

VENTISEI CHIAVI PER VIVERE CON MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA

Swami Kriyananda



S secondo uno studio condotto sulla vita di uomini e di donne di successo, due sono le caratteristiche che queste persone avrebbero in comune: 1) un'abbondanza di energia, in particolare nelle attività in cui hanno raggiunto il successo; e 2) un livello di consapevolezza superiore alla norma. Queste caratteristiche sono comuni al successo raggiunto sia nel mondo degli affari che in politica, nello sport, nel mondo dello spettacolo, nelle scienze o nelle arti. D'altra parte, una carenza di entrambe è la caratteristica più diffusa tra le persone che hanno capacità mediocri.

Le persone, generalmente, ritengono che avere una grande quantità di energia e un alto livello di consapevolezza siano doni naturali, elargiti gratuitamente a pochi fortunati. Non è così. Una persona non è mai condannata a un declino di incompetenza e fallimento dai suoi geni, dall'ambiente in cui vive o da circostanze avverse. Piuttosto, si condanna da sola se il suo atteggiamento nei confronti delle cose della vita è tiepido, o se affronta le sfide della vita senza entusiasmo.

«È troppo faticoso!». Quante volte si vedono persone perdere occasioni d'oro borbottando questo pretesto. Il successo, tuttavia, richiede un'affermazione di energia. La riluttanza a lavorare sodo o a investire la propria energia in un progetto è il modo più sicuro per ottenere un fallimento. Paramhansa Yogananda, il grande maestro spirituale, era solito dire: «Più forte la volontà, più forte il flusso di energia». La forza di volontà genera realmente energia nel corpo e nel cervello. Le persone che hanno successo nella vita non solo hanno energia in abbondanza e una consapevolezza entusiastica, ma anche una forza di volontà dinamica.

A questo proposito, cerca di ricordare in quale occasione della tua vita ti sei sentito stanco, persino esausto, ma poi, inaspettatamente, hai visto la possibilità di fare qualcosa che avevi davvero voglia di fare. Da dove è saltata fuori quella sferzata di energia? Tutt'a un tratto, la tua fatica è svanita e hai trovato tutta la forza di cui avevi bisogno per occuparti di un certo progetto... e, probabilmente, di una dozzina di altri ancora!

Yogananda era solito dire ai suoi studenti: «C'è sufficiente energia in un grammo di carne per mantenere la città di Chicago rifornita di elettricità per una settimana. E, tuttavia» continuava, sorridendo, «vi lamentate di sentirvi stanchi! È perché vivete troppo attaccati al corpo, invece di vedere voi stessi come onde dell'energia infinita di Dio!».

Ti prego di studiare queste ventisei chiavi per vivere con un'energia dinamica e una maggiore consapevolezza. Lasciati guidare da esse. Più assorbirai questi principi, più rimarrai stupito dal loro potere di rivoluzionare la tua vita.



1. Sii attivo, mai passivo, di fronte alle sfide della vita. La voglia di agire risveglierà in te il pensiero che c'è una soluzione a qualunque problema ti ritrovi affrontare.
2. Fai regolarmente esercizio fisico con profonda attenzione. L'esercizio fisico ti aiuterà non solo a mantenere il corpo in forma, ma anche a conservare una mente vivace.
3. Pratica la respirazione profonda più volte al giorno. Un maggiore apporto di ossigeno ai polmoni tonifica anche il cervello. Mentre cammini, inspira ed espira profondamente. Conta fino a 4 quando inspiri, trattieni il respiro contando fino a 4, espira contando fino a 4, e rimani a polmoni vuoti sempre contando fino a 4. Ripeti questo 6 o 12 volte di seguito. Poi, stando in piedi, piegati in avanti ed espira completamente. Lascia cadere le braccia rilassate davanti a te. Poi inspira dal diaframma, raddrizzandoti lentamente e sollevando le mani al petto, con i gomiti attaccati al corpo. Quando raggiungi la posizione eretta, solleva le braccia al di sopra della testa e allungale verso l'alto, completando l'inspirazione. Mantieni questa posizione per qualche istante, poi espira lentamente, piegandoti in avanti ed eseguendo gli stessi movimenti in ordine inverso. Ripeti questo esercizio 3 volte. Durante la pratica della respirazione profonda, tieni a mente questi aspetti: un'inspirazione piena e profonda dovrebbe sempre iniziare nel diaframma, estendersi alle costole fluttuanti, e solo nella terza e ultima fase includere la parte superiore del torace.
4. Abituati a tenere il corpo sempre dritto, sia da seduto che quando sei in piedi. Una spina dorsale eretta favorisce un atteggiamento mentale positivo, mentre una spina dorsale curva è la compagna naturale della negatività e dello scoraggiamento. Quando sei in piedi, immagina di essere senza peso. Cerca di stare più spesso sulle punte dei piedi, piuttosto che appoggiarti pesantemente indietro sui talloni. Tieni il petto alto. Rivolgi anche lo sguardo verso l'alto, in modo naturale, come se ciò che ti interessa si trovi oltre l'orizzonte, piuttosto che in

terra. Anche quando parli con qualcuno, guardalo con franchezza negli occhi, invece di fissare timidamente le sue ginocchia.

5. Scegli abitualmente alimenti ricchi di energia e di sostanze nutrienti, rispetto a quelli che si limitano a riempirti lo stomaco. Ricorda che l'alimentazione svolge un ruolo importante nel tuo benessere mentale e fisico.
6. Sii avidamente interessato a tutto. Non aspettare che ci sia qualcosa che risvegli il tuo interesse. La consapevolezza non è tanto una questione di ciò di cui si è consapevoli, quanto piuttosto di come si è consapevoli. Trasforma il provare interesse per le cose in una pratica consapevole e deliberata. Se dici a te stesso: «Inizierò a interessarmi, quando troverò qualcosa che risveglierà il mio interesse», ti ritroverai, col tempo, ad annoiarti di tutto. Sii sempre aperto, invece, a nuove possibilità, nuove idee, nuovi punti di vista.
7. Pratica anche la *volontà* come una questione di principio. La riluttanza subconscia può vanificare gli sforzi più strenui per raggiungere il successo, così come spingere una macchina da entrambi i lati rende vano ogni sforzo per farla uscire da un fossato.
8. La *fede* è un altro principio di vitale importanza. Per fare davvero bene una cosa, bisogna crederci con tutto il cuore. La fede è il riconoscimento intuitivo della verità di qualche cosa. Non è un'accettazione passiva, ma una convinzione mantenuta con impegno, una convinzione messa in pratica. La fede trascende le piccole vittorie e sconfitte. Non è solo un impegno verso le cose, ma verso la Verità. Il fondamento della fede dovrebbe essere la pura gioia di essere *vivi*. Gioisci del potere che risiede dentro di te: il potere, condiviso da tutta l'umanità, di raggiungere il tuo più alto potenziale.
9. Non limitarti a *desiderare* una maggiore consapevolezza: *abbracciala*. Non temerla mai. La via d'uscita dalle difficoltà della vita non consiste nell'affievolire la consapevolezza che si ha di esse, ma nel vederle sempre in relazione a una realtà più ampia.
10. Di' SÌ alla vita! In ognuno di noi, coesistono due voci. La prima afferma la vita, la seconda la nega. Mantieniti aperto all'influenza del sì. Di fronte a una nuova opportunità, chiediti: «Come posso trasformarla in realtà?». Rifuggi la tendenza che hanno molti a elencare le mille ragioni per cui una nuova idea non può funzionare.
11. Sii orientato alle soluzioni. Le soluzioni ai problemi non arrivano rimuginando su di essi, ma concentrandosi su come risolverli. Essere orientato alle soluzioni vuol dire affrontare i problemi con fiducia, quasi come se non fossero del tutto reali. Ogni problema, infatti, contiene in sé anche la sua soluzione. Le persone di successo non rimuginano sugli ostacoli che devono affrontare. Si impegnano, invece, a trovare una via d'uscita dalle difficoltà e sono certe che questa via d'uscita esista.
12. Sii felice! Forse questo consiglio potrà sembrarti impraticabile. La maggior parte delle persone pensa che la felicità derivi dallo sfuggire alle difficoltà o dal realizzare qualche desiderio. La felicità, tuttavia, deriva principalmente dall'aver pensieri felici. La felicità, inoltre, aumenta la consapevolezza, poiché ci porta a includere in modo naturale anche gli altri nel nostro benessere, ad abbracciare nuove esperienze e ad accogliere nuove opportunità. Sorridi spesso. Non potrai mai essere felice solo perché possiedi delle cose. Fa' che la tua filosofia di vita sia, semplicemente, *essere felice!*
13. Presta piena attenzione a tutto ciò che fai. Vivi con tutto il cuore nel QUI e ORA. Il passato, in realtà, è ciò che ha permesso di creare il presente. Il futuro verrà determinato da quanto saggiamente – o stoltamente – vivi adesso. Fa' del tuo meglio oggi, e i risultati verranno da soli. Anzi, rifletteranno il meglio che è in te.
14. Non avere attaccamento per il successo o il fallimento. Le persone di successo lavorano principalmente per la gioia di realizzare ciò che sono ispirate a fare. Sono meno preoccupate dei risultati del proprio lavoro. Il non-attaccamento aiuta a vivere pienamente nel presente, a fare del proprio meglio *ora*.
15. Pratica la tecnica delle affermazioni. Ad esempio, la semplice affermazione «Vivo con tutto il cuore QUI e ORA!», se ripetuta più volte al giorno con profonda concentrazione, può aiutare a trasformare in realtà quelle che sono semplici intenzioni, dando loro forza e definizione.
16. Prendi l'abitudine di rispondere a ogni sfida dicendo: «Ce la posso fare!». Così facendo, metterai in pratica il principio di dire sì alla vita. La riluttanza deve essere stroncata sul nascere. Piuttosto, fa' che il tuo primo istinto sia quello di affermare la tua apertura a nuove possibilità. L'abitudine allo scetticismo uccide le opportunità. Ci

sarà tempo, poi, per fare considerazioni e ragionamenti, ma questa fase arriva *dopo* che si è affermata la propria disponibilità a rapportarsi a una nuova idea in modo costruttivo.

17. Soffermati più spesso sul pensiero di donarti agli altri. Gesù Cristo ha detto: «Vi è più gioia nel dare che nel ricevere». Donare crea un'espansione. Il desiderio di ricevere, al contrario, crea una contrazione. L'energia e la consapevolezza crescono con l'espansione della compassione, mentre si ritirano se si rivolge quella compassione in modo egoistico a sé stessi.
18. «Agisci con entusiasmo e *sarai* entusiasta!». È stato Dale Carnegie a donare al mondo questo famoso detto. Nei suoi libri, e nelle conferenze che ha tenuto in tutti gli Stati Uniti, Carnegie ha esortato le persone a non attendere le circostanze giuste per trasformare la propria indifferenza in entusiasmo. «Anche se non ti senti ispirato» ha detto al suo pubblico «agisci come se traboccassi di entusiasmo». Ha anche citato esempi convincenti di persone la cui vita era stata un fallimento fino a un certo momento, ma che poi, in pochissimo tempo, hanno raggiunto successi eccezionali seguendo questo principio. Quando si mette concretamente in pratica un atteggiamento, l'azione stessa è una sorta di affermazione.
19. Non attendere che siano gli altri ad amarti. Amali tu per primo! Ama tutti, non per ciò che ricevi in cambio esternamente, ma per la pura gioia di offrirti come canale del più grande dei doni. L'amore è una qualità naturale del sentimento del cuore. L'amore, tuttavia, viene smorzato dall'egoismo. Una volta risvegliato, l'amore disinteressato armonizza ogni cellula del corpo e dirige potentemente l'energia del cervello verso qualsiasi cosa la nostra mente decida di fare.
20. Guarda la vita nella sua unità. Soffermati sull'armonia che soggiace all'universo. Cerca correlazioni tra eventi e circostanze. Pensa alla luce del sole, che non è un fenomeno isolato, ma che dona vitalità a ogni essere vivente. Pensa all'infinita varietà del mondo che ci circonda, e a come tutte le cose siano manifestazioni di pochi, semplici elementi. Pensa all'apparente lotta tra la vita e la morte, e a come la morte stessa faccia semplicemente spazio a nuove forme di vita. Rifletti sul rapporto che esiste tra stati mentali opposti, e su come la sofferenza spesso diventi un portale verso esperienze di gioia più profonde. Tutto è connesso. Una visione frammentata delle cose porta confusione mentale, mentre una visione unitaria espande la coscienza e sviluppa la saggezza.
21. Evita i pensieri velleitari. Cerca di armonizzarti con ciò che è.
22. Lavora *con* gli altri, non contro di loro. Sii solidale, piuttosto che rivale, nei tuoi rapporti con loro.
23. Sii fedele alla parola data e di' sempre la verità.
24. Vivi maggiormente nella coscienza dell'energia. Non pensare a te stesso solo come a un corpo fisico. Pensa, piuttosto, al corpo stesso come a un veicolo per l'espressione dell'energia.
25. Medita regolarmente. La meditazione innalza la coscienza fino allo stato che molti psicologi hanno definito "supercoscienza". Questo stato rappresenta il polo opposto del subconscio. Uomini e donne illuminati hanno tratto ispirazione in larga misura da questo livello di consapevolezza, che è superiore a quello cosciente.
26. Fa' della trascendenza il tuo "secondo fine" in tutto ciò che fai. Non rimanere impantanato in vittorie minori. Continua a scalare la montagna verso il massimo potenziale che è in te. Renditi conto che quel massimo potenziale non comprende solo le conquiste fisiche e mentali, ma soprattutto quelle spirituali. In ogni anima c'è un desiderio profondo di pace perfetta, amore assoluto e gioia infinita.

☞ Opuscolo fuori stampa, 1972 circa ☞