

Assaporare la gioia

(tratto da Swami Rama, *Vivere senza paura*, Laris Editrice, Colle Val d'Elsa, 2009)

La mente rincorre continuamente qualsiasi oggetto materiale, illudendosi che, una volta in nostro possesso, possa dare la felicità che cerchiamo, tuttavia, se sperimenta la gioia interiore anche solo una volta, smette di essere attratta da qualsiasi altra effimera soddisfazione. Una mente orientata all'esterno si aspetta da ciò che è transitorio una gioia duratura, e poi dà la colpa a Dio, alla provvidenza o al mondo, se questo non avviene. La parte più profonda dell'essere ci comunica che solo la Sorgente interiore può conferire la gioia della pace perfetta, ciò nonostante l'intelletto si rifiuta di farsi guidare dal divino.

La felicità dipende unicamente da noi stessi; se si ottiene l'oggetto che si desidera, si prova una momentanea soddisfazione, ma subito dopo si inizia ad aver paura di perdere ciò che si è appena acquisito. La felicità non proviene dal soddisfacimento dei desideri materiali, ma è una condizione creata dalla ferma convinzione che nulla nel mondo esteriore sia così importante da doversene preoccupare; se si costruisce questa certezza interiore giorno per giorno, la pace e la tranquillità divengono una parte integrante del nostro essere.

Possediamo già tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici: abbiamo un corpo fisico, dotato di organi e sensi molto evoluti; la nostra intelligenza è superiore a quella di tutte le altre creature e la natura ci ha donato la capacità di modificare e ricostruire le condizioni di vita, sia interiori che esteriori. Il momento in cui una persona ha piena fiducia in se stessa e nella grazia, ottiene tutto ciò che desidera.

Uno stile di vita semplice, abbinato a pensieri puri ed elevati, aiuta a creare e ad aumentare la sensibilità verso la bellezza e l'armonia, rendendole parti integranti della vita: gli abiti costosi non possono nascondere la bruttezza fisica o lo squallore interiore e rendervi più armoniosi, pertanto, anziché focalizzarvi sull'esteriorità, dovrete coltivare ed esprimere la vostra bellezza interiore.

Articoli e Trascrizioni tradotti in italiano tratti dalla biblioteca di:

HIMALAYAN YOGA INSTITUTE - Viale dei Mille n 90 50131 Firenze Telefono 055 472015

e-mail: info@himalayanyogainstitute.it - www.himalayanyogainstitute.it