

VAI SERENO TRA LA AGITAZIONE DELLA VITA, COLTIVA L'AMORE AL SILENZIO E ALLA PACE.

Donati tempo per prendere cura di te, per volere bene a te,
per sentirti amato da te.

La persona con la quale trascorri più tempo sei tu!

Abita volentieri con te: nessuno è più amico se non tu a te stesso!

Sosta senza fretta, guarisci l'ansia del fare, abbandonati alla gratuità
del contemplare. Pensa armoniosamente perché la vita è quella che i tuoi
pensieri vanno creando.

In ogni circostanza, considera quanto vi è di buono,
pratica lo sguardo positivo.

Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro;
c'è sempre chi riesce di più o di meno.

**Ogni uomo è una stella, ogni stella ha il suo splendore, accogli ogni
persona come messaggio per te.**

Fà fiorire gli incontri umani che la strada ogni giorno ti regala.

Quando una persona si sente amata dà il meglio di sé.

Sii pronto ad ascoltare e lento nel parlare,
dici la tua verità con calma e chiarezza:

nessuno è sapiente assoluto, nessuno è ignorante assoluto, col dialogo
siamo tutti maestri e scolari gli uni gli altri alla scuola continua della vita.

**Vivi semplice, più sei semplice e più gusti il valore delle cose; le cose
semplici sono anche le più belle; non lasciarti opprimere dai bisogni
superflui; non c'è nulla di più libero ed indipendente dell'uomo che
pratica la sobrietà felice.**

Celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo.

Sii presente al presente!

Il passato è passato, il futuro non è ancora arrivato, vivi la fioritura del
presente più armoniosamente che puoi perché è il grande tesoro a tua
disposizione:

Qui, ora tocca la pace!