

di **Barbara AMELIO**



Ci sono tanti modi di pensare alla felicità.... *Provate qualche istante a guardare con la mente aperta questa vignetta, che ho trovato nel web.*

*Aldilà del suo immediato effetto umoristico...mi fa pensare ad un vissuto collettivo condiviso e spesso inconsapevole, per cui la felicità è proiettata totalmente **fuori dall'uomo**.*

Ma è così lontana da noi, questa magica parola ? Talora è quasi in disuso, perché siamo abituati a essere tranquilli, sereni, senza preoccupazioni, ma non osiamo più dire . Siamo di colpo diventati rassegnati, morigerati. Però se volessimo essere felici...diciamolo... ancora, con forte coraggio...abbiamo le idee molto chiare su cosa o quanto(\$\$\$) ci occorre. Certo con un lavoro stabile, con un florido conto in banca, con un appartamento a piazza di Spagna, e il nostro elenco potrebbe essere senza fine , possiamo finalmente pensarci felici...Ma anche in questo caso la felicità è associata ad un qualche possesso esterno e materiale....Ma siamo sicuri che vogliamo veramente queste cose? Ma la felicità può essere nascosta dietro tutti questi

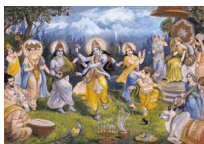
? Si può misurare la felicità con qualcosa di diverso dalla quantità di beni posseduti? Ma la vera domanda è: quanto siamo alienati da noi stessi dalla nostra natura divina, dai nostri bisogni più veri, dalla nostra felicità interiore per doverci quotidianamente ingannare , nutrendo ogni giorno la nostra mente di sempre nuovi desideri?

L'esperienza

millenaria dello yoga ci insegna che la

felicità è vicina, dentro di noi, è la vera essenza dell'uomo

, che gli dei nascosero proprio dove l'uomo non l'avrebbe mai cercato nel proprio Sé.



Dunque la felicità non sono le cose che possediamo e che spesso ci posseggono, non sono neanche gli altri, anche se possiamo condividere in parte, questo stato interiore con chi amiamo. La felicità non è nel corpo, che non accettiamo, che gonfiamo, ringiovaniamo, rifacciamo per cercare un equilibrio perduto o per assomigliare ad un'immagine ideale. Quando collochiamo la felicità dentro di noi, scopriamo un piacevole distacco

dagli oggetti. Questo distacco non è doloroso, e non significa una fredda indifferenza o un arida alterigia.. Ma una comprensione più autentica della realtà, meno pervasa dalle necessità irrimandabili dell'Ego, in cui più facilmente possiamo vedere gli altri, come esseri autonomi e non in funzione dei nostri desideri o dinamiche inconsce. Scoprire questa nuova visione fa vivere con più armonia il rapporto con il proprio corpo, con gli altri e persino con il denaro. Ma come si arriva a tale consapevolezza? Attraverso un continuo lavoro di ascolto e di indagine

Scritto da Antonio Albino

Giovedì 10 Settembre 2009 21:11

interiore che conduce ad una profonda libertà, che è la porta di quella felicità vera che nessuno ci può mai rubare perché è uno stato interiore immateriale e imperturbabile

Questo percorso di analisi e di interiorizzazione non si esaurisce in un giorno, perché la felicità descritta dallo yoga o

non si consuma, come gli altri piaceri e non si acquista, bensì si conquista ogni giorno con la pratica

. Molti yogi hanno tradotto questo concetto con una immagine, quella di un giardino interiore

da seminare, annaffiare, curare con amore. Tutto questo diventa nel tempo un vero stile di vita

, che cambia i nostri pensieri e i nostri rapporti, profumandoli della preziosa essenza della felicità.

Inizia anche tu ad essere felice: conoscere te stesso è la chiave della verità.

BARBARA AMELIO