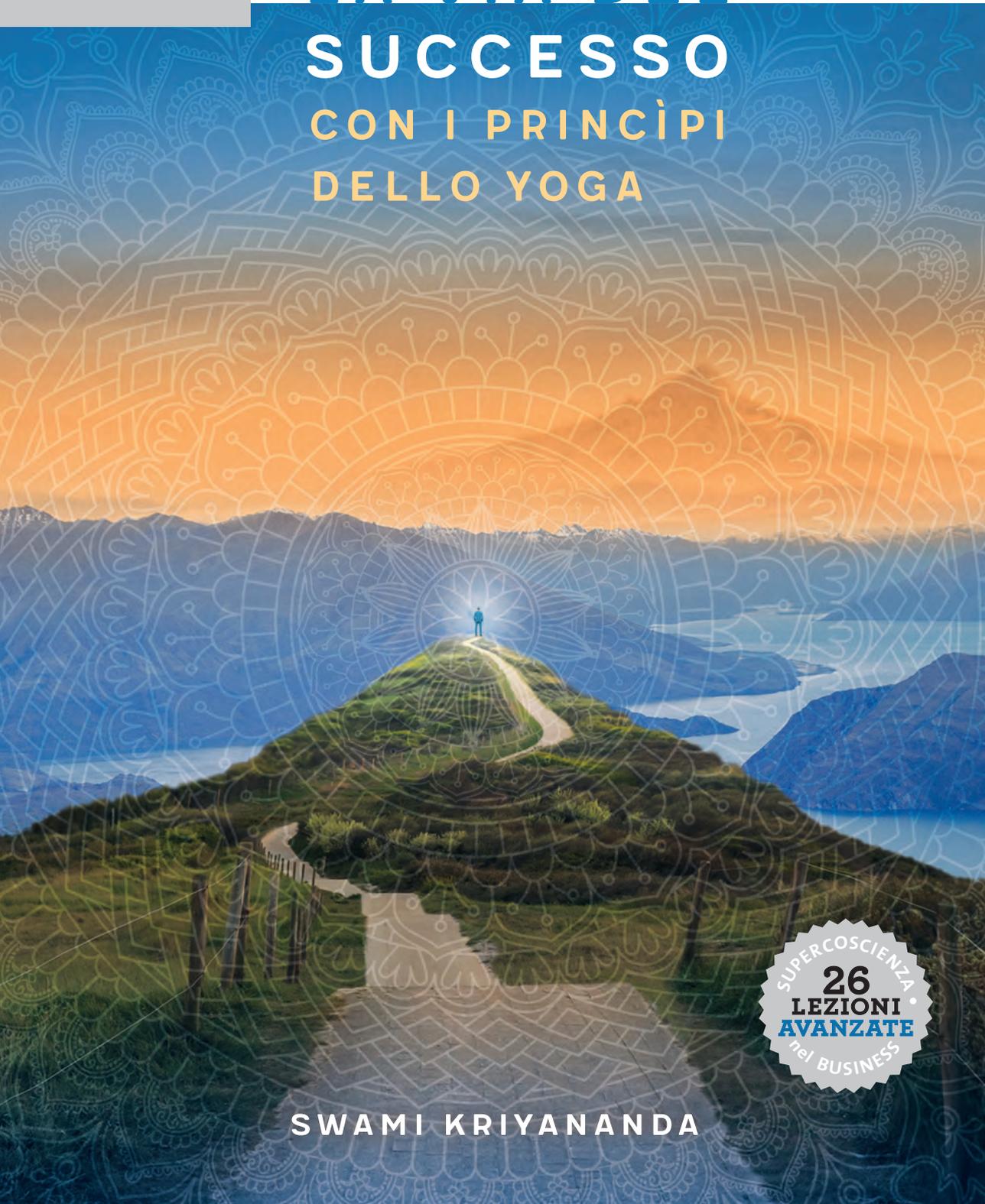




LEADERSHIP  
CONSAPEVOLE

# LA VIA DEL SUCCESSO CON I PRINCIPI DELLO YOGA



SUPERCOSCENZA  
**26**  
LEZIONI  
**AVANZATE**  
nel BUSINESS

SWAMI KRIYANANDA

## TESTIMONIANZE

«*La Via del Successo con i principi dello Yoga* può migliorare il tuo karma del successo in ogni ambito della vita. È un compagno spirituale con cui navigare, eticamente e con fiducia, tra i dilemmi della vita moderna. Il nostro mondo è caratterizzato da un'intensa competizione, in cui gli individui prendono delle scorciatoie per ottenere il potere. Azioni scorrette conducono al fallimento e generano cattivo karma. Le lezioni contenute in questo libro sono il perfetto antidoto alle sfide della vita, riguardano un'ampia varietà di argomenti derivati dagli antichi insegnamenti yogici.

Queste lezioni ci mostrano che c'è un altro modo che, con il tempo, ci illumina dall'interno.

Lo scopo di questo percorso è di elevare la nostra coscienza ed espandere la nostra energia per liberarci dalle limitazioni karmiche e conquistare la saggezza cosmica. Ogni lezione include "principi" e "pratiche" che possono spianare la strada verso una felicità e un successo duraturi. Le "meditazioni" e le "idee operative" alla fine di ogni capitolo sono inestimabili.

Ho studiato e insegnato queste lezioni per molti anni. Le avevo incontrate la prima volta in un periodo in cui stavo attraversando una fase difficile. Dopo pochi mesi soltanto di pratica di queste lezioni, ho iniziato a sperimentare una trasformazione radicale.

Sono eternamente grata a Swami Kriyananda per questo percorso che può rafforzarsi eticamente, energeticamente, umanamente e spiritualmente».

– **Latha Emmatty Gupta**, *Fondatrice di OD Mantra, dirigente di Enabling Leadership*



«Ricordo la Gioia di Swami Kriyananda quando terminò di creare questo corso sul *Successo attraverso i principi dello Yoga*, a cui dedicò molto del suo tempo prezioso.

Lo riteneva di grande importanza perché la conoscenza e la fusione delle leggi metafisiche di questo universo e delle verità contenute negli insegnamenti della Scienza dello Yoga con la nostra vita, le nostre relazioni e il nostro lavoro, è la via verso la Libertà e l'Autorealizzazione del Sé. Grazie Swamiji!».

– **Triveni Paola Luchetti**, *Insegnante di Raja Yoga, Ananda Yoga e Counselor individuale e aziendale*



«Sto apprezzando moltissimo *La Via del Successo con i principi dello Yoga*. Penso che sia fantastico: va dritto al punto ed è pieno di saggezza e ispirazione spirituale. Non ne ho mai abbastanza di questi insegnamenti e non vedo l'ora di poter proseguire con la lettura dei capitoli successivi».

– **Narada Mark Monson**, *Consulente finanziario*

«*La Via del Successo con i principi dello Yoga* mi ha fornito indicazioni specifiche su cosa fare sul lavoro, invece di preoccuparmi e agitarmi, in caso di incertezza e condizioni di stress. Le tecniche offerte in questo libro sul successo mi hanno davvero aiutato a sentirmi molto più in pace con ciò che sta cercando di accadere. Le ventisei lezioni contenute in questo libro sono il distillato definitivo di profonde verità spirituali, scritte in maniera così concisa, tale da reggere letture ripetute.

Lo stile di scrittura di Swami Kriyananda è così aperto e accessibile, ma anche profondo e pieno di intuizioni e affronta verità che non si limitano al successo materiale esteriore. Sento di aver raggiunto la comprensione che non devo “affrontare il mondo intero da solo”, ma che posso ora sperimentare molta più gioia e leggerezza in tutte le aree della mia attività».

– **Scott Gallup**, *Presidente e Direttore Application Architect Ananda Consulting, Inc., Omaha, Nebraska*



«Fin dal primo capitolo di questo libro, sapevo che stavo attingendo a insegnamenti molto validi e immediatamente applicabili al mio lavoro come dirigente in una grande agenzia governativa. Leggevo (o per meglio dire, assaporavo) ogni lezione a casa e poi portavo il manuale con me al lavoro, tenendolo sulla mia scrivania per consultarlo e ricordarmi i punti chiave di ogni capitolo. Potevo riflettere su di essi mentre ero al lavoro e sentirmi immediatamente ispirato e ricaricato.

Ciò che trovo stupefacente è che quando affrontavo ogni capitolo, l'argomento riguardava una questione su cui avevo appena riflettuto o con cui stavo lottando. Soprattutto, leggere queste lezioni e applicarne i principi sul lavoro e in altre aree della mia vita ha portato crescente ispirazione e successo. Consiglio caldamente questo libro a coloro che sono interessati a praticare i principi spirituali nelle loro occupazioni materiali».

– **Russ Reece**, *Dirigente Corporate Planning Bureau California Franchise Tax Board, Sacramento, California*





# **LA VIA DEL SUCCESSO**

**CON I PRINCIPI  
DELLO YOGA**

**SWAMI KRIYANANDA**

Traduzione a cura di Ananda Edizioni

Foto di copertina di Freepik



*Ananda Edizioni*

- © *Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2002*
  - © *Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2006*
  - © *Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2025*
- Tutti i diritti riservati*

## INDICE

*Prefazione* / 7

*Come è nato questo percorso* / 11

*Introduzione* / 15

1. Il *dharma*: la chiave del successo / 22
  2. Come attrarre il denaro / 40
  3. Conoscenza, ispirazione ed energia / 58
  4. L'importanza del giusto atteggiamento / 76
  5. Che cosa significa essere pratici / 96
  6. Prima di tutto le cose importanti / 116
  7. L'equilibrio tra il lavoro e la meditazione / 136
  8. Obiettivi a breve e a lungo termine / 158
  9. L'importanza dei valori umani / 176
  10. Come essere un buon leader / 196
  11. Essere pratici negli investimenti / 222
  12. *Quali* compromessi? / 244
  13. Tieni i piedi per terra / 262
  14. Lavorare *con* gli altri / 278
  15. Come essere un datore di lavoro efficace / 292
  16. Come essere un dipendente di successo / 314
  17. L'importanza di un ambiente armonioso / 334
  18. I segreti della pubblicità efficace / 350
  19. Parla di meno, agisci di più / 368
  20. La gioia nel mondo degli affari / 380
  21. Gli stadi dell'evoluzione umana / 394
  22. *Dharma* contro *adharma*: la verità contro la falsità / 412
  23. Che posto occupa Dio nel mondo degli affari? / 430
  24. Quale dovrebbe essere il tuo ambito di lavoro? / 446
  25. Come creare le opportunità / 464
  26. L'uso corretto dell'ego / 480
- Glossario* / 501

## P R E F A Z I O N E

**H**o conosciuto Swami Kriyananda e i suoi insegnamenti sulle colline di Assisi, al centro di Ananda, dove mi recai per la prima volta nell'agosto del 2005 per una settimana di vacanza. Ero appena tornato da un viaggio in Africa e sentivo il bisogno di rimanere in contatto con la natura e trovare dentro di me uno spazio per la conoscenza profonda. Venni a sapere dell'esistenza di Ananda attraverso alcune "coincidenze" non ordinarie. Appena arrivato in quel luogo, mi colpì l'integrazione tra le lezioni quotidiane di filosofia, meditazione e yoga e la praticità delle lezioni sui vari temi della vita. All'epoca, ricoprendo il ruolo di manager in un'azienda di consulenza internazionale, optai per il corso intitolato *Successo materiale attraverso l'etica dello Yoga*, curioso di capire di cosa si trattasse e soprattutto di come la filosofia antica dello Yoga orientale potesse essere utile nei tempi moderni dell'Occidente.

Nei primi giorni mi sentii spaesato, immerso nelle novità di una vita molto diversa dalla mia: le pratiche di meditazione e yoga e il tempo per imparare e riflettere, senza dover correre dietro alle esigenze della vita milanese, dove abitavo. Per quanto riguarda il corso che seguivo, era guidato da un'insegnante straordinaria, Shivani,\* e ogni giorno mi si rivelavano delle verità che sentivo essere profonde, con la sensazione di conoscerle da tempo, senza mai averle però potute formulare in autonomia. Quella settimana mi introdusse ad alcune prospettive chiave trattate in questo libro, e rappresentò per me l'inizio di un nuovo percorso di evoluzione personale, che diede un senso profondo e totale alla mia vita, e che tuttora cerco di seguire. Negli anni successivi ho avuto la possibilità di approfondire gli insegnamenti di Swami Kriyananda, di ascoltarlo direttamente durante numerosi seminari, di integrare nella vita personale i concetti alla base degli insegnamenti, e avere l'opportunità negli anni di insegnarli a mia volta sia ad Ananda sia nell'ambito lavorativo.

Questo libro, che teniamo in mano, è una guida pregevole, completa, per vivere una vita equilibrata e appagante. Swami Kriyananda, con il suo stile fluido, vivace e inconfondibile, accorda saggezza, pragmatismo e umorismo, condividendo con generosità le sue esperienze personali, storie significative, fondamenti della filosofia del Raja Yoga e gli insegnamenti del suo maestro Paramhansa Yogananda.

\* Shivani, apprezzata ed esperta insegnante di meditazione, collaborando attivamente con Swami Kriyananda, ha contribuito allo sviluppo di Ananda. È autrice di *Life Force. Guarire con la Forza Vitale*, Ananda Edizioni.

L'autore ci conduce verso la saggezza antica dello Yoga, coniugata e applicata ai nostri tempi, per comprendere cosa significhi il successo e attrezzarci per poterlo raggiungere in tutti gli ambiti della vita.

Il lettore comprenderà fin dalle prime pagine che il significato del successo può essere diverso per ciascuno di noi e, insieme a questo, potremo tutti concordare che l'unica misura comune per capire quanto siamo riusciti a ottenere il successo nelle nostre vite è la felicità duratura, possibile attraverso un'espansione della propria coscienza. Kriyananda ci invita a intraprendere un percorso di evoluzione, andando oltre il nostro piccolo sé, dimostrandoci che facciamo parte di una coscienza più ampia, illimitata.

Il libro contiene 26 capitoli principali che toccano diversi aspetti del successo. Ogni capitolo è composto da un principio, da una meditazione, da un'affermazione e dall'applicazione pratica degli insegnamenti nella vita quotidiana. Grazie alla sua struttura, ho trovato il libro molto agile da leggere, dall'inizio alla fine, o eventualmente da consultare alla ricerca dei capitoli più interessanti per il lettore.

«Concentrarsi sulle esigenze degli altri, e non solo su ciò che vuoi, è un aspetto importante della vera leadership». Questo è uno degli insegnamenti chiave di questo libro, che cerco di integrare nella mia vita. Nel mio ruolo di dirigente e di gestore dei progetti di trasformazione aziendale, ho la responsabilità di guidare le persone verso obiettivi comuni, cercando di fornire loro un ambiente in cui ognuno possa esprimersi al meglio e fare passi avanti verso la propria autorealizzazione. Il mondo del lavoro può diventare una vera palestra per tutti noi, dove avere l'opportunità di imparare, potenzialmente, qualcosa di nuovo ogni giorno, relativamente alle relazioni, alla gestione di noi stessi, alla convivenza con i mutamenti continui, alla capacità di concentrarsi ed essere più creativi.

Ora che hai deciso di leggere il libro, indipendentemente dal ruolo che ricopri nella tua realtà, troverai al suo interno riflessioni utili per condurre una vita più piena, ottenendo il successo che meriti. Buona lettura!

–**Ahmet Burdu**, *Partner PwC Italia*

«Il segreto del successo  
è affrontare le sfide  
della vita rimanendo  
centrato in te stesso,  
nella calma, cercando la  
FORZA e la GUIDA  
intuitivamente, nel  
tuo Sé interiore».



~ SWAMI KRIYANANDA, *I segreti del successo* ~

## COME È NATO QUESTO PERCORSO

**M**i trovavo in ospedale a causa di una grave polmonite. Era il febbraio 2004 e 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 ai 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. Nemmeno altrove il problema è sconosciuto. Ciò che lo rende così importante, 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 chiunque, e in ogni luogo della 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, al tempo della nostra breve conversazione, trovandomi inerte in un letto e debolissimo, non fossi affatto un buon esempio di vero successo e non potessi essere del tutto convincente!

L'indomani le mie condizioni peggiorarono. Ero così debole che facevo fatica persino a parlare; dormii quasi tutto il giorno. Durante quel periodo, comunque, riflettei sulla domanda di quell'uomo, e 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*.<sup>\*</sup> 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 scorrelo velocemente avanti e in-

<sup>\*</sup> *Titolo dell'originario ciclo di lezioni. (N.d.T.)*

dietro, 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 avessi bisogno di qualcosa. Questo giovanotto (lo considero ancora tale!) era stato circa trent'anni prima il mio segretario all'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 trattare».

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 scritto 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.†

## L'ESPERIENZA DI UNA VITA IN 26 LEZIONI

**N**on 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 nei riguardi del mio progetto: lo considerava poco pratico e assai 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 può mai esistere.

Sebbene fossi un monaco, dovetti imparare il difficile modo in cui poter 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», per dirla come il mio amico medico. Diedi lezioni di yoga,

\* Nel creare quest'opera, Swami Kriyananda ha saputo cogliere le necessità di quel periodo, di assimilare poco a poco concetti, idee e pratiche innovative e rivoluzionarie. Attualmente, invece, con la rapida ed estesa diffusione di contenuti e insegnamenti spirituali e di crescita personale, così come avrebbe fatto l'autore stesso, ci siamo chiesti: «Cosa sta cercando di accadere?». In questo modo, abbiamo preso atto che i tempi sono maturi per trasformare il ciclo di lezioni in un libro fruibile nella sua forma completa. (N.d.E.)

† La descrizione si riferisce alla realizzazione della prima edizione cartacea del corso. (N.d.R.)

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, mano a 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 venticinque 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 *dharmā*, 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: «*Yato dharmā, tato jayā*»: “dove c'è la giusta azione, lì c'è la vittoria”.

C'è voluto un anno e mezzo per scrivere queste lezioni. Ho cercato di creare, attraverso 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 invece, 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 aveva raggiunto l'età di trecento anni. In quel lungo periodo, Baba Goraknath aveva sviluppato tutte le *siddhi* yogiche. Quando, infine, fu giunta 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 come fosse 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 fiato 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 abbandonare il mio corpo in uno stato di perfetta libertà!». Si sedette 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 ha inserito 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. Entriamo, 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» 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 sé stessa, potrebbe rimanere immatura. È normale, persino necessario, che un bambino pensi a sé 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 sé stessa. Desidera più ricchezza, 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 sé 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 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 sé 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 dalla propria comprensione 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 sé 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, ha scritto 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 tutto ciò che può dagli altri, sempre di più, 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 adeguato? 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: «Be', 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 *La tela di Charlotte*, il suo criterio in ogni circostanza può diventare: «Che cosa posso ottenere per me stesso?».

I ciottoli trascinati dalla corrente, sfregando l'uno contro l'altro, assumono gradualmente una forma tondeggianti. Anche la saggezza brilla con maggior chiarezza, quando il piccolo ciottolo dell'ego diventa liscio, grazie al costante attrito di successi e fallimenti, gioia e disappunto, guadagni e perdite. L'ego matura col tempo fino a comprendere l'antico detto sanscrito «*Yato dharma, tato 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* (l'illusione), 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 del percorso contenuto in questo libro, 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, mettendole in pratica, 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.

È questo il messaggio che il mio grande guru, Paramhansa Yogananda, ha portato al mondo. Lo *Yoga* che insegnava presentava 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.

# LA VIA AL SUCCESSO



## UN CORSO IN 26 LEZIONI

Per come originariamente concepite da Swami Kriyananda, le ventisei lezioni di cui si compone il volume venivano inviate per posta ogni due settimane: un percorso della durata di un anno con cui poter trasformare la propria vita, sviluppando la capacità di raggiungere gli obiettivi, materiali e non, e contemporaneamente rispettando i principi etici.

Forse anche tu scoprirai che due settimane sono per te il giusto intervallo di tempo da dedicare a ogni lezione; forse, invece, sceglierai di procedere a passo più spedito. In ogni caso, il suggerimento è di trovare il giusto ritmo personale, così da avere il tempo di assaporare la profondità di questi insegnamenti e, soprattutto, di iniziare a praticarli per dare una svolta di successo alla tua vita. *(N.d.E.)*

---



LEZIONE 1

IL DHARMA:  
LA CHIAVE DEL  
SUCCESSO

« *Quando aiutiamo gli altri a raggiungere  
la prosperità, attraiamo una prosperità  
anche maggiore su noi stessi.* »

## I PRINCIPI

**N**ell'*Autobiografia di uno yogi*, Paramhansa Yogananda riporta questa frase di Swami Sri Yukteswar Giri, il mio *param-guru*:\* «Finché respiri l'aria libera della Terra, hai l'obbligo di ricambiare servendo con animo grato».

Sri Yukteswar stesso, in altre circostanze, avrebbe potuto chiedere: «Chi sta servendo chi?». «L'aria della Terra» semplicemente esiste; è parte della vita di questo pianeta. Perché – avrebbe potuto inoltre chiedere, in modo retorico – è necessario ringraziare? Il punto è che ogni cosa nell'universo è creata consapevolmente e con amore. Nulla vi è di irrazionale, sebbene talvolta possa sembrare così all'intelligenza umana. Per l'uomo, ad esempio, sembra non esservi una ragione per la malattia, o un motivo per cui un bambino debba nascere cieco o per cui una persona che sia intelligente e dotata debba subire un fallimento finanziario, mentre un'altra ottiene un successo strepitoso, sebbene non abbia fatto nulla per conquistarlo. È naturale chiedersi: «Perché essere grati senza motivo?».

La risposta è duplice: innanzitutto, come vedremo, vi è realmente un perché, nel senso che esiste una coscienza che riceve la nostra gratitudine e risponde a essa e, in secondo luogo, perché esprimere gratitudine ci nobilita.

Sri Yukteswar ha detto, inoltre, che la legge del karma, sebbene funzioni in gran parte in modo automatico, è anche guidata da un'intelligenza universale e dall'amore, e può essere manipolata o deviata in modo intelligente. Pertanto, il concetto di grazia divina – *kripa* in Sanscrito – si trova nella maggior parte delle religioni. *Kripa* può essere conquistata soprattutto con la devozione divina e attraverso l'amore.

Infine, dovremmo essere grati per la vita stessa. La gratitudine, in questo caso, va al di là della ragione; «Dopotutto» si potrebbe dire «noi esistiamo: perché essere grati per questo fatto?». La gratitudine, se compresa correttamente, non ha un *motivo*: è semplicemente un aspetto della pura gioia della nostra esistenza, ed è parte di questa gioia a tal punto che è difficile distinguere l'una dall'altra.

Il successo nella vita dipende da quanto fedelmente seguiamo i principi della legge del karma. Il principale scopo del karma è di istruire le persone attraverso la punizione e la ricompensa e, inoltre, più in generale, di guidare ogni forma di vita verso l'evoluzione. Non vi è malanimo né favoritismo alcuno nel suo funzionamento. Tutto ciò che

\* *Param-guru* significa letteralmente “guru supremo” e quindi “il guru del mio guru”. (*N.d.T.*)

accade nella vita, e persino nella materia apparentemente inanimata, è il risultato di un'energia che è stata proiettata. In questo senso il karma è semplicemente l'applicazione della legge di Newton: a ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria.

Per l'uomo moderno è difficile accettare che alle creature viventi si applichino leggi apparentemente adatte soltanto a meccanismi. La scienza moderna ha influenzato le persone, mostrando un universo inanimato e privo di coscienza. La biologia moderna, ad esempio, ha rafforzato questa visione presentando l'evoluzione stessa come accidentale e dimostrando che la materia inerte reagisce agli stimoli essenzialmente allo stesso modo dei nervi. Osservando con un pregiudizio materialistico questo fatto comprovato, si arriva naturalmente alla conclusione che nulla, in verità, è cosciente o vivo.

La debolezza di questa conclusione è nella sua stessa absurdità, che si manifesta come un'ovvia contraddizione: è necessaria, infatti, la *coscienza*, per giungere a quella conclusione, così come sono necessari gli *esseri viventi* per provare interesse per questo soggetto!

In ogni caso, è più facile credere che la legge del karma agisca a livello umano piuttosto che su oggetti inanimati. Non è difficile comprendere che possa esserci una giustizia in un bambino nato cieco, soprattutto se, oltre alla legge del karma, si accetta il principio che la accompagna, quello della legge della reincarnazione. È più difficile vedere il karma applicato a questioni apparentemente automatiche, come la caduta di una stella. Tuttavia, le leggi sul moto di Newton si riferiscono a una causa e a un effetto che agiscono anche su oggetti apparentemente inanimati.

Newton aveva una mentalità religiosa. Fu ostacolato nel diffondere quelle scoperte, perché le sue convinzioni contraddicevano numerosi dogmi, tanto della religione quanto della scienza tradizionale. Quest'ultima aveva già cominciato a manifestare i segni di un integralismo fino ad allora riscontrato principalmente nella religione (naturalmente non erano la religione, la politica o la scienza, e neppure altri sistemi a creare intolleranza e dogmatismo: era, semplicemente, la natura umana!). Qualsiasi accenno spirituale fosse stato presente nella teoria newtoniana della "forza uguale e contraria" sarebbe stato assolutamente respinto dagli scienziati dell'epoca, proprio come sarebbe stato rifiutato "per principio" dai religiosi bigotti.

Dal punto di vista scientifico, il vero problema della religione è stata la sua connotazione antropomorfa: l'aver dato al Signore Infinito la forma umana del Signore Krishna, ad esempio, o l'averLo equiparato a Suo "figlio" Gesù Cristo. Nessuna delle due cose è compatibile con le scoperte moderne, in cui l'universo contiene miliardi di galassie, ciascuna delle quali composta da miliardi di stelle. Newton stesso non dubitava dell'esistenza di una coscienza divina nell'universo, né lo facevano gli antichi insegnamenti indiani, di cui il *Vedanta* è, in questo caso, un esempio eccellente.

Newton era obbligato dai dogmi della scienza moderna a escludere Dio dalle sue teorie. Altrimenti, tutto ciò che insegnava lo avrebbe semplicemente estromesso da entrambi i gruppi: quello scientifico e quello religioso.

Le sue conclusioni si adattavano al metodo scientifico della scoperta attraverso l'indagine, cosa che escludeva automaticamente il sistema di credo religioso, basato interamente sui dogmi delle Scritture. Poteva quindi adattare le sue scoperte solo a uno dei due gruppi; ovviamente, l'ambito per lui naturale era quello degli studiosi di fisica dell'epoca.

Per quanto riguarda la sofisticata comprensione di simili argomenti di portata cosmica, gli antichi saggi dell'India, o *rishi*, possedevano conoscenze di gran lunga superiori a quelle della scienza moderna. Questa verità è evidente dal fatto che la scienza moderna si sta avvicinando sempre più proprio a quelle antiche conoscenze che, per secoli, sono state rifiutate in Occidente, perché ritenute non religiose e non scientifiche.

J.H.F. Umbgrove, geologo, nella sua opera scientifica *Symphony of the Earth*\* ha scritto: «Nessuno può prevedere se queste speculazioni moderne [sui problemi della vita e della materia] potranno mai essere compendiate in un sistema sociale o religioso. È davvero straordinario, comunque, che rimandino a uno degli aspetti delle *Upanishad* di *Brahman*».

La scienza moderna si è sempre preoccupata delle prove, basate sulla ricerca e sulla sperimentazione. A questo livello è abbastanza facile dimostrare che le leggi di Newton funzionano e sono valide. A livello materiale, esse esprimono anche molti aspetti della legge del karma. Più difficile è vedere le leggi di Newton all'opera in quegli aspetti della legge del karma che si applicano agli esseri umani e ad altre forme di vita consapevole. È possibile che una legge sulla ricompensa abbia a che fare con le attività umane? Sia dal punto di vista delle leggi di Newton, sia per il senso di giustizia proprio dell'uomo, la legge del karma merita sicuramente ben più di alcuni momenti di osservazione casuale. La scienza moderna deve percorrere ancora molta strada prima di poter anche solo prendere in considerazione il valore della legge del karma nella sua applicazione alla vita umana. Tuttavia, la millenaria esperienza dei saggi dell'India e uno sguardo ravvicinato alla Storia dell'uomo come noi la conosciamo, dopo un'attenta analisi, forniscono sicuramente abbastanza prove da spingere chiunque aspiri al successo materiale a chiedersi se l'aver agito in modo *dharmico* – o corretto – da un lato, o in modo *a-dharmico* – o scorretto – dall'altro, influenzino il successo o il fallimento di oggi. Vi sono, infatti, molti fatti osservabili che non possono essere ignorati con leggerezza, per motivi dogmatici.

Aggiungo a quei fatti la saggezza del mio guru che, come mi sono ben presto reso conto, era profonda, sebbene contraddicesse in gran parte la mia educazione squisi-

\* «La sinfonia della Terra», testo non ancora tradotto in italiano. (*N.d.T.*)

tamente occidentale. Non sto presentando ciò che lui e molti altri grandi yogi hanno dichiarato per comprovare la mia tesi; lo presento come un considerevole sostegno aggiuntivo a favore di una legge che intendo esporre in modo chiaro.

Il successo materiale degli Stati Uniti è un esempio dell'operato della legge karmica a favore dell'uomo. Molte persone pensano che quel successo sia interamente dovuto all'efficienza materiale. Non vi è dubbio che l'efficienza sia importante. È, a suo modo, un principio divino; la vediamo, infatti, proprio nel processo evolutivo, il quale seleziona ciò che funziona e ciò che non funziona (da cui la legge di Darwin sulla "selezione naturale"). Anche il successo dell'America è dovuto, ben più di quanto la maggioranza dei suoi cittadini si renda conto, a due atteggiamenti mentali: la fede in Dio e la generosità d'animo.

Alcuni anni fa un mio amico sudamericano ha sottolineato questo fatto dicendo: «Il tuo Paese è stato fondato dai Padri Pellegrini, che sono approdati sulle rive dell'America in cerca di libertà spirituale. Il motivo per cui l'America Latina è stata invasa dalla Spagna, invece, era il desiderio dell'oro. Il tuo Paese ha goduto di una grande prosperità sin dall'inizio; i nostri Paesi, al contrario, hanno sofferto per secoli a causa del caos e della povertà».

Durante gli anni Sessanta, quando l'America e la Russia gareggiavano per arrivare per prime sulla Luna, qualcuno aveva suggerito una cosa divertente: «L'America dovrebbe spendere abbastanza soldi per mandare un cane sulla Luna, e tenerlo in vita fino a quando gli americani non si renderanno conto della situazione della povera creatura. Saranno così preoccupati di far sopravvivere quell'animale da raccogliere abbastanza soldi per farlo riportare nuovamente sulla Terra».

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, quindi, è di incoraggiare tutti gli esseri, soprattutto gli uomini, a evolvere spiritualmente.

Prendiamo in considerazione, come esempi di funzionamento del karma, i destini rispettivamente dell'Inghilterra e dell'India. Marco Polo, vissuto nel tredicesimo secolo, ha viaggiato dalla sua città, Venezia, fino alla Cina. Durante il viaggio di ritorno è passato per l'India, che descrive nel suo libro di viaggi come "il Paese più ricco del mondo". Non è strano che l'Inghilterra, subito dopo l'arrivo in India dei suoi avventurosi commercianti, sia diventata una nazione grande e potente? L'India, invece, proprio in quel periodo, è caduta in una certa povertà. È solo superstizione vedere in questi destini alternati una relazione di causa ed effetto? I secoli in cui l'Inghilterra si è appropriata delle ricchezze di altre nazioni, dando in cambio a malapena un decimo

di quanto raccoglieva, sono sicuramente il motivo karmico, alla fine, della sua rovina. Già all'inizio della Seconda Guerra Mondiale, Paramhansa Yogananda aveva affermato: «Vedrete, il motivo karmico di questa guerra è l'abolizione del sistema coloniale». Verso l'inizio del 1915 aveva predetto: «L'India sarà liberata in modo pacifico, mentre sarò in vita».

Nel 1950 avevo domandato al mio Guru: «Qual è il destino dell'Inghilterra?».

«L'Inghilterra è finita!» aveva risposto con fermezza. Quando ho cercato di fargli spiegare quell'affermazione, ha aggiunto solamente: «Finita!». Il buon karma dell'Inghilterra, risalente probabilmente ai tempi antichi, le ha consentito di avere successo a livello mondiale per alcuni secoli. Quel buon karma, tuttavia, sembra ormai essersi esaurito, come un orologio che si stia scaricando. La sua energia e sicurezza di sé stanno diminuendo, come è stato messo in evidenza in numerosi romanzi scritti in quel Paese a partire dalla Seconda Guerra Mondiale.

Nel frattempo, che cosa è accaduto all'India? I suoi ultimi secoli di povertà sono stati anch'essi una conseguenza karmica? Naturalmente! Quale altra ragione potrebbe esserci? Sia il successo sia il fallimento sono governati dalla legge del karma. Credo che il declino dell'India negli ultimi secoli sia dovuto anche alle naturali influenze distruttrici del tempo. L'India doveva sperimentare il processo di disintegrazione attraverso cui tutte le culture antiche sono passate. Ad ogni modo, l'India sola, tra esse, è sopravvissuta. Alla fine, anche le montagne più alte sono consumate dal tempo fino a diventare bassopiani livellati e le pianure sono innalzate, sempre dal tempo, ad altitudini montuose.

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 ci atteniamo alla verità e all'onestà nella nostra vita.

È possibile osservare un buon esempio del karma di gruppo nella storia millenaria dell'India. La sua devozione alle verità spirituali l'ha notevolmente rafforzata dal punto di vista karmico, e oggi l'India si sta nuovamente risollevando. Un giorno, come ha detto il mio guru, l'India si unirà all'America e i due Paesi, insieme, guideranno il mondo sul sentiero della prosperità materiale e spirituale.

La legge del karma richiede che qualsiasi vantaggio si riceva sia in qualche modo contraccambiato. Un modo di farlo è quello consigliato da Swami Sri Yukteswar: «Ricambiare servendo con animo grato». Qualunque beneficio una persona o una nazio-

ne offra agli altri, riceverà in cambio un'espansione di coscienza: un'espansione della propria compassione e della propria capacità di comprendere le cose e di raggiungere il successo. Quando aiutiamo gli altri a ottenere prosperità, attraiamo una prosperità maggiore per noi stessi. Quando aiutiamo gli altri ad aumentare la loro capacità di comprensione, ci accorgiamo che questa facoltà sta crescendo anche in noi. Quando aiutiamo qualcun altro a crescere spiritualmente, quell'azione ci porta più vicini all'illuminazione spirituale. Questa legge funziona in modo infallibile. Allo stesso modo, quindi, danneggiare gli altri attira su di noi un destino simile.

È possibile controbilanciare un karma negativo generandone uno uguale e opposto, che possa deviare quell'energia negativa o assorbirla e neutralizzarla. Pertanto, se qualcuno – per qualche motivo – ti si oppone e cerca di danneggiarti, puoi deviare o neutralizzare quell'azione trattando con gentilezza colui che l'ha compiuta, invece di cercare di vendicarti. Il karma che è stato deviato potrebbe ripercuotersi su quella stessa persona; oppure, se lo offri a Dio, potrebbe diventare per te una *tapasya* (austerità o penitenza), apportatrice di grande forza spirituale. Sia per deviare sia per neutralizzare quel karma, la cosa più importante è far sì che non coinvolga l'ego. Ciò si ottiene in modo completo raggiungendo lo stato di *jivan mukta*, cioè lo stato in cui non esiste più una coscienza dell'ego che possa essere influenzata. Il karma generato nel tentativo di danneggiarti potrebbe, in tal caso, essere semplicemente dissolto nella Coscienza Cosmica, proprio come accade con un sasso che, se lasciato cadere nell'oceano, crea onde che si espandono in modo indefinito, ma che, se fatto cadere nella piccola pozzanghera della coscienza egoica, può creare increspature che si espandono visibilmente fino al bordo e poi ritornano, ancora ben visibili, muovendosi avanti e indietro fino a placarsi del tutto. Se la persona che ha cercato di farti del male lo ha fatto in modo intenzionale, attirerà quel male su di sé; tuttavia, se da parte tua offri il suo malanimo a Dio e non lo ricambi con un'energia negativa, nata da astio personale, le conseguenze che quella persona dovrà affrontare dipenderanno dalla misura in cui il suo ego era coinvolto nell'azione iniziale.

Molti anni fa ho avuto conferma, in modo drammatico, dell'esistenza di questi diversi tipi di karma. Alcune persone hanno cercato di distruggermi con false accuse, con una rabbia che non sospettavo assolutamente in loro. Riflettendo sul consiglio del mio *param-guru* Sri Yukteswar di «ricambiare servendo con animo grato», mi è parso che l'unico modo di preservare la mia integrità personale fosse di reagire con gratitudine – se non verso di loro, almeno verso la vita che mi stava aiutando a crescere – indipendentemente da come fossi trattato. Ho preso la ferma decisione di reagire non solo con gratitudine, ma anche con amore. C'era una lezione che dovevo imparare? Non ne ero a conoscenza, poiché era stato il mio guru stesso ad avermi impartito certe istruzioni, che ora venivano contestate. Ad ogni modo, doveva esserci qualche beneficio per me in ciò che, altrimenti, sarebbe stata soltanto una completa tragedia.

Strano a dirsi, col passare degli anni la rabbia di quelle persone nei miei confronti è aumentata. È come se il fatto stesso di averle perdonate fosse stato per loro un insulto, o un atto che mostrava un grave difetto del mio carattere. Per quanto riguarda me, l'incrollabile fedeltà nei confronti degli insegnamenti del mio *param-guru* e del mio guru mi ha donato pace mentale e una crescente, salda gioia interiore. Per di più, sono riuscito a realizzare tutto ciò che il mio guru mi aveva chiesto di compiere, sebbene quelle persone abbiano cercato in tutti i modi di bloccarmi.

Ho scritto molti libri secondo le sue istruzioni personali: ottanta, fino a oggi. Ho composto più di quattrocento brani musicali che, sebbene non mi siano stati richiesti specificamente dal Maestro, hanno contribuito a portare avanti il compito principale che mi ha affidato, cioè quello di ispirare le persone e di attirarle verso il sentiero spirituale e i suoi insegnamenti. Ho anche fondato complessivamente sette comunità spirituali, prima in America e poi in Europa: un'attività alla quale Yogananda era molto interessato. A dire il vero, lui sollecitava ripetutamente le persone, in discorsi pubblici, a fondare simili comunità. Quando, in risposta a questo suo frequente appello, ho fatto voto che avrei fatto del mio meglio per soddisfare tale desiderio, lui mi ha detto: «Hai una grande opera da compiere, Walter».\* Spero ora di riuscire a creare simili comunità anche in India.†

Tutti i proventi dei miei libri e delle mie composizioni musicali sono stati utilizzati per costruire tali comunità, in cui oggi convivono circa un migliaio di persone, in grande pace e armonia.

Negli ultimi anni, quegli amici (sinceramente li considero tali) che hanno cercato di architettare il mio fallimento hanno fatto di tutto per coronare i loro sforzi tramite l'azione legale. In un periodo in cui le nostre comunità Ananda avevano un grande bisogno di fondi con cui poter contrastare quel tentativo, siamo riusciti non solo a sopravvivere, ma addirittura a prosperare.

Come risposta ai loro più recenti sforzi, ho scritto e pubblicato un libro intitolato *Perché non adesso?* che offre consigli spirituali e pratici per ogni giorno dell'anno. Sebbene avessimo urgente bisogno di denaro, mi sono sentito comunque ispirato a far conoscere questo libro al maggior numero possibile di persone, e ho deciso quindi di offrirlo gratuitamente, usando i miei fondi personali per farne stampare cinquemila copie, da distribuire gratuitamente.

È stato saggio da parte mia – e, visto l'argomento di queste lezioni, pratico – essere così generoso, dal momento che eravamo in una condizione di grave necessità?

\* *Walter* era il soprannome con cui mi chiamava. [Si trattava di una variazione del cognome della famiglia d'origine di Swami Kriyananda: *Walters*. *Kriyananda* è invece il nome monastico che l'autore ha assunto dopo la morte di Yogananda, *N.d.E.*].

† Negli anni successivi, a partire dal 2003, questo progetto ha concretamente preso piede. (*N.d.E.*)

Qualcuno potrebbe sicuramente considerare irresponsabile il mio comportamento; io, però, sapevo che avrei potuto raggiungere immediatamente cinquemila persone, che conoscevano Ananda e sapevano cosa stesse facendo. Quindi, non lo ritengo affatto un atto poco pratico! A dire il vero, posso asserire che qualcosa ha funzionato davvero per noi: Ananda Sangha, infatti, è uscita più forte che mai da quella lotta. Le persone hanno apprezzato il dono di quel libro e, col passare degli anni, Ananda Sangha ha guadagnato una buona reputazione.

È sempre giusto essere generosi. Tuttavia, per rispondere alla domanda posta nell'ultimo paragrafo, bisogna anche essere pratici. Si dovrebbe, cioè, fare quello che funziona, ed essere generosi secondo i propri mezzi. Intendo dire che, sebbene possano non esserci i mezzi per essere generosi in altri modi più materiali, è comunque bene mantenere un atteggiamento generoso.

Ho cercato fermamente, nel corso degli anni, di mettere in pratica il consiglio del mio *param-guru*: «Ricambiare servendo con animo grato». La vita mi ha dimostrato che la generosità funziona molto meglio del moderno consiglio: «Sii competitivo!». A dire il vero, ho imparato a preferire un'altra parola: *comparativo*. Sì, bisogna essere pratici; quando, per esempio, si deve decidere il prezzo di un prodotto da mettere in vendita, bisogna prendere in considerazione il prezzo di mercato di un prodotto simile, l'ubicazione del proprio negozio, l'agiatezza (o meno) dei propri clienti e altre osservazioni di carattere pratico. Il prezzo, in questo caso, deve essere comparativo. Stabilire un prezzo in modo competitivo, invece, suggerisce l'intento di battere la concorrenza. Perché farlo? Colui che cerca di danneggiare gli altri non prospera mai veramente.

Talvolta rifletto sul karma che si crea non solo nel tentativo di danneggiare gli altri, ma anche quando si cerca di sfruttarli il più possibile senza dare niente in cambio. Come sappiamo, vi sono persone che mendicano per vivere, cercando di ottenere qualcosa senza dare nulla. Questo è il desiderio nascosto di molti individui, se non addirittura della maggior parte della gente. Al di là del fatto che una persona sia letteralmente un mendicante o no, chiunque cerchi di ottenere qualcosa senza offrire nulla in cambio diventa, in un certo senso, un mendicante. Cercando di ottenere qualcosa in questo modo, si crea cattivo karma. Naturalmente è una sfortuna essere poveri, ma anche la povertà è una conseguenza del cattivo karma e genera, a sua volta, un ulteriore cattivo karma. È importante cercare di invertire questa spirale discendente. Un modo di fermarla è mostrare compassione in modo attivo verso coloro che sono meno fortunati.

In India molti credono che gli insegnamenti spirituali siano un'eccezione a questa regola. Sostengono che tali insegnamenti debbano essere offerti gratuitamente. Questa opinione è dovuta a un'errata comprensione della legge del karma. Insistere sul fatto che si ha il diritto di ricevere qualsiasi cosa senza contraccambiare ci impoverisce dal

punto di vista karmico. Ciò che dovrebbe essere gratuito è la disponibilità ad aiutare gli altri attraverso gli insegnamenti spirituali, senza desiderio di guadagno. Se si ricevono degli insegnamenti in modo gratuito, si dovrebbe – per lo meno – avere un atteggiamento di apprezzamento, o meglio ancora esprimere in qualche modo tale apprezzamento.

Quarantacinque anni fa mi trovavo a East Patelnagar, un quartiere di Nuova Delhi che, almeno a quell'epoca, era una zona ricca, e avevo dato un'iniziazione al *Kriya Yoga*. Una delle buste offerte come *dakshina* aveva rivelato, in seguito, che il suo contenuto era un solo *naya paisa*.\* Al di là dell'insulto, implicito in una donazione tanto irrisoria, non ho potuto fare a meno di domandarmi se quella persona avesse ricevuto una benedizione divina. Io stesso sentivo di aver commesso un peccato, avendo permesso a qualcuno di svalutare la grande benedizione di quella iniziazione. Il mio errore, che è bene includere nella storia, era stato di non aver verificato in anticipo la sincerità di quella persona. In seguito, non ho più avuto modo di sapere di chi si trattasse; ho solamente potuto pregare che Dio la perdonasse e le desse comunque la Sua benedizione.

L'atteggiamento di *do ut des*, comunemente attribuito ai commercianti, degrada, in un certo senso, sia colui che dà sia colui che riceve. Per affermare la mia stessa integrità, ho impartito insegnamenti a persone che mi avevano detto di non poter pagare. Spesso, poi, ho scoperto che avrebbero potuto facilmente assumersene l'onere. Comunque non ho mai smesso di farlo e ho agito come mi dettava la coscienza. Sospetto che, in simili casi, sia stato io l'unico a guadagnarci qualcosa.

Offrire qualcosa in modo gratuito significa praticare *nishkam karma*: “un'azione priva del desiderio dei frutti di quella azione”. Questo è l'insegnamento del signore Krishna nella Bhagavad Gita. Chiedere di ricevere un insegnamento spirituale come se fosse un diritto, senza offrire nulla in cambio, è un errore karmico. Non si dovrebbe accettare niente senza contraccambiare. Non è neppure sbagliato far pagare delle lezioni su argomenti spirituali, ammesso che la somma richiesta sia ragionevole e venga devoluta a una buona causa.

Il mio guru faceva pagare le lezioni che impartiva. Chiedeva una cifra accettabile e utilizzava il denaro ottenuto per sostenere la sua opera spirituale in America. Inoltre, teneva sempre in considerazione le possibilità economiche di ogni persona. Quando qualcuno diceva di non poter pagare, non gli faceva pagare nulla.

Anch'io ho seguito questo sistema. Tuttavia, negli anni, ho notato che coloro che non davano niente non ricevevano nulla che avesse per loro un valore reale.

I commercianti, giustamente, lavorano per ottenere un profitto. Il loro atteggiamento, come spiegherò più avanti in altre lezioni, dovrebbe essere di servizio verso il

\* Moneta attualmente fuori corso, del valore di un centesimo di rupia, coniata a partire dal 1957, in seguito alla decimalizzazione del sistema monetario indiano. (*N.d.T.*)

prossimo, oltre che di ricerca di un guadagno personale. L'attività economica stessa, oltre a offrire un profitto, dovrebbe anche assolvere lo scopo di dimostrare gratitudine all'universo per «l'aria libera della Terra», come diceva Sri Yukteswar.

Ricordo che, quando avevo diciotto anni, avevo deciso di imparare l'arte del canto. Molte persone mi avevano incoraggiato a intraprendere questa carriera. Avevo cercato di “tastare il terreno” e mi ero recato da una nota insegnante di canto. Era un'anziana signora che, anni prima, era stata una rinomata cantante lirica. Ero rimasto impressionato quando, con fermezza, aveva subito dichiarato: «Le lezioni costeranno cinque dollari ciascuna. Non ho bisogno di quei soldi: non mi servono proprio. Sei tu che hai bisogno di pagare».

Anche Babaji Maharaj, il *param-guru* di Swami Sri Yukteswar, aveva detto a Lahiri Mahasaya (il guru di Sri Yukteswar) di far pagare cinque rupie per l'iniziazione al *Kriya Yoga*. Erano gli studenti ad aver bisogno di pagare, non certo Lahiri Mahasaya ad aver bisogno di soldi. Anzi, i soldi che riceveva venivano usati per aiutare i poveri.

Nel mio caso, sebbene volessi studiare canto e non avessi i cinque dollari settimanali per pagare le lezioni, non avevo chiesto a mio padre di pagare per me. Mi ero trovato un lavoro come cameriere in un ristorante del luogo, una sera la settimana. In quel modo, riuscii a pagare le lezioni private.

Nell'antico sistema indiano chiamato *Gurukul*, gli studenti pagavano gli insegnamenti che ricevevano secondo le loro possibilità economiche. Quanto più una persona dona sé stessa generosamente – a Dio, alla vita, all'universo stesso e non solo agli individui – tanto più la legge del karma la contraccambia sostenendola.

Alcuni anni fa, un intervistatore di un programma televisivo mi ha chiesto: «Che cosa ha fatto di “pratico” per rendere Ananda un luogo di successo?». Avevo parlato fino a quel momento dei nostri ideali spirituali.

Con una certa convinzione, nata da una lunga esperienza, ho risposto: «La fede è pratica. A dire il vero, lo scopo principale degli insegnamenti dello yoga è rendere pratica la religione stessa. La fede è pratica. È più probabile ottenere perfino il successo materiale, quando applichiamo i principi spirituali a quello che facciamo. Quindi, per rispondere alla sua domanda: sì, siamo stati pratici. Abbiamo creato delle imprese, abbiamo offerto seminari, pubblicato libri, abbiamo viaggiato per tutto il Paese tenendo lezioni. Tutte queste cose ci hanno aiutato materialmente, come comunità, permettendoci al tempo stesso di aiutare gli altri. In ogni caso, per tornare al primo argomento di stasera, ho anche imparato attraverso l'esperienza che la fede, se è utilizzata a beneficio degli altri e non solo di sé stessi, è la cosa in assoluto più pratica».



**CON L'AUGURIO CHE IL TUO  
VIAGGIO SUL SENTIERO SPIRITUALE  
(E NEL MONDO DEL BUSINESS)  
SIA RICCO DI BENEDIZIONI!**

*I tuoi amici di  
Ananda Edizioni*

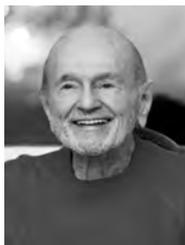
## Paramhansa Yogananda



Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi. Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente.

Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone. Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*.

## Swami Kriyananda



Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria, ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle nove comunità spirituali Ananda nel mondo, laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità Ananda vicino ad Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare innumerevoli anime, ovunque.

## Ananda



Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

*Per maggiori informazioni: [www.ananda.it](http://www.ananda.it) / 0742.813.620.*

## Il percorso di Spiritual Business



Il percorso *Spiritual Business* di Ananda ti aiuterà a sviluppare una nuova attività, un progetto o un'organizzazione con principi elevati e a diventare un leader ispirante e magnetico in sintonia con le leggi divine.

Ti agevolerà a lavorare sul piano spirituale e materiale in modo armonioso e con maggior successo.

Nayaswami Atmajyoti, fondatrice e insegnante di questo percorso, ti guiderà nell'apprendere come applicare queste leggi divine in modo pratico e ti aiuterà a diventare un canale di luce e di saggezza per il tuo team, la tua azienda e/o organizzazione, realizzando il tuo alto potenziale nel ruolo di leader.

Sperimenterai classi interattive con tecniche pratiche e insegnamenti yogici che potrai applicare nella tua vita lavorativa quotidiana.

*Per informazioni: <https://online.ananda.it/spiritual-business/>*



## ASCOLTA QUESTE 26 LEZIONI DI SWAMI KRIYANANDA OVUNQUE TU SIA!

“**LA VIA DEL SUCCESSO CON I PRINCIPI DELLO YOGA**” di Swami Kriyananda ti offre un percorso trasformante per applicare i principi dello yoga al successo personale e professionale, attingendo a una saggezza millenaria.

Questo corso straordinario in 26 lezioni è disponibile anche in audiolibro, sia in download che su chiavetta.

Approfondisci la tua pratica integrando la spiritualità nella vita quotidiana. Scopri come l'etica dello yoga può guidare le tue decisioni, portandoti a un successo sostenibile e significativo e trova la chiave per gestire lo stress e l'indecisione, mantenendo la chiarezza mentale e la concentrazione.

---

### COSA TROVERAI NELL'AUDIOLIBRO:

---

- 26 lezioni in formato mp3: Ascolta i preziosi insegnamenti di Swami Kriyananda ovunque tu sia, in viaggio o nei momenti di relax.
- Saggezza antica per il successo in tempi moderni. Impara ad applicare i principi dello yoga al mondo degli affari e in ogni ambito della vita.

---

Inquadra il QR Code o visita il link per ascoltare o scaricare l'audiolibro e iniziare il tuo viaggio verso il successo a tutti i livelli.

**IN PIÙ:** è in preparazione un **CORSO ONLINE** con un tutor dedicato per approfondire e studiare ogni lezione singolarmente.





## ESPLORA LA COLLANA "LEADERSHIP CONSAPEVOLE"

In questi tempi di cambiamento continuo e inarrestabile, è sempre più forte il bisogno di punti di riferimento affidabili e di modalità efficaci per affrontare l'instabilità che ne deriva.

I volumi di questa collana offrono una **prospettiva unica sull'arte di ispirare gli altri**, sull'importanza dell'intuizione, del magnetismo e delle leggi universali della prosperità. Scoprirai come integrare i principi spirituali nella tua vita, grazie a un **percorso di crescita personale e professionale**, basato sugli insegnamenti millenari dello yoga e sulla profonda saggezza di Paramhansa Yogananda, che ti condurrà verso una realizzazione più profonda di te stesso e del tuo vero potenziale, per **sviluppare una leadership potente che ispira e trasforma**.



### INTELLIGENZA INTUITIVA

*Come riconoscere e seguire la guida interiore*

Anche in  
eBook

La vera intuizione è una delle qualità umane più importanti e meno sviluppate. Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione, come riconoscere la falsa guida. Contiene pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 152 pagine.



### IL MAGNETISMO DELLA VERA ABBONDANZA

*Come attrarre ciò che serve al momento giusto*

Anche in  
eBook

Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro *I segreti della prosperità*. 184 pagine.



### L'ARTE DI ISPIRARE GLI ALTRI • *Leadership in evoluzione*

Anche in  
eBook

Questo libro rivoluzionario presenta un nuovo concetto di leadership, basato sul servizio. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.

---

«Quando la tua mente sarà calma, con quale rapidità, fluidità e bellezza potrai percepire ogni cosa!». ~ P. YOGANANDA



SCOPRI QUI  
IL NOSTRO  
CATALOGO!

Titolo originale: *Material Success Through Yoga Principles*  
Prima edizione italiana: marzo 2025

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Alessandra Akshaya Limetti, Carla Lorizzo,  
Emmanuel Arion Beccarelli e Roberto Himavan Pedroli

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

ISBN: 97 88833 321 059



Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale  
Frazione Morano Madonnuccia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375  
www.anandaedizioni.it  
amicideilibri@yoganandaedizioni.it

*Finito di stampare nel marzo 2025 presso Lithos Arti Grafiche - Villa Verucchio (RN)*

# UN CORSO STRAORDINARIO PER MANIFESTARE IL SUCCESSO IN OGNI AMBITO DELLA VITA

**N**el frenetico mondo del business, le persone credono di cercare il successo, ma ciò che davvero stanno cercando è una sorta di felicità interiore, lo stato di calma gioia che proviene soltanto dalla giusta azione (*dharma*).

Per la prima volta disponibile in un unico volume, questo corso è stato creato da **Swami Kriyananda** per aiutare le persone a raggiungere traguardi professionali e personali, applicando le leggi e i principi dello yoga, come la praticità e i valori umani. Un cammino basato sulla saggezza degli insegnamenti di **Paramhansa Yogananda**.

Strutturato con chiarezza, questo libro propone un vero e proprio percorso con introduzioni teoriche, spunti di meditazione ed esercizi pratici; e offre gli **strumenti per sviluppare una nuova concezione di successo**, che include sia il raggiungimento di obiettivi materiali, sia la possibilità di costruire una vita piena di gioia, da condividere con gli altri.



## CONTENUTI:

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 a 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. *Dharma* contro *adharma*: la verità contro la falsità
23. Che posto occupa Dio nel mondo degli affari?
24. Quale dovrebbe essere il tuo ambito di lavoro?
25. Come creare le opportunità
26. L'uso corretto dell'ego



«Ritengo che gli insegnamenti contenuti in questo libro di Swami Kriyananda siano un contributo significativo per la trasformazione del livello di consapevolezza umana, per il modo in cui consideriamo la vita dell'uomo e la vita su questo pianeta».

Professor Ervin Laszlo, *Candidato al Premio Nobel per la Pace*.

## COLLANA "LEADERSHIP CONSAPEVOLE"

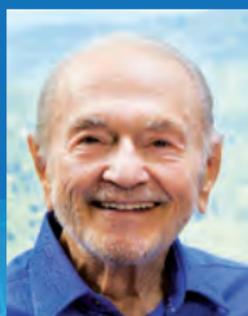
BASATA SUGLI INSEGNAMENTI  
DI PARAMHANSA YOGANANDA

► Questa collana, basata sugli insegnamenti millenari dello yoga e sulla profonda saggezza del grande maestro **PARAMHANSA YOGANANDA**, offre una prospettiva unica sulla leadership, che ti condurrà verso una realizzazione più profonda di te stesso e del tuo vero potenziale.

  
Ananda Edizioni



Anche in  e-book e audiolibro



## SWAMI KRIYANANDA

Discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, guida spirituale e fondatore del movimento internazionale delle comunità Ananda, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) per oltre sessant'anni ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della più alta tradizione della realizzazione del Sé. Divenuto discepolo di Yogananda nel 1948, ha dedicato tutta la sua vita a diffondere il messaggio del suo maestro, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza. Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

È stato il fondatore delle comunità Ananda – in America, Europa e India – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali e meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità Ananda vicino ad Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare innumerevoli anime, ovunque.

Rispetto a questo corso, Kriyananda ha scritto: «C'è voluto un anno e mezzo per scrivere queste lezioni. Ho cercato di creare, attraverso le frasi e la scelta delle parole, un ritmo tale da stimolare il lettore con vibrazioni di successo. [...] Così il mio guru mi insegnava: "Trasmetti le tue vibrazioni, non solo informazioni e idee"».



**«Affinché il successo materiale sia maggiormente garantito e duraturo, deve essere accompagnato da principi elevati».** – *Swami Kriyananda, dall'introduzione*

# SCOPRI LA CHIAVE DEL SUCCESSO AUTENTICO CON LA “GIUSTA AZIONE”

In un'epoca di incertezza e continui cambiamenti, raggiungere il successo e mantenerlo in modo soddisfacente può sembrare una sfida particolarmente ardua. Ti impegni con tutte le tue forze, ci metti grinta e determinazione, eppure qualcosa sembra sempre ostacolarti. E se la chiave per sbloccare il tuo pieno potenziale fosse più vicina di quanto pensi?

Attingendo a una saggezza millenaria e alla sua esperienza di fondatore e leader di comunità spirituali internazionali, **Swami Kriyananda**, discepolo diretto di **Paramhansa Yogananda**, ha formulato un percorso in grado di ispirare migliaia di persone, dimostrando l'efficacia di questi principi e di questi spunti pratici, basati sull'etica dello yoga.

---

## CON LE TECNICHE E I METODI PROPOSTI IN QUESTO LIBRO, SCOPRIRAI:

- Come lo yoga può trasformare la tua vita e il tuo business
- Come migliorare la tua leadership e come lavorare in armonia con gli altri
- Il *Dharma* (la “giusta azione”) come chiave del successo
- Come magnetizzare il denaro
- L'efficacia negli investimenti
- I segreti di una pubblicità creativa e mirata
- Il giusto uso dell'ego

---

*«Ho studiato e insegnato queste lezioni per molti anni. Sono eternamente grata a Swami Kriyananda per questo percorso che può rafforzarci eticamente, energeticamente, umanamente e spiritualmente».* – **Latha Emmatty Gupta**, Fondatrice di OD Mantra, dirigente di Enabling Leadership



Ananda Edizioni