

# QUADERNO DELLE PAROLE BELLE

Tu puoi essere l'autore del libro dove raccogli parole sapienti che danno sapore, gusto alla vita. Non è importante arrivare in fondo ma vivere durante il viaggio della scrittura.

*"Ho cominciato a conoscere il significato profondo delle parole quando mi sono 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 certi tipi di semenza in un campo; i semi vengono dispersi dal vento, beccati dagli uccelli, solo pochi danno frutto. Invece la parola scritta è come se i semi venissero piantati ad uno ad uno in profondità, forse qualcuno va perduto, ma per lo più crescono piante forti, robuste.*

*Perché tutto ciò? Perché le parole scritte sono pensate, meditate, sofferte, in altri termini... hanno radici profonde, hanno radici nel cuore" (B. R.).*

Quando sei visitato da una parola-messaggio sosta, contempla, traduci il pensiero improvviso in scritte spontanee. Osserva bene le tue parole, diventeranno le tue azioni, il tuo destino. Parole belle fanno persone belle. Parla e sii consapevole di parlare; connetti la bocca con la mente, col cuore; scrivi e sii consapevole di scrivere; **medita scrivendo**. Con parole scelte bene puoi costruire messaggi da affidare alla memoria lunga. Semina parole belle nell'orto della mente e abbevera, inaffia con la meditazione.

Per ottenere il meglio da te e dagli altri lasciati guidare da parole sapienti che tu annoti, impari a memoria e comunichi a chi ti ascolta.

1. Loda in pubblico e rimprovera in privato;
2. Fà tre lodi prima di un rimprovero;
3. Fà tre domande prima di un giudizio;
4. Crea il cielo dove altri possano volare.

Per ottenere una comunicazione sana considera questi consigli nobili:

1. L'angolo del modo che tu puoi cambiare sei te stesso.
2. Immagina che quel che l'altro fa è il meglio che possa fare.
3. Accogli l'altro come tuo maestro anche nelle difficoltà che ti reca.
4. Ridimensiona i tuoi problemi davanti alla gratuità di ogni respiro: sei vivo!

Per praticare la pace nei gesti quotidiani scrivi e impara a memoria questi messaggi:

1. Rallenta i movimenti;
2. Allunga i respiri: in-spira, trattieni il pieno, es-spira, trattieni il vuoto...;
3. Distendi, rilassa, sciogli il volto fino a esprimere un sorriso;
4. Abbassa il tono della voce e parla con gli occhi e con le mani.

La vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando perciò semina pensieri positivi con la parola, con lo scritto, con fogli e con disegni che tu appendi alle pareti della tua stanza in modo da nutrire la memoria e occuparla con pensieri che danno luce, energia e armonia: semina gratuità, solidarietà, rispetto, affetto. L'amore dono fà fiorire la vita.

*"Sognavo che la vita fosse gioia;  
mi svegliavo la vita era servizio;  
ho servito e nel servizio ho trovato gioia" (R. Tagore).*

Proposta: continua tu... con le tue scritte.