

## DOVE TROVI SAPIENZA-SAPORE-GUSTO DI VIVERE?

1. La ricerca della sapienza è antica come le montagne e nuova come il sole di ogni giorno. La sapienza vera non ha proprietari e appartiene a tutti. La maestà della coscienza ci fa fratelli universali. Attraverso la coscienza possiamo comunicare tra umani. Coscienza è ciò che ci fa immagine di Dio.
2. Il filosofo greco Socrate dice: "*So di non sapere*", questo è l'atteggiamento migliore per imparare. L'uomo sapiente si fa vuoto per accogliere, amare, condividere; trova maestri dappertutto. L'uomo sapiente è come l'acqua che scende in basso, porta fertilità; non ha forma per adattarsi alle forme che incontra, invade senza urtare e porta a livello tra vasi comunicanti (Lao Tze, Tao Te Ching).
3. L'uomo sapiente va oltre il gioco amaro delle preferenze che produce vincitori e vinti. La vittoria può generare odio perché il vinto è infelice. L'onda che si alza ruba acqua all'onda che si abbassa. Sei contento quando non entri in competizione ma accogli te e gli altri con le qualità proprie nel loro legittimo diritto di essere quello che sono. Tra gli alti e i bassi, tra le illusioni e le delusioni più o meno proporzionali, tra la competizione che teme l'inferiorità e il vittimismo, l'uomo sapiente trova armonia nel **contemplare** con gratuità la grazia di ogni volto, di ogni evento e di ogni esperienza di vita.
4. Il grande mezzo per una vita sapiente è la **meditazione** che educa la mente a fermare il traffico dei pensieri e a metterli a riposare. La pace mentale è un lago calmo che rispecchia il cielo. La mente irrequieta, frammentata può concentrarsi nella compagnia di pensieri che danno luce, energia ed armonia. Raddrizza i pensieri come il fabbro raddrizza le aste di ferro. Sei contento quando pensi di essere contento. I pensieri creano realtà corrispondenti. Il bello e il brutto abitano dentro la mente; non cercare nemici fuori di te. Lo sguardo positivo o negativo dipende dai pensieri che scegli. La mente è madre delle azioni.
5. In quello che fai metti consapevolezza, interiorità, bellezza, armonia. Anche le azioni disadorne della vita quotidiana possono essere riempite di significati profondi fino a diventare "*riti*" cioè gesti ricchi di significato per te. Fa che le tue azioni diventino RITO.

6. Nella bilancia della vita ogni azione pesa dalla parte dell'antagonismo o dalla parte della comunione. Ti contrapponi per importarti? Cerchi un inferiore per sentirti superiore? L'antagonista dice: *"io sono te"*, crea confini e si costringe a difenderli. **La persona di comunione dice: "io sono te, condivido la stessa umanità"**, vive come fratello universale nella casa comune del mondo, accoglie i messaggi degli altri, i valori delle culture.
7. Sotto il cielo una sola famiglia. Pensa in grande, costruisci comunione con tutti, con tutto e con tutte le risorse.
- L'altro è volto: due occhi che ti guardano e implorano: "non uccidermi con l'indifferenza";
  - l'altro è mendicante di rispetto e affetto;
  - l'altro è mistero cioè una ricchezza che non finisci mai di esplorare.
- Dà rispetto e riceverai rispetto; anche se l'altro non merita e non ricambia sei tu che ti meriti un'azione bella che dà energia al mondo; ascolta quello che l'altro non dice, offri le parole migliori perché l'altro si capisca e si interpreti al meglio. **C'è una gioia insperata per i seminatori di fiducia!**
8. *"Il povero del villaggio era triste perché non riusciva a procurarsi le scarpe finché non trovò un altro povero che era senza gamba"*. Commento: quando sei malcontento comincia l'elenco di quello che hai e fa le *"prove per assenza"*: se non avessi salute, cibo, casa, servizi sociali,.... Guarda chi sta peggio.... I poveri sono maestri. Vivi la gratuità di ogni cosa e pratica la sobrietà felice, essa ti dà una grande libertà spirituale.
9. Quando il tumulto di emozioni distruttive ti disturba cerca di accorgerti: rallenta i movimenti, allunga i respiri e immagina come stai tenendo il volto. La mente può aiutare il corpo quando è inquieto così come il corpo può aiutare la mente quando è inquieta. È utile valorizzare il collegamento corpo-mente per tenersi in equilibrio con la vita.
10. L'uomo sapiente scambia saperi e servizi, fa rete e fa villaggio, fa fiorire gli incontri umani che la strada ogni giorno regala. Le reti umane, le relazioni significative danno qualità e sapore alla vita e sono la vera ricchezza che porta fino alla conclusione dei suoi giorni.