

## Felicità & Angoscia

“La vita è ciò che ti succede mentre sei occupato a fare qualcosa altro. John Lennon”

Quante volte leggendo questa frase siamo rimasti sotto pensiero ? oppure con una leggera sensazione di non dirigere la nostra attenzione a cose ed eventi che accadono al di là del nostro controllo .?

Infatti , sicuramente la risposta è , “tante , ma tante volte”

La vita è sempre al centro di ogni nostro giorno e notte , la vita accade anche quando noi ci rifuggiamo nel mondo cosmico del sonno e dei sogni . La vita ha un incidere primordiale ad ogni pulsazione del nostro cuore e dirigere l'attenzione a questo piccolo e indispensabile concetto è già un modo di avvicinarci al nostro essere interiore , la nostra essenza che sceglie di accadere costantemente ad ogni secondo .

- mentre noi ci facciamo una risata , la vita accade nella gioia
- mentre noi ci rattristiamo davanti alle sofferenze , la vita accade rallentata , ma accade lo stesso nel “senza tempo” e al di là del nostro controllo .

Ti sei mai chiesto perché il “tempo” passa velocemente quando viviamo un momento di gioia?  
E quanto lentamente passano le giornate quando siamo presi dalla propria amarezza?

Un motivo , una spiegazione logica c'è ...

- Nella gioia la vita accade leggera , veloce , passano le ore , le giornate e non ci accorgiamo nemmeno , siamo presi talmente tanto dalla situazione che ci porta benessere che la vita ci passa affianco , mostrandoci anche situazioni tristi , ma le scartiamo subito , la “Gioia” prevale al di là di ogni altro evento quando la nostra mente è indaffarata a viverla in tutti i suoi particolari . Per cui , la gioia , simbolo di felicità e leggerezza , di libertà d'animo e scelte , è una nostra alleata indispensabile per riempirci di energia.

**NON LASCIARE CHE LA GIOIA SI SPENGA VELOCEMENTE , CERCA DI ALLUNGARE PIÙ CHE PUOI QUEL MOMENTO ... TRASCINA LA GIOIA DENTRO TE E SU OGNI SITUAZIONE CHE TI SI PRESENTERA' DAVANTI , IN MODO CHE TU NON POSSA PERDERE UN ATTIMO DI VITA E POSSA FARE IL PIENO DI FELICITA' PER AFFRONTARE OGNI SITUAZIONE FUTURA .**

Nella tristezza, nella angoscia , sofferenza provocata dalle sconfitte , dai fallimenti , dal abbandono , la vita accade lenta , pesante , le ore sembrano giorni interi e il sonno una strettoia umida e buia dal quale ci sentiamo oppressi , ci svegliamo alla mattina con la stanchezza già nel corpo , nel cuore , nell'anima ... ogni passo sembra un incubo , ogni impresa impossibile . La vita scorre rallentata da questa sensazione che chiamiamo “depressione” una nemica con la quale è difficile combattere , uno stato d'animo con il quale ogni lotta è una sconfitta assicurata .

Ma dobbiamo imparare che il termine “depressione” indica un “tirare giù” , “andare giù” “trascinarsi verso il basso” .

Ma questa “depressione” dove ci porta se non a ritrovare se stessi , è in fondo al pozzo che il stretto contatto con noi stessi ci porterà a gala , è solo toccando con mano il fondo che riusciremo a rinascere cercando tra i più intimi desideri la nostra immagine di felicità ... sì : “immaginare , la nostra felicità” . Da qui in avanti il cammino da seguire è a nostra disposizione , la nostra semplice

scelta di ogni giorno . Sceglierai di ora in poi , la tua immagine di felicità , e creerai un punto di ripristino basato su ogni evento che tu vuoi che accada .

Dalla “depressione” si può solo uscire creando un punto , una immagine di felicità , ma lasciandoci il tempo perché questo accada e imparando ad accettare i nostri stati di tristezza tali come quelli stati di gioia che viviamo .

Lascia fluire gioia , felicità , tristezza , amarezza, la vita ha una soluzione per ogni cosa , e questa volta non ti deluderà , lascia fluire e accetta ogni tuo stato d'animo vivendolo fino in fondo e non ponendo resistenza . Levati di mezzo e lascia alla vita il compito di sanare le tue ferite , ti sorprenderai dei risultati !

Tratto dal libro : “Il vero volo della vita” , Analia Scarpone