

Mi intervisto, Ti inter-visto

Fare una domanda è una carezza! Mi accorgo che tu esisti e ti considero degno di rivolgerti una parola. **Avere una domanda pronta dà coraggio nell'aprire un dialogo.** Nel taschino tieni carta e penna per raccogliere messaggi nuovi.

Tu puoi usare queste tracce:

1. Esperienze, persone, libri, luoghi che ti hanno illuminato.
2. Abitudini, impegni, regole che trovi utili per far scorrere la vita serenamente.
3. Gestì significativi (riti) per iniziare il giorno con energia. Esempio: alla finestra del mattino allungo le braccia in alto, in-spiro con abbondanza; poi allargo le braccia ed e-spiro anche l'aria residua. **In-spiro calma, e-spiro sorriso.** Bevo acqua; saltello sul posto ... **chiamo la compagnia di parole significative** che proteggono e potenziano la mente; offro l'inno della GRATUITA'.
4. Hai esperienze da raccontare riguardo a:
 - meditazione pacificante
 - gruppo per la vita
 - volontariato come debito sociale
 - quaderno delle parole preziose?
5. Modi di parlare e di fare che caratterizzano il tuo stile di vita. **"Mi racconto: autobiografia come cura di me"**.
6. Come scambi saperi, servizi? Quali reti umane coltivi? Come promuovi **comunicazione vera, buona, bella**, con incontri nelle case, domeniche insieme, biblioteca di gruppo, ecc. Che cosa sai insegnare e che cosa ti piace imparare? Prova a fare il gioco del contributo.
7. Puoi recitare una storia, una poesia, sai fare un canto, una danza, un disegno, un gioco? **LA CREATIVITA' E' GLORIOSA!**
8. Che cambiamenti ha prodotto la **pratica del villaggio a tavola**, con la gente che incontri e con i tuoi dialoghi interiori?
9. I fogli-messaggio educano a unificare, consolidare, raccogliere i contributi migliori per affidarli alla memoria lunga e per trasmetterli ad altri. Hai qualche esperienza significativa riguardo a questa pratica?
10. Dove trovi sapienza,-sapore-gusto di vivere (filos-sofia)? Quando qualcosa ti illumina, ti parla dentro, ti coinvolge ... **raccogli subito e sviluppa la tua ricerca di luce, energia, armonia nel dialogo interiore.**