L'ETICA DELLO *yoga*

PER IL SUCCESSO NELLA VITA

Introduzione

AL CORSO SUL SUCCESSO

Lezione Introduttiva

Introduzione al corso

Traduzione di Emanuela Selogni, Grafica di Tejindra Scott Tully
© Copyright Hansa Trust 2004. Tutti i diritti riservati.

COME È NATO QUESTO CORSO

di Swami Kriyananda

Mi trovavo in ospedale a causa di una grave polmonite. Era il febbraio 2004, da pochi mesi ero tornato a vivere in India dopo un'assenza di quasi quarant'anni. Uno dei medici si avvicinò al mio letto e, con mia grande sorpresa, cominciò a chiedermi dei consigli (a dire il vero mi aspettavo che fosse lui, come medico, ad avere dei consigli per me).

"Mi può aiutare?" mi chiese "Io credo nei principi dello yoga e di tanto in tanto pratico dei *pranayama*, ma sono assalito da tante preoccupazioni materiali. Mio figlio frequenta l'università all'estero, e già questa è una preoccupazione finanziaria sufficiente, ma ci sono anche altre cose che mi preoccupano. Come posso adempiere i miei doveri terreni senza 'smussare gli angoli' dal punto di vista etico?". Gli si poteva leggere negli occhi un'evidente lotta interiore. Compresi che in India molte persone stavano affrontando la medesima situazione. Né il problema è sconosciuto altrove. Ciò che lo rende così scottante in India è che in quel Paese le persone si rendono conto di andare contro le loro nobili tradizioni. Gli indiani più sensibili non possono che soffrirne.

Tuttavia il problema di guadagnarsi da vivere in un'epoca dai valori corrotti si presenta a tutti e in ogni luogo sulla terra. Come si può essere vincenti avendo a che fare con una disonestà e una falsità dilaganti su tutti i fronti?

Cercai di spiegargli che, per mia esperienza personale, sapevo che è possibile ottenere un successo *persino maggiore* seguendo in modo risoluto i principi dello yoga. Credo comunque che, durante la nostra breve conversazione, mentre ero inerme in un letto e debolissimo, non ero affatto un buon esempio di vero successo e non potevo essere del tutto convincente!

L'indomani le mie condizioni peggiorarono. Ero così debole che facevo fatica persino a parlare, dormii quasi tutto il giorno. Per tutto quel periodo, comunque, riflettei sulla domanda di quell'uomo, chiesi a Dio cosa avrei potuto rispondergli per aiutarlo. Improvvisamente, mentre pranzavo, mi venne la risposta: avrei scritto un corso per corrispondenza! Lo avrei chiamato *"L'etica dello yoga per il successo materiale"*.

Un libro non sarebbe stato adatto per quello a cui, secondo me, il corso sarebbe dovuto servire. I lettori avrebbero potuto aprire un libro e scorrerlo velocemente avanti e indietro, senza praticare nulla di quanto indicato. Ciò di cui avevano bisogno erano delle lezioni da leggere una alla volta, in modo da poterle assorbire più profondamente. Tornai a dormire. Dopo un po' Keshava, un residente del nostro *ashram*, venne a trovarmi per vedere se avevo bisogno di qualcosa. Questo giovanotto (lo considero ancora tale!) era stato circa trent'anni prima il mio segretario ad Ananda Village in America.

"Keshava," gli dissi, risvegliandomi dal sonno, "trovami carta e penna". Quando li ebbe recuperati continuai: "Per favore scrivi quello che ti detto". Parlando lentamente gli dettai l'introduzione di questo nuovo ciclo di lezioni. Poi continuai: "Vediamo se riesco a pensare a uno o due titoli sugli argomenti da affrontare".

I titoli arrivarono lentamente, come rocce coperte di neve esposte gradualmente al calore del sole. Con mia sorpresa le idee continuarono ad arrivare. In circa mezz'ora avevo tutti i ventisei titoli e sapevo cosa avrei detto in ciascuna lezione. La polmonite era ormai dimenticata: ero pieno di entusiasmo e, improvvisamente, anche di

energia! Il corso sarebbe stato composto da 26 lezioni: due lezioni al mese, da spedire ogni due settimane, per un anno (si riferisce alla prima edizione, cartacea, del corso *N.d.R.*).

L'ESPERIENZA DI UNA VITA IN 26 LEZIONI

Non ero estraneo all'argomento di queste lezioni: avevo dovuto costruire Ananda Sangha con le mie sole forze, senza aiuto da parte dei miei genitori o di ricchi sponsor. Mio padre non aveva mostrato alcun interesse verso il mio progetto, lo considerava poco pratico e utopico, tant'è vero che non ha mai donato un centesimo ad Ananda.

Per quanto riguarda i donatori benestanti, non sono mai stato abile a corteggiare la ricchezza. Ci vuole comunque successo per convincere le persone a sostenere un progetto di valore. Il problema è che, senza quel sostegno, nessun buon progetto potrà mai esistere. Sebbene fossi un monaco dovetti imparare il difficile modo in cui potevo concretizzare economicamente i miei sogni in modo dharmico, cioè attenendomi rigidamente ai giusti principi spirituali.

No, non fu cosa facile. Avrei comunque preferito fallire completamente piuttosto che "smussare gli angoli" come il mio amico medico diceva. Diedi lezioni di yoga, senza far pagare più di quanto fosse ragionevole per una persona comune, con un normale stipendio da impiegato o da segretaria. Ciò che cercavo di compiere ebbe fortuna e, come insegnante, diventai piuttosto famoso. I soldi che guadagnavo soddisfacevano tutti i miei bisogni man mano che si presentavano. A poco a poco alcune persone cominciarono a sostenermi in quello che facevo. Oggi Ananda Sangha è un'organizzazione spirituale a livello mondiale, con membri in 25 Paesi e otto fiorenti comunità in cui vivono in totale circa mille persone.

Con il passare degli anni la nostra integrità è stata messa alla prova innumerevoli volte e ogni volta ne siamo usciti più forti e convinti nel seguire la verità e Dio. Ciò che intendo chiarire è che *so* cosa sto

dicendo quando affermo che il sentiero del *dharma*, o rettitudine, è la via migliore e la più diretta verso un successo autentico! Seguire questo sentiero non rallenta in alcun modo il raggiungimento dei risultati che desideriamo nella vita. Come dice il proverbio sanscrito: "*Yata dharma, tata jaya*: dove c'è la giusta azione, lì c'è la vittoria".

Ci sono voluti un anno e mezzo per scrivere queste lezioni. Ho cercato di creare con le frasi e la scelta delle parole un ritmo tale da stimolare il lettore con vibrazioni di successo. Ho imparato questo segreto durante un'intera vita da scrittore: cerco di scrivere in modo magnetico, calando la mente in ciò che intendo trasmettere. Così il mio Guru mi insegnava: "Trasmetti le tue vibrazioni, non solo informazioni e idee".

Sono stupito per l'ispirazione e la saggezza pratica che Dio e il Guru mi hanno donato attraverso questa impresa. Non credo che qualcosa di simile sia mai stato scritto. Eppure sono tutti insegnamenti del mio Maestro: sono come una miniera di diamanti, sepolta profondamente nel terreno, che ha solo bisogno di essere scoperta e di essere portata alla luce del giorno.

"Lo scopo più elevato che queste lezioni intendono raggiungere è quello di aiutarti a capire che il successo materiale è solo un passo verso la perfezione. Da un punto di vista yogico ogni tipo di successo è positivo, poiché le qualità che portano al successo materiale portano anche all'illuminazione divina".

—dalla Lezione 7

INTRODUZIONE

I tre principali sistemi filosofici dell'India si sono sviluppati migliaia di anni fa. Sono conosciuti come *Sankhya, Yoga* e *Vedanta*. *Sankhya* spiega perché si dovrebbe rifiutare ogni cosa percepita attraverso i sensi, e perché è necessario intraprendere la ricerca di una realtà più elevata, immateriale. *Yoga*, il secondo dei tre, è la scienza suprema, poiché permette di *sperimentare* individualmente la verità. *Vedanta* spiega, entro i limiti di comprensione della ragione umana, la natura di quella Verità.

Il modo migliore per insegnare queste filosofie è rispettarne la sequenza. Le persone dovrebbero innanzitutto capire la necessità di eliminare l'illusione dalla propria coscienza, comprendendo che essa è la fonte di ogni dolore, incertezza e sofferenza nella vita. Una volta riconosciuto il bisogno di vivere secondo principi elevati, nasce la volontà di sottoporsi alla disciplina necessaria per raggiungere una comprensione più elevata. Lo *Yoga*, per questo motivo, si trova al secondo posto.

Oltre la pratica dello *Yoga* vi è la saggezza del *Vedanta*. Ci si potrebbe chiedere perché la saggezza debba essere spiegata, visto che può essere realizzata di persona. La risposta è che *Vedanta* mostra la meta di tutte le vere pratiche spirituali, affinché le persone non abbiano la tentazione di deviare dal sentiero che conduce alla vetta della montagna, riaffermando il proprio ego e sviluppando, ad esempio, le otto *siddhi* o poteri spirituali. Il vero scopo dello

Yoga è di condurre la persona al più alto stato di realizzazione del Sé. Gli insegnamenti del *Vedanta* aiutano a rivolgere costantemente le proprie aspirazioni verso quello scopo.

Il mio Guru raccontava con piacere un aneddoto dalla vita di Baba Goraknath, un grande yogi che raggiunse l'età di trecento anni. In quel lungo periodo, Baba Goraknath sviluppò tutte le *siddhi* yogiche. Quando, infine, giunse l'ora di lasciare il corpo, volle trovare qualcuno abbastanza avanzato da ricevere quei poteri.

Attraverso l'occhio spirituale, vide un giovane seduto sulla riva del Gange, assorto in profonda meditazione. Comprendendo che era una persona degna di ricevere le sue *siddhi*, si materializzò di fronte al giovane yogi e annunciò: "Sono Baba Goraknath". Essendo molto conosciuto, si aspettava che il giovane rimanesse senza respiro per la meraviglia, ma rimase deluso. Il giovane lo guardò con una calma espressione interrogativa.

Il vecchio yogi continuò: "Ho visto che è giunta l'ora di lasciare il mio corpo. Nel corso di molti anni di pratica spirituale, ho perfezionato le otto *siddhi* yogiche. Oggi sono qui per conferirle a te, poiché in meditazione ho visto che ne sei degno".

Baba Goraknath, tenendo in mano otto palline di fango, continuò: "Ho infuso queste palline con i miei poteri yogici. Medita tenendole nella mano destra e i loro poteri ti verranno trasmessi".

Il giovane yogi prese le palline nella mano destra, le guardò per un attimo, quindi chiese: "Posso farne ciò che voglio?".

"Ma certo!" rispose l'altro. "Le ho date a te. Sono tue".

Allora il giovane scagliò con forza le otto palline nel fiume.

"Che cosa hai fatto!" esclamò il vecchio yogi con orrore. "Mi ci sono voluti trecento anni per sviluppare quei poteri. Hai buttato via l'opera della mia vita!".

Il giovane lo guardò con occhi calmi e rispose: "Ancora nell'illusione, Baba Goraknath?".

Le sue parole vibravano di realizzazione divina. Il vecchio yogi venne di colpo risvegliato dall'attrazione verso i poteri soprannaturali, durata tutta la vita.

"Come posso ringraziarti?" esclamò. "L'unico modo per dirti grazie è di abbandonare il mio corpo in uno stato di perfetta libertà!". Si sedette all'istante sulla sabbia, entrò in profonda meditazione e lasciò il corpo da anima perfettamente liberata.

La Scrittura tradizionale dello *Yoga* è rappresentata dagli *Yoga Sutra* (*Aforismi sullo Yoga*) di Patanjali. Essi cominciano con una parola che probabilmente, nel corso degli anni, ha lasciato perplessi molti studenti. "*Ora* [giungiamo allo] studio dello Yoga". Perché mai Patanjali inserì nell'aforisma quella parola apparentemente inutile, *ora*? La risposta è che, per comprendere la necessità della crescita spirituale, bisogna prima comprendere il messaggio di *Sankhya*, che spiega la natura dell'illusione. Armati di quella conoscenza, si è pronti per praticare con ardore la scienza dello *Yoga*.

Lo *Yoga* spiega "come" percorrere il sentiero spirituale. Trattandosi di un viaggio interiore, mostra principalmente come ritirare l'energia dal corpo e come centrarla nella spina dorsale. La pratica dello *Yoga* permette di *elevare* la propria coscienza al più alto livello di realizzazione del Sé.

Gli ostacoli che si incontrano lungo questo cammino interiore sono innumerevoli. Il primo è costituito dalla comprensione umana, che è limitata alle informazioni ricevute dai sensi di vista, udito, olfatto, gusto e tatto, nonché dagli impacciati tentativi della ragione di assimilare quelle informazioni.

Fin dalla nascita, l'essere umano vede il mondo che gli viene rivelato dai sensi come l'unica realtà. Già prima della nascita, l'energia di una persona fluisce verso l'esterno dal suo centro più profondo, al fine di creare l'embrione. Alla nascita, entrando in questo mondo, l'energia è immediatamente diretta verso l'esterno, per sostenere il corpo respirando, mangiando e mantenendo attivi i muscoli.

Il bambino, crescendo, si rapporta sempre più, e in modi sempre più *specifici*, con il mondo attorno a lui. Questa necessità ha la precedenza su ogni altra, inclusa la chiamata dell'anima a ricordare la sua realtà eterna, di perenne beatitudine.

Siamo entrati, senza rendercene conto, in una casa di specchi. Ogni cosa che vediamo e sperimentiamo nel mondo è solo un riflesso della nostra coscienza. Vediamo, innanzitutto, solo ciò che siamo in grado di vedere. Comprendiamo solo ciò che siamo in grado di comprendere. La felicità, agognata da tutti, ci viene solo riflessa dal mondo circostante: siamo noi che la proiettiamo all'esterno, dal nostro centro. Se non proviamo alcuna gioia interiore, non ne troveremo neppure un accenno fuori di noi. Le melodie di una felicità perduta toccano le corde del nostro cuore, ma paiono deboli e lontane, finché non capiamo che la loro fonte è eternamente dentro di noi.

È soltanto nel nostro ego che sperimentiamo felicità o tristezza. Tuttavia, che cosa *è* questo ego (*ahankara* in sanscrito)? Non è il nostro vero essere. Paramhansa Yogananda ha definito l'ego come "l'anima identificata con il corpo". L'uomo si protende verso il mondo tramite i sensi, cercando sempre di catturare quella gioia che intuisce essere un suo diritto di nascita. La coscienza egoica è un'illusione; imprigiona la gioia, invece di lasciarla fluire verso l'infinito. Con ogni suo gesto e pensiero l'uomo afferma, quale propria realtà, la sua individualità separata; non si rende conto di quanto angusta diventi, di conseguenza, la sua identità. Le aspirazioni che nascono dalla coscienza egoica prendono il controllo della sua mente: "Io sono questo corpo", egli afferma. "Sono un uomo. Sono una donna". E così l'illusione continua.

Crescendo, il bambino sviluppa la consapevolezza di ciò che lo circonda. Se, nella fase adulta, la persona continuasse a preoccuparsi eccessivamente per se stessa, potrebbe rimanere immatura. È normale, persino necessario, che un bambino pensi a se stesso. Questo

è il suo modo di raggiungere una solida comprensione della realtà esterna, proprio come chi, imparando a camminare in equilibrio su una corda tesa, deve essere assolutamente consapevole di ogni movimento del proprio corpo. In un adulto, invece, l'eccessivo preoccuparsi di sé rivela una natura infantile. In casi estremi, in effetti, tale preoccupazione può persino portare alla pazzia. La consapevolezza di una persona estremamente egocentrica si espande solo quanto basta per permetterle di prendere il più possibile per se stessa. Desidera più ricchezze, più potere, più importanza personale, e rimane indifferente ai bisogni e agli interessi degli altri.

Vediamo così che esistono due direzioni rivolte verso l'esterno in cui l'ego può crescere: verso una matura accettazione delle realtà oggettive, o verso il desiderio di possesso e dominio degli altri.

L'espansione della compassione aiuta l'ego a essere consapevole della sua sottile unità con gli altri e con l'universo. La felicità, di conseguenza, aumenta in modo esponenziale. Se, d'altra parte, l'ego è sempre più centrato in se stesso, questa "espansione" della consapevolezza di sé diviene soffocante. Qualsiasi felicità si provi diventa, col tempo, praticamente inesistente. Le persone egoiste immaginano che, aumentando i loro possedimenti, saranno più felici. In realtà, è un'illusione: ciò che esse ottengono è proprio il contrario, in quanto stritolano la loro evanescente felicità in una morsa crescente che, col tempo, diviene dolorosa persino fisicamente, a causa della tensione che accumulano in se stessi.

Quando l'ego espande la sua sensibilità verso gli altri e apprezza sempre più il mondo che lo circonda, attenua l'esagerata consapevolezza del corpo e si espande senza sforzo nella coscienza sempre più chiara dell'anima che risiede in lui. A quel punto l'ego, che, come ho detto in precedenza, è l'anima identificata con il corpo, scopre la sua identità con lo Spirito Infinito. Allora non percepiamo più il nostro essere come il piccolo sé (con la *s* minuscola), ma siamo identificati con il Sé infinito (con la *s* maiuscola).

Esiste anche un altro modo in cui è possibile sviluppare la consapevolezza di sé: non tramite l'espansione verso l'esterno, ma ritirando completamente l'energia dalla coscienza esteriore. In questo modo, si capisce come l'essenza della vita unisca ogni cosa. Tutti gli esseri, in apparenza così distinti l'uno dall'altro, vengono allora compresi come espressioni dell'unica, immutabile realtà.

È possibile crescere spiritualmente in entrambi i modi: espandendo la propria sensibilità fino a raggiungere un senso di relazione col mondo intero e, dall'altro lato, ritirandosi interiormente e comprendendo che tutta la realtà è una manifestazione, nella coscienza, dell'unico Sé Infinito. Entrambe le direzioni sono necessarie per chi desidera praticare lo *Yoga* con la massima efficacia. Lo yogi-eremita, che cerca soltanto di ritirarsi da ciò che è esteriore, potrebbe accorgersi che non si sta affatto espandendo, ma che si sta invece contraendo, poiché è troppo coinvolto con il suo stesso sé.

Coloro che sono così evoluti da rimanere nel *samadhi* senza respiro per periodi indefiniti, non hanno più bisogno di bilanciare la loro unione interiore con il servizio esteriore. Tuttavia, per coloro che non sono così avanzati, è importante servire sia in modo esteriore sia interiore, poiché il servizio interiore consiste nella completa offerta di tutta la propria esistenza nell'oceano dell'amore divino. La vita dovrebbe essere equilibrata, interiormente ed esteriormente. Se ci si ritira dal mondo in modo troppo unilaterale, si può giungere a escludere Dio nella creazione. Anche il mondo, tuttavia, è una manifestazione di Dio e, quindi, del Suo amore. Dio è presente ovunque. Disprezzare la creazione è autolimitante. Lo yogi dovrebbe contemplare ogni cosa come parte dell'unico Sé infinito. Persino le persone malvagie stanno lottando, sebbene al momento in modo ignorante, per trovare la felicità; alla fine comprenderanno che essa è la loro vera natura.

Tutto ciò che facciamo, per quanto di poca importanza, può essere potenzialmente pericoloso. Si può morire anche scivolando

nella vasca da bagno! Il pericolo sul sentiero della meditazione è che lo yogi possa immergersi non nel suo vero Sé, ma nel suo piccolo ego. Tale persona diviene centrata nell'ego anziché in Dio. Ecco perché la devozione verso Dio come un'entità separata da se stessi è consigliata persino negli insegnamenti del *Vedanta*. La relazione "io-Tu" aiuta a evitare la trappola, enorme per lo sprovveduto, di identificare il proprio ego con il Sé Infinito. Lo stesso Adi Swami Shankaracharya, il supremo *advaitin* o non-dualista, scrisse poesie in cui esprimeva l'adorazione per la Madre Divina.

Un serio problema per coloro che cercano l'appagamento esclusivamente nel loro piccolo ego, respingendo completamente la loro identità con il Sé Infinito in cui la coscienza dell'ego scompare, è la perdita di contatto con i veri principi. Una persona simile è incline a prendere sempre più tutto ciò che può dagli altri, dimenticando il fatto che condivide con tutti gli esseri la medesima realtà universale.

La maggior parte delle persone, infatti, non è consapevole dell'esistenza di una realtà non materiale. Il mondo le chiama con voci argentine di sirena: "Vieni! Fa' del tuo piacere la tua unica realtà!". Quando giunge la sofferenza — come deve per forza accadere in questo mondo di dualità — non sanno dove possono trovare aiuto, a meno che non sia quello di un "professionista", incapace di condurle al vero sollievo di cui hanno bisogno. Hanno perso il contatto cosciente con il loro regno interiore di gioia e libertà. Si sentono trascinate come ciottoli da un'impetuosa corrente, impotenti, sballottate qua e là da eventi su cui non hanno alcun controllo. I giovani pensano talvolta di poter manipolare gli eventi esterni della loro vita. Col passare degli anni, tuttavia, si accorgono di essere coinvolti in una crudele lotta per la sopravvivenza.

"Come posso essere onesto" si chiedono "in mezzo a persone che fanno di tutto per approfittare di me? Come posso vivere secondo principi elevati e avere comunque un tenore di vita ade-

guato? Come posso, con quello che guadagno, mandare mio figlio all'università, così che, quando sarà il momento, possa sostenere la nostra famiglia? Come posso essere completamente sincero, quando so che molti userebbero le verità che dico per danneggiarmi?".

Un negoziante potrebbe vendere un prodotto sapendo che non è affidabile o che è addirittura difettoso. Forse spera che i clienti non rimangano troppo delusi. Potrebbe non curarsene in alcun modo, e persino giustificare la sua scorrettezza dicendo: "Beh, si deve pur vivere, no?". Nello sforzo di mantenere la testa fuori dall'acqua, mentre nuota seguendo la corrente, il suo motto potrebbe diventare: "Io prima di tutto". Come il topo della favola *Charlotte's Web* (*La ragnatela di Charlotte*), il suo criterio in ogni circostanza diventerebbe: "Che cosa posso ottenere per me stesso?".

I ciottoli trascinati dalla corrente, sfregando l'uno contro l'altro, assumono gradualmente una forma tondeggiante. Anche la saggezza brilla con maggior chiarezza, quando il piccolo ciottolo dell'ego diventa liscio, grazie al costante attrito fra successi e fallimenti, gioia e disappunto, guadagni e perdite. L'ego matura col tempo fino a comprendere l'antico detto sanscrito "*Yata dharma, tata jaya*, Dove c'è la giusta azione, c'è la vittoria". I comportamenti scorretti portano solo fallimenti, delusioni e, alla fine, un severo castigo karmico.

La filosofia *Sankhya* analizza e descrive gli errori dell'illusione. *Vedanta* insegna la natura eterna della realtà, eppure afferma che la filosofia, da sola, non può offrire la certezza che viene dall'esperienza. Solo lo *Yoga* insegna la via per uscire dall'illusione: come camminare fermamente, senza inciampare, nelle acque tempestose di *maya*, controllando pienamente la propria vita e cantando interiormente di gioia.

I principi dello *Yoga* applicati al mondo dell'azione saranno il punto nodale di queste lezioni. Gli insegnamenti elevati devono essere applicati alla vita quotidiana, non solamente essere interiorizzati nella meditazione. Questo bisogno di equilibrio è importante

soprattutto nella vita moderna. Lo scopo di questo corso, quindi, è di colmare il divario tra due realtà: quella interiore e quella esteriore.

Affinché il successo materiale sia maggiormente garantito e duraturo, deve essere accompagnato da principi elevati. La scienza dello *Yoga* mostra come questi principi siano dinamicamente validi. In queste lezioni imparerai a organizzare le tue attività partendo dal tuo centro interiore e a controllare tutta la tua vita da quel centro. In breve, mettendo in pratica queste lezioni ti accorgerai di essere diventato una *causa*, non più un *effetto* passivo. Smetterai di essere un ciottolo impotente, trascinato dalle circostanze nella corrente della vita.

Gli insegnamenti dello *Yoga* offrono principi e pratiche, non massime religiose. Mostrano, in modo convincente, perché tutti dovrebbero praticarli. Offrono, inoltre, linee-guida concrete per vivere una vita migliore e più appagante, sia esteriormente che interiormente.

Era questo il messaggio che il mio grande Guru, Paramhansa Yogananda, portò al mondo. Lo *Yoga* che insegnava offriva due aspetti: il sentiero verso l'illuminazione interiore e importanti segreti per ottenere il successo esteriore.

La mia speranza – e in verità anche la mia viva aspettativa – è che queste lezioni ti aiutino ad avere successo in ogni aspetto della tua vita.

INDICE DELLE 26 LEZIONI

1. Il *dharma*: la chiave del successo
2. Come attrarre il denaro
3. Conoscenza, ispirazione ed energia
4. L'importanza del giusto atteggiamento
5. Che cosa significa essere pratici?
6. Prima di tutto le cose importanti
7. L'equilibrio tra il lavoro e la meditazione
8. Obiettivi a breve e lungo termine
9. L'importanza dei valori umani
10. Come essere un buon leader
11. Essere pratici negli investimenti
12. *Quali* compromessi?
13. Tieni i piedi per terra
14. Lavorare *con* gli altri
15. Come essere un datore di lavoro efficace
16. Come essere un dipendente di successo
17. L'importanza di un ambiente armonioso
18. I segreti della pubblicità efficace
19. Parla di meno, agisci di più
20. La gioia nel mondo degli affari
21. Gli stadi dell'evoluzione umana
22. La dignità del lavoro
23. Che posto occupa Dio nel mondo degli affari?
24. Quale dovrebbe essere la tua attività?
25. Come creare le opportunità
26. L'uso corretto dell'ego

MATERIALI DEL CORSO

- 26 lezioni scritte in formato pdf
- Due cd audio contenenti la registrazione delle lezioni in formato mp3

MATERIALI DI SUPPORTO

- Un set contenente un dvd con un'approfondita lezione di base sulla meditazione e un dvd con una lezione di approfondimento.
- Il libro *Affermazioni per l'autoguarigione* di Swami Kriyananda.

Riceverai le 26 lezioni in formato pdf via mail e i due CD con le registrazioni in formato mp3 e il materiale di supporto per posta.

COME STUDIARE E UTILIZZARE QUESTO CORSO

Prenditi almeno due ore per dare una prima lettura alla lezione.

Effettua poi una seconda lettura, annotando i punti importanti che vuoi applicare nel tuo lavoro. Concludi il periodo di studio con la meditazione e l'affermazione

che troverai alla fine di ogni lezione; visualizzati anche mentre stai applicando gli insegnamenti della lezione nel tuo ambiente di lavoro. Utilizza l'affermazione prima di cominciare a lavorare e prima di ogni attività che intraprendi durante la giornata. Questa pratica ti aiuterà a sviluppare la capacità di concentrazione, aumenterà il tuo flusso di energia e ti porterà maggiore consapevolezza e chiarezza.

Ascolta la registrazione della lezione una o più volte (puoi utilizzare i "tempi morti" nel traffico o nei mezzi pubblici); con l'ascolto i principi spiegati si imprimeranno più profondamente nella tua coscienza. Scegli uno o più esercizi dalla sezione "Idee operative" e utilizzali nelle tue attività quotidiane.

Prima di passare alla lezione successiva valuta i risultati ottenuti.

Ti raccomandiamo di non passare alla lezione successiva prima di aver bene assimilato e fatti tuoi i concetti della lezione. In genere ciò richiede circa 15 giorni.

Ti suggeriamo di leggere il libro *Affermazioni per l'autoguarigione* per comprendere profondamente il potere della pratica delle affermazioni.

Per fare le visualizzazioni in modo efficace non è necessario conoscere la tecnica di meditazione *Hong So*, tuttavia ti suggeriamo di impararla utilizzando i video del set *Come si medita*.

Lo studio del corso e dei materiali di supporto ti consentirà di lavorare a "tutto tondo" per ottenere il pieno successo che desideri in tutti i campi della tua vita.

COSTO DEL CORSO E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il costo dell'intero corso è di €350,00 e potrai effettuare il pagamento, specificando la causale *L'etica dello Yoga per il successo nella vita*:

- CONTANTI PRESSO LA NOSTRA SEDE
- CON BONIFICO BANCARIO
  Unicredit Banca di Roma
  Via Flaminia
  06023 Gualdo Tadino (PG)
  ABI: 03002 CAB: 38471
  IBAN: IT 50 V 03002 38471 000401266521
- CON VERSAMENTO IN POSTA
  ABI: 7601 CAB: 03000
  C/C: 79683900
  ANANDA EDIZIONI ASSOCIAZIONE

Per ulteriori informazioni contatta successo@ananda.it, oppure telefona allo 0742.813620 e chiedi di Clarita.

"Ciò che desidero è mostrarti come puoi rafforzare *il tuo stesso karma del successo.* Voglio anche trasmetterti la fiducia che puoi farlo! ... Le azioni compiute adesso possono mandare in frantumi i vecchi meccanismi del karma grazie a una nuova energia. Così, esse possono modificare qualsiasi influenza che è di ostacolo alla nostra vita".

—dalla Lezione 2

DALLE PRIME 5 LEZIONI

Lezione Uno

IL DHARMA: LA CHIAVE DEL SUCCESSO

La legge del karma funziona in modo giusto. Non è né positiva né negativa; in un certo senso, risponde in modo indifferente alle azioni umane con una punizione o una ricompensa. Vi è, comunque, un importante indizio che mostra come questa indifferenza sia solo apparente. La legge del karma, infatti, è un'espressione dell'amore divino. Il vero scopo del karma è, quindi, di incoraggiare tutti gli esseri, soprattutto gli uomini, a evolvere spiritualmente…

Il karma non governa solamente gli esseri umani, ma anche le stelle, i pianeti e ogni specie vivente. Il karma che governa intere nazioni è conosciuto come karma di massa. Quello che regola il destino degli individui è il karma personale. Vi sono altri tipi di karma: il karma di gruppo, per esempio, regola i destini di creature meno evolute e persino, come ho detto, quello di oggetti apparentemente inanimati. Ciò che, alla fine, governa ogni cosa è la coscienza. Nell'inseguire le proprie ambizioni materiali, sarebbe dunque saggio accettare l'esistenza di un principio di causa ed effetto, che determina realmente le conseguenze del nostro modo di trattare gli altri e della consapevolezza con cui aderiamo alla verità e all'onestà nella nostra vita.

COME ATTRARRE IL DENARO

Il denaro è semplicemente una cosa, un mezzo di scambio. Diamo energia al denaro tramite le aspettative che vi proiettiamo. Altrimenti, esso non avrebbe energia o magnetismo propri. Ad alcuni arriva senza sforzo. Ricordo una facoltosa signora australiana che mi fece notare, piuttosto casualmente: "È facile fare soldi, per me non è mai stato un problema". Il modo in cui lo disse potrebbe suscitare invidia in molte persone per la sua "fortuna", sebbene non si trattasse affatto di fortuna. Semplicemente, aveva un buon karma per il denaro. A molte altre persone, per loro sfortuna, accade pressoché il contrario: per quanto lavorino sodo, la prosperità rimane per loro inafferrabile….

Considerando l'importanza del ruolo del karma in queste situazioni, alcuni chiedono: "Allora a cosa serve anche solo *tentare* di avere successo? Il successo non è semplicemente 'scritto nelle stelle e, quindi, inevitabile?". C'è del vero in questa domanda? Il karma del successo è, come la gente ama pensare, il verdetto del *kismet* (destino)?

Assolutamente no!

Il potere di un certo karma è determinato da due fattori: l'energia e la forza di volontà. Questi stessi fattori possono modificare il nostro karma. Inizialmente, mettiamo in movimento un certo karma con la nostra energia e la nostra forza di volontà. Sempre con l'energia e la forza di volontà, possiamo quindi modificare quel movimento. Infatti, poiché karma significa azione, esso può anche essere *descritto* come movimento. Non siamo costretti a riceverlo passivamente, a meno che non scegliamo di farlo: noi possiamo determinare ciò che sarà. Possiamo, ad esempio, mitigare un karma sviluppando un nuovo karma positivo in qualche altro ambito. Lo possiamo annullare utilizzando gli errori che abbiamo commesso in passato in un modo nuovo, migliore.

CONOSCENZA, ISPIRAZIONE ED ENERGIA

Il successo, per essere significativo, è qualcosa di più di un reddito fisso: significa felicità e soddisfazione interiori. Non c'è nulla di così totalmente *in*soddisfacente come la tediosa mediocrità. Ciononostante, la mediocrità è quello che si ottiene se non si arricchisce con ispirazione ed energia ciò che si apprende a scuola.

Oggi viviamo in un'era basata sui fatti. Sembra che tutti siano convinti che basti avere a disposizione abbastanza fatti e – *oplà* – avranno successo nella vita….

I migliori, in qualunque campo, sono quelli che si affidano alla propria forza interiore e al proprio discernimento. Il successo che si raggiunge affidandosi completamente alla "saggezza" degli altri, o alle informazioni raccolte, filtrate e ri-trasmesse come se fossero il massimo dell'autorevolezza, assume le tinte monotone del grigio. Nel passato si possono trovare innumerevoli personaggi che godono oggi di una reputazione dovuta principalmente al fascino dell'antiquariato.

Il genio e le abilità eccezionali di qualunque tipo non muovono mai i loro passi su sentieri già tracciati. Non ti insegnerò come diventare un genio, ma al tempo stesso ti prego di non seguire dei binari già profondamente tracciati da altri. Se vuoi *veramente* avere successo in un qualsiasi settore, cerca di evitare che la tua prima domanda sia: "Che cosa è già stato fatto in questo campo?". Chiediti piuttosto: "Quali sono le *esigenze* più importanti al momento in questo campo?". Le persone speciali non vivono parlando al passato, ma al presente. La conoscenza intellettuale si basa sulle scoperte passate. Questa conoscenza porta le persone a volgere lo sguardo indietro e quindi non stimola l'ispirazione nel presente. La dipendenza passiva dalla conoscenza è limitata e limitante.

L'IMPORTANZA DEL GIUSTO ATTEGGIAMENTO

L'atteggiamento giusto non viene solamente *prodotto* dal successo: esso *attrae* il successo. Dentro di noi si trova la forza per emergere sorridenti dalla sconfitta più grande e proseguire verso il raggiungimento di una vittoria sfolgorante.

Perché si dovrebbe essere come quei brontoloni che, anche quando le cose vanno bene, riescono a trovare qualcosa di cui lamentarsi? La scontentezza diventa un'abitudine. Un atteggiamento positivo dipende molto di più da una determinazione interiore a *essere sempre felici* che dal fatto che le cose vadano esteriormente bene. Spesso, un atteggiamento positivo è la *causa* della buona sorte, non la sua conseguenza. Un atteggiamento così, infine, è più efficace se è autogenerato.

Per contrasto, le persone che hanno una visione della vita essenzialmente negativa possono in effetti *attirare* il fallimento! Quanto più l'atteggiamento è forte, sia esso positivo o negativo, tanto più è forte il *campo magnetico di energia* che esso genera, attirando verso la persona la buona o la cattiva sorte.

Il vero successo appartiene già, in effetti, a chi si attiene saldamente ai retti atteggiamenti, poiché nel tempo il successo significa vincere sul proprio sé. Limitarsi a inciampare nel successo, come qualcuno che trova un tesoro sepolto nel giardino della casa dei suoi antenati, è frutto dell'illusione che ci prepara a un atterraggio morbido su un altro fallimento! Il vero successo significa soprattutto padronanza di sé. Cosa c'è di più grande da raggiungere? La completa padronanza di sé è lì che ti aspetta, dentro di te. Il denaro, la fama, il potere materiale e gli altri successi esteriori sono tutti evanescenti: non portano alcuna soddisfazione durevole. Qualsiasi cosa tu faccia, pensa soprattutto in termini di cosa il successo farà di *te*, sia come essere umano che come strumento di una Verità Superiore.

COSA SIGNIFICA ESSERE PRATICI?

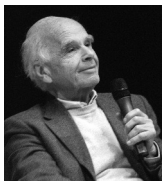
Spesso, le persone usano l'alibi della praticità come una scusa per la loro mancanza di immaginazione e di creatività. Mettono in contrasto il termine *pratico* con schemi non realistici associati a un atteggiamento visionario perennemente sognante e indisciplinato. Quando si dice: "Cerchiamo di essere pratici", si sottintende in genere che esista un divario tra l'idealismo e la realtà delle cose. È stato questo atteggiamento che, in larga misura, ha tenuto l'umanità intrappolata per secoli nelle epoche buie. Il termine *pratico* deve essere inteso in modo più intelligente: non per scoraggiare le innovazioni, ma per *verificare* con ragionevolezza le nuove idee per vedere se sono percorribili.

Le persone che rifiutano le novità e che sono restie persino a fare delle verifiche, vedono il mondo come un treno che viaggia su dei binari fissi. Come possono persone simili anche solo prendere in considerazione la scoperta che la materia è in realtà una manifestazione di energia fluida? Per loro, la materia è la realtà fondamentale di tutto ciò che conoscono. Gli ideali possono essere fonte di ispirazione, ma qui sulla Terra, pensano, dobbiamo accettare la realtà prosaica che comprende i rigidi percorsi della tradizione. Non possono credere seriamente che la materia non sia l'arbitro finale. Per quelle persone, la capacità umana di ideare è completamente dipendente dalla materia.

Esse dimenticano, nella loro convinzione, che la tradizione è fatta di ciò che è stato, in un'altra epoca, *nuovo* e originale. È iniziato come un sogno, una visione, o come una rivelazione nella coscienza di una certa persona. Buddha balza alla mente come un esempio eclatante di spirito veramente innovativo.

CARTOLINE DAGLI STUDENTI DEL CORSO

Centinaia di studenti negli Stati Uniti, in Europa e in India stanno utilizzando le "lezioni sul successo" come uno strumento per trasformare la loro vita professionale e personale. Della loro esperienza raccontano:



"Considero il corso di Swami Kriyananda come un contributo significativo alla trasformazione della coscienza degli uomini e al modo di vedere la vita degli esseri umani e del pianeta. Questo corso fornisce la base comune perchè etica e senso pratico si incontrino e si rafforzino vicendevolmente".

–Professor Ervin Laszlo, filosofo della scienza, candidato al Premio Nobel per la Pace

"Nei miei seminari e nelle mie sessioni di coaching utilizzo un processo di definizione degli obiettivi in otto passi; esso integra i principi del flusso dell'energia e del magnetismo che sto imparando dalle 'lezioni sul successo'. Ho potuto constatare in me stesso e nei miei clienti che è possibile attrarre un successo molto maggiore quando impariamo ad attingere dal livello supercosciente dell'energia e dell'ispirazione universale. I risultati sono spesso straordinari!".

–Ulrich Bührle, terapeuta di PNL e life-coach, Germania

"Sto avviando una casa editrice, sto studiando il corso e usando i suoi insegnamenti per trovare l'energia e il coraggio per risolvere tutte le difficoltà che sopraggiungono. Kriyananda ci ha offerto un tesoro con il quale possiamo sintonizzarci con l'infinito flusso di ricchezza che è disponibile per ognuno". *–Florentino F. Bermudez, scienziato, Spagna*

"Il bello di questo corso è che non limita il successo all'ambito materiale, ma estende i suoi validi principi ad ogni aspetto della tua vita, contribuendo a fare di te un essere umano di successo".

–C. Poselli, office manager, Italia

"Quando tre mesi fa ho cominciato ad applicare queste lezioni alla mia vita quotidiana, ho certamente sperato che potessero migliorare la mia situazione finanziaria. La cosa sbalorditiva è che all'improvviso ho perso la paura riguardo alle mie finanze e questo mi ha fatto sentire ricchissima! Ho più di quello che mi serve, e abbastanza da condividere con gli altri". *–Beatrice Keller, psicoterapeuta, Svizzera*

"Abbiamo usato attivamente questo corso nel nostro lavoro, che comporta intensi week-end di vendita dei nostri prodotti alle fiere. Quasi immediatamente, abbiamo notato due effetti: mentre gli altri venditori si lamentano che le loro vendite stanno calando, noi abbiamo potuto mantenerle invariate durante questa difficile congiuntura economica. L'altro effetto è che alla fine della giornata abbiamo ancora un'energia elevata e riusciamo ancora a pensare a idee costruttive, mentre gli altri sono stanchi e non riescono a ragionare con chiarezza".

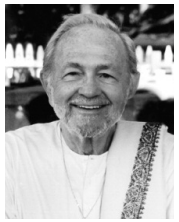
–Günther e Gabi Kautsch, artigiani, Germania

"Queste lezioni mi stanno dando il coraggio e la forza per creare un ponte tra la mia spiritualità e la mia vita professionale. Le uso per stabilire i miei obiettivi quotidiani e per affrontare le sfide di ogni giorno. Come risultato, sto raggiungendo un maggiore successo e senso di benessere. Ho fiducia di poter raggiungere le mete che mi propongo, creando armonia per me stesso e per gli altri".

–Mark Monson, consulente finanziario, Svizzera

"Consiglio vivamente questa pubblicazione a tutti i manager, in India e altrove". *–Narinder Nayar, presidente della Camera di Commercio Indo-Italiana*

INCONTRIAMO L'AUTORE


Swami Kriyananda

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto gli studi in Europa e in America. Divenuto discepolo di Paramhansa Yogananda nel 1948, ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, la leadership, l'arte, l'educazione, e la vita comunitaria. Su questi argomenti Swami Kriyananda ha scritto novanta libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Paramhansa Yogananda

Compositore di fama internazionale, ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione, sia vocale che strumentale.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita basata sugli ideali di fratellanza mondiale, collaborazione, solidarietà e comportamenti etici – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono circa mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Ananda Village, California

Swami Kriyananda ha ora 81 anni e vive in India dove ha creato una "Città di Luce" nei pressi di Nuova Delhi. Nel 2005 è stato insignito del Premio della Bontà su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma Gandhi, ed è stato nominato Membro Creativo del Club of Budapest International, tra i cui membri si annoverano il Dalai Lama, Mikhail Gorbachev e Desmond Tutu.

Swami Kriyananda parla delle "Città di Luce" con il Presidiente dell'India Dott. Abdul Kalam

ALCUNE TESTIMONIANZE SU SWAMI KRIYANANDA

"Swami Kriyananda è un insegnante saggio; le sue parole trasmettono amore e compassione. Leggete i suoi scritti, ascoltate le sue parole e la vostra vita cambierà completamente".

—*Dott. Larry Dossey, autore di* Healing Words

"Proverò sempre un'eterna gratitudine verso Swami Kriyananda".

—*Neale Donald Walsch, autore di* Conversations with God

"J. Donald Walters è l'uomo più gentile che abbia mai incontrato. È un insegnante nato, di grande valore. I suoi libri sono delicati capolavori". —*Louise Hay, autrice di* You Can Heal Your Life

"Davvero uno dei grandi uomini della nostra epoca". —*Derek Bell, 5 volte vincitore del prestigioso Grammy Award, musicista con* The Chieftains

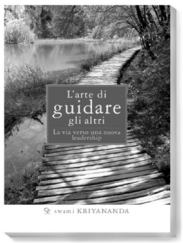
ALTRE OPERE DI SWAMI KRIYANANDA SUL TEMA DEL SUCCESSO

ATTRARRE LA PROSPERITÀ

"Attrarre la prosperità ti aiuterà ad assumere il controllo della tua vita. Potrai trovare la vera abbondanza, sia materiale che spirituale, tramite la saggezza di questo piccolo, grande libro".

–John Ernst, Richland Financial Services, USA

L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI



"Questo è uno dei migliori libri sulla leadership che io abbia mai letto. Insegna principi e pratiche che purtroppo oggi sono spesso assenti nei luoghi di lavoro, ma che aiuterebbero qualunque azienda o leader a crescere immensamente".

–Mel Bly, ex- president, Warner Music Publishing

L'INTELLIGENZA INTUITIVA

"È l'unico libro che abbia trovato in cui si spiga chiaramente come riconoscere quando qualcosa è un'intuizione e quando non lo è. Una lettura raccomandata perché la discussione sulla capacità di discernere dell'intuizione è davvero ben fatta".

–Midwest Book Review

Quando la tua mente sarà calma, con quale rapidità, fluidità e bellezza potrai percepire ogni cosa! Il successo in ogni ambito arriverà in breve tempo, poiché il potere cosmico può essere dimostrato applicando la giusta legge. *–Paramhansa Yogananda*

Per trovare o organizzare un gruppo di studio sul successo nella tua zona: **SANGHA@ANANDA.IT**

Altri scritti di Swami Kriyananda:
WWW.ANANDAEDIZIONI.IT
WWW.INNERLIFE.IT

Corsi su argomenti correlati: **WWW.ANANDA.IT**

Per portare questi insegnamenti nella tua azienda:
CLARITY@CLARITYTRANSFORMATION.CH