

looking at things  
from another  
point of view!



## Ciao a tutti e bentrovati !

Continuiamo a parlare di noi e del nostro "Risveglio". L'argomento di questo mese è ritornare a vivere "qui e ora", essere felici di vivere il momento.

### Siate Curiosi!

Gli sconvolgenti avvenimenti di padri che si dimenticano dei loro bimbi lasciandoli ad una sorte atroce pone la domanda: Ma dove avevano la testa? Ma dov'erano ...? A poco servono i giudizi ... è qualcosa che può capitare ad ognuno di noi quando le azioni, i movimenti, le abitudini diventano automatiche e prendono il sopravvento portando la nostra attenzione altrove. E' necessario riprendere a vivere il momento, a vedere la Realtà oggettiva delle cose, senza essere in balia delle emozioni.

Lottiamo per raggiungere le vette della vita credendo che, una volta arrivati, potremmo avere accesso alla felicità, ma non è così. Poi torniamo alla normale routine con un nuovo desiderio e il ciclo ricomincia: la nostra felicità è legata alla ricerca di continui desideri, di continue mete, siamo vittime di un ciclo infinito, faticiamo tanto, troppo, per brevi momenti di gioia e non ci accorgiamo che "la Felicità è Qui e Ora".

Avere sempre accesso alla Quietude, è possibile, la Quietude è dentro di noi, è sempre stata dentro di noi, non ci ha mai abbandonato, bisogna solo farla riemergere, ridarle Luce.

E' possibile accedere alla vera Felicità liberi dalle illusioni e dalle paure create dalla mente di cui parlano i mistici come Osho, Tolle, il Buddha, Cristo: Loro sembrano gridare all'umanità intera di sì, e molti altri mistici ne sono la prova.

Legare la nostra felicità a una meta esterna vuol dire essere schiavi degli accadimenti, della nostra mente che li interpreta come positivi o negativi. Ciò che conta non è tanto la meta ma il viaggio!

Molti interpretano male quest'ultima frase, la associano a vivere la vita in attesa di una comprensione futura, in attesa di una serenità che arriverà: Quelle persone non hanno capito nulla. **La felicità è già qui e ora.** Qualunque cosa sia accaduta la felicità prescinde da noi, siamo una goccia del mare in cerca dell'oceano, ci sentiamo separati a causa della mente che ha un enorme potere su di noi. Il giorno in cui comprenderemo di essere Oceano ci risveglieremo dal sonno e dalle illusioni in cui siamo immersi e proveremo la vera Felicità.

**La Felicità è qui e ora.** Qui e ora è anche il voto del prossimo 12 e 13 giugno, gioiamo ora di mettere le basi per un futuro migliore, sempre con la speranza nel cuore. **A presto!**

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.