

# Contentezza

tratto da *Sacred Journey, Living Purposefully and Dying Gracefully* di **Swami Rama**  
Himalayan Institute Hospital Trust 2002

...Altra pratica fondamentale è coltivare la contentezza. Molti occidentali crescono credendo che le loro vite debbano essere perfette. Ciò non accadrà mai perché non è la natura della vita.

La vita è sempre in evoluzione, è mutevole, in decadimento, morente: questa è la sua natura. Lo stato di contentezza è la via per accettare e comprendere tutto questo.

I cosiddetti insuccessi della vita, così come le cosiddette vittorie, sono uguali dal punto di vista spirituale. Quando le delusioni della vita si presentano, affrontale come qualcosa di formativo, qualcosa da cui imparare. C'è un lato oscuro della vita e ognuno di noi ha un'ombra. L'ombra, però, indica la strada verso la luce. Non nasconderti quell'ombra, ma non cercare neanche di aggrapparti ad essa. Impara a conoscere e ad accettare il tuo lato oscuro. Tratta con la stessa equanimità gli ostacoli e le sfortune, così come le vittorie e ciò che si chiama fortuna.

La contentezza è un modo meraviglioso per rimanere focalizzati e conservare energia. Il malcontento invece genera infelicità ed emozioni negative che consumano energia e disturbano la concentrazione. Questo non vuol dire che si dovrebbe essere soddisfatti. Contentezza e soddisfazione non sono la stessa cosa. Non si dovrebbe essere soddisfatti fino a quando non si è raggiunto l'obiettivo, mentre il viaggio dovrebbe sempre essere fatto con contentezza.

In *abhyasa* (la pratica) si devono seguire tre regole d'oro:

- Essere consapevoli dell'obiettivo e lavorare costantemente per raggiungerlo.
- Usare al meglio il tempo.
- Essere felice in ogni situazione della vita.

*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](mailto:info@himalayanyogainstitute.it) - [www.himalayanyogainstitute.it](http://www.himalayanyogainstitute.it)