



ASSOCIAZIONE a SOSTEGNO DELLA BUONA VOLONTÀ MONDIALE

# PAX CULTURA ITALIA

PER L'UNITÀ DEI POPOLI  
LA RIVALUTAZIONE DEL LAVORO CREATIVO  
LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA



## L'EDUCAZIONE ALLA FELICITÀ'

### LA VIA O LA SADHANA PER ESSERE FELICI

#### LA FELICITÀ' E LE SUE TONALITÀ'

Tutti gli esseri viventi sono alla ricerca della felicità. Da una formica ad una nazione, non c'è nessun organismo vivente che non aneli alla felicità. Ma dobbiamo comprendere che la felicità è la vetta della creatività e che in sé racchiude tutta una gamma di vibrazioni, stati d'animo e qualità che vanno dall'appagamento dei sensi al piacere; dal desiderio alla contentezza; dalla gioia alla beatitudine ed infine alla vera felicità.

Essere felici (da feo, phyo, produco, nel senso di fecondo) significa essere creativi, essere fecondati dalla luce dell'anima e produrre per il bene degli altri.

Ma per comprendere veramente cos'è la felicità dobbiamo conoscerla in tutti i suoi aspetti e significati a secondo di come è percepita e vissuta dai vari temperamenti umani: il materialista, l'edonista, l'emozionale, il sentimentale, l'intellettuale, il mistico, lo spirituale e ciascuno con i suoi propri atteggiamenti, le sue particolari sensibilità, e i rispettivi stati di coscienza. A tali temperamenti dobbiamo poi aggiungere le sfumature della felicità. Per alcuni essa è l'appagamento dei sensi, oppure ozio; per altri è ricerca del piacere e l'esaudimento di desideri a qualunque livello; per altri ancora è interesse, curiosità o contentezza; infine si inizia a comprendere la vera tonalità della felicità che parte dalla gioia e dalla letizia per arrivare alla realizzazione della felicità, che è un vero e proprio stato di coscienza. Se ci lasciamo ingannare dall'appagamento dei sensi e dal piacere senza provare interesse o contentezza, non potremmo mai sviluppare le vibrazioni della gioia e della felicità e, le nostre uniche vibrazioni saranno quelle grossolane ed egoistiche; da qui inizia l'opera di corruzione (da cum e rompere) cioè, inizia l'opera di squilibrio fisico, biologico, emozionale, sentimentale, mentale ed esistenziale in cui perdiamo la nostra armonia.

Se l'armonia esiste su tutti i vari piani del nostro essere, noi possiamo godere della pienezza della felicità.

Se invece, l'armonia esiste solo su uno o due piani (es. fisico e emozionale) e non c'è

armonia con il piano mentale, spirituale o sociale, allora la felicità sarà molto labile e limitata.

## DAL CAOS ALL'ARMONIA

Il monito socratico " SII TE STESSO " ha un importante significato se viene inteso come " SII IL TUO VERO SE' INTERIORE ".

Ma spesso i vari sé minori si scontrano fra di loro : il fisico si scontra con l'emozionale, questi con il mentale ed ancora uno o entrambi con la voce della coscienza.

E' come nella parabola dei servi del Vangelo (Mc-13,33-37) in cui il padrone di casa parte per un viaggio e lascia la propria casa ai servi e al portiere, dando a ciascuno il suo compito e ordinando al portiere di vigilare.

Ora il simbolismo è chiaro e bello : il padrone è l'Anima, la casa è il corpo-personalità, i servi sono i vari io (istinti, sensazioni, emozioni, modi di pensare, stili di vita ecc.) il portiere è la nostra coscienza-consapevolezza, il nostro io integrato. Così abbiamo il servo che sente, il servo che agisce, il servo che pensa, il servo che desidera, il servo che si emoziona, il servo che parla ecc. ma il padrone (Coscienza Spirituale) ha dato un ordine al portiere, cioè colui che organizza e osserva tutto, ossia il nostro Io Integrato, di vigilare, di osservare, di coordinare, di armonizzare affinché ogni servo " serva " il lavoro per il bene della casa, la quale casa non è nemmeno del portiere, ma del padrone, cioè dello Spirito in noi.

Negli ultimi decenni, nonostante i grandi ampliamenti coscienziali dell'umanità, stiamo assistendo ad un tipo di educazione confusa, immatura e poco dignitosa, perché stiamo educando i bambini e i giovani all'edonismo, all'individualismo, a diventare dei robot, a non pensare, a consumare e ad ammalarsi, ad imbruttirsi, ad avere paura, al piacere fine a se stesso, all'antagonismo e ad una chiusura egoistica. Ora se veramente vogliamo creare una società e un mondo migliore dobbiamo riconvertire l'educazione in due modi :

1) dobbiamo nutrire le migliori qualità dei bambini e dei giovani educandoli alla pace, alla gioia, alla bellezza, all'armonia, all'universalità, al servizio, all'immortalità.

2) far capire ai bambini e ai giovani che sono nati per la felicità, per la pienezza, per la gioia, per il servizio, cioè per un preciso progetto di vita.

Sin da piccoli invece ci hanno voluto far credere che :

siamo nati per caso, che per caso siamo nati in questo secolo, in questa nazione, città o famiglia; che per caso ci ammaliamo; per caso eseguiamo quel lavoro; per caso incontriamo determinate persone; per caso la storia del mondo è andata in una certa direzione; per caso siamo buoni o cattivi; per caso ci siamo o meno realizzati e per caso moriremo.

Veramente allora diventiamo una " caso patologico ".

Ma il CASO (anagramma di caos) non è altro che il CAOS che attraverso la Legge di Causa ed Effetto si trasmuta in COSMOS (cioè ordine e armonia).

## LA RICERCA PSICOENDOCRINOIMMUNOLOGICA DELLA FELICITA'

Attualmente, grazie al grande contributo della filosofia orientale ed occidentale ed alle neuroscienze, si sta studiando la psicologia della felicità, scoprendo che il segreto di essa sta nel mantenere rapporti armonici decenti (cioè convenienti, rispettosi della propria e altrui dignità), con il partner, figli, genitori, parenti, amici, colleghi di lavoro, coinquilini ecc.. e che a poco o nulla valgono da soli i soldi, il sesso, la fama. Questi sono i risultati di una ricerca scientifica iniziata nel 1938 e tutt'ora in corso, detta "STUDIO GRANT" dell'Università di Harvard, la ricerca più lunga sulle radici del benessere fisico, psicologico e sociale umano.

Da questa ricerca si evince che :

- 1) La felicità (come la gioia) è connessione, è relazione, è equilibrio, è armonia.
- 2) La strada della felicità non sempre coincide con quella del successo.
- 3) La felicità sviluppa dei meccanismi di difesa come per es. la Resilienza, cioè la capacità di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà, così come in meccanica è la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.
- 4) L'Empatia, l'Umorismo, la Gentilezza e poi la Sublimazione sono qualità essenziali per essere felici; ed è quello che fece Beethoven depresso e ormai sordo, componendo "l'Inno alla Gioia" anziché suicidarsi.
- 5) Ci sono dei meccanismi difensivi che non funzionano per lo sviluppo della felicità e sono 4 :
  - a) La Proiezione, cioè dare sempre la colpa a qualcun altro dei propri problemi.
  - b) La Fantasia, cioè costruirsi nell'immaginazione relazioni finte e/o apparire finti.
  - c) L'Aggressività, sotto tutte le sue forme.
  - d) L'Abitudine a lamentarsi unita al rifiuto di accettare aiuto quando ci viene offerto.
- 6) La felicità aumenta con il prendersi cura delle persone che ci circondano, aprendosi alle emozioni e ai sentimenti positivi come il Perdono, la Gratitude e la Fiducia ricordando ,che felicità e ottimismo vanno a braccetto.
- 7) Esiste una stretta relazione fra benessere mentale e una mutazione del gene che influenza la produzione di serotonina, quel neurotrasmettitore che gioca un ruolo molto importante per il nostro buonumore. Come risultato si ha che circa il 50% dipende dai nostri geni, che possiamo comunque educare, mentre l'altro 50% dipende dallo stile di vita, dalle relazioni sociali e dalla realizzazione del nostro progetto di vita.
- 8) L'umorismo, il sorriso, la gioia elevano la quantità di anticorpi e geni antivirali superiore alla media. Mentre l'ansia rende infelici e immunodepressi.
- 9) Contribuiscono poi al benessere e alla felicità :  
l'attività fisica – la creatività – fare un lavoro giusto e utile – avere un'armonica vita sessuale – sviluppare l'autostima – aiutare gli altri – esporsi al sole – andare alla ricerca di se stessi.

## LA SADHANA PER ESSERE FELICI

Sadhana è una parola sanscrita che ha diversi significati : percorso realizzativo, disciplina spirituale, ascesi o sforzo spirituale, via della purificazione, disciplina seguita con ardore e perseveranza per progredire nella vita spirituale.

E' una sorta di trekking o di alpinismo spirituale e interiore dove il sadhaka (colui che segue la sadhana) segue l'aureo sentiero di mezzo del Buddha o la porta stretta del Cristo, proprio qui e ora nella sua vita quotidiana, qualsiasi essa sia.

Qui l'essere umano impara a vedere il Divino (Deus=Luce) in tutte le cose e ricordarsi che se il Divino è in tutto, è anche nelle avversità, negli ostacoli, nei drammi della nostra vita e nei nostri nemici : altrimenti perché il Cristo avrebbe detto " amate e pregate per i vostri nemici " ?

## LA LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO

Ma tutto ciò può essere spiegato attraverso la Legge di Causa ed Effetto, o di azione e reazione, che non è altro che la legge dell'armonia e dell'equilibrio.

Tutti i nostri pensieri, le nostre emozioni e sentimenti, le nostre azioni appartengono ad una di queste due categorie :

- 1) quella che determina ARMONIA,
- 2) quella che semina DISARMONIA.

Noi spargiamo i semi dell'armonia o della disarmonia in ogni momento del nostro vivere, raccogliendo i loro frutti in ogni istante della nostra vita quotidiana.

E' nel segreto di questa legge che possiamo sperimentare la Forza della Felicità.

L'esperienza non nasce da ciò che capita ad un essere umano, ma nasce da ciò che un essere umano " fa con ciò che gli accade ". Per cui :

- le azioni dannose porteranno dolore;
- le azioni benevoli porteranno benessere;
- le emozioni negative e le antipatie porteranno dispiacere;
- la simpatia e i sentimenti positivi porteranno contentezza;
- il criticismo e il rancore porteranno noie e paure;
- affermare e cercare la verità e la bellezza porterà all'ispirazione e creatività;
- le aspirazioni, gli alti ideali, lo spirito di servizio porterà alla Realizzazione e all'Illuminazione.

## IL LIBERO ARBITRIO E IL PAGAMENTO DEI DEBITI

Se vogliamo la felicità, dobbiamo creare condizioni di armonia, assumere atteggiamenti di apprezzamento e simpatia compiendo azioni gentili e di aiuto.

Il libero arbitrio sta proprio in questo :

“ Noi siamo liberi di fare la nostra scelta, di controllare il nostro modo di vivere, ma siamo schiavi dei loro risultati una volta che abbiamo fatto le nostre scelte : la Natura è costretta a darci felicità se noi creiamo armonia “.

E a coloro che ci portano disarmonia o che ci fanno del male dobbiamo dire, se abbiamo imparato le lezioni della vita : “ GRAZIE A VOI CHE MI PERMETTETE DI PAGARE IL MIO DEBITO “, stesso concetto che è espresso nelle parole del Vangelo :” PORGI L’ALTRA GUANCIA “.

Ma per questo equilibrio e armonia, è necessario essere consapevoli del nostro modo di vivere e controllare le nostre azioni, emozioni e pensieri, tutto ciò però gradualmente e con convinzione.

E per fare questo dobbiamo iniziare a vedere la Bellezza in ogni cosa e sensibilizzare i bambini e i giovani a vedere, sentire e costruire la bellezza prima in loro stessi e poi nella loro vita.

Concludendo la felicità è sia il cammino che la meta, e non dipende dal marito, moglie, figli, soldi, professione, successo; non dipende dal corpo che abbiamo o dalla salute, non dipende dagli altri o da qualche forza misteriosa.

**NESSUNO PUO’ DETERMINARE LA FELICITA’ SE NON NOI STESSI.**

Il Buddha ha ribadito duemilacinquecento anni fa il valore del bene e del servizio per giungere alla felicità : “ se qualcuno compie il bene, lo faccia ancora e ancora poiché la felicità è un cumulo di bene “.

Dopo cinquecento anni, il Cristo ha ribadito il valore della ricerca interiore per trovare quel regno spirituale che vive dentro di noi :

“ Cercate prima il regno dei Cieli, e tutto il resto vi sarà dato in sovrappiù “.

A queste potenti vibrazioni fanno eco le parole di Einstein :

“ Esci dalla confusione, trova la semplicità. Dalla discordia, trova armonia. Nel pieno delle difficoltà risiede l’opportunità. Ogni minuto che passi arrabbiato, perdi sessanta secondi di Felicità “.

Francesco Borrelli