

**Il mondo è uno specchio,
restituisce la mia immagine:
se faccio il broncio mi guarda male,
se sorrido mi dà indietro
serenità e fiducia.**

Sono io a colorire la vita
il mondo prende i miei colori.

**DIO dei miei respiri:
comunque io ti possa concepire;
donami la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
donami il coraggio di cambiare
quelle che posso cambiare;
donami la sapienza
di conoscere la differenza.**

In ogni circostanza comincia
dalla parte positiva.
Scopri l'energia del pensiero positivo.
Semina parole belle.

Con occhi sereni, puri
colgo la rete sottile
di piccole sorprese,
frammenti di felicità,
dispersi nella vita quotidiana.

Amore-dono è la virtù più grande
come uno spago, tiene
insieme le altre qualità.
Ciò che conta è amare,
non si vede bene che col cuore.
Amo e capirò
amo e la fede verrà

amo e la solitudine si romperà
amo e la gioia verrà
amo e conoscerò il paradiso,
perché paradiso è amare.

Vivo semplice,
ciò che è in più mi pesa,
riducendo i desideri...
vivo meglio.
Pratico la sobrietà felice.
Meglio essere di più
che avere di più.

*"Sorridi quando porti da mangiare
al povero, perché egli ti perdoni
il privilegio che hai di aiutarlo".*
(S. Vincenzo de Paoli)

Volontariato è responsabilità, come
cura di sé, degli altri, dell'ambiente.

Quel che tu fai agli altri è una goccia,
ma è quella goccia che cambia
la tua vita.

Il bene che fai è l'affitto che paghi
per il posto che occupi sulla terra.

Che cosa è luce in ciò che è luce?
Che cosa è suono in ciò che è suono?
Che cosa è respiro in ciò che respira?
Di che cosa è fatto il respiro?
Oltre lo schermo dell'abitudine,
intuisco l'immenso PENSIERO
che guida dall'interno
il cammino di ogni vita:

IN PRINCIPIO è lo STUPORE!

È meglio vivere in pace
che voler aver ragione.
La compassione ha la meglio
sul giudizio.
Vivo riconciliato,
costruisco relazione, comunicazione,
comunione.

Dove intendo arrivare
Coi discorsi che sto facendo?
Oltre gli sfoghi immediati,
oltre i giochi, trappole dell'orgoglio,
oltre le inquietudini di gelosia e invidia,
CREO CONCILIAZIONE, COMUNIONE.

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

L'altro è mio maestro.

Lo sguardo positivo
crea realtà positiva.
Il pensiero positivo è economico,
è anticipazione, è profezia,
è causa di quello che spera.
Sarò positivo!

Sono capace di far arrivare
il mio pensiero,
di esprimere le emozioni,
di ascoltare senza pregiudizio?

CHIEDO!

Ascolto con presenza attiva.

Persone viaggiano per stupirsi
delle montagne, dei fiumi, delle stelle
e passano accanto a se stessi
senza meravigliarsi. (Ago.)

Nessuno può essere ferito,
a meno che non si ferisca da sé.
Siamo sempre noi stessi a ferirci.
Desidero non farmi del male,
desidero non lasciare a eventi fuori di me
il compito di rovinare l'armonia dentro di me.
Sarò autorevole con me.
Coltiverò le sicurezze interiori.

Io non sono il gigante dei miei sogni
né il nano delle mie paure.
Non mi nascondo dentro di me
né scappo via da me.
Mi accetto e mi voglio bene come
persona unica, originale, irripetibile.
Cerco di realizzare al meglio la mia
umanità, lasciandomi aiutare
dalle persone che incontro
nel cammino della vita.

È più facile soffrire che cambiare.
È più facile subire rassegnati
Che lottare per una
giustizia più grande.
Quali cambiamenti desidero per me?
Posso cambiare se voglio cambiare,
se uso la volontà per cambiare.

Non vivere su questa terra
come uno straniero.
Vivi in questo mondo
come nella casa di tuo Padre.
Credi al sole, ai monti, al mare, ma
prima di tutto credi nell'uomo,
ama l'uomo,
soffri per l'uomo,
gioisci per l'uomo.

Tutti noi partecipiamo alla comune
umanità gratuitamente.

La consapevolezza farà miracoli!
Mi accorgo che l'ira interiore
sta crescendo?...
Mi distanzio da
rabbia, ira, risentimento....
Se contrasto do energia,
se abbraccio con compassione...
spengo... guadagno pace.

Dove corri?
Il cantiere della felicità,
la fabbrica del bello
abita dentro di te,
in uno sguardo nuovo sulla vita
che finalmente ti illumina!
Dopo tanto vagare, scoprirai il tesoro
dentro di te come Eisik di Cracovia.

Quando sono triste, canto!
Quando sono depresso, vado a trovare amici!
Quando sento rancore, lo abbraccio
con compassione!

Quando sono timoroso, mi slancio con coraggio,
vinco gli ostacoli affrontandoli!

Quando attraverso una notte oscura, dico tre
magiche parole: anche questo passerà!

Quando sono invaso da uno stormo di pensieri
negativi... batto le mani per farli scappare via!

Aggredire, giudicare, svalutare, anticipare
negativamente, subire...

ti carica di energie negative....

C'è di meglio: sii positivo, propositivo,
sviluppa il lato migliore,
fà il migliore uso delle energie.

Mi impegno a usare parole positive

perché esse producono comunicazione sana,
energia, creatività.

Non prendo le cose in modo personale: mi distacco,
mi distanzio, dispassiono:

io non sono le emozioni, i pensieri, i giudizi,
gli eventi che mi arrivano.

Non faccio supposizioni, anticipazioni, profezie,
pratico l'ascolto puro.

Non aggredisco né faccio la vittima.

Dò una risposta positiva e serena:

faccio del mio meglio. L'azione positiva è
premio a sé.

È paradiso vedersi capaci di bene.

Sono qui per essere felice e amare.

Non giudico, contemplo!

Se mi paragono posso diventare

geloso delle mie qualità

invidioso delle qualità degli altri.

Canto nel silenzio della mente:

ogni uomo è una stella,
ogni stella ha il suo splendore.
Accolgo ogni persona come messaggio per me.

Credo nel sole anche quando non splende.
Credo nell'amore anche quando non lo sento.
Credo in Dio anche quando tace.
Credo nella luce anche quando la notte è scura.

La fiducia crea realtà.
Il pensiero conduce energia.
Quel che credo accade!

Respiro è il mio rifugio
è la mia oasi di pace
mi rivolgo come ad amico.
Con la bocca a zuffolo sento
il soffio dell'aria che entra.
Coi polpastrelli accompagno il respiro
al petto, all'addome,
sosto, contemplo il mistero della vita.
Che cosa respira in ciò che respira?
Di che cosa è fatto il respiro?

Signore prendi autorità
sulle mie decisioni
e legale intorno alla tua croce.

Ogni giorno uso: sole, aria, acqua, terra.
Ogni giorno uso il corpo:
occhi vedono, orecchi sentono, polmoni respirano,
cuore batte, mente pensa.
Vivo la gratuità di ogni giorno,
di ogni respiro.
GRATUITÀ è l'emozione che mi aiuta
di più ad apprezzare la vita.

L'uomo che governa gli altri è forte,
l'uomo che governa la propria mente
è potente!

Di fronte ad una mente quieta
si arrende il mondo intero.

Non parteggio, cioè non mi metto
da una parte contro l'altra:
mi metto in mezzo,
mi offro come luogo di riconciliazione,
di comunione, di ricerca
per una umanità più alta.

Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta.

Essenza della comunicazione è l'ascolto.
Ascoltare è far posto all'altro
dentro di te.

Alla sera della vita
ciò che conta è aver *AMATO*.

Il giudizio che dai agli altri,
rivela ciò che sei.

Vado sereno tra l'agitazione della vita,
coltivo l'amore al silenzio e alla pace.

Al centro del nostro essere
c'è un luogo di luce pura
incontaminato dal peccato
o dall'illusione. (Merton)

Fate in modo che la vostra preziosa vita
umana abbia quanto più significato
possibile (Dalai Lama)

Apprezzo di più la vita
quando non sono difensivo,
quando non mi nascondo
dietro una facciata,
ma cerco di essere ed esprimere
il mio cero "io" semplicemente,
in modo sincero, spontaneo, disarmato,
disposto a riconoscere negatività, senza maschere,
fiore indifeso.

GRATUITÀ

la vera pace dell'anima
deriva dall'aprirsi alla gratuità:
è l'atteggiamento migliore
per apprezzare la vita:
niente mi è dovuto, tutto è dono:
vivo la gratuità di ogni giorno
e di ogni respiro.

L'unico angolo al mondo che posso
cambiare sono io stesso.
Faccio io quel che chiedo agli altri.
Il mondo nuovo comincia da me.
Gli altri sono miei maestri.

Il passato è andato.
Il futuro non è ancora arrivato.
Vivo la fioritura del presente.
Non scappo, fuggo, evado verso il passato
o verso il futuro.

Il presente è il tesoro a disposizione
qui ora, lo vivo con positività, con gratuità,
con armonia, senza attaccamento.

C'è una soluzione spirituale ad ogni problema,
giro il problema al potere più elevato,
mi arrendo al potere che governa
il moto delle stelle e fa crescere un fiore
mi trasferisco più alto
mi affido a Dio.

Sii positivo, concilia, dà fiducia!
Non lasciarti provocare, arrabbiare.
Nessuno può farti del male
senza il tuo consenso.
Tra stimolo e risposta c'è
la tua libertà.
È il tuo consenso a ferirti, molto più
di quanto faccia il fatto in sé.
Se contrasti la rabbia le dai energia,
invece abbracciala con tenerezza: evaporerà.

Abitiamo insieme la stessa terra.
Posiamo i piedi sullo stesso globo.
Siamo coperti dallo stesso cielo.
Riscaldati dallo stesso sole.
Ossigenati dalla stessa aria.
Abbeverati dalla stessa acqua.
Siamo nutriti dalla stessa terra.
Sotto il cielo... una sola famiglia.

Celebra ciò che vivi,
cioè sii attento, consapevole,
entra in contatto con presenza mentale.
Celebra il respiro, lo sguardo, la parola,
il silenzio, il riposo.

Celebra l'alba e il tramonto,
lo scorrere dei giorni, mesi, stagioni.
**Nella rugiada delle piccole cose
il cuore trova il suo mattino e t'illumina!**

Mi costruisco novità nel quotidiano:
poggio i piedi per terra, mi sento
tra le braccia protettive della vita,
entro in contatto col cuore, ascolto
il battito dolce, regolare, felpato, fedele;
assorbo l'aria, come ruscello scorre ai polmoni.
Respiro l'aria fresca, sento l'ampio cielo
tutto intero sopra di me.
Cammino, pedalo, la strada mi porta.
La carezza dell'aria è tenera, soffice.
Sullo schermo silenzioso della mente dipingo
la parola **GRATUITÀ: Dio è il mio amore per la vita!**

Proteggimi Dio in Te mi rifugio,
dove andare lontano dal tuo Respiro?

Sapienti nel (conoscere) parlare.
Coraggiosi nel fare.
Umani nel comunicare.

Soli si muore.
Vivere è comunicare.
Senza amici la vita non ha sapore!

Dentro al mio nome... tanti nomi.
Io sono tutti quelli che ho incontrato
lungo il cammino della vita, mille mani
mi hanno aiutato ad arrivare
fino a questo punto.
Che farò per sdebitarmi?

La vita è quello che è,
la qualità dipende da me.
Importante è come vivo quel che vivo.
Che cosa sto vivendo di importante,
dove batte il mio cuore?

 Mi scruto,
 abito coi miei respiri,
 abito coi miei pensieri,
 abito coi miei destini,
 mi affido a Dio-Luce.

Educare da ex-ducere: significa
 "tirar fuori le qualità".

 Educo me educando te.

 Educo educando.

Non sono un imbuto da riempire,
 ma un fuoco da accendere.

**Fuoco è la ricerca di sapienza,
di rettitudine, di armonia.**

 Oriento lo sguardo, mi impegno
ad ascoltare con partecipazione affettiva (empatia),
 con parità, con accoglienza senza condizioni.

Se i tempi non richiedono
 la tua parte migliore,
 inventa altri tempi
per dare il meglio di te!

Costruisco novità nel quotidiano
 senza lasciarmi perseguitare
 dal perfezionismo.

Noi nasciamo nel cuore
delle grandi stelle, sorte miliardi
di anni fa e ci troviamo qui
a brillare perché Dio è luce

e vive nelle profondità di ogni
essere umano.
La maestà della coscienza si affaccia
sulla maestà del mondo.

Dal pensiero limpido
viene la parola limpida
l'azione limpida
che mi dà gioia
e mi segue come
compagnia inseparabile.

C'è luce perché c'è tenebra.
C'è giustizia perché c'è ingiustizia.
C'è bene perché c'è male.
C'è pace perché c'è guerra.
C'è amore perché c'è odio.
C'è sempre qualcosa di nero in ciò
che è bianco... di bianco in ciò che è nero.
Coltivo la conciliazione degli opposti,
la pratica dell'intero,
la ricerca di armonia.

DIO (DIV = LUCE)
è quell'UNO che i sapienti
ci hanno insegnato a chiamare
con tanti nomi.
Quell'UNO è al di là dei nomi
e delle forme.
da quell'UNO le parole tornano
indietro spaurite.

Mi affido a Dio, comunque lo
possa concepire.

Fà il migliore uso
delle tue energie!

Mi voglio bene.
Sto bene con me.
Mi sento amato da me,
così come sono:
coi miei pregi e difetti.
Sono unico, originale, irripetibile.
Sono MISTERO cioè una ricchezza
che non finirò mai di esplorare.

Io ho una bocca e due orecchie per
ascoltare intero e parlare metà.

L'anima della comunicazione
è l'ascolto amichevole.

Con presenza mentale:
qui ora vivo la fioritura del presente;
qui ora tocco il respiro;
qui ora tocco la pace.

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

Se tieni la vita per te la perdi,
se la sai perdere (nel dono) la acquisti.

Cerco in ogni persona il suo dono;
faccio fiorire gli incontri umani
che la strada ogni giorno mi regala.

Fà RETE!

Fà GRUPPO!
Fà VILLAGGIO meglio che puoi!
Guarisci, evita la sofferenza
di essere individuo anonimo
in una società indifferente.
Più coltivi relazioni significative
e più sei persona!

Soli si muore, vivere è comunicare.
Mi dono agli altri per educare me.
Gli impegni mi maturano.
Faccio rete, gruppo, villaggio.
Più coltivo relazioni significative
e più sono persona.
Comunico, ergo sum!

SORRISO è la musica dell'anima.
Il coraggio di sorridere mi cambierà!

Per me il primo dovere al mondo
è accogliere la vita,
amarla prima di ogni logica.
Solo così posso apprezzarne il senso.

Lo spazio dentro al cuore
è vasto quanto il mondo.
Dò ascolto alle voci dell'anima.

DIO (DIV = LUCE)
è la mia continua ricerca di luce,
di bene, di pace.
Dio è la somma degli ideali-valori
che danno significato alla mia vita.

Il mio cuore è inquieto finché
non trova quiete in questa continua

ricerca di luce, di bene, di pace
in cui abita l'esperienza di Dio.

SATIAGRAHA e AHIMSA

La ricerca del senso della vita
e il rispetto per ogni forma di vita
sono comandamenti antichi
come le montagne e nuovi
come il sole di ogni giorno.

Donati tempo per sentire
la compagnia della vita che
circola, scorre dentro di te,
e per entrare in contatto
con la vita che circola, scorre
attorno a te.

La vita ci porta.
Siamo figli, figlie della vita!

MONACO sei tu quando
coltivi l'amore al silenzio e alla pace;
contempli ciò che fai, dai un'anima
alle tue azioni;
quando ti costruisci un angolo di deserto,
l'angolo del sé per abitare in unità
corpo-mente-spirito,
per dare udienza a te
abitare coi tuoi respiri,
per contemplare.

Dialogare con Dio nel tempio
è la più potente fonte di energia.

C'è un tempo per abitare con la gente.
C'è un tempo per abitare con sé.

Non c'è gioia nel vivere agitato,
disperso, frammentato.
C'è gioia nel vivere sereno, calmo, intero.

MONACO è colui
guarisce l'ansia del fare, si abbandona
alla gratuità del contemplare.