



## ALLA RICERCA DELLA FELICITA'

Articolo di Mike George



*Si cerca di qua, si cerca di là, tutti cercano la felicità dappertutto.*

*Sembra che pochissimi guardino nella direzione giusta e molti meno ancora trovano la strada giusta per giungervi. Ma perché la felicità vera e duratura sfugge a tanti?*

Una ragione è che si tratta di uno stato interiore e non di una condizione esterna o una acquisizione dal di fuori. A livello più profondo è una decisione e non una dipendenza da certi stimoli. L'errore più comune è quello di credere che qualcun altro, qualcos'altro o un altro luogo ci renderanno felici. Può darsi che momentaneamente sia così, ma solo momentaneamente.

La felicità è un profondo stato d'essere che produce le sue proprie leggi. Vivere in conformità alla legge della felicità implica coltivare una certa consapevolezza, la consapevolezza della libertà più profonda. Se non siamo liberi spiritualmente, non possiamo conoscere la felicità. Nonostante alla maggior parte di noi piaccia la libertà fisica di andare dappertutto, di comprare e dire qualsiasi cosa, questa non è vera libertà. Non è libertà spirituale.

Ci sono essenzialmente tre forme di felicità: la gioia, l'appagamento e la beatitudine, ciascuna delle quali richiede il proprio livello di libertà che nessuno ci insegna come conseguire.

La felicità come gioia arriva quando sei

creativo, quando stai facendo qualcosa che ti piace fare. Il primo passo nel fare qualsiasi cosa creativa è scegliere conscientemente di fare quello che farai. Se fai una cosa con il pensiero o il sentimento di 'doverla' fare, vuol dire che non sei libero interiormente. C'è risentimento. C'è il desiderio di essere da un'altra parte o di fare qualche altra cosa. Riconosci la vera gioia in un processo creativo, quando entri con tutto il cuore nel processo e perdi la consapevolezza del trascorrere del tempo. Ciò che interrompe il flusso della gioia è la coscienza del tempo. L'ego dice che la creatività degli altri

sono i grandi "assassini" della felicità. Quando vuoi che gli altri o il mondo siano diversi, vuol dire che la tua felicità dipende ancora una volta dall'esterno. L'ego dice che gli altri dovrebbero cambiare e che è tuo compito cambiarli. Ma non è così. Esso produce solo un senso di frustrazione e fallimento.

La felicità come beatitudine arriva quando non hai alcun attaccamento. Hai scoperto di essere uno spirito libero, come un uccello nel cielo. Non significa liberarsi o perdere qualcosa benché all'inizio possa sembrare così! Il non-attaccamento significa smettere di attaccarsi mentalmente a qualsiasi cosa che non sia tua e ciò significa...beh...tutto! Hai sempre le tue cose ma la tua relazione con esse è cambiata. Il non-attaccamento significa non-dipendenza = libertà interiore. Allora si può conoscere la beatitudine. E' un'esperienza rara per la maggior parte delle persone semplicemente perché ci è stato insegnato a credere che più possediamo più saremo felici. L'ego dice che hai e possiedi, ma, in verità, non è così.

L'attaccamento diventa la causa di tutta la nostra infelicità.

Essere liberi e mantenere quella libertà non è compito di poco conto. E' una delle più profonde difficoltà spirituali che si possano incontrare sulla via della crescita personale e dell'illuminazione graduale. Prima la teoria, poi la pratica, infine il frutto della pratica – la felicità.



"FELICITÀ È IL VIAGGIO NON LA DESTINAZIONE"

(divertimento) è il modo per rilassarsi ed essere felici. Ma sostiene solo la dipendenza.

La felicità come appagamento sarà presente quando sei capace di accettare tutto così com'è e gli altri così come sono, proprio qui e ovunque. Per ottenere ciò è necessario che ti liberi dal desiderio di cambiare il modo in cui sono le cose e da ogni giudizio negativo sugli altri. Questi



FELICITA'  
Scuola di saggezza



Cos'è la Felicità  
Scienza



La meraviglia della vita  
Meditazione



Felicità  
Carta della Virtu'



Linus  
Fumetti



Dalai Lama  
Libro



# Cosa è la felicità

Articolo tratto da "La scienza della Felicità" di Prashant Kakoday



 *Il filosofo greco Aristotele disse : "La felicità è il significato e lo scopo della vita, l'intero scopo e fine dell' esistenza dell'uomo.*

Oggi gli scienziati hanno cominciato a riconoscere la sua importanza. Allora, che cosa la scienza può dirci sulla felicità?

Le osservazioni sono in contrasto con luoghi comuni. Ad esempio, la ricchezza al di là di un certo minimo di base non porta alla felicità.

In realtà, è stato trovato che i più felici sono coloro che hanno scoperto i propri punti di forza e le virtù e li usano per un bene superiore.

Gli studi dimostrano un legame significativo tra le buone opere e benessere psicologico. Volontari motivati sono più felici, indipendentemente dalle circostanze personali. Il legame tra l'esercizio fisico e la felicità è anche riconosciuto. In alcuni studi, l'esercizio fisico regolare è stato dimostrato di essere efficace come anti-depressivo.

Ci sono anche alcuni approfondimenti sulla Chimica della felicità. La serotonina, un neurotrasmettitore, svolge un ruolo importante nella nostra esperienza di felicità. Un livello alto di serotonina all'interno delle sinapsi è associata ad un livello di benessere.

Al contrario, la maggior parte delle persone affette da depressione hanno bassi livelli di serotonina. Se noi aumentiamo artificialmente il livello di serotonina, il corpo risponde abbassando la sua naturale produzione.

Sostanze come caffè, cioccolato e sigarette possono aumentare artificialmente la serotonina, creando alti e bassi. Lo stesso può accadere con TV, internet, sesso, musica, alcol e violenza. La mancanza di serotonina porta ad una perdita di autocontrollo e aumenta sentimenti negativi come la rabbia.

Riscoprendo la nostra fonte interiore di felicità, e liberandoci anche solo di una delle dipendenze principali, possiamo cominciare a risollevare il nostro livello di serotonina.



Per molti, una delle chiavi per risolvere le relazioni è la felicità. D'altra parte, i conflitti nei rapporti sono la principale causa di infelicità. Come per le altre dipendenze, possiamo usare un'altra persona come una droga: il nostro livello di serotonina sarà legato alla presenza o meno di quella persona.

  
*Meno desideri avrai, più sarai felice.*  


Ma, c'è una formula per la felicità? Avere le giuste informazioni (verità) porta alla contentezza. Avere la giusta comprensione di sé, del nostro scopo, delle nostre origini può liberarci da quelle dinamiche interiori che ostacolano la nostra felicità.







## MEDITAZIONE CREATIVA

Mi siedo in una posizione comoda e rilassata.

Guardo un punto davanti a me e lascio dolcemente fuori dalla mia mente tutti i pensieri che appartengono alle problematiche della vita quotidiana

Il pensiero che emerge nella mia consapevolezza è il pensiero di gioia

**La meraviglia della vita ... La meraviglia della natura**

la meraviglia del mondo intorno a me

**la gioia di essere un figlio di Dio ...**

la gioia di vivere nell'amore di Dio.

In questa consapevolezza delle cose

**dell'eternità e delle cose che sono reali e vere,**

i sentimenti di dolore svaniscono.

La mia mente ha oscillato tra il dolore e la felicità e posso permetterle di continuare a fluttuare,

ma ho scelto di non farlo.

Ogni volta che i miei pensieri scivolano nel dolore,

l'impatto di queste sofferenze sulla mia coscienza

cresce sempre più forte.

Quello che voglio fare è cancellare le scene di dolore e di mantenere viva la consapevolezza della gioia.

Questo è di beneficio non solo per me ma per il mondo, per ogni essere umano che fa parte del mio mondo. La

gioia di essere un figlio di Dio fa emergere la mia dignità, fa emergere un sentimento di amore enorme:

non solo io sono un figlio di Dio,

ma io vedo tutta l'umanità anche come figli di Dio

La profondità dell'amore in questa esperienza di connessione eterna riempie il mio cuore e la potenza della

gioia diventa così forte che posso lasciare indietro gli altri sentimenti ed emozioni

e lasciare che sia la gioia a governare il mio mondo

interiore

Mantenendo questa consapevolezza, posso condividere la felicità e la gioia con tutti intorno a me.

Estratto da Inner Light, CD di meditazioni guidate di Sister Jayanti.

## Decalogo per essere felici

*Stare nel silenzio:*

imparare a stare in silenzio e incontrare se stessi in silenzio. La pace verrà a sedersi accanto a voi.

*Vivere semplicemente:*

muoviti attraverso il mondo con una mente e cuore puri. Semplicità significa prendere solo quello che ti serve dalla terra e dalla vita. L'abbondanza è la ricompensa.

*Resta chiaro:*

metti fine ad una parte delle preoccupazioni in un istante. Quando si decide di vivere con leggerezza nei pensieri e nelle azioni, gli altri possono vedere il tuo brillare.

*Vivi l'adesso:*

divertiti nel vivere il momento presente; dimentica la negatività, le umiliazioni e i rimpianti del passato. La positività è il primo passo verso la pace.

*Dai liberamente:*

generosamente da quello che hai. Condividi i tuoi doni con gli altri, senza calcolarne il costo, questo ti garantirà di ricevere ancora di più.

*Pratica Compassione:*

trova il perdono. In primo luogo per te stesso. Poi imparare che il perdono distribuisce benedizioni in tutte le direzioni. Nel perdonare gli altri, veniamo a nostra volta perdonati e guariti.

*Dai ringraziamenti:*

sii grato per tutto quello che ti è stato dato. La Gratitude darà valore a quello che possiedi e aumenterà la tua gioia in tutte le cose.

*Fai amicizia con il Silenzio:*

diventa amico della calma. Nel Silenzio invita Dio nel tuo cuore e mente.

*Creare la felicità:*

di alla tua mente di essere felice e lei lo farà.

*Servire gli altri:*

divertiti nel fare servizio. Pensare e agire per noi stessi porta solo frutti poco profondi; servire gli altri crea un pozzo profondo di appagamento.

Pratica



## Esercizio di Spiritualità

Domanda: Quali ostacoli senti che siano i maggiori impedimenti alla tua felicità spirituale?

Riflessione: **quando si perde la libertà, si perde la felicità e l'anima si sente persa.**

Azione: Dedica due giorni alla settimana ad una forma di felicità, pratica la gioia e l'appagamento e osserva per vedere che cosa succede.

*"Felicità è una scelta..."*

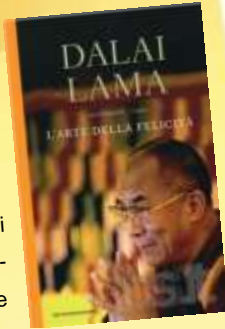


*sceglila oggi!"*



## Libro

Che cosa occorre per essere felici? Il denaro? Il successo? L'amore? La stima degli altri? E un interrogativo che da sempre l'uomo si pone senza sapersi dare una risposta. Il Dalai Lama, rivolgendosi a tutti, indipendentemente dalle condizioni o dalle storie personali, dalla religione o dalla cultura, ci spiega come per raggiungere la felicità siano necessari una disciplina e un metodo interiori che ci aiutino a combattere gli stati mentali negativi (la rabbia, l'odio, l'avidità) e a coltivare gli stati mentali positivi (la gentilezza, la generosità, la tolleranza verso gli altri).  
Insegnandoci a trasformare le avversità in occasioni per conquistare una stabile e profonda serenità interiore, il Dalai Lama ci rivela così come sconfiggere l'ansia, l'insicurezza, la collera e lo sconforto, per vivere meglio con se stessi e con gli altri.



## Essere Felici

C'è la felicità quando ogni istante viene utilizzato in modo proficuo.

Felicità è un tale nutrimento che può trasformare una persona da debole in potente.

Rende facili le cose difficili e leggere le cose pesanti.

Rimanere felice e condividere con gli altri felicità è un grande atto di carità.

Non importa cosa succede, non devo mai perdere il mio stato di felicità.

## Carte della virtù



Non ci sono vie per la felicità, la felicità è la via.

Non è la destinazione, è il viaggio. Non è domani, è adesso.



Quando è legata a raggiungimenti materiali la felicità è momentanea e viene sempre posticipata al risultato successivo. Diventa una corsa incessante verso qualcosa che sfugge, in quanto viene cercata in cose che non la contengono. L'illusione che ci sia è grande, ma la delusione di non trovarla è maggiore.

La felicità è racchiusa nel modo di fare, nella qualità del creare, nel concepire e vivere ogni cosa con la giusta coscienza, che rende anche l'attimo più banale una grande esperienza.

Pulizia interiore, autenticità e onestà sono i semi dell'albero della felicità. Non resistere alla "fame" di un beneficio immediato, priverà del potenziale un albero intero che poteva dare frutti per tutta la vita e oltre.

Ecco perché la felicità è il raggiungimento di pochi, mentre la sofferenza è l'esperienza di tanti.

La vera felicità non è mai troppa e chi la possiede rende ricchi tutti quelli che incontra. Dai suoi gesti trapela regalità, dal suo sorriso dolcezza, dalle sue parole una costante verità. Solo quando è vera, suona a chi la ode come un soave canto di libertà."