

# MODELLARE PAROLE

Io posso costruire il "parolario" del mio mondo interiore. Certe parole acquistano da me significati importanti che mi parlano dentro e mi caratterizzano fuori.

Le parole creano tracce mentali, muovono energia e costruiscono destino.

Mi esercito a modellare parole:

- **TERRA:** noi collocati sulla superficie del pianeta sferico non abbiamo altro globo su cui andare perché questo non piace. Noi condividiamo la umanità, la solidarietà con la famiglia-mondo: **sotto il cielo una sola famiglia**. Terra è: casa comune, pianeta azzurro, globo blu, vascello spaziale, mi sento connesso all'internet della vita, alla comunità degli umani. Tutti usiamo lo stesso sole, aria, acqua e terra, abitiamo lo stesso pianeta per un po' di tempo, non abbiamo un altro pianeta a scelta. Terra è *"madre che sostiene, alimenta, produce frutti, fiori colorati ed erba"* (Frate Francesco).

*"Tratta bene la terra, non ti è regalata dai tuoi padri ma ti è prestata dai tuoi figli"* (dal Kenya). *"La terra che tu calpesti è santa"* (Esodo cap. 3).

- **CREDERE:** deriva da cor-dare, dare il cuore, dare valore alla vita, ai volti, ai pensieri.

*"Credi al grano alla terra, al mare ma soprattutto credi all'uomo.*

*Ama le nuvole, le macchine, i libri, ma soprattutto ama l'uomo....*

*Ti diano gioia i beni della terra, la notte, il giorno, le quattro stagioni*

*Ma soprattutto ti dia gioia l'uomo"* (Nazim Hikmet).

Chi dice di non credere più opportunamente può dichiararsi *"diversamente credente"*. Nell'implicito della vita si nascondono valori importanti; c'è sempre qualche cosa a cui credere: rispetto, affetto, amicizia, solidarietà, gentilezza, compassione, onestà, ecologia...

- **MEDITARE:** io fermo i movimenti della mente; porto la mente a casa, faccio il pastore dei pensieri e li metto a riposare. Io guadagno la purezza del torbido con la calma generandola lentamente. Con la mente quieta e pulita chiamo le parole belle alle quali affido il compito di darmi luce, energia e armonia.
- **DIALOGARE:** da *dia = attraverso* e *logos = parola*. Le parole si perfezionano passando di bocca in bocca, in un clima facilitante basato su partecipazione affettiva, reciprocità e accoglienza senza condizioni. Siamo maestri e scolari gli uni gli altri.
- **PACE** (dal latino *paciscor = patteggiare*): io rallento i movimenti, allungo i respiri, distendo il volto, rilasso le membra del corpo. *"Se riesco a mantenere la calma quando la gente intorno a me diventa agitata; se riesco ad aver fiducia in me quando la gente intorno ne dubita; se so aver prudenza quando sono provocato ad agire d'istinto; se so coltivare gentilezza e compassione quando sono trascinato dalla rabbia; se so accogliere, amare e condividere quando sono tentato di respingere; allora io divento beato costruttore di pace dentro e attorno a me!"* (M.D.).
- **CREATIVITÀ:** mi apro alla rete delle relazioni, scambio saperi e servizi; esploro risorse nascoste dentro di me; provo a sbloccare potenzialità inedite.
- **MISTICA:** sono presente al presente: con innocenza meravigliata apprezco il miracolo normale di esistere, respirare, pensare, parlare, agire, provare emozioni. Un raggio di luce, un orizzonte, un volto, un sorriso, una parola, un fiore... possono accendere una esperienza di pienezza che dà qualità sapore, gusto alla vita.