



# Perché non adesso?

---

*366 semi di trasformazione*



swami KRIYANANDA

Perché non adesso?  
366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda

## PIANTA IN OGNI TUA GIORNATA I SEMI DELLA FELICITÀ

Una frase ispirante per ogni giorno dell'anno; un invito personale all'azione; una sfida ad esprimere in ogni momento il nostro potenziale più alto...

In questo libro colmo del calore della saggezza, di aspettative positive e di completa apertura alle esperienze della vita, Swami Kriyananda ci offre un metodo pratico per migliorare ogni ambito della nostra esistenza: 366 semplici e utili «semi» da piantare nelle nostre giornate, per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, del vero successo e della vera felicità.

«Perché non adesso?» ci chiede Kriyananda, incoraggiandoci a sperimentare subito, ogni giorno, gesti semplici come un sorriso, una parola di apprezzamento, un piccolo dono nato dal cuore – gesti che possono realmente trasformare la nostra vita e quella di chi ci circonda.

Perché non adesso? è il distillato dell'esperienza di un'intera vita. È uno strumento d'ispirazione, un dono prezioso da gustare e condividere.

«Questo libro è il mio sincero tentativo di ispirare le persone – di ispirare te, amico – a rendere la tua vita quello che, nel profondo del tuo cuore, tu sai che potrebbe essere, se solo la smettessi di dire a te stesso: “Oh, ma io non potrei mai fare questo”. Non aspettare fino a domani per scalare la montagna dei tuoi sogni.

Fallo ADESSO

swami KRIYANANDA

## swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è conosciuto come uomo di profonda visione e di solido pragmatismo.

Nato in Romania da genitori americani, ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di Autobiografia di uno Yogi, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda della realizzazione del Sé. Ha scritto inoltre più di ottanta libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi, e ha composto oltre quattrocento brani musicali, per ispirare negli altri una visione elevata dell'esistenza.

L'opera più importante della sua vita è stata la creazione di «Ananda», comunità di fratellanza mondiale che accolgono in tutto il mondo oltre mille residenti, animati dal desiderio di una vita semplice con alti ideali.

Kriyananda vive per molti mesi all'anno nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, dove condivide con ospiti e residenti le sue esperienze di oltre cinquant'anni di vita sul sentiero spirituale.

Il nostro pianeta ha bisogno di aiuto.

Tuttavia, cercare di aiutarlo salvando alcuni alberi è come applicare un cerotto a un arto appena amputato. Molto di più è necessario.

Più di ogni altra cosa, bisogna addomesticare la barbarie dei saccheggiatori. La collera di massa va placata attraverso un nuovo rispetto verso il potere della gentilezza e dell'amore. La coscienza umana deve essere elevata. Se abbastanza persone si adoperassero per cambiare se stesse, invece di dire agli altri come non devono vivere, la nostra «verde e fertile Terra» potrebbe diventare ancora una volta quel paradiso che tutti noi sappiamo potrebbe essere.

Questo libro è il mio sincero tentativo di ispirare le persone – di ispirare te, amico – a rendere la tua vita quello che, nel profondo del tuo cuore, tu sai che potrebbe essere, se solo la smettessi di dire a te stesso: «Oh, ma io non potrei mai fare questo».

## Prefazione

Questo libro può essere usato in diversi modi.

Era stato concepito, per cominciare, come un diario di pensieri utili per i 366 giorni dell'anno (inclusi gli anni bisestili). Mentre lo scrivevo, però, sono divenuto sempre più consapevole che era anche un libro da

leggere aprendo le pagine a caso. Mi sono reso conto che tu, lettore, trovando alcune di queste frasi più significative di altre a prescindere dalla loro collocazione nel calendario, potresti scegliere di ignorarne la sequenza. Ho pertanto ridotto al minimo l'impatto visivo delle date. Potrai comunque trovare utile la numerazione così com'è, nel caso in cui volessi rintracciare qualche frase particolare o consigliarla a un amico. Potresti anche utilizzare il sistema delle date per trovare pensieri adatti al compleanno di qualcuno.

## MANCA UN PEZZO

La mia raccomandazione è di sfogliare prima il libro a tuo piacimento e di leggere poi i detti in sequenza nel corso dell'anno, mettendo in pratica i loro consigli. La mia intenzione, infatti, è di aiutarti a crescere suggerendoti qualcosa di specifico da fare ogni giorno. Anno dopo anno, se continuerai a usare questo libro, troverai che ti servirà come metro di paragone per valutare il tuo progresso mentale e spirituale.

Questi pensieri provengono dalla mia esperienza di vita: da molti anni di prove, tentativi e fallimenti, dolori (a volte) e gioiosa scoperta (sempre).

## INVERNO

### GENNAIO

1. Supera le difficoltà da un livello più alto di coscienza. Alza lo sguardo più spesso; concentra la tua consapevolezza tra le sopracciglia (nella sede della forza di volontà). Durante il giorno, cammina con leggerezza, siediti con leggerezza. Sorridi più spesso guardando in alto, come se sorridessi al cielo.

2. Sorridi con gli occhi, non solo con le labbra.

3. Quando conversi faccia a faccia con gli altri, comunica anche con gli occhi. Quando ti esprimi solo a parole, riduci di una buona metà le tue possibilità di comunicazione.

4. Osserva le tue reazioni quando persone o circostanze minacciano la tua tranquillità. La scelta di come reagire è solo tua, e di nessun altro. Non lasciare che nessuno ti costringa a una reazione che possa diminuire la tua pace interiore.

5. Nelle conversazioni, parla con gli altri, non solo agli altri.

6. Sorridi più dal cuore che dall'intelletto.

7. Verifica la correttezza della tua posizione in ogni questione, osservandone gli effetti su di te. Le persone che sostengono la parte sbagliata tendono ad essere serie anche quando ridono. Quelli che sono nel giusto, invece, mostrano di solito una certa leggerezza di spirito, persino nella loro determinazione a vincere. È questa la sottile ragione per cui una persona fa spesso una risatina forzata dopo aver detto qualcosa di scortese. Così facendo, finge una leggerezza che la sua coscienza le impedisce di percepire.

8. Dedica più tempo ad ascoltare, se vuoi che anche gli altri ascoltino ciò che tu hai da dire.

9. Quando senti cantare un uccellino,  
pensa che la sua melodia sta esprimendo la gioia della Natura.  
Poiché anche tu sei un figlio della Natura,  
pure tu puoi esprimere quella gioia!

10. Osservati attraverso gli occhi  
di un altro. Ti piace ciò che vedi?  
Se non è così, prendi la decisione di migliorarti.  
Prova a cambiare te stesso con la stessa imparzialità  
che userebbe l'altro, se tentasse di cambiarti.

11. Ascolta la tua voce.  
Ti piace ciò che senti? Così come gli occhi sono le finestre  
dell'anima, la voce ne è la chiara eco.

12. Rilassa la voce, per renderla calda.  
Parla dal cuore e non flebilmente (come fanno molti)  
dalla gola e dalle corde vocali.

13. Cerca delle qualità da  
apprezzare negli altri.  
Come tu li vedi, così diventerai.

14. Quando ti accorgi che  
stai per agitarti, rilassati nella zona del cuore.  
Nei sentimenti del tuo cuore  
hanno origine sia la calma che l'agitazione.

15. Vivi più consciamente.  
Sii consapevole dell'energia che fluisce dalla spina dorsale  
all'esterno, nel corpo. Fa' che quel flusso diventi la tua realtà, non  
le ossa e i muscoli, e ti troverai sempre colmo di vitalità.

16. Tieni aperto il tuo cuore.  
Non permettere che la vita ti logori. Man mano che procedi negli  
anni e perdi la tenera innocenza che è il dono  
dell'ingenuità infantile, sviluppa quell'innocenza preziosa,  
simile al diamante, che è il dono della saggezza.  
Tieni viva in te la capacità di continuare a meravigliarti.

17. Parla per esprimere ciò che pensi e non semplicemente per fare rumore.

18. Coltiva l'arte della brevità nelle parole.

Una sola frase ben costruita sarà ricordata a lungo, mentre un lungo discorso è di solito ben presto dimenticato.

19. Per esprimere i tuoi pensieri in modo più interessante, rendi melodiosa la tua voce.

20. Ridi con gli altri, non degli altri.

21. Scegli con gentilezza le tue parole e da esse sboccherà la comprensione.

22. Esprimi i tuoi pensieri con semplicità e chiarezza.

Non vuoi forse che le persone ti comprendano? Allora, perché imporre loro il peso di interpretare ciò che pensi?

23. Pensa allo spazio quando parli. Cerca di non affollare di idee i tuoi discorsi.

24. Ascolta i pensieri e i sentimenti degli altri nascosti dietro le loro parole.

25. Da' più peso alla comunione con gli altri e la comunicazione con loro avverrà spontaneamente.

26. Fluisce con i cambiamenti della vita. Non restare intrappolato in un tempo che non esiste più. Il segreto per invecchiare con grazia è

accogliere ogni nuova esperienza in modo fresco e creativo.

27. Simpatie e antipatie agitano soltanto i sentimenti del cuore, impedendoti di percepire le cose così come realmente sono. Ergiti al di sopra di esse, affermando la contentezza indipendentemente dalle inquietudini che s'increspano intorno a te.

28. Di' ciò che pensi veramente e sii convinto di ciò che dici. Infondi pensiero ed energia in ogni parola che pronunci.

29. Proietta vibrazioni dal cuore alle persone con cui stai conversando e la tua comunicazione con loro sarà molto più efficace.

30. Vivi più pienamente ADESSO, per sviluppare memorie preziose.

31. Concentrati sulle sfide di oggi. Non indugiare nel rimpianto degli insuccessi passati.

## FEBBRAIO

1. Affronta con vigore le sfide della vita. Se ti culli nel ricordo delle vittorie passate, finisci col privarti dell'energia necessaria per vincere ancora.

2. Vinci le preoccupazioni vivendo con coraggio il momento presente. Lascia che i problemi futuri siano risolti dall'energia futura.

3. Pensa al tempo come a un'emanazione dal tuo centro. Passato e futuro sono un cerchio che ruota attorno a un immutevole presente.

4. Certi atteggiamenti mentali assomigliano alle posture del corpo. Ti chini mentalmente in avanti, come per afferrare le cose prima che succedano? Ti curvi all'indietro, come per allontanarti dai fatti spiacevoli della vita? Ti pieghi lateralmente, come per cercare una nuova strategia? Tieni la tua postura mentale diritta e rilassata, e troverai dentro di te la forza per fronteggiare ogni difficoltà.

5. Da' alle persone anziane il tempo necessario per esprimersi. Ti accorgerai così che hanno molta saggezza da condividere.

6. Il tuo corpo, e non un qualsiasi edificio costruito dalla mano dell'uomo, è il tuo tempio vivente. Entra nel silenzio interiore e, lì, rimani in adorazione. Invia raggi di devozione in solenne processione lungo la navata centrale della spina dorsale, dal tuo cuore all'altare maggiore nella fronte, sede dell'estasi supercosciente.

7. Quando fai esercizio fisico, fa' scorrere dinamicamente l'energia attraverso tutte le cellule del tuo corpo.

8. Sii consapevole in tutto ciò che fai. Fa' che ogni tua azione abbia un effetto dinamico sulla tua coscienza. Vivere in modo automatico significa retrocedere nel cammino evolutivo verso la perfetta consapevolezza.

9. Non limitare la tua realtà al tuo corpo fisico. Sii consapevole dello spazio tutt'intorno a te. Identificati maggiormente con le realtà immateriali e svilupperai sempre più il potere dell'intuizione che è latente in te.

10. Oggi, di tanto in tanto,  
volgi lo sguardo alle nuvole.  
Chiedi loro: «Avete un messaggio speciale per me?».  
Pensa alla coscienza come onnipresente.  
Essa non è solo una creazione del tuo piccolo cervello.  
Pensa che il Divino può usare innumerevoli strumenti  
per darci guida e ispirazione.

11. Ascolta le pause nei  
discorsi degli altri. È lì che, spesso,  
si nasconde il vero messaggio.

12. Ascolta con particolare attenzione  
quelle persone che sei incline a considerare un po' sciocche.  
Forse scoprirai che proprio loro hanno qualcosa di importante  
da dirti. Infatti, alcuni dei nostri peggiori errori,  
che la Vita per correggerci ci fa compiere,  
provengono dall'abitudine di giudicare.

13. Presta più attenzione  
ai discorsi dei bambini.  
Spesso, proprio nella loro assoluta naturalezza,  
raggiungono la chiara semplicità della saggezza.

14. Vivi di più nel tuo cuore.  
Da quel punto, invia raggi d'amore a tutto il mondo.

15. Quando senti l'impulso  
di lamentarti di qualcosa,  
chiediti: «Come mi sentirò fra una settimana? Fra un mese?  
Fra un anno?». Prima o poi, sicuramente,  
smetterai di sentirti male. Allora, perché sprecare  
tutto questo tempo? Sii felice subito!

16. Tratta gli altri come se stessi dando una festa in loro onore.

17. La verità non ha bisogno di essere gridata, se non per farla  
sentire alla folla.

Esprimi le tue convinzioni con calma. Rispetta il bisogno degli altri di giungere alla verità a modo loro e con i loro tempi.

18. Oggi racconta una storia per far brillare un sorriso sul volto di qualcuno che si sente solo o depresso.

19. Quando inizi un'attività, non chiederti: «Cosa hanno fatto gli altri prima di me?». Chiediti piuttosto, ogni volta: «Cosa è necessario fare in questa particolare impresa?».

20. Un estraneo non è tale se riesci a farlo sorridere.

21. Da' incoraggiamento a un bambino. Così facendo, alimenterai anche le tue potenzialità più alte.

22. Puoi trarre vigore ed energia dagli alberi: vedili come un simbolo dell'energia nella tua spina dorsale.

23. Questo giorno sarà tuo, se lo accogli come un amico.

24. Proclamare le proprie opinioni a voce troppo alta significa richiamare l'attenzione su di sé, non sulle proprie idee.

25. Tratta i tuoi amici come se avessi ancora molto da imparare da loro.

26. Tratta il mondo come se fosse tuo e il mondo ti sarà sempre amico.

27. Come aiuto all'introspezione, concentrati sui ritmi del tuo respiro: sulla sua velocità; sulla durata relativa dell'inspirazione e dell'espirazione;

sulla sua forza; sulla percezione del suo fluire più forte nelle narici; sulle pause tra i respiri. Nel tuo respiro troverai riflessa ogni fluttuazione dei sentimenti del tuo cuore. Nell'osservare il respiro, anche la tua mente diverrà calma.

28. Inizia qualsiasi discussione in cui esistano differenze di opinione soffermandoti sui punti su cui tu e gli altri siete d'accordo. In un'atmosfera di concordia, è solitamente più facile appianare le divergenze. Se vi è discordia, invece, persino i punti di comune intesa sono esaminati con sospetto.

29. Pensa alla scalata al monte della vita non come a una dura prova, ma come a un sentiero che si inerpica sino alla vittoria.

## MARZO

1. Quando osservi un fiore, pensa che sta chiamando proprio te. Contempla la bellezza nel mondo che ti circonda e anche tu diventerai bello.

2. Osserva i bambini quando giocano: dal loro assoluto coinvolgimento nel momento presente, impara il segreto della concentrazione.

3. Vivi di più nelle pause tra un'attività e l'altra.

4. Mostra rispetto verso gli altri e anch'essi ti rispetteranno sempre.

5. Sii leale con gli altri ed essi saranno a loro volta leali con te.

6. Lascia agli altri lo spazio necessario per compiere i loro errori. Questo, di solito, è l'unico modo che hanno per imparare.

7. Esponi il cuore,  
non solo la pelle, ai raggi del sole. Assorbi energia e gioia  
e scoprirai che esiste un altro tipo di energia solare.
  
8. Per espandere la tua coscienza,  
concentrati sulle distanze nell'ambiente in cui ti trovi.
  
9. Affina la tua consapevolezza.  
Ad esempio, raccogli un sassolino: osservalo intensamente.  
Ti sembra che abbia un messaggio speciale per te?  
Oltre la forma e il colore, senti le sue vibrazioni di energia.
  
10. Se qualcuno ha raccontato  
menzogne sul tuo conto,  
rispondigli: «Stavolta hai mancato il bersaglio, ma siamo  
d'accordo che sono imperfetto, quindi, porta pazienza! Ancora  
un piccolo sforzo e avrai di certo qualcosa da commentare».
  
11. Parla con cortesia agli estranei.  
Sono il tuo stesso Sé, celato in forme diverse, a volte inaspettate.
  
12. Rivolgiti cortesemente a chi  
ti è più vicino e più caro.  
La cortesia, come l'olio, fa girare armoniosamente  
gli ingranaggi dei tuoi rapporti.
  
13. Che fare se qualcuno  
ti accusa falsamente?  
Potresti provare a rispondere: «Ora che mi hai portato a questo  
livello più basso, in cui ti senti a tuo agio, possiamo parlare  
da amici?». Si sarà meritato questo malizioso rimprovero!
  
14. Rispondi cortesemente  
quando gli altri non sono cortesi con te. La loro villania non è  
un tuo problema; è un problema loro. La cortesia però, come un  
balsamo risanante, potrebbe guarire i loro cuori turbati.
  
15. Concedi agli altri il diritto  
di esprimere le loro opinioni

«Questo libro è il mio sincero tentativo di ispirare le persone – di ispirare *te*, amico – a rendere la tua vita quello che, nel profondo del tuo cuore, tu sai che potrebbe essere, se solo la smettessi di dire a te stesso: “Oh, ma io non potrei mai fare *questo*”. Non aspettare fino a domani per scalare la montagna dei tuoi sogni. Fallo ADESSO!»

swami KRIYANANDA

ISBN 978-88-884-0106-5



9 788888 401065

88206X

€ 12,00