

# Felicità

tratto da *Sadhana. The Essence of Spiritual Life* di Swami Rama

Tre cose sono importanti: la prima, imparare ad amare il proprio dovere, e la seconda, avere l'idea che tutte le cose del mondo sono mezzi e non sono destinate ad essere possedute .

La terza cosa è ricordarsi di essere felici, in tutte le situazioni. Non importa dove andate, in qualsiasi situazione, qualsiasi cosa facciate, mattina, pomeriggio e notte, imparate a essere felici. Non dimenticatelo mai!

Qualsiasi sia l'idea che le persone hanno della felicità, è un concetto e varia a seconda dell'età e dell'esperienza. Molte persone sono contente, che abbiano o meno qualcosa. Altre non sono mai soddisfatte, non importa quante cose possiedano.

La felicità non è ciò che si vuole, ma volere ciò che si ha.

In alcuni villaggi dell'India, si usa ancora un metodo per attingere l'acqua da una specie di pozzo in cui una ruota viene tirata da cavalli o tori e porta su l'acqua. Una volta un cavaliere, cavalcando attraverso una foresta, si stancò ed ebbe sete. Voleva che il suo cavallo si abbeverasse e così andò al pozzo. La macchina, che attinge l'acqua dal pozzo, faceva molto rumore, e quel rumore era molto fastidioso. Quando il cavaliere portò lì il suo cavallo, il cavallo cercò di scappare.

Il cavaliere disse: "Per favore, ferma questo rumore, perché il mio cavallo sta scappando".

L'altro uomo rispose: "Se il suono si ferma, anche l'acqua si ferma".

Il cavaliere chiese: "Cosa fare?".

L'altro uomo rispose: "Crea una condizione per il tuo cavallo, in modo che si possa abbeverare in questa situazione".

Bisogna creare una condizione, in questo mondo, che ci permetta di vivere felicemente. Ciò richiede uno sforzo umano. Altrimenti l'acqua si fermerà. Tutti voi volete fermare il suono, il rumore, l'inquinamento. Eppure, se andate nella foresta, dove non c'è niente, sarete disturbati dall'impeto e dal fragore del vento.

Non potete trovare pace da nessuna parte, perché non c'è pace dentro di voi. Pace non significa che nessuno debba fare rumore. Il rumore continuerà. Eppure dovrete avere la pace dentro di voi. In tutte le situazioni dovrete essere in pace, qualunque cosa accada.

C'è un problema con la vostra idea di divertimento. Avete bisogno di un oggetto per gioire, e poi dipendete da quell'oggetto. Cercate un oggetto, e lavorate sodo per ottenerlo; poi siete delusi, perché nessun oggetto ha la capacità di darvi gioia. La gioia è un concetto, uno stato interiore, che si deve creare. Gioia significa che ogni momento della vita deve essere gustato.

Soffrite a causa del vostro pensiero. La mente è come un piccolo metro, che non ha il potere di misurare o comprendere i livelli più profondi del vostro essere. Mente e cuore insieme, in modo sistematico, possono aiutarvi a raggiungere la contentezza.

La contentezza è la prima e più importante virtù che dovrebbe essere coltivata. Arriva solo quando avete svolto i vostri doveri, al massimo delle vostre capacità senza preoccuparvi dei risultati. È una virtù che aiuta sempre e non delude mai il ricercatore.

Non tenete nella vostra mente pensieri incerti, perché disturbano l'equilibrio e creano malattia. La vita è molto breve e dovrete imparare a gioire di ogni momento, ricordandovi del Signore della Vita, pensando sempre al vostro corpo come a un tempio della sua presenza vivente.

Il Signore della Vita è amore. Non diventate mai tristi. Siate felici e prendetevi cura della vostra felicità. Saltate nella gioia, senza preoccuparvi del futuro. Perché rimanere seri? Permettetevi di imparare a saltare nella gioia e a sorridere sempre. Dio vi benedica.

La felicità è all'interno di voi e la sorgente è il centro della coscienza, dell'amore e della saggezza.