

Vivere gioiosamente

Dorothy Riddle

La gioia è una qualità dell'anima che produce un piacere così estremo che, quando presente, viene irradiato ed espresso spontaneamente. La gioia è simile alla felicità, ma a differenza di questa, non si manifesta come risultato per aver raggiunto qualche traguardo o obiettivo. La gioia è in realtà lo stato naturale dell'anima umana, quindi bisogna chiedersi perché non siamo gioiosi di continuo.

La maggior parte di noi suppone che si impara attraverso il dolore e la sofferenza e che si cambia solo quando il nostro approccio ad una situazione o circostanza attuale è così doloroso che non è possibile continuare a vivere in quel modo. In altre parole, si assume che si cambia per paura o per evitare futuri disagi. Chiaramente non possiamo sperimentare la gioia se stiamo vivendo in questo modo, terribilmente costringitivo e guidato dalla paura.

Un esempio dell'esperienza della gioia è come ci sentiamo quando ascoltiamo un bel brano musicale. La bellezza della musica si trova nella selezione che il musicista fa delle note musicali che suonate in una sequenza specifica e in combinazione con altre note. Il musicista non può creare vera musica se le note sono selezionate indiscriminatamente e neanche se la sua attenzione si posa sulle note che vengono scartate, per paura di perderle. Quando deve scegliere delle note da inserire nello spartito non può focalizzarsi nelle note "perse." Così la nostra esperienza della gioia avviene, paradossalmente, dalla creatività che impone una scelta e una limitazione.

A questo punto possiamo chiederci come possiamo spostare la nostra attenzione primaria dalla paura alla gioia. In primo luogo, abbiamo bisogno di un approccio sperimentale alla vita che in un certo modo accolga, accetti gli ostacoli con amore, che ci permetta di commettere errori, comprendendo che essi sono parte della nostra crescita. Assumere dei rischi è un atteggiamento verso la vita che viene incoraggiato e sviluppato ed è preferibile rispetto al mantenere un atteggiamento statico e perfezionista. Assumendo un atteggiamento dinamico, ampliamo il nostro potenziale per sperimentare la gioia.

In secondo luogo, abbiamo bisogno di sviluppare una focalizzazione intenzionale quando assumiamo dei rischi e facciamo delle scelte. Spesso ci concentriamo sui possibili errori che faremmo o su ciò che stiamo scartando quando facciamo una scelta. Ad esempio, ci attacchiamo ai risultati specifici desiderati, alla critica degli altri, temiamo di rimanere separati o di assumere un senso di superiorità. Invece, abbiamo bisogno di concentrarci su ciò che possiamo imparare dai nostri errori e sul rafforzamento della nostra compassione per noi stessi e per gli altri. Questo atteggiamento porta con sé la gioia.

In terzo luogo, abbiamo bisogno di praticare il perdono: riconoscere la nostra comune umanità e il fatto che tutti noi facciamo degli errori quando decidiamo di sperimentare e imparare. Tutti noi, in uno o in un altro momento delle nostre vite, ci comportiamo di modo improprio o riprovevole. Quando usiamo il perdono come strumento per rilasciare l'atteggiamento costringitivo centrato esclusivamente sugli errori e sui danni involontari sofferti o provocati da altri, sviluppiamo il nostro naturale potenziale di espansione e di gioia.

In quarto luogo, abbiamo bisogno di ripensare il ruolo del dolore e della sofferenza. Il dolore ci avverte di un potenziale pericolo in modo che noi possiamo essere in grado di evitarlo e quindi svolge un ruolo utile. Di solito quello che crea sofferenza mentale e/o emozionale è piuttosto il modo in cui interpretiamo quel segnale di dolore. Dobbiamo essere sensibili alla sofferenza degli altri, ma vivere immersi nella nostra sofferenza è controproducente. Sarebbe utile ricordare che sono le scelte che facciamo nell'interpretare la nostra esperienza che creano il nostro stato emotivo. La gioia sgorga

quando osserviamo e decidiamo di non identificarci con il ruolo di vittima e di abbracciare invece il ruolo di creatore.

Vivere gioiosamente è una scelta per focalizzarci nel momento presente, su quello che si ottiene da ogni esperienza in termini di essere. Implica rilasciare il rammarico per i percorsi non fatti o per le opzioni non scelte, richiede un'apertura verso la sperimentazione e la crescita. Scegliere di vivere gioiosamente piuttosto che paurosamente ci permette di sperimentare l'interconnessione con il cosmo.