



Istituzione Culturale al Servizio della Grande Famiglia Umana
G.F.U. (Grande Fratellanza Universale)
L.S. (Linea Solare)

La GFU è un'Istituzione Culturale al servizio della Grande Famiglia Umana ed è aperta alle culture che hanno generato e generano Saggezza per lo sviluppo e il benessere dell'Essere umano.

Chiara Odolini

Erich Roberto Trevisiol

Cristina Cester

SWAMI SIVANANDA

LA PRATICA DEL KARMA YOGA

Legge del Karma e Reincarnazione



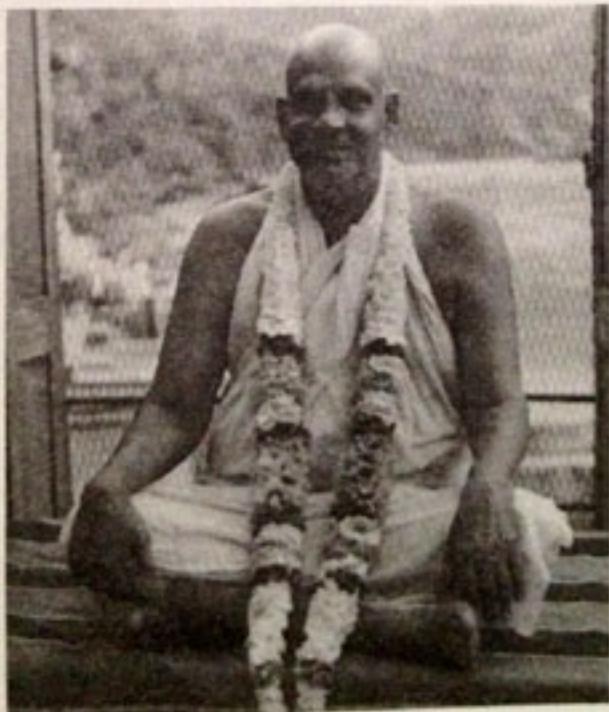
EDIZIONI VIDYANANDA

OM

Dedicato a tutti coloro che agiscono nel mondo in
maniera disinteressata, altruistica e senza moti-
vazioni egoistiche, che si stanno sforzando
seriamente di ottenere la conoscenza del
Sé purificando le loro menti, realiz-
zando la purezza mentale con
la pratica del Nishkamya

Karma Yoga

OM



Titolo originale
dell'opera tradotta in questo volume:
"Practice of Karma Yoga"
by
Swami Sivananda

*All rights reserved by
The Divine Life Trust Society*

*Traduzione italiana a cura delle
Edizioni Vidyananda.*

© 2006 by Edizioni Vidyananda
Casella Postale n° 41
06088 – S. Maria degli Angeli - Assisi (Pg)
email: info@vidyananda.it www.vidyananda.it
Tutti i diritti riservati. ISBN 88-86020-15-5

Finito di stampare nel mese di settembre 2006 presso lo
Stabilimento Grafico "Tipostampa" – Lama di S. Giustino (Pg)

PREGHIERA UNIVERSALE

O Signore! Vorrei servire il mondo in maniera disinteressata e praticare il nishkamya karma yoga per purificare la mia mente. A volte sono perplesso, agitato e depresso. Sono confuso. Non so cosa fare. Non mi è chiaro cos'è giusto e cos'è sbagliato. Non conosco le sacre scritture. Non conosco il sanscrito e i testi sacri. Non sono abituato ad ascoltare la Tua chiara voce interiore.

Questo mondo è pieno di contraddizioni apparenti, paradossi, confusione, problemi e difficoltà. Questo mondo è strano. Tu mi hai dato una mente particolare con abitudini particolari. Questo mondo è pieno di tentazioni. Io non ho la forza di resistere alle tentazioni, alle opinioni altrui, al criticismo, alle oppressioni e agli assalti violenti. Non sono capace di compiacere qualcuno sino in fondo. Sebbene io rimanga quieto e non interferisca con nessuno, i nemici saltano fuori.

O dolce Amato! Dammi la forza di controllare i sensi agitati e turbolenti e la mente che vaga continuamente. Stammi sempre vicino e guidami in ogni mia azione. Concedimi buoni pensieri. Dammi purezza mentale. Concedimi una mente calma, pura e bilanciata. O Signore, dammi luce, conoscenza e purezza. Om. Om. Om.

Shivananda

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

I Questa voce o sezione sull'argomento filosofi indiani non cita le fonti necessarie o quelle presenti sono insufficienti.

« Servire, amare, donare, purificarsi, realizzarsi »

(Sivananda)

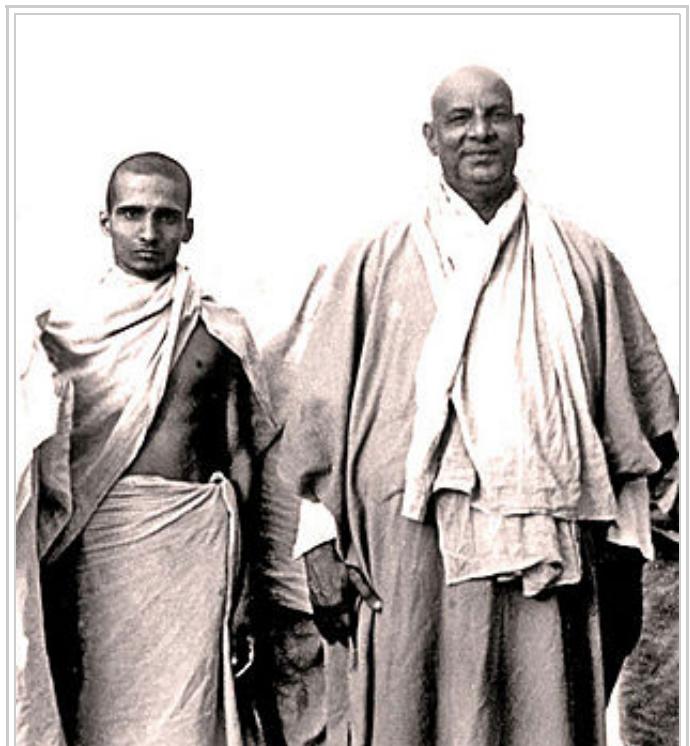
Sivananda Saraswati (Pathamadai, 8 settembre 1887 – Rishikesh, 14 luglio 1963) è stato un filosofo e scrittore indiano.

Spesso indicato con l'appellativo swami ovvero "maestro", fu un maestro yoga molto importante che visse per anni nell'eremo o ashram presso Rishikesh. Autore di svariati libri di riferimento di yoga, fondatore di alcune scuole di yoga, ha ideato la famosa sequenza di asana serie Rishikesh.

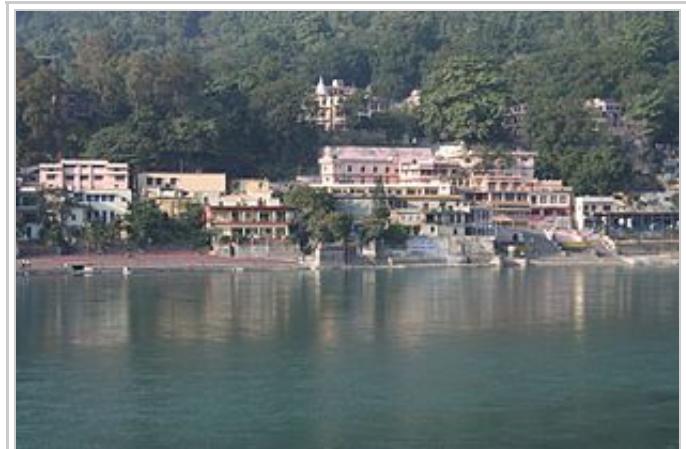
La vita

Terzo figlio della sua famiglia, Shivananda nacque a Pathamadai, frequentò la scuola di medicina presso Tanjore in India e dopo la laurea esercitò la professione medica per dieci anni nella Malesia britannica. Iniziò alcune letture filosofiche e religiose che lo convinsero ad abbandonare la clinica: così nel 1923 tornò in India in un lungo viaggio attraverso Varanasi, Nashik fino a giungere a Rishikesh dove incontrò colui che diventò il suo maestro Swami Vishwananda Saraswati.

Il maestro lo consacrò e lo iniziò alla meditazione, alla quale Shivananda si dedicò con intensità. Dopo alcuni anni di pratica, nel 1931 Shivananda iniziò un lungo pellegrinaggio monastico che lo portò in giro per l'India dove incontrò molte persone e approfondì molte conoscenze. Lungo il pellegrinaggio e al suo ritorno a Rishikesh, molte persone iniziarono a seguirlo intensamente come veri e propri studenti, così nel 1932 si formò un ashram a Rishikesh. Successivamente nel 1936 fondò la "Società della vita divina" (Divine Life Society) e nel 1948 fondò la "Accademia di Yoga Vedanta" (Yoga-Vedanta Forest Academy) dove insegnava la sua disciplina detta "yoga della sintesi".



Sivananda (a destra), con un allievo



Shivananda Kutir sotto e Shivananda Ashram sopra, a Muni Ki Reti, Rishikesh

Prima di morire nel 1963, la fama di Shivananda si estese in molte parti del mondo. Egli scrisse gratuitamente quasi 300 libri su varie tematiche spirituali nelle quali enfatizzò sempre l'importanza della pratica rispetto alla teoria. Realizzò la sequenza di asana detta "serie Rishikesh".

Filosofia

La filosofia di Shivananda sottolinea l'importanza suprema del brahman nella sua accezione di "origine di ogni cosa" ovvero di "assoluto". In particolare ogni forma vitale nel corso della sua vita tende a riunificarsi nel Brahma e anche la morte non è che un episodio, un passaggio. Il mondo non è reale, solo la mente è la realtà: il mondo è una manifestazione del brahman, è brahman in azione. Sivananda parla un linguaggio universale che a rigore non può essere catalogato in nessuna religione specifica, per lui la vera religione è la religione del cuore e dell'amore che è per sua natura rivolta a tutti. Anzi, auspica l'unità delle religioni intorno all'ideale di vita "Alzare il caduto, guidare il cieco, dividere con gli altri ciò che ho, portare sollievo all'afflitto, rallegrare il sofferente, amare il prossimo", ulteriormente riassunto nel motto "Servi, ama, dona, purifica, medita, realizza".

Altri progetti

-  **Wikimedia Commons** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/?uselang=it>) contiene immagini o altri file su **Shivananda** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sivananda_Saraswati?uselang=it)

Controllo di autorità

VIAF: [\(EN\) 8183481](#) (<http://viaf.org/viaf/8183481>) · LCCN: [\(EN\) n80036679](#) (<http://id.loc.gov/authorities/names/n80036679>) · ISNI: [\(EN\) 0000 0001 1592 2954](#) (<http://isni.org/isni/0000000115922954>) · GND: [\(DE\) 118765655](#) (<http://d-nb.info/gnd/118765655>) · BNF: [\(FR\) cb11924957p](#) (<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb11924957p>) (data) (<http://data.bnf.fr/ark:/12148/cb11924957p>)

Estratto da "<https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Shivananda&oldid=78498788>"

Categorie: Filosofi indiani | Scrittori indiani | Nati nel 1887 | Morti nel 1963 | Nati l'8 settembre | Morti il 14 luglio | Yoga | Discipline spirituali | [altre]

-
- Questa pagina è stata modificata per l'ultima volta il 26 gen 2016 alle 06:48.
 - Il testo è disponibile secondo la licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo; possono applicarsi condizioni ulteriori. Vedi le Condizioni d'uso per i dettagli. Wikipedia® è un marchio registrato della Wikimedia Foundation, Inc.

Nishkam Karma

From Wikipedia, the free encyclopedia

Nishkam Karma (sanskrit IAST : *niṣkāmakarma*^[1]), self-less or desireless action, is an action performed without any expectation of fruits or results, and the central tenet of Karma Yoga path to Liberation. Its modern advocates press upon achieving success following the principles of Yoga,^[2] and stepping beyond personal goals and agendas while pursuing any action over greater good,^{[3][4][5]} which has become well known since it is the central message of the Bhagavad Gita.^[6]

In Indian philosophy, action or Karma has been divided into three categories, according to their intrinsic qualities or gunas. Here Nishkam Karma belongs to the first category, the *Sattva* (pure) or actions which add to calmness; the Sakam Karma (Self-centred action) comes in the second *rājasika* (aggression) and Akarma (in-action) comes under the third, *tāmasika* which correlates to darkness or inertia.^[7]

Contents

- 1 Nishkam Karma at work place
- 2 Nishkam Karma in Bhagavad Gita
- 3 See also
- 4 References
- 5 External links

Nishkam Karma at work place

The opposite of *Sakam Karma* (Attached Involvement) or actions done with results in mind,^[8] Nishkam Karma has been variously explained as 'Duty for duty's sake'^[9] and as 'Detached Involvement', which is neither negative attitude or indifference; and has today found many advocates in the modern business area where the emphasis has shifted to ethical business practices adhering to intrinsic human values and reducing stress at the workplace.^{[10][11]}

Another aspect that differentiates it from Sakam or selfish action, is that while the former is guided by inspiration, the latter is all about motivation, and that makes the central difference in its results, for example Sakam Karma might lead to excessive work pressure and workaholism as it aims at success, and hence creates more chances of physical and psychological burn outs. On the other hand Nishkam Karma, means more balanced approach to work, and as work has been turned into a pursuit of personal excellence, which results in greater personal satisfaction, which one would have otherwise sought in job satisfaction coming from external rewards. One important fallout of the entire shift is that where one is essentially an ethical

practice inside-out leading to the adage, ‘Work is worship’ show itself literally at workplace, leading to greater work commitment, the other since it is so much result oriented can lead to unethical business and professional ethics, as seen so often at modern work place [12]

Since the central tenet of practicing Nishkam Karma is Mindfulness in the present moment.[13] Over time, this practice leads to not only equanimity of mind as it allows the practitioner to stay detached from results, and hence from ups and downs of business that are inevitable in any business arena, while maintaining constant work commitment since work as now been turned into a personal act of worship.[14][15] Further in the long run it leads to cleansing of the heart but also spiritual growth and holistic development.[16]

Nishkam Karma in Bhagavad Gita

Nishkam Karma, gets an important place in the *Bhagavad Gita*, the central text of Mahabharata,[17] where Krishna advocates 'Nishkam Karma Yoga' (the Yoga of Selfless Action) as the ideal path to realize the Truth. Allocated work done without expectations, motives, or thinking about its outcomes tends to purify one's mind and gradually makes an individual fit to see the value of reason and the benefits of renouncing the work itself. These concepts are vividly described in the following verses:

- *To action alone hast thou a right and never at all to its fruits; let not the fruits of action be thy motive; neither let there be in thee any attachment to inaction.*
 - Verse 47, Chapter 2-Samkhya theory and Yoga practise, The Bhagavadgita [18][19]
- *"Fixed in yoga, do thy work, O Winner of wealth (Arjuna), abandoning attachment, with an even mind in success and failure, for evenness of mind is called yoga"*
 - Verse 2.48[20]
- *"With the body, with the mind, with the intellect, even merely with the senses, the Yogis perform action toward self-purification, having abandoned attachment. He who is disciplined in Yoga, having abandoned the fruit of action, attains steady peace..."*
 - Verse 5.11[21]

See also

- Karma
- Karma Yoga
- Puruṣārtha



Wikisource has original text related to this article:
The Bhagavad Gita

References

1. Jonardon Ganeri (5 July 2007). *The Concealed Art of the Soul: Theories of Self and Practices of Truth in Indian Ethics and Epistemology*. Clarendon Press. p. 113. ISBN 978-0-19-160704-2.
2. Material Success Through Principles of Yoga (<http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/1189362.cms>) by Swami Kriyananda, *Times of India*, August 3, 2005.
3. ‘Get over that mindset of networking with an agenda’



Wikisource has original text related to this article:
The Complete Works of Swami Vivekananda/Volume 4/Lectures and Discourses/Thoughts on the Gita

- (http://economictimes.indiatimes.com/News/News_By_Industry/Indl_Goods__Svs/Metals__Mining/Get_over_that_mindset_of_networking_with_an_agenda/articleshow/2293231.cms) Bala V Balachandran, *The Economic Times*, August 20, 2007.
4. A small matter of the ego (<http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/956280.cms>) *Times of India*, December 12, 2004.
 5. THE SPEAKING TREE: Father, Lead Me from Sakam to Nishkam (<http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/945793.cms>) by Anil Ambani (Reliance Industries), *Times of India*, December 4, 2004.
 6. Gita's Emphasis on Good of the World (<http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/408365.cms>) *Times of India*, January 6, 2004.
 7. Relaxation, a must for better mind power (http://timesofindia.indiatimes.com/Speaking_Tree/All_Work_And_No_Play_Makes_You_Dull/articleshow/2983723.cms) *Times of India*, July 28, 2008.
 8. Sakam Karma (http://www.hindubooks.org/samskars/krishna_bhutta/sakamkarma/index.htm)
 9. *Psychology in Human and Social Development: Lessons from Diverse Cultures : a Festschrift for Durjanand Sinha*, by Durjanand Sinha, John W. Berry, R. C. Mishra, Rama Charan Tripathi. Published by SAGE, 2003. ISBN 0-7619-9535-8. Page 61.
 10. Human Values and Indian Ethos (http://books.google.com/books?id=6FpCMSAt52sC&pg=PA181&dq=%22Nishkam+Karma%22&as_brr=0) *Human Action in Business: Praxiological and Ethical Dimensions*, by Wojciech Gasparski, Leo V. Ryan. Published by Transaction Publishers, 1996. ISBN 1-56000-258-1. Page 181.
 11. Nishkama Karma (http://books.google.com/books?id=hUidsEFUoYEC&pg=PA296&dq=%22Nishkam+Karma%22&as_brr=0) *Ethics in International Management*, by Brij Kumar, Brij Nino Kumar, Horst Steinmann. Published by Walter de Gruyter, 1998. ISBN 3-11-015448-X. Page 296.
 12. *Globalisation Managing Org. Adaptation*, by Murthi. Published by Anmol Publications PVT. LTD..ISBN 8126104961. *Mantra of Karma Yoga -Page 333-334*.
 13. Mindfulness with Present Is Nishkama Karma (http://timesofindia.indiatimes.com/OPINION/Editorial/Mindfulness_with_Present_Is_Nishkama_Karma/articleshow/1564920.cms) *Times of India*, February 6, 2007.
 14. How are CEOs beating the crunch factor? (<http://economictimes.indiatimes.com/articleshow/2091131.cms>) Lalbhai Shah (Arvind Mills), *The Economic Times*, June 1, 2007.
 15. The Guru of Google (http://www.rollingstone.com/politics/story/19968512/the_guru_of_google/5) *Rolling Stone*, April 17, 2008.
 16. *Human Values and Ethics: Achieving Holistic Excellence*, by SK Chakraborty, D Chakraborty. Published by ICFAI Books. ISBN 81-314-0379-3. Page 190.
 17. *Critical Perspectives on the Mahābhārata* By Arjunsinh K. Parmar. Published by Sarup & Sons, 2002. ISBN 81-7625-273-5. Page 111.
 18. verse 47, Chapter 2-Samkhya theory and Yoga practise, *The Bhagavadgita - Radhakrishnan*
 19. *Essence of Maharishi Patanjali's Ashtang Yoga*, by J.M. Mehta, Published by Pustak Mahal, 2006. ISBN 81-223-0921-6. Page 23.
 20. verse 48, Chapter 2-Samkhya theory and Yoga practise, *The Bhagavadgita - Radhakrishnan*
 21. A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada. "Bhaktivedanta VedaBase: Bhagavad-gita As It Is, Verse 5.11". Bhaktivedanta VedaBase Network (ISKCON). Retrieved 2008-01-14.

External links

- Ramana Maharishi talks of Nishkam Karma (http://www.realization.org/page/gloss/nishkama_karma.htm)
- Bhagavad Gita on Nishkam Karma Yoga (http://www.experiencefestival.com/bhagavad_gita_on_nishkam_karma_yoga)

Retrieved from "https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Nishkam_Karma&oldid=679312491"

Categories: Hindu philosophical concepts | Karma in Hinduism | Applied ethics | Business ethics

- This page was last modified on 3 September 2015, at 20:00.
- Text is available under the Creative Commons Attribution-ShareAlike License; additional terms may apply. By using this site, you agree to the Terms of Use and Privacy Policy. Wikipedia® is a registered trademark of the Wikimedia Foundation, Inc., a non-profit organization.