

VIVERE

con

Saggezza,

VIVERE BENE

366 passi verso la felicità duratura

GUIDA
PRATICA
PER LA
VITA



swami KRIYANANDA

VIVERE CON

Saggezza,

VIVERE BENE

*365 passi verso
la felicità duratura*

Swami Kriyananda

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Revisione editoriale di Maria Grazia Scalchi

Tutti i diritti riservati

Prefazione

Ti sei mai sentito confuso mentre affrontavi una decisione difficile? Qualche tempo fa, un'amica che si trovava di fronte a un bivio nella propria vita mi ha detto: «Vorrei che Dio mi apparisse e mi dicesse cosa fare!».

Quante volte abbiamo avuto pensieri simili, con l'unico risultato di dibatterci inutilmente commettendo errori per mancanza di una chiara direzione. Dio, in realtà, ci dice *veramente* cosa fare. Ci parla più di quanto ci rendiamo conto, spesso attraverso amici saggi e imparziali. Swami Kriyananda, con i detti del suo libro, appartiene a questo genere di amici.

Ho il privilegio di conoscere Swamiji da quarant'anni e ho notato che ha sempre messo in pratica fedelmente i consigli che ci offre in queste pagine. Come si suol dire, è una persona che «fa quel che dice».

Grazie alle sue pratiche spirituali, Kriyananda ha padroneggiato l'arte di vivere. Le sue intuizioni profonde e amorevoli, frutto di un'intera vita dedicata alla ricerca della verità, ci offrono la guida di cui abbiamo bisogno per “Vivere con saggezza, vivere bene”, con fede e fiducia.

–Nayaswami Devi

Introduzione

I detti contenuti in questo libro contengono lezioni che io stesso ho appreso nella vita: grazie all'esperienza o attraverso prove ed errori; talvolta con profondo dolore o delusione; spesso con una gioia interiore quasi insopportabile. Qualcuno mi ha detto, molti anni fa: «Tu sì che puoi scrivere canzoni allegre; non hai mai sofferto!». Ho risposto: «Al contrario, è perché *ho* sofferto che ho conquistato il diritto di esprimere la felicità». Ciò che ho presentato in questo libro è il frutto di molti anni vissuti in modo consapevole.

Questo libro è la nuova edizione, completamente riveduta, di una mia opera precedente, intitolata *Perché non adesso?*. Tra gli oltre cento libri che ho scritto finora nella mia vita, *Perché non adesso?* è sempre stato (o meglio, è stato finora) uno dei miei preferiti, al punto che quando lo pubblicai per la prima volta, nel 1995, ero talmente entusiasta all'idea di condividerlo con tutti che feci stampare a mie spese cinquemila copie, che regalai.

Oggi, quattordici anni dopo, offro questa nuova edizione sia perché il mio entusiasmo per il libro resta immutato, sia perché ho continuato ad approfondire le intuizioni

che vi sono espresse. Vorrei chiederti – come un favore che puoi fare *a te stesso* – di acquistare, prendere a prestito o procurarti in altro modo questa raccolta di pensieri (ma non rubarla: vedi il detto del 10 aprile!). Tienila sul comodino o nella tua stanza della meditazione. Ogni mattina aprila e leggi qualche pensiero, poi durante la giornata rifletti su ciò che hai letto. Se anche uno solo di questi detti dovesse risparmiarti alcune delle sofferenze che io stesso ho provato nella vita, ne sarei ampiamente ripagato. Qualunque siano le prove che stai affrontando o hai affrontato, infatti, è probabile che assomiglino a quelle che ho conosciuto anch'io.

1 GENNAIO

Risolvi le difficoltà elevando il tuo livello di coscienza. Tieni fissa la mente nel punto fra le sopracciglia: la sede della supercoscienza.

2 GENNAIO

Sorridi con gli occhi, non solo con le labbra.

3 GENNAIO

Quando comunichi con qualcuno che ti sta di fronte, esprimi i tuoi pensieri anche attraverso gli occhi. Affidarsi solo alle parole significa ridurre la comunicazione a metà.

4 GENNAIO

Le tue reazioni agli eventi sono più importanti degli eventi stessi. Assicurati di reagire sempre in modo da aumen-

tare la tua pace e felicità interiore.

5 GENNAIO

Quando conversi con gli altri, cerca sempre di parlare *con* loro, non semplicemente *a* loro.

6 GENNAIO

Quando ridi, ridi dal tuo cuore. Non c'è gioia in una risata intellettuale. Anzi, una risata di questo tipo spesso si trasforma soltanto in un sorriso sprezzante.

7 GENNAIO

In ogni controversia, valuta se la tua posizione è giusta dal modo in cui influenza i tuoi sentimenti più profondi. Di loro puoi fidarti, mentre non puoi fidarti mai delle emozioni, che sono sempre instabili. I sentimenti calmi e

gioiosi ti guideranno nella giusta direzione. Se invece i tuoi sentimenti sono agitati o negativi, finiranno con l'esaltare le tue emozioni più basse e saranno quasi sempre sbagliati. Anche le emozioni felici possono distorcere il giudizio. Il sentimento calmo è la condizione più sicura per ricevere la giusta guida.

8 GENNAIO

Se desideri veramente che gli altri ti ascoltino, dimostra loro il tuo rispetto ascoltandoli per primo, ascoltando ciò che hanno da dire. Anche se non dicono nulla, per prima cosa ascolta.

9 GENNAIO

Ascolta le melodie degli uccelli: esprimono una felicità che è latente ovunque nella Natura. Poi rifletti: anche tu fai parte di quella felicità. È il primo, piccolo "pigolio" della gioia onnipresente.

10 GENNAIO

Osserva il modo in cui reagisci di fronte agli altri. Se scopri in qualcuno una qualità che ti attrae, cerca di svilupparla in te stesso. Se invece osservi una caratteristica che non ti piace, non criticarla, ma sforzati piuttosto di cancellarla dalla tua personalità. Ricorda che il mondo, come uno specchio, si limita a restituirti il riflesso di ciò che sei.

11 GENNAIO

Ascolta i toni sottili della tua voce. Chiediti perché mai le voci delle persone esprimano una tale varietà. Il meccanismo del linguaggio non cambia mai. Ci si potrebbe allora aspettare che le sue tonalità siano tutte uguali come trombe! Ogni voce, invece, possiede intonazioni uniche. Una volta, all'aeroporto di Patna, in India, un americano mi riconobbe solo dalla voce. Non mi vedeva da quindici anni, cioè da quando, ancora adolescente, frequentavo il liceo; non sapeva neppure che fossi in India. Ascolta,

quindi, la tua voce. Cerca di eliminare da essa ogni qualità che trovi sgradevole. Addolciscila con la gentilezza; ravvivala con l'interesse; ammorbidiscila con il sincero rispetto per gli altri; riscaldala con la considerazione per le loro esigenze.

1 2 G E N N A I O

Per infondere calore nella tua voce, rilassala fisicamente; poi proietta verso gli altri, attraverso di essa, il tuo interesse e la tua preoccupazione per il loro benessere. Fa' che la tua voce salga dal cuore, fluisca dolcemente attraverso le corde vocali (mai con tensione, come se dovesse aprirsi a forza un varco fra una strenua opposizione!) e si riversi all'esterno attraverso l'occhio spirituale, nel punto fra le sopracciglia.

1 3 G E N N A I O

Parla per esprimere qualcosa di sensato. Non chiacchierare

mai come se volessi soltanto far sapere agli altri che ci sei e che desideri la loro attenzione! Osserva attentamente le tue parole; rendile luminose di intelligenza, anche quando scherzi.

1 4 G E N N A I O

Quando ti accorgi che stai per agitarti, rilassa i sentimenti del tuo cuore. Lì, in quello che sembra essere soltanto un organo fisico, hanno origine tutti i sentimenti, agitati o calmi che siano. Il sentimento è l'essenza della coscienza. Senza di esso, saremmo solo dei meccanismi, come in effetti sostengono i materialisti. Secondo il loro dogma, per ottenere una comprensione chiara è necessario eliminare ogni sentimento. Quel dogma, tuttavia, è irrimediabilmente sbagliato: senza il sentimento unito all'autoconsapevolezza, la vita non esisterebbe! L'intero universo è una proiezione del Sé Supremo, nel Quale è presente anche la perfezione del sentimento: l'Assoluta Beatitudine. Due sono le cose che la scienza non sarà mai

in grado di creare: il sentimento e l'autoconsapevolezza.

15 GENNAIO

Esercitati a vivere con maggiore consapevolezza. Fa' fluire la tua energia verso gli altri a partire dal cuore: dapprima verso le persone che conosci, poi, a poco a poco, verso il mondo intero. Rendi sempre benefico il tuo influsso sugli altri.

16 GENNAIO

Coltiva l'arte della sinteticità. Una singola frase ben formulata sarà ricordata per molto tempo, mentre i discorsi lunghi, di solito, sono presto dimenticati. Anche in questo libro ho cercato di rendere ogni frase più breve e concisa possibile. Spesso le frasi tortuose si perdono, come sentieri di campagna, fra l'erba incolta del pensiero contorto.

17 GENNAIO

Cerca negli altri delle qualità che puoi apprezzare. Ciò che vedi in loro è un riflesso di ciò che tu sei. Più apprezzi gli altri, più essi ricambieranno quel sentimento, come le corde di uno strumento musicale che vibrano per simpatia con le stesse note suonate altrove. Se, invece, osservi in qualcuno delle caratteristiche che non ti piacciono, la tua reazione negativa dimostrerà che anche tu possiedi quei tratti sgradevoli. In questo caso, usa l'opinione negativa che hai degli altri come uno stimolo per trasformare te stesso.

18 GENNAIO

Scegli le parole con gentilezza, invitando ricettività e comprensione. Pensa a quello che potresti dire per *aiutare* gli altri, non solamente per stimolarli.

19 GENNAIO

Se sei stato oggetto di pettegolezzi, potresti dire: «Il pettegolezzo è una bestia con molte teste e altrettante lingue. Forse sarà più saggio che decidiate quale testa ascoltare in base all'impressione diretta che vi farete di me».

20 GENNAIO

Pensa al tempo e allo spazio quando parli. Da' agli altri il tempo necessario per assimilare le tue idee e lo spazio per lasciarle espandere in se stessi.

21 GENNAIO

Se desideri veramente comunicare con gli altri, cerca anche di entrare in *comunione* con loro. *Percepisci* la loro coscienza. Apprezzali per ciò che sono e fanno, non solo per ciò che dicono.

22 GENNAIO

Per rendere interessanti i tuoi pensieri, infondi melodia nel

tuo modo di parlare. Una voce piatta fa pensare a una personalità piatta. Se nutri interesse per ciò che dici, fa' che la tua voce esprima quell'interesse. Non usare le parole solo come bestie da soma per le tue idee. Se (per così dire) "canterai" le parole, automaticamente la tua voce ne guadagnerà in cadenza, ritmo e colore.

23 GENNAIO

Ridi con gli altri, mai di loro. Fa' che gli altri percepiscano la tua amicizia. Evita le risate sguaiate che si sentono spesso alle feste. Quando dico "ridere con gli altri", mi riferisco a quel suono più quieto e intimo che nasce dall'apprezzamento interiore della loro compagnia.

24 GENNAIO

Ascolta i pensieri e i sentimenti inespressi dietro ciò che dicono le persone. Le parole mascherano spesso le reali intenzioni. Una tendenza comune, quando si parla, è

quella di iniziare mettendo solo “un dito nell’acqua”, per sentire se è abbastanza calda per nuotare.

25 GENNAIO

Il segreto della felicità terrena è fluire con grazia insieme al cambiamento. Lascia che ogni cosa vada e venga liberamente. Tutto passa: le persone, gli eventi, il tempo... la vita stessa. Impara ad accettare gioiosamente ogni nuova esperienza.

26 GENNAIO

Liberati dalle simpatie e antipatie: non fanno altro che agitare la mente, impedendoti di vedere le cose come sono realmente. Pratica, invece, la contentezza interiore (in sanscrito, *santosha*).

27 GENNAIO

Per ottenere chiarezza, correggi almeno mentalmente ciò che dici o scrivi, dando sempre importanza alla semplicità,

IMPARA L'ARTE
di
Vivere bene

Vuoi trasformare la tua vita? Sintonizzarti con il tuo potenziale più elevato? Sentirti ispirato, felice e motivato?

Vivere con saggezza, vivere bene contiene 366 modi pratici per migliorare la tua vita: un pensiero per ogni giorno dell'anno. Ogni detto contiene il calore della saggezza e l'entusiasmo delle aspettative positive, e propone azioni semplici dai risultati profondi.

Osserva la vita con occhi nuovi! Scritto dall'autore della collana best-seller dei *Segreti*, questo libro ti offre:

- **Un distillato di saggezza per ogni tua giornata**
- **Un invito entusiasmante alla crescita interiore**
- **Centinaia di tecniche di miglioramento personale**
- **Una guida per manifestare il tuo più alto Sé**

Prenditi un anno di vacanza dal tuo "vecchio sé". Leggi questo libro, metti in pratica i suoi insegnamenti... e tra un anno non ti riconoscerai più!

Swami Kriyananda è stato discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*.

Disponibile anche in  e-book

ISBN 978-88-884-0167-6



9 788888 401676

53455B

€ 12,00



Ananda Edizioni