

## Ina Di Bella

### LA GIOIA DEL FUTURO: il primo passo parte da me

Mia madre mi diceva spesso: “Figlia mia quanto sei volubile!”. Da un certo punto di vista aveva ragione. Avevo superato la boa dei 39 anni, bene o male alcuni obiettivi sociali erano stati raggiunti, ma un pungente scontento di me e degli altri mi costringeva a una ricerca continua di qualcosa che potesse sanare i conflitti e darmi pace. Col senno di poi, o meglio con la coscienza di oggi, posso dire che quella inquietudine era attribuibile a una pressante necessità di retti rapporti: dentro e fuori di me. Furono anni spasmodici in un turbillion di incontri, conferenze, presentazioni, corsi e quant’altro la città potesse offrire per rispondere a una richiesta di benessere nel senso più ampio del termine. Dallo yoga, ai Maestri orientali, passando per i Fiori di Bach, la macrobiotica, l’uso dei cristalli, il reiki, l’ipnosi regressiva, il rebirthing e tanto altro. Ho imparato in seguito che si procede per prove ed errori e quindi non rinnego niente. Tutto è servito, non fosse altro a farmi scegliere, una volta trovato, il percorso giusto per me. Capii ben presto che avevo bisogno di sperimentarmi sul piano mentale, con la speranza di un’apertura verso orizzonti nuovi e più elevati, ma prima dovevo conquistarlo quel piano, dibattuta tra le mille emozioni di sempre. La Psicosintesi mi venne in aiuto. Fu amore a prima vista o dovrei dire a prima conferenza. Mi ricordo che non capii un gran che di quello che il relatore disse quella sera, ma sentii una forte risonanza dentro di me e come sempre faccio in situazioni come queste seguo l’istinto, e così intrapresi un percorso che doveva portarmi alla scoperta e conseguente rivelazione della volontà. La volontà... quella meravigliosa qualità dell’io che se ben utilizzata cambia la nostra vita. E così è stato. Sperimentando tutti i passi della Psicosintesi, sintetizzati nel bel motto: Conosci – Possiedi – Trasforma, compresi che avevo conquistato la facoltà di scegliere.

Adesso il mio Futuro era nelle mie mani. Ma cosa c'era nel mio Futuro? Non posso dire che la scontentezza fosse del tutto risolta anzi per certi versi era aumentata, ma aveva una connotazione diversa. Non era scontento di me, avevo imparato, anche se in maniera imperfetta, a gestire le mie parti, quelle che in psicosintesi vengono definite subpersonalità, e mi stavo avviando verso quell'obiettivo che si chiama integrazione della personalità. Non era scontento del mondo circostante, che "magicamente" era diventato più tollerabile. Riuscivo, bene o male, a non farmi piegare dalle batoste della vita. E avevo compreso che dietro gli ostacoli spesso si nascondono opportunità migliori. Alla peggio potevo seguire il consiglio di Assagioli cioè... collaborare con l'inevitabile! Ma allora cos'era quell'inquietudine profonda? Sentivo che dovevo continuare la ricerca. Ma come e di cosa? Mi ero costruita una personalità che per quanto ancora difettuale tutto sommato rispondeva ai miei comandi. Cosa altro volevo, cosa altro cercavo? Qualcosa della Psicosintesi Transpersonale che avevo cominciato ad approcciare, mi faceva pensare che c'era ancora tanta strada da percorrere. Del resto ormai avevo capito il meccanismo. Guai a fermarsi. Guai a pensare di essere arrivati! Intuii che ero spinta da una istanza che andava al di là della personalità. Era una profonda ricerca di senso. Una forte aspirazione ad andare oltre me stessa. Così iniziò una nuova fase del mio percorso. Dalla Psicosintesi, strumento necessario e propedeutico, stavo per passare ad altri preziosi strumenti di evoluzione che non solo non escludevano questa meravigliosa prassi di autoconoscenza e trasformazione, ma erano all'origine della sua ideazione. Infatti Assagioli da quel genio che era aveva attinto a piene mani dai testi, di matrice soprattutto orientale, di quella che viene definita la Saggezza Eterna, e ne aveva creato, attraverso un accurato processo di decodifica e di sintesi, una prassi psicologica adatta all'uomo occidentale. Ma tornando al mio

percorso, tra gli Insegnamenti della Saggezza Eterna, approcciai, in particolare, quelli trasmessi nel secolo scorso da tre donne superlative: l'inglese Alice A. Bailey, la russa Elena Roerich e l'americana Lucille Cedercrans. Questi insegnamenti se pur diversi nella forma e nel metodo sono unificati nel Proposito e indicano la strada maestra della piena realizzazione di Sé (con la S maiuscola per intenderci!) che non significa vivere da mistici ma di incarnare nel quotidiano ciò che si è compreso. Sono stati anni, alla luce degli Insegnamenti, di intenso lavoro di gruppo, che continua ancora oggi. Il gruppo è diventato uno elemento imprescindibile nella mia vita e non mi riferisco a un gruppo in particolare ma a tutti i gruppi di cui faccio parte e sono tanti. Avevo compreso che il gruppo è una via più rapida per arrivare al Sé. Finalmente mi era chiara l'espressione di Assagioli, che anni prima ripeteva a pappagallo senza comprenderne il significato profondo:

**“L'anima ha come essenza la coscienza di gruppo”**

Ecco qui volevo arrivare: all'ANIMA! Non è un'invocazione ma uno svelamento scientifico di qualcosa di cui tutti noi siamo forniti ma il più delle volte non vogliamo né vedere né conoscere. O meglio non possiamo perché gli annebbiamenti e le illusioni ce lo impediscono. Si dice - con una bella immagine simbolica - che l'anima tenta di svegliarci con dei tocchi leggeri, tenta e ritenta ma se al compimento dei 63 anni non le abbiamo aperto la porta si stanca e lascia perdere. Riguardando indietro compatisco la mia povera anima che chissà quante volte aveva bussato alla mia porta invano, essendo io resa irraggiungibile dalle subpersonalità, troppo prese a farsi la guerra tra loro. Da qui l'importanza del mettere ordine, di trovare un centro unificatore e di armonizzare le parti. Se si vuole intraprendere un percorso verso l'anima non si può che partire da sé, questa volta inteso con la s minuscola. E una volta fatto questo, non dormire fra gli allori ma cercare una via per

andare oltre se stessi. Ho compiuto 63 anni da qualche giorno ... beh, che dire? Ci ho provato!

A questo punto potreste dirmi sì va bene ci hai provato ma se sei riuscita ad andare oltre, dove sei arrivata? Cosa hai compreso? Cosa ti hanno dato questi Insegnamenti? Ti è passata la scontentezza? Cosa c'è nel tuo futuro? E... mamma mia quanto siete curiosi! Ma la curiosità è sintomo di buona salute fisica, mentale e, oserei dire, spirituale! Sì, queste sono le domande che tante volte mi sono posta. La risposta potrebbe essere articolata e complessa ma la voglio sintetizzare in una sola parola. GIOIA

Nonostante i miei conflitti sono sempre stata un'appassionata della vita. Mai, neanche nei momenti più bui l'ho rinnegata. Conosco bene sia gli stati di allegrezza che quelli di felicità, per quanto effimeri e transitori. Ma la gioia è un'altra cosa. Ma cos'è la gioia?

La gioia è una qualità e in quanto qualità è astratta, oserei dire impalpabile, ineffabile, aeriforme, intangibile. Definizioni che fanno di vibrazioni più che di fatti concreti. Posso dire che è un'esperienza. Sì, ma come definirla? È difficile definire la gioia ma... proviamoci!

### ***Che cosa è la Gioia?***

- ***La gioia è una qualità transpersonale***
- ***La gioia è il tocco sottile dell'anima***
- ***La gioia è il profumo particolare che emana dal cuore dell'uomo***
- ***La gioia è una saggezza speciale***
- ***La gioia è una vibrazione sottile***

- ***La gioia è una qualità dello spirito***
- ***La gioia è un valore etico che va sperimentato dentro di noi***
- ***La gioia è una qualità intangibile che produce effetti***
- ***La gioia è la nota fondamentale del futuro***

La gioia si esprime al di fuori dell'esperienza della personalità. È una qualità recessiva, potenziale dell'animo umano che nel quotidiano non si manifesta per questo è transpersonale. Va al di fuori dell'esperienza dell'uomo della strada, dell'uomo comune. È un valore etico, che riguarda la qualità della vita, da sperimentare dentro di noi e per quanto intangibile produce effetti. Nel passato non c'è mai la gioia, la gioia è legata al futuro: è quella molla che ci apre i cancelli del futuro.

### ***Quali sono le fonti della gioia?***

- ***La bellezza***
- ***L'armonia***
- ***L'amore***
- ***La luce interiore***

A cosa possiamo paragonare la gioia? Alla Bellezza, all'armonia, all'amore e alla luce. La gioia è un loro riflesso qualcosa di molto sottile ma armonioso e luminoso.

### ***Che caratteristiche ha la Gioia?***

- ***La gioia non nasce dall'ambiente e dalle circostanze***

- ***La gioia non appartiene alla personalità: non è un'emozione o un sentimento***
- ***La gioia è legata alla progettualità del Futuro***

La gioia non nasce dall'ambiente, è indipendente dalle circostanze esterne. Possiamo stare in un ambiente allegro, privilegiato e non provare gioia. E' una qualità interiore che possiamo evocare, poi vedremo come. Non è un'emozione e non è un sentimento perché non appartiene a nessuno dei tre livelli della personalità: né al corpo fisico, né al corpo emotivo, né a quello mentale. La gioia appartiene al futuro perché sta sempre nel nuovo e mai nel vecchio. Nella progettualità del futuro esprimiamo la nostra creatività.

### ***Dove si trova la Gioia?***

- ***Nella natura***
- ***Nell'arte***
- ***Nell'amicizia***
- ***Nel servizio disinteressato***
- ***Nell'amore spirituale***
- ***Nel riconoscimento della Realtà***
- ***Nella meraviglia***
- ***Nell'umorismo***
- ***Nel silenzio e nella meditazione***

La gioia è una vibrazione invisibile che produce effetti. Quando guardiamo un tramonto, lo sbocciare di un fiore. Come ci sentiamo? O davanti a un'opera d'arte, non proviamo gioia? Nella vera arte c'è la gioia. Il vero artista dà un tocco di energia spirituale

all'opera d'arte. E questa si trasmette. Nell'unione disinteressata di due anime, la vera amicizia, può vibrare la gioia. Quando ci dedichiamo agli altri, all'umanità, qui c'è la gioia. Nel riconoscimento della Realtà: la Realtà che sta dietro le apparenze è fonte di gioia perché ne riconosciamo l'essenza. Quando guardiamo il mondo con meraviglia lì c'è la gioia perché la meraviglia è gioiosa. L'umorismo può condurre alla gioia perché è un allenamento per diventare asimmetrici ai guai del mondo. Imparando a sorridere dei propri e altrui errori sviluppiamo il senso del relativo. E' un modo di inquadrare la vita nelle giuste proporzioni. Infine la gioia appare nel silenzio e nella meditazione.

### ***Che cosa produce la Gioia?***

- ***Vigore fisico***
- ***Magnetismo a livello emotivo***
- ***Serenità e stabilità a livello mentale***
- ***Migliora la qualità del lavoro***
- ***Migliora i rapporti interpersonali***
- ***Produce armonizzazione e avvicina al Sé***

La gioia produce effetti nei nostri tre corpi: da vigore al corpo fisico; rende magnetici, le persone gioiose sono attrattive; porta serenità e calma a livello mentale. Migliora i risultati del lavoro, ricordiamo il detto lavora in letizia. Lavorare in gioia facilita il successo perché libera una forma speciale di energia che amplifica i risultati. Alcuni imprenditori illuminati lo sanno. Penso a Olivetti quando volle per i suoi operai, tra le tante altre cose, ambienti con grandi vetrate affinché la luce e la vista della natura circostante potesse sostenerli nelle ore di lavoro. Le relazioni migliorano

quando c'è gioia perché se c'è gioia si irradia da noi agli altri. Le persone gioiose sono naturalmente in contatto con il Sé che produce altra gioia.

### ***Quali sono gli ostacoli alla Gioia?***

- ***La non accettazione della sofferenza e del dolore***
- ***L'irritazione***
- ***L'attaccamento, il possesso***
- ***La separatività***
- ***L'egocentrismo***
- ***L'autocommiserazione***

La ribellione al dolore è un ostacolo alla gioia. L'irritazione è un veleno, un gas tossico che deteriora il nostro apparato, fisico e psichico. Leggevo recentemente che è stato dimostrato che la lamentela spegne i neuroni, abbassa la creatività e rende più difficile la risoluzione dei problemi. L'attaccamento al passato che ci radica e non ci fa guardare al futuro così come la separatività, l'egocentrismo, l'autocommiserazione, tutti stati emotivi legati all'egoismo, sono nemici della gioia.

### ***Come evocare e attivare la gioia?***

- ***Con il pensiero e la riflessione si attiva la vibrazione della gioia.***

La gioia è un atteggiamento interno che prescinde da quello che viviamo esternamente. Portando e riportando il pensiero sulla gioia prima o poi potremo dire: "Io sto diventando un centro di gioia, io distribuisco la gioia intorno a me". La gioia da coraggio e



ci avvicina all'essere profondo che siamo rendendoci più forti nei confronti degli attacchi esterni. Si crea un circolo virtuoso che potenzia il nucleo di gioia che indipendente dalle "problematiche" della personalità.

### ***Alcune considerazioni sulla gioia***

La gioia va vista come un ponte tra il visibile e l'invisibile, tra il passato e il futuro, tra la vita e la morte. Tutto il nostro destino sta nel futuro e la gioia ci aspetta. Investiamo noi stessi nel nuovo. Non ci attacchiamo al conosciuto, al conquistato. Abbandoniamo per continuare la conquista. La gioia è nell'inizio dell'avventura, dell'iniziativa. La gioia sta nella punta della freccia non nella coda. Diventiamo iniziatori non continuatori.

La gioia è una qualità nuova legata al mondo che verrà e nella quale siamo già entrati. Il vecchio mondo, la cosiddetta "era dei pesci", è stato contrassegnato dal dolore che è servito per fornire preziose esperienze e insegnare il distacco dalla forma, dalla materia, aprendo alla via dello spirito. Ma adesso abbandoniamo il dolore e le "lastime" (leggi lamentele) e apriamoci alla gioia. Questo non significa che il dolore sparirà, purtroppo non è così, ma l'invito è di non attaccarsi al dolore. Il dolore va riconosciuto, accettato, attraversato ma non coltivato. Va sradicato. Al contrario la gioia va cercata, attivata e coltivata. Diventeremo così seminatori di gioia.

Adesso mi aspetto da voi un'ultima domanda. Ora che sai cosa è la gioia ti è passata la scontentezza? Vi rispondo con le parole di Krishnamurti, grande maestro e pensatore:

**La scontentezza è una fiamma che deve continuare a bruciare vivida... Un uomo che sia pienamente soddisfatto, senza**

**comprendere il pieno significato della scontentezza, è un dormiente: non è sensibile all'intero movimento della vita. ...Quindi lottare contro la scontentezza significa smorzare la fiamma della vita.**

L'invito è di tenere sempre viva questa fiamma, che non è altro che la sorgente della gioia, e con slancio guardare al futuro.