

La conquista della felicità

Nonostante la grande diversità degli esseri umani, l'elemento che li rende simili è senza dubbio l'aspirazione alla felicità. E se l'individuo caratterizzato da forti valori Marte può inseguirla attraverso il comando e l'azione diretta, il mistico segnato da valori Pesci l'inseguirà con l'ausilio della preghiera e dell'amore universale mentre l'uomo medio si riprometterà di conquistarla tramite il successo, il denaro, il sesso à go-go, il potere. Ma riuscirà poi a stringersi definitivamente con essa?

Gli obiettivi umani, ahimé, non sempre garantiscono l'ottenimento di questo stato di grazia raro da raggiungere e difficile da mantenere per più di pochi istanti mentre l'infelicità, polarità opposta alla prima, ci spinge a ricercare ogni rimedio per disfarsi di essa, magari ricorrendo a psicofarmaci, terapeuti, guru, astrologi o indovini nell'ostinata ignoranza che ciò che appartiene ai sentimenti, agli stati emotivi, è solo dentro di noi e può essere modificato soltanto da noi sia con la volontà sia - principalmente, con la buona volontà che è costanza, pazienza, umiltà, autoanalisi spassionata che ci permette di vederci come veramente siamo senza indulgenze e senza vittimismo...

Ci sia di conforto sapere che i difetti caratteriali, e la costante ricerca di felicità, non appartengono unicamente alla nostra epoca in piena crisi di valori, oramai satura di consumismo, di perdonismo, di buonismo e di interessi prevalentemente materiali. In ogni tempo gli omini hanno ricercata la felicità e soltanto ben pochi asseriscono di averla trovata. Perché?

Forse perché, come sostengono alcuni, perché l'uomo è più adatto, nel suo attuale grado di evoluzione, alla conquista del mondo del successo esteriore che alla ricerca del mondo spirituale che mira invece al successo dell'anima, essenza invisibile e che molti negano pure di possederla.

Accantoniamo allora il problema dell'esistenza o meno dell'anima che molti sostengono sia mortale come il corpo, altri immortale, e tentiamo egualmente di conquistare la felicità, o almeno una solida serenità, con un metodo facile e garantito, nonché alla portata di tutti: il dominio della nostra mente e dei processi del pensiero perché è proprio da lì che parte ogni cosa, a cominciare dalla nostra visione della vita.

Certo, allorché si opera su piani astratti, è molto più difficile vederne i risultati, come si può vedere la posa di una pietra per erigere un palazzo o lo schizzo di un quadro. E ancora, se vogliamo costruire un tavolo riuniamo subito le quattro gambe ben visibili e il ripiano dello

stesso invece se vogliamo costruire qualcosa dentro di noi, chi ci dice che stiamo davvero operando o se siamo preda di un'illusione?

I processi della mente sfuggono ai nostri comuni piani d'investigazione ma è garantito invece che hanno una capacità di trasformazione ancora più grande di quelli provenienti dalle nostre braccia. Ecco perché può accadere che un giorno ci crediamo davvero di essere sulla via della trasformazione interiore – unico cammino che davvero porta alla felicità – e poi di dubitare subito dopo di aver mai cominciato a costruire qualcosa, impedendo in tal modo il proseguimento di questo processo s^a invisibile ma altrettanto reale di quel che accade sotto i nostri sensi.

Secondo gli spiritualisti lo spazio è impregnato di un'energia che presiede a ogni tipo di creazione, e che gli indù chiamano Prana. Possiamo paragonarla a una cera molle o a un'argilla priva di forma che si adegua docilmente alla pressione delle dita e poi prende corpo, indurendosi via via.

Poiché il pensiero è la cosa più ribelle e sfuggente che esista – provate un po' a non pensare e vi accorgete che è quasi impossibile perché anche quando vi imponente di non pensare, state pensando! – imparate perciò ad affidare un compito alla vostra mente, un lavoro da fare, ma non connesso alla strategia per ottenere più denaro, più successo o per strappare il marito alla vostra più cara amica... bensì quello davvero rivoluzionario di stabilire cos'è davvero tanto importante nella vita senza cui si cade in una giustificata disperazione e di perseguire ideali positivi, evolutivi, che rendono felici non soltanto noi stessi ma anche gli altri che ci sono vicini.

Uno psicologo americano, Stephen Covey, certamente si è ispirato a un antico detto che recita così: *“quando venisti al mondo tu piangevi e tutti ridevano. Fa' in modo che quando te ne andrai, tu rida e tutti piangano”*. Infatti nel suo libro ***I sette pilastri del successo***, egli sostiene che per creare nuovamente e meglio noi stessi dobbiamo concentrarci e immaginare giusto l'avvenimento che molti rifiutano scaramanticamente di pensare: la nostra morte e l'immagine di noi che lasceremo a parenti, amici o conoscenti. Cosa diranno di noi, un domani?

Cominciando dalla fine, almeno si sa subito dove siamo diretti, a che punto siamo e quali passi stiamo facendo nella direzione giusta per lasciare un sincero rimpianto, un esempio che possa servire anche agli altri. Sapere bene quali cose siano per noi davvero importanti e cosa stiamo facendo per adeguarci ad esse può essere il primo passo per ridarci conforto e spingerci a sfruttare ancor più i processi della nostra mente per raggiungere la tanto sospirata felicità.

