

IMPEGNI PER LA CRESCITA PERSONALE

Tu puoi accogliere l'invito ad animare la "rete-villaggio" come un impegno che ti affeziona alla vita e ti fa crescere in umanità. Più coltivi relazioni significative e più sei persona. Che cosa apprezzi di più nel tuo stile di vita? Fa' che la tua esperienza sia utile agli altri.

Noi proponiamo questi impegni:

1. Ogni giorno dedica 15 minuti ininterrotti di tempo quieto con te. Vai sereno tra l'agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace. Ti disperdi tra le occupazioni quotidiane ma quando torni a casa ti raccogli in unità, abiti intero nel monastero interiore. La meditazione educa il carattere alla consapevolezza e al buon governo di sé.
2. Coltiva il gruppo degli amici specifici-speciali; con loro confronta esperienze e progetti in incontri di umanità con tre atti: giro di condivisione; meditazione pacificante; creatività e festa. Questo gruppo tende a diventare **gruppo di vita**: arca che protegge e scuola che promuove scambi di saperi e di servizi.
3. Dedicati a un volontariato di tuo gradimento per educarti alla gratuità e tenerti aperto alle reti sociali. Mille mani ti hanno fatto arrivare vivo fino a questo punto, hai un debito di riconoscenza verso la società che ti è padre e madre.
*"Sognavo che la vita fosse gioia.
Mi svegliavo, la vita era servizio.
Ho servito e nel servizio ho trovato gioia". Tagore*
4. Raccogli nel quaderno delle **PAROLE-PREZIOSE** le informazioni importanti che allargano la tua cultura e ti aiutano a comunicare messaggi significativi alle persone che incontri. *"Le parole parlate sono come semi gettati nel campo, essi vengono dispersi dal vento, beccati dagli uccelli, solo pochi danno frutto. Invece le parole scritte sono come semi deposti uno ad uno in profondità nella terra. Forse qualcuno va perduto ma per lo più crescono, fioriscono e fruttificano. Perché tutto ciò? Perché le parole scritte sono pensate, meditate, sofferte... hanno radici nel cuore"* (M.D.).

Proposta: "un libro per amico e l'autore sono io..." è il tuo quaderno delle parole preziose che tu stai continuamente scrivendo a te. Non è importante arrivare in fondo ma vivere durante la scrittura. Abituati anche a trasformare pensieri improvvisi in scritte spontanee. Così tieni accesa la cinepresa mentale e ti educi a selezionare tra il fiume di tante parole quelle che sono preziose e degne di essere consegnate alla memoria lunga.

L'arte di scrivere è una importante pratica di meditazione che dà valore all'esperienza: contempla ciò che fai e ricorda che **l'arte della felicità e la fabbrica del bello dipende da te!**