

# Benvenuta, felicità!

*L'energia che impieghiamo per essere felici o infelici è la stessa. Dove preferisci indirizzare i tuoi sforzi?*



di Samantha Fumagalli  
Associazione Culturale VEGA



**C**redo che tutti provino il desiderio di essere felici. È naturale. Come mangiare, bere, dormire e amare. La felicità fa parte della nostra natura. Oserei dire che è un diritto e un dovere cercare di essere felici il più possibile. Purtroppo, non sempre lo siamo con la stessa spontaneità con cui beviamo un bicchier d'acqua e allora iniziamo a porci un'infinità di domande e a credere che la felicità non sia poi così a portata di mano come si pensava che fosse...

## La ricerca della felicità

Fin da bambini ci è capitato di avvertire quella sensazione incredibilmente forte che non ha radici nella sfera razionale,

ma che nasce spontanea nel cuore. Quella sensazione meravigliosa, che risponde al nome di felicità. È un senso di benessere, di calma, di pace e ci fa sentire a posto con noi stessi. Nel momento stesso in cui sperimentiamo la bellezza e l'armonia dell'essere felici, desideriamo che questo sentimento ci pervada completamente e non ci abbandoni mai. Vorremmo che fosse sempre con noi, da quando apriamo gli occhi al mattino fino a quando li richiudiamo per dormire. Ma presto ci accorgiamo che non è così, che a momenti di gioia se ne alternano altri di preoccupazione, ansia e tristezza, e allora comprendiamo che ci manca qualcosa. La felicità sembra lì, a un soffio da noi, eppure noi cogliamo solamente qualche sporadico barlume del suo immenso splendore. Questa pre-

sa di coscienza ci spinge a muoverci consapevolmente verso un'esistenza migliore. E quando sentiamo il suo irresistibile richiamo, stiamo già preparando le valigie per intraprendere il viaggio che ci porterà alla conquista della felicità. Ma non di una felicità effimera e transitoria, bensì di una felicità intensa e duratura.

Questo è quello che considero il primo stadio della felicità, ovvero la gioia che sgorga dal desiderio di ricercare la felicità stessa.

*“Non accontentarti di poco: chi va con una caraffa vuota alla sorgente della vita, ne tornerà con due piene”.*

Kahlil Gibran (poeta)

## La forza della passione

Il sentiero si rivela presto misterioso e sconosciuto: aneliamo alla felicità e contemporaneamente ci chiediamo cosa sia veramente e come si possa conquistare questo arcano sentimento. Ci domandiamo se la strada sarà tortuosa e irta di ostacoli oppure se il cammino si rivelerà agevole. Strada facendo, scopriamo la forza della passione che ci anima, che ci rende vivi, che ci spinge ad agire. È il fermento dell'anima, potente come l'oceano, affascinante con le sue onde impetuose e le sue calme distese, terribile e maestoso nella sua imponenza. Noi ricerchiamo emozioni forti perché ne abbiamo bisogno, sono il nostro vero nutrimento. La passione è tormento, ardente desiderio, vivo interesse che ci esalta e ci fa sentire vitali. A volte ci solleva verso alte vette, altre volte ci schiaccia nella sofferenza, eppure sappiamo che anche la passione è felicità, il secondo stadio della felicità.

*“Una strada senza un cuore non è mai gradevole. D'altro canto, una strada con un cuore è facile... essa rende il viaggio felice e finché un uomo la segue, è una cosa sola con essa”.*

Carlos Castaneda (scrittore e antropologo)

## La magia dei desideri

Dalla passione nasce il desiderio. Presto o tardi, arriva il momento in cui percepiamo dentro di noi un vuoto da colmare e allora incontriamo la forza vivificatrice dei desideri. È come un vento. È forte, frizzante. Ci elettrizza e ci spinge ad agire. Giunti a questo punto, dobbiamo riscoprire il coraggio di desiderare. Sentiamo di poter realizzare qualcosa di grande e proviamo la necessità di nutrire grandi desideri. Desideri veri, che rappresentino la nostra verità più profonda, che esprimano l'essenza della nostra anima, perché l'energia creatrice che custodiamo in noi deve potersi esprimere nella bellezza di un desiderio autentico.

Salpati alla volta della nostra terra di conquista, la gioia è immensa e ci accorgiamo che la forza del desiderio è contagiosa e si espande fuori da noi. Lo vediamo in chi ci circonda e loro



lo vedono nei nostri occhi che brillano di una luce nuova. Questo è il terzo stadio della felicità: il potere della creazione.

*“Mai ti si concede un desiderio senza che inoltre ti sia concesso il potere di farlo avverare.*

*Può darsi che tu debba faticare per questo, tuttavia”.*

Richard Bach (scrittore)

## L'energia dell'amore

Spronati dalla passione, sospinti dai desideri, durante il nostro viaggio alla ricerca della felicità, arriva il momento in cui intuiamo che ciò che ci ha sempre guidato, anche quando non ce ne siamo accorti, in realtà è stata una forza ancora più grande, la forza dell'amore.

L'amore è l'energia che ci ha permesso di abbandonare la via conosciuta per intraprendere nuovi sentieri, per ricercare nuove opportunità, per sperimentare nuovi sentimenti. L'amore ci ha guidato nella scelta di una strada con un cuore. L'amore ha incalzato il nostro passo nelle terre sconosciute e ha sostenuto il nostro coraggio.

Quando incontriamo l'amore, il nostro animo si colma di una felicità ancora più importante, la felicità che scaturisce dall'amore, che inonda il cuore, che irradia.

*“L'amore è felicità fremente”.*

Kahlil Gibran (poeta)

## La potenza del coraggio

Quando percorriamo con amore una via che ha un cuore, sappiamo di essere sulla strada giusta. Non c'è bisogno del consenso altrui, lo sappiamo e basta. Perché camminare lungo le vie dell'anima procura felicità. Eppure, neanche un percorso

in perfetta sintonia con il nostro cuore ci esonera dal dover affrontare e superare prove e ostacoli.

Cosa ci serve adesso? Una nuova forza: il coraggio. È una forza che dobbiamo trovare in noi, perché siamo gli unici a poter sconfiggere i nostri nemici, esteriori o interiori che siano.

Sono convinta che la più nobile forma di coraggio nasca dall'amore. Perché non sia aggressività fine a se stessa, né volontà di dominio, o brama di potere, il coraggio deve sgorgare dall'amore. Allora sarà la forza positiva a difendere ciò a cui teniamo, a lottare per le persone che amiamo, per i nostri obbiettivi, per le idee in cui crediamo.

La felicità dipende anche dalla capacità di difendere la vita stessa.

In quest'impresa, scopriamo anche la gioia che deriva dal coraggio di lottare contro l'ignoto, di sconfiggere i draghi e le paure che ospitiamo dentro di noi. La vita acquista, così, un sapore nuovo, perché il nostro stesso valore è aumentato dalla consapevolezza di sapere che siamo in grado di rischiare per proteggere i nostri sogni.

*"L'uomo cresce secondo la grandezza del compito".*

Carl Gustav Jung (psicologo)



### Lo splendore del dono

Dopo avere tagliato tanti traguardi, sentiamo una nuova energia farsi strada in noi: è l'energia del dono. Il desiderio di donare, di estendere la nostra gioia agli altri. È a questo stadio che scopriamo che la felicità si può moltiplicare nella condivisione.

Possiamo anche intendere questo passaggio come una sorta di sacrificio, ma non il sacrificio inteso come rinuncia e privazione imposta e sofferta, ma il sacrificio che è atto di offerta, gesto d'amore. Conosciamo, così, la felicità che deriva dal donare se stessi per rendere felice qualcun altro, qualcuno che amiamo.

È un po' come se la vita ci avesse posto una domanda: cosa conta di più per te? E noi rispondiamo. E nel rispondere comprendiamo che nella vita c'è almeno una ragione per la quale siamo disposti a fare dono di tutto.



Nell'offrire la fiamma della nostra felicità ad un altro si manifesta un vero miracolo: la felicità si rigenera e si amplifica quando scopriamo che è proprio la fiamma dell'altro che può riscaldare la nostra esistenza.

*"Cento volte al giorno ricordo a me stesso che la mia vita interiore e esteriore sono basate sulle fatiche di altri uomini, vivi e morti, e che io devo sforzarmi al massimo per dare nella stessa misura in cui ho ricevuto".*

Albert Einstein (scienziato)

### Il segreto della felicità

Il pellegrinaggio per raggiungere la felicità è ricco di esperienze importanti che lasciano segni profondi e fanno di noi persone migliori e più complete. Strada facendo, raccogliamo anche un tesoro inestimabile: il segreto della felicità. E il segreto è che la felicità non è nella meta, ma nel viaggio, non è fuori da noi, ma in noi.

La felicità vive in noi, nelle nostre capacità di vivere pienamente l'esistenza. Con passione, desiderio e fede. Con amore e coraggio. Con la capacità di fare dono di noi alle persone che amiamo.

La felicità è ovunque: in noi, nei nostri sentimenti, nei rapporti quotidiani, nel lavoro di ogni giorno, nei desideri realizzati e in quelli ancora da sognare, nelle battaglie vinte e in quelle che ancora dovremo ingaggiare per superare i nostri limiti. La fatica che si fa ogni giorno per essere felici o infelici è la stessa. Sta a noi decidere dove convogliare le nostre risorse! La felicità vive in noi, se lo vogliamo!

*"Non perdere mai la speranza nell'inseguire i tuoi sogni, perché c'è un'unica creatura che può fermarti, e quella creatura sei tu. Non smettere mai di credere in te stesso e nei tuoi sogni. Non smettere mai di cercare, tu realizzerai sempre ogni cosa ti metterai in testa".*

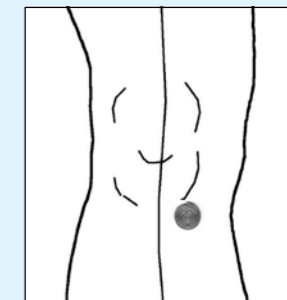
Peter O'Connor (scrittore)

### Il consiglio dermoriflessologico

La Dermoriflessologia può aiutare nella ricerca della felicità, per evocare il sentimento, aiutare a mantenerlo desto, oppure scoprire gli ostacoli che si frappongono fra noi e il nostro benessere.

La Placca della Felicità si trova sul ginocchio della gamba destra. Rispetto alla linea immaginaria che divide l'arto in due,

è spostata di circa 2 centimetri verso l'interno, e due dita sotto il margine inferiore della rotula. Misura 1 centimetro di diametro. Una volta individuata la Placca, basta posizionare una spirale di rame sulla pelle e lasciarla agire da un minimo di un'ora a un massimo di un giorno e una notte.



Per maggiori informazioni sull'uso della Dermoriflessologia, si consiglia la lettura di uno dei seguenti libri: Riflessologia della memoria, Fumagalli e Gandini, Il Punto d'Incontro Edizioni; Dermoriflessologia, Fumagalli e Gandini, Amrita Edizioni.

Il potere dei sogni e la dermoriflessologia, Fumagalli e Gandini, Il Punto d'Incontro Edizioni.

Le 5 bilance del benessere, Fumagalli e Gandini, Amrita Edizioni.

Oppure visitate il sito: [www.dermoriflessologia.it](http://www.dermoriflessologia.it)

## Centro Benessere Prisma 1

*"l'esperienza di stare bene in accordo con le proprie risorse naturali"*

### La bellezza che si sente

- Bagno di vapore
- Percorsi di crescita interiore
- Naturoigienismo Lezaetiano/Costacurtiano
- Pratiche Kneipp
- Alimentazione
- Movimento
- Respiro



**Vieni a trovarci e partecipa anche tu ai nostri seminari, presentazioni e a tutte le varie attività che organizziamo!**

**Il Centro di idro-termo-fangoterapia Prisma 1 ti aspetta a Dro (TN)**

**Strada Gardesana occidentale 15/c - Tel. 0464.543115 - e-mail: [vivinatural@alice.it](mailto:vivinatural@alice.it)**