

INDICE

- 1 *Una vita felice*
- 7 *La pratica*
- 21 *Il percorso*
- 35 *Le origini*
- 49 *Domande frequenti*

UNA VITA FELICE

Ciascuno di noi possiede il potenziale per realizzare una vita felice. Dentro di noi possiamo scoprire la capacità di vivere con coraggio, di avere relazioni soddisfacenti, di godere di buona salute e prosperità, di sentire e mostrare una sincera compassione per le altre persone, e la forza che occorre per affrontare e superare i nostri problemi più profondi.

Fondamentale per vivere una vita felice è compiere una trasformazione interiore che ci permetta di manifestare le nostre più nobili qualità umane e di cambiare le nostre circostanze. Questo processo consiste nel rinnovare noi stessi, nel compiere la nostra rivoluzione umana.

Proviamo a considerare questa situazione: forse non vi sentite apprezzati nel vostro posto di lavoro.

Il vostro superiore vi tiene in scarsa considerazione oppure vi ignora e questa situazione vi porta a demoralizzarvi e ad autocommiserarvi. Anche se siete esperti nel nascondere la vostra negatività, ogni tanto questa fa capolino. Magari i vostri colleghi o il vostro capo credono che non siate abbastanza determinati ad avere successo nel vostro lavoro, o che abbiate un brutto carattere. Esistono molte ragioni che giustificano il vostro umore negativo e tutte sono “valide”. Ma quali che siano le ragioni, questa situazione nel suo insieme vi fa perdere delle opportunità di crescita. Al giorno d’oggi questa è una situazione che si riscontra in molti ambienti lavorativi.

Ma immaginate di cominciare a recarvi al lavoro con un atteggiamento del tutto diverso, che non è semplicemente una condizione mentale, quanto l’espressione di un senso profondo di vitalità, fiducia in se stessi e compassione. La vostra compassione vi porta a provare empatia per la situazione del vostro capoufficio. Osservando la situazione da un altro punto di vista, sviluppate con il vostro superiore una relazione diversa, gli offrite il vostro supporto e vi scoprite sempre meno scoraggiati dalla negatività che lui o lei mostra talvolta nei vostri confronti.

Il vostro capo comincia a vedervi sotto una nuova