

COSA FARE PER ESSERE SANI E FELICI? di Alessandro Spampinato (1[^] parte)

7 Novembre 2021



Spesso le persone mi chiedono cosa possono fare per trovare la felicità e la salute aspettandosi rimedi più o meno scientifici o ricette comportamentali. Questo modo di pensare è certamente condizionato dalla nostra “cultura” scienziata e pragmatica occidentale la quale oggi, dopo il disastro planetario pandemico, non ha praticamente più nulla di spirituale. Fino a qualche decennio fa si respiravano ancora qua e là un senso e una ricerca del sacro e le persone rispettavano molto di più se stesse e gli altri. Personalmente oggi riscontro un sovraccarico di realtà oggettiva, scientifica, razionale e uno scetticismo decisamente spinto verso qualsiasi aspirazione meta-fisica. Ma non ostante la mia personale esperienza di vita, piuttosto dura direi, che avrebbe potuto spingermi in questa direzione così detta “orizzontale” della vita, non posso rinnegare le conquiste di consapevolezza raggiunte e le diverse esperienze che mi hanno radicalmente cambiato e aperto ad una visione più profonda e complessa dell’esistenza. Pertanto a domande simili non rispondo mai con dei protocolli ma rimando agli insegnamenti di grandi maestri come Seneca, Aurobindo, Evagrio Pontico, Paracelso, Karl Gustav Jung e tanti altri che hanno lasciato all’umanità il loro pensiero e le loro stupende scoperte. Tutti questi grandi personaggi ci insegnano a guardare oltre i nostri sensi fisici, ad esplorare le profondità del nostro essere e scoprire che il nostro corpo e le nostre esperienze qui sulla terra sono effetti di cause che risiedono in piani meta-fisici che abitiamo con la nostra complessa e multidimensionale coscienza. A questo punto il lettore potrebbe ragionevolmente chiedersi: “va bene ma cosa possiamo fare per trovare la felicità e la salute?”. Citate le fonti e forte delle mie personali esperienze rispondo: “nulla!”. Proprio così, felicità e salute non dipendono da cose materiali e non appartengono a questo mondo fisico. Per comprendere e migliorare noi stessi dovremmo tutti imparare a stare più fermi, a respirare con più calma e ritmicità e naturalmente a pensare di meno o a una sola cosa per volta magari scelta volontariamente da noi stessi.

continua...



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore www.alessandrosampinato.com