del diabete, pur rappresentando entrambi gravi problemi di salute.

Nell'aprile 2017, l'Organizzazione mondiale della sanità ha annunciato che la prima causa di malattia al mondo è la depressione. Ne soffrono oltre 300 milioni di persone. Che cosa significa? Che moltissimi sono infelici e desiderano trovare uno scopo positivo e gioioso nella propria vita. Abbiamo raggiunto un punto critico nella storia dell'umanità, e oggi più che mai è necessario esaminare le cause di tanta depressione.

Se ci osserviamo, notiamo che da una parte ci lasciamo attrarre da desideri di ricchezza, benessere, piacere, contentezza e successo, mentre dall'altra leggerezza, gioia e amore ci attirano verso qualcosa di superiore. Di fatto, l'istinto di raggiungere un obiettivo più elevato determina molti dei nostri comportamenti. Ad esempio, perché l'amore è così importante? Chi è innamorato vive con entusiasmo, l'amore della madre per il figlio neonato è essenziale quanto una buona alimentazione, e l'affetto tra nonno e nipote è uno dei sentimenti più appaganti che ci siano.

La ricerca di un significato e di uno scopo nella vita, di amore e felicità, si rivela in molte delle nostre azioni quotidiane. Perché proviamo in ogni modo a evadere dalla vita di tutti i giorni, con mezzi più o meno salutari? Perché i bambini guardano il mondo con un senso di meraviglia? Perché gli adulti amano sognare a occhi aperti? Tutto ciò denota la ricerca di una connessione interiore con un livello differente di esistenza, con una dimensione spirituale che è parte integrante della nostra vita di esseri umani, e che è anche molto importante nel quadro più ampio del nostro destino.

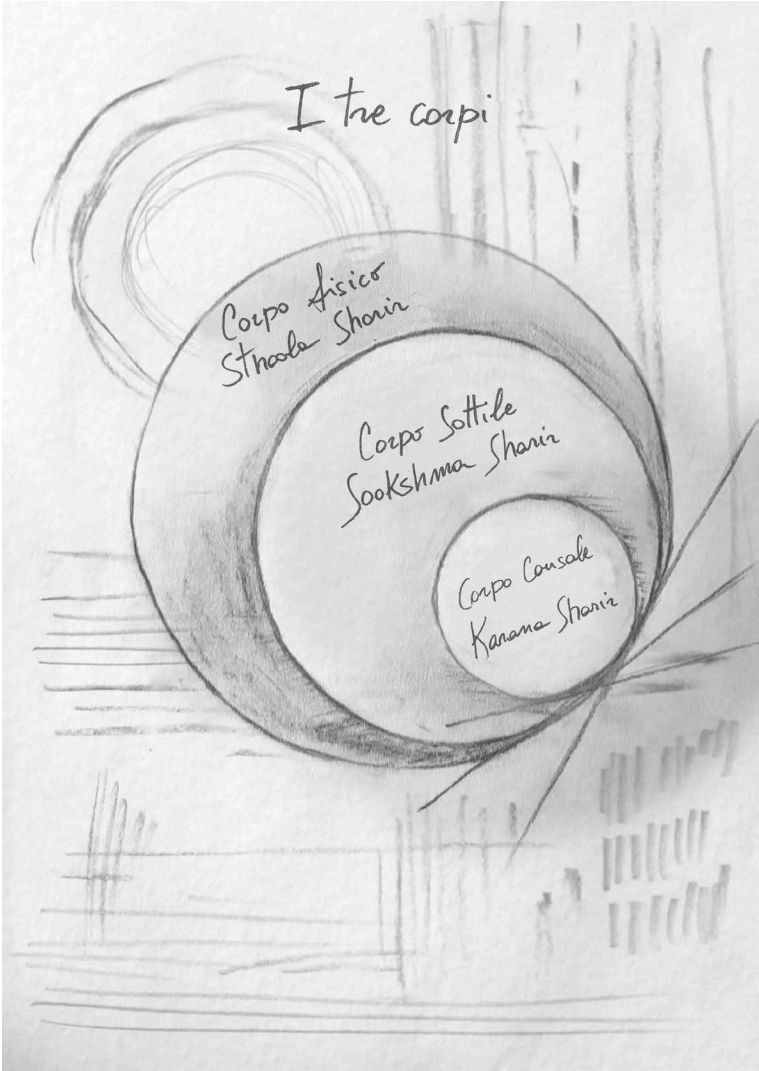
Ma come facciamo a sapere quanto possiamo influire sul nostro futuro? Fino a che punto possiamo stabilire una direzione nella nostra vita?

I tre corpi

Corpo Fisico
Sthoola Sharir

Corpo Sottile
Sookshma Sharir

Corpo Causale
Karana Sharir



E il libero arbitrio?

Supponiamo di poter creare il nostro futuro. È possibile in tutti gli aspetti della vita? Ce ne occuperemo meglio più avanti; per ora ci basti dire che, secondo la tradizione yogica, abbiamo tre “corpi”: il corpo fisico, *sthoola sharir*; il corpo sottile o mente, *sookshma sharir*, e il corpo causale o anima, *karana sharir*.

Iniziamo dal corpo fisico. Fino a che punto possiamo modificarlo? Alcuni sono alti e snelli, altri bassi e tozzi. Per quanto ci sforziamo, non è possibile cambiare costituzione. Possiamo migliorare la salute con cibo sano, attività fisica regolare, igiene accurata, riposo adeguato e una vita in armonia con i ritmi della natura, ma la possibilità di trasformare la nostra struttura fisica o genetica è limitata.

Consideriamo ora l’anima, conosciuta anche come corpo causale, in quanto è la causa della nostra esistenza. Ci sono due teorie: la prima dice che l’anima è già perfetta e immutabile, la seconda che anche l’anima ha uno scopo, ossia evolvere. In entrambi i casi, l’evoluzione dell’anima non è qualcosa che possiamo controllare. Avviene come risultato delle pratiche che presenteremo in questo libro. Nutrire l’anima è ciò che possiamo fare per sostenere il corpo causale.

Occupiamoci infine del terzo corpo, quello di mezzo, la mente, altrimenti conosciuto come corpo sottile, corpo astrale o campo energetico cuore-mente. Cosa si può cambiare in questo corpo? Tutto. Possiamo allenarci a regolare i pensieri, possiamo lavorare sui modelli di comportamento, le paure, i

desideri e le reazioni emotive. Possiamo sviluppare l'abilità di prendere decisioni, la generosità del cuore, l'attitudine, la forza di volontà e la capacità di amare. Tutto ciò può essere cambiato completamente. È questo il campo di azione principale per trasformare il nostro destino.

Come iniziare?

Per costruire il nostro destino, ci sono tre elementi essenziali.

Prima di tutto, la pratica. Per affinare la mente, in modo che diventi uno strumento per la nostra crescita personale, abbiamo bisogno di una serie di pratiche interiori, dette meditative o spirituali. Qualsiasi cambiamento è più efficace se inizia dall'interno, oltre che più duraturo. Nella prima parte del libro illustrerò dunque le pratiche Heartfulness.

Il metodo Heartfulness ci offre un approccio scientifico alla meditazione: noi siamo l'esperimento, il ricercatore e il risultato. Il laboratorio è il nostro cuore. Quali sono i requisiti per iniziare a praticare? Interesse, entusiasmo e volontà. Una volta che abbiamo purificato e semplificato la mente e il cuore, siamo in grado di espandere la nostra coscienza, realizzare il nostro potenziale umano e condurre una vita ricca di significato.

Con il tempo, poi, la pratica influenza anche il nostro stile di vita, di cui ci occuperemo nella seconda parte del libro. È un passaggio naturale e necessario: il cambiamento interiore non è sufficiente, deve riflettersi all'esterno, nella vita di tutti i giorni. A cosa serve meditare se non diventiamo persone

migliori, più gentili, empatiche e generose? Sarebbe inutile. Dopotutto, il cambiamento interiore non può essere separato da quello esteriore, e i nostri comportamenti sono la manifestazione del nostro stato interiore. Per questo è sempre in atto un processo di sintonizzazione tra comportamento esteriore e trasformazione interiore. Man mano che sviluppiamo ed espandiamo il nostro potenziale interiore, attraverso la meditazione, dobbiamo affinare anche il nostro stile di vita. Le due cose procedono di pari passo.

Infine, lo stile di vita influenza il nostro destino, di cui parleremo nell'ultima parte del libro. Questo continuo processo di evoluzione della personalità attraverso la pratica e i cambiamenti nel modo di vivere è conosciuto come *yatra* o viaggio spirituale. È il percorso dello yoga. Una volta che si inaugura questo processo, la trasformazione avviene in modo naturale.

Tessiamo il nostro destino un pezzo alla volta, passo dopo passo, durante il viaggio della vita. In ogni momento, le decisioni che prendiamo ci portano verso una determinata direzione, più o meno vicino allo scopo della nostra esistenza. Non è un percorso lineare, e talvolta dobbiamo retrocedere per poter avanzare. Facciamo errori, da cui impariamo, e tutto ciò arricchisce il nostro viaggio. Ogni pensiero e ogni azione contribuiscono in qualche modo.

Man mano che lo stile di vita evolve, la coscienza si espande e diventa più sottile, finché l'abilità di creare il proprio destino non diviene spontanea e naturale.

Ora non ci resta che esplorare insieme questo percorso.

Non un libro qualunque

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio**, **info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

QUANTO PESA IL DESTINO NELLA NOSTRA VITA? COSA È GIÀ STABILITO E COSA SI PUÒ CAMBIARE?

Kamlesh Patel affronta il tema del destino e del libero arbitrio coniugando la saggezza spirituale indiana con le scoperte scientifiche più recenti nel campo della genetica e delle neuroscienze. Con un approccio empirico, ci invita a sperimentare la meditazione sul cuore e il suo potere trasformativo. Le semplici tecniche *Heartfulness* promuovono un cambiamento sottile che si manifesta poi in ogni aspetto dell'esistenza: ci aiutano ad affrontare le sfide quotidiane con maggiore chiarezza, a migliorare le relazioni e a raggiungere un profondo benessere. Passo dopo passo, impariamo a espandere la coscienza e a modificare lo stile di vita per creare un'esistenza più consapevole e gioiosa. Il tutto in maniera semplice e naturale: come un fiore di loto che si schiude dolcemente al calore del sole.



Kamlesh Patel, conosciuto anche come Daaji, è l'attuale Guida spirituale della tradizione *Heartfulness*. È maestro di Raja Yoga e appassionato studioso dell'evoluzione della coscienza. Questo libro è stato tradotto in numerose lingue in tutto il mondo.

Con la collaborazione di *Heartfulness Italia*
www.meditazioneheartfulness.it

ISBN 88 6681 725 3



9 788866 817253

€ 16,00

- carta riciclata
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it