

"Conosci te stesso... scrivendo!"

Per dare profondità ai pensieri è bene scriverli, scrivendoli li imprimi nella mente. La cultura visual-televisiva tende a sommergere il dialogo coi pensieri e a impigrire la mente: ti fa vivere di percezioni sensoriali, ti fa venire gli occhi grandi e il cervello piccolo. **Leggere e scrivere è la via maestra per avere un pensiero da meditare, per avere un messaggio da dire.**

"Ho cominciato a conoscere il significato profondo delle parole quando mi son messo a scriverle. La parola parlata non la consideravo più di tanto; la usavo a proposito e a sproposito. La parola parlata è come gettare semi in un campo dove vengono dispersi dal vento, beccati dagli uccelli, solo pochi danno frutto. Invece la parola scritta è come se i semi venissero piantati una a uno in profondità; forse qualcuno va perduto ma per lo più crescono piante forti e robuste. Perché tutto ciò? Perché le parole scritte sono pensate, meditate sofferte, in altri termini hanno radici molto profondi, hanno radici nel cuore." Tommaso R.

Quando un bel pensiero viene a visitarti accoglilo come una persona viva, come un pellegrino a cui dai ospitalità col desiderio di conoscerlo; afferra il quaderno degli appunti e la matita e scrivi! Abbandonati alla rete dei pensieri, raccogli la tua creatività fino all'ultima briciola: **cogli il pensiero fuggente!**

Prima di coricarti deponi pensieri belli come semi di contemplazione nei solchi della notte, la mente inconscia può donare sorprendenti e miracolose illuminazione, specialmente al risveglio del mattino.

Scrivere i pensieri improvvisi, le intuizioni, i messaggi che raccogli da te, dalla gente e dai libri accende un processo conoscitivo di chiarificazione, di liberazione, di crescita; ti aiuta a scandagliare il tuo profondo; ti lancia fuori di tè, **ti apre alla vita.**

"Meditare scrivendo" favorisce la compagnia coi pensieri, la pacificazione della mente. **Tu sei ciò che pensi, tu sei ciò che ricordi.** *"L'uomo è infelice perché non sa di essere felice"*, perciò sii pastore dei pensieri che danno luce, energia e affetto per la vita.

L'abitudine a scrivere allena a dare un vestito di parole ai pensieri fluidi che arrivano all'orizzonte della mente e se ne vanno senza dare frutto se non sono accolti, amati e valorizzati. Sul punto di scrivere tu organizzi e consolidi le informazioni nella memoria. L'abitudine a scrivere accresce l'energia della mente; è un mezzo caldo per comunicare coi tuoi pensieri, per conoscere il tuo misterioso mondo interiore, per dialogare con l'io profondo, per diventare amico dei tuoi pensieri e saperli comunicare.

Proposta: **un libro per amico e l'autore sei tu: è il quaderno dei tuoi pensieri!**