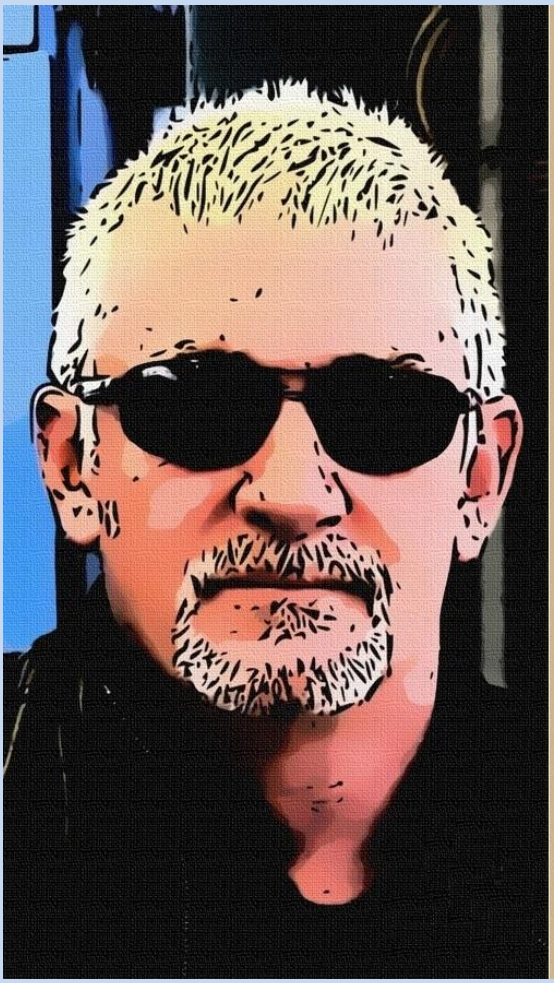
RIFLESSIONI DAL WEB



La filosofia
E' come essere in una stanza buia cercando un gatto nero.

La metafisica
E' come essere in una stanza buia cercando un gatto nero che non e' li.

La teologia
E' come stare in una stanza buia cercando un gatto nero, che non e' li, e comunque gridare: l'ho trovato, per convincere gli altri.

La scienza
E' accendere la luce, per vedere che diavolo c'e' nella stanza.

RIFLESSIONI DAL WEB Come dice mia figlia: mi daddy is wise and clever.

INDICE

Premessa pag 1
Ipotetica lettera pag 2
Siamo di passaggio, Presunzione pag 3
Saggezza pag 4
Ad un figlio pag 5
Controcanto - Michela Marzano, I doni non accettati pag 6/7
Sveglia. Abitudine, Quando la ragione non serve pag 8
Crisi personale, Cambiamento pag 9
Dare per scontata la verita', Ferite con le parole pag 10
Quando le cose si mettono al peggio pag 11
I due vasi pag 12
Il coraggio di andare pag 13
Fiducia, Straniero pag 14
Il vecchietto fragile pag 15
L'anziana pag 16
Rispetto dovuto, Le mani pag 17
La Hostess pag 18
Le lenzuola sporche pag 19
Ho imparato che ….Da bambini …. Ma tu pensa… pag 20
Poesie & … pag 21/ 22
30 cose. Le persone pag 23/24
Buonanotte & …. La Cameriera pag 25
Allora chiedo scusa anch'io. Cosi' vorrei amare pag 26
Pettegolezzo pag 27
Bugia pag 28
L'onda del mare. La moneta del vero o falso pag 29
Dillo oggi pag 30
Cosa conta nella vita pag 31
Sconfitta, L'amico e l'amicizia pag 32
Scrivere le ferite sulla sabbia, Qal'e' la cosa piu' forte,
Quando ho cominciato ad amarmi davvero pag 33
Un congiuntivo imperfetto, Succede pag 34
Cose che non si recuperano, Il destino pag 35
Il desiderio e l'amore pag 36
Delusione pag 37
Chiedere scusa pag 38
Come si fa' ad imparare ad amare pag 39
Gli uomini sposati pag 40
Il tradimento, Chi ama resta pag 41
Perdonarsi per amarsi pag 42
Perdono, Volersi bene per volere bene pag 43
Mancanza pag 44
Tempo pag 45
L'attimo e l'istante- Carpe diem pag 46
Bonta' pag 47
Ipocrisia pag 48
Ragione pag 49
Il contadino e l'asino, Il silenzio pag 50
Vizi, Virtu', I nostri padri pag 51
Bere fumare e scopare pag 52
Il valore, Il toast pag 53
Il paese di Piriponzi pag 54
L'ottimista, Un vecchio saggio Indiano pag 55
Non Indicare la strada …Perche' avere fretta pag 56
Nelle mani del destino, L'asino nel pozzo, La mamma pag 57
Ci hanno fatto credere - Johnn Lennon pag 58
La realta'. La delusione pag 59
Il terzo giorno e' resuscitato pag 60
Quando mi vedrai vecchio pag 61
Al d la' delle parole pag 62
Mancanza pag 63
Lo stress pag 64
Athena Orchard pag 65
La valigia pag 66
Invidia pag 67
Il cane pag 68
Quello che gli altri pensano di te… pag 69/70
Chi non sa controllare sé stesso…. pag 71/72
Non è facile invecchiare con garbo. Tempo falso pag 73
Malinconia pag 74
La vecchiaia. pag 75
La pianta della pazienza pag 76
Il papa' operaio pag 77
Osho pag 78
L'uomo e la serpe pag 79
Confucio pag 80/81
La verita' e la menzogna pag 82
È possibile riconoscere una persona falsa? pag 83
10 Segni che la tua personalità sta intimidendo gli altri pag 84
Una vita davanti - Dedicato alle mie figlie. pag 85
Non fare pag 86
Consigli pag 87
Altro….. Resiglienza, Credenze, Relazioni, pag 88/99
Umberto Eco pag 100

Da qualche parte ho letto che bisogna aver pazienza, la gente puo' o meno, aver voglia di capire
Ma non bisogna imporre mai nulla. Il tempo e' come un galantuomo.

La saggezza e' questo, sapere di stare sempre apprendendo qualcosa, non avere mai certezze e rimanere sempre in attesa di un nuovo giorno, di nuova luce, che porti altra conoscenza e nuove idee.

La vita è troppo breve per sprecarla a realizzare i sogni degli altri; questo non e' egoismo ma rispetto di se stessi, perche' vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste, mentre e' importante aggiungere più vita agli anni, che non più anni alla vita; perciò vivi, tanto ti criticheranno sempre, parleranno male di te e sarà difficile incontrare qualcuno al quale tu possa piacere così come sei! Fai quello che ti dice il cuore, la vita è come un'opera di teatro, ma non ha prove iniziali: canta, balla, ridi e vivi intensamente ogni giorno della tua vita prima che l'opera finisca priva di applausi. Dai a ogni giornata la possibilità di essere la più bella della tua vita; essa infatti non si misura attraverso il numero di respiri che facciamo, ma attraverso i momenti che ci lasciano senza respiro. Ma perdona in fretta, bacia lentamente, ama davvero, ridi sempre di gusto e non pentirti mai di qualsiasi cosa ti abbia fatto sorridere, oppure piangere. La vita è come un'eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

IPOTETICA LETTERA

Quivi inciperò in modo idiomatico usando l' ipotiposi dello scrivere, cercando icasticamente di inficiare la tua inesplicabile improntitudine.

Con questo mero scritto attraverso la mia maieutica cercherò in modo forse machiavellico di mettere in luce irreprensibilmente macroscopico il fatto che essendo tu una persona melensa, esce sempre più spesso il tuo carattere misantropico, usato da sempre con malvezzo ed è questo atteggiamento a procurare la tua mendacia e macchinosa millanteria forzandola fino ai confini del masochismo.
Renditi conto che è ciò a indurre la nostra malleveria; stravolgendo e mistificando di fatto la munificenza del nostro modo di essere. Di qui nasce l'estenuante ma continuo tuo mugugnare e la richiesta di cambiamento dei nostri rapporti.

Con falso integralismo, infatti, spacciandoti per un inusitata idealista, adottando un atteggiamento iniquo hai cercato di istoriare le cose che ti implodono dentro creando in un modo inusitato i presupposti e le illazioni per irretire tutti quanti; a me in modo particolare facendomi passare sempre più spesso per un istrione. Mentre ero incontrovertibilmente un impavido ieratico, e questo al solo scopo di introitare il tuo egoistico tornaconto. Così facendo hai solo scelto il modo più impervio e sbagliato.

Almeno secondo la logica del comune buon senso; e non senz'altro per la tua prefissa idea.
In modo improbo e insulso a causa della tua inappetenza intellettiva essendo tu una persona dal carattere iconoclastico; hai cercato in maniera incongruente di inzaccherare me in primo luogo, e tutto ciò che ti circonda poi. Questo però rientra nelle miserie umane e, lo impariamo bene tutti quanti, al primo esame di coscienza serio, aggiungo inoltre a ciò che anche tu evidentemente, pur non rendendotene conto, non ne sei esente. In questo momento sono solamente io purtroppo, colui che alimenta la tua apatica idiosincrasia e questo certamente è irrefutabile.

Facendo io, poi una serena introspezione mi sono reso conto ineluttabilmente, che pur essendo una persona itinerante, non sono un inane infingardo, quale tu mi descrivi agli occhi della gente; e lo fai subdolamente quando sono lontano rendendo inerme la mia difesa. Al contrario invece sono una persona ilare forse troppo ironica ma, questo fa parte della mia persona e del mio modo di essere e non ho per nulla intenzione di cambiare.

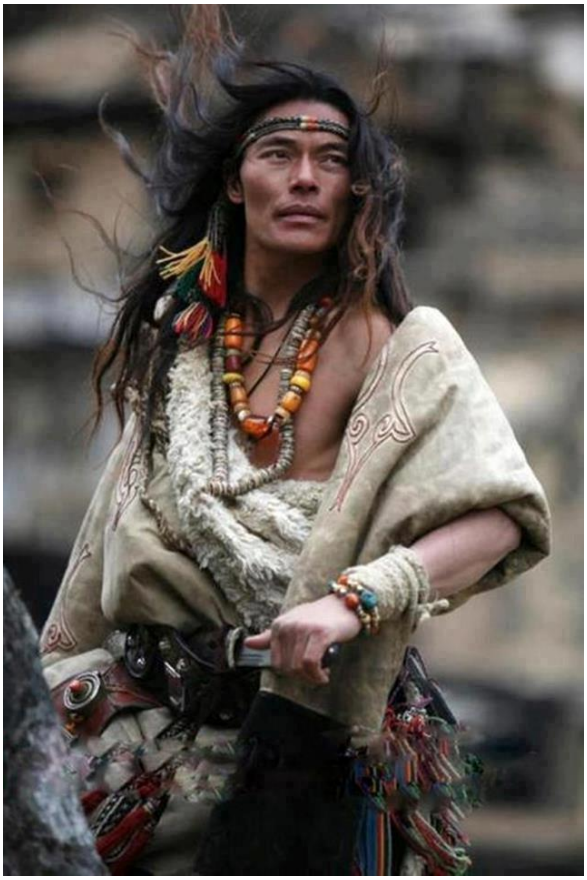
In questo tuo ormai lungo e personale impasse, voglio credere in modo improvvido, con la tua solita iattanza, hai procurato un iattura enorme in primo luogo a te stessa; poi inevitabilmente al resto; e visto il risultato ottenuto stai cercando in maniera indefessa di creare un involuta iperbole, atta a procurarti un ingerenza incongrua, incensando chi sinceramente ora ti riabbraccia e ti è vicino;quasi impetrandolo per impugnare ciò che ormai, in te è divenuto immanente; nella speranza di ricevere l'insolvenza dei tuoi atti errati e poter ritornare a vivere in maniera intemerata senza dover chiedere indulto a nessuno.

Sposati: se trovi una buona moglie sarai felice, se ne trovi una cattiva, diventerai filosofo. Socrate

Questa ipotetica lettera e' dedicata a chi vuol intendere come le parole possano, se usate in modo proprio offendere allo stesso modo dei comportamenti. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

SIAMO DI PASSAGGIO



Non ti auguro un dono qualsiasi,
Ti auguro soltanto quello che i più non hanno.
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.
Ti auguro tempo, per il tuo Fare e il tuo Pensare,
non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.
Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre,
ma tempo per essere contento.
Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,
ti auguro tempo perchè te ne resti:
tempo per stupirti e tempo per fidarti
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.
Ti auguro tempo per toccare le stelle
e tempo per crescere, per maturare.
Ti auguro tempo, per sperare nuovamente e per amare.
Non ha più senso rimandare.
Ti auguro tempo per trovare te stesso,
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.
Ti auguro tempo anche per perdonare.

Poesia Sioux

Ti auguro di avere tempo, tempo per la vita.

PRESUNZIONE

Più piccola è la mente più grande è la presunzione. percio' ella può gonfiare un uomo, ma non lo farà mai volare.
Socrate scriveva: "c'e' chi crede di sapere mentre non sa; io almeno non so, ma non credo di sapere. Ed è proprio per questa piccola differenza che io sembro di essere più sapiente, perché non credo di sapere quello che non so".
Troppe persone sopravvalutano ciò che non sono e sottovalutano ciò che sono. Infatti presunzione e ignoranza sono facce della stessa medaglia. Esse credono di essere quel che vorrebbero essere; percio' per quanto la prima cerchi di nascondere il suo rovescio, queste si manifestano sempre come se la medaglia fosse trasparente. Qualcuno poi e' talmente presuntuoso che, come un gallo, pensa che il sole sorga per ascoltarlo cantare; percio' non dobbiamo mai contraddire gli ignoranti e i presuntuosi, le loro pessime qualità le esprimono parlando ed agendo.
Il sordo peggiore di quello che non vuol sentire è quello che non ti fa neppure aprire bocca perché è convinto di sapere già tutto. L'arroganza, la presunzione, il protagonismo, l'invidia: questi sono i difetti da cui occorre guardarsi.
Dire che un uomo è vanitoso, significa semplicemente che, si compiace dell'effetto che produce sugli altri; mentre un presuntuoso si contenta dell'effetto che produce su se stesso. Che cosa può essere un fatuo senza la sua presunzione?
Se togli le ali a una farfalla, non resta che un verme. La presunzione è la nostra più grande nemica, poiche' e' certamente una grande follia voler essere l'unico savio. Pensaci: ciò che ci indebolisce è il sentirci offesi dalle azioni o dalle malefatte dei nostri simili, e l'essere presuntuosi ci fa' spendere gran parte della propria vita offesi da qualcosa o qualcuno; e l'auto-presunzione può condurci all'auto-distruzione. Infatti chi immagina di poter fare a meno del mondo s'inganna parecchio; ma chi immagina che il mondo può fare a meno di lui, s'inganna ancora di più. Purtroppo gia' la religione insegna alle persone a essere presuntuose, perché le rassicura che Dio si prende cura di ognuno, raccontandogli che l'universo è stato creato proprio per loro; ma quando pensi di avere tutte le risposte, la vita ti cambia tutte le domande. percio'ogni tanto fate un passo indietro che di umiltà non è mai morto nessuno. Dio forse c'è, ma non sei tu. Rilassati.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

SAGGEZZA

Non c'e' uomo che non possa bere o mangiare ma, sono in pochi in grado di capire che cosa abbia sapore. Sii consapevole inoltre che cultura non significa solo scuola, storia, geografia, lettere, ma soprattutto strada, rapporti, contatti, viaggi, informazione, conoscenza, saggezza, comprensione, capacità di ascoltare. Spesso, infatti, chi è definito analfabeta può vantarsi di essere colto. Tieni conto che anche un ramo di follia abbellisce l'albero della saggezza, e quando si è in un pasticcio tanto vale goderne il sapore; perciò se hai imparato qualcosa da una esperienza, non perdere tempo dicendoti che avresti potuto fare meglio. Sbrigati invece a trovare esperienze simili dove mettere in pratica quel pizzico di saggezza in più che hai appreso. Dalla vita non attenderti mai troppo, ma aspettati di tutto, è una serie di incognite, sta a noi trovare l'equazione giusta per la soluzione, ella stessa ti darà prove da affrontare per dimostrare se la tua saggezza è reale o solo fittizia. Tranquillo anche il cammello vede solo la gobba degli altri. quello che non vuoi vedere o quello che nascondi poi verrà a galla. Diffida invece di chi ha sempre da fare, certamente ha poco da dire. Ricorda ci sono 4 cose nella vita, che non potrai mai recuperare: la Pietra, dopo averla lanciata, la Parola, dopo averla detta, l'Occasione, dopo averla persa e il Tempo dopo che sia trascorso. Perciò si dice che la saggezza conosce l'essenza delle cose e il loro valore ed è più importante della conoscenza ma purtroppo, non te la può insegnare nessuno. Tieni a mente che un uomo anche quando varca la porta di casa, si può trovare di fronte un milione di nemici, questo per dire che se cerchi una mano che ti aiuti nel momento del bisogno, la trovi alla fine del tuo braccio. Abbi sempre pazienza di aspettare, perché un vaso rotto crudo si può riformare, ma il cotto no, e come ci insegna il fiume tutto ritorna. La vita di fatto, non è altro che un continuo monito che nessun uomo vuole tenere mai presente. Questo perché farlo limiterebbe il campo delle scelte e delle azioni possibili, trasformandoci tutti in vittime degli errori di coloro che ci hanno preceduto. Da un grande uomo perciò c'è qualcosa da imparare anche quando tace perché ben fatto è meglio che ben detto, infatti: davanti alle problematiche della vita, lo sciocco, non perdona e non dimentica, l'ingenuo, perdona e dimentica, il saggio, perdona, ma non dimentica. Il saggio sa che per poter criticare, si deve avere un'amorevole capacità, una chiara intuizione e un'assoluta tolleranza, cercando di non sprezzare alcun uomo e non svilire alcun oggetto, poiché non vi è uomo che non abbia la sua ora, e non vi è cosa che non trovi il suo posto. Al saggio infatti tutta la terra é aperta, perché, patria di un' anima bella é il mondo intero. Cerca quindi il coraggio di cambiare le cose che si possono cambiare, la serenità per accettare le cose che non si possono cambiare, la saggezza di saper distinguere le prime dalle seconde.

Veniamo al mondo senza portare niente e ce ne andiamo lasciando tutto qui: poiché non esistono le casse da morto con le tasche, quindi ricorda che se sei bravo lasci un buon ricordo. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

AD UN FIGLIO

Ogni figlio è speciale ed ogni figlio ha bisogni speciali. Non si trattano i figli tutti nello stesso modo semplicemente perché non ne esiste uno che sia uguale ad un altro. Dobbiamo ai figli l'occasione di essere tutto ciò che possono diventare, di avere coscienza del loro valore, di saper correre dei rischi, di fare affidamento su se stessi, di attingere alla loro creatività innata e di sentire lo scopo della loro presenza al mondo.
Percio' se vuoi convertire i tuoi sogni in realtà, dovrai imparare a conoscere te stesso.

Quanto più ti conoscerai, tanto più ti avvicinerai a ciò che desideri ottenere. quanto più ti conoscerai, più ti amerai. E solo nel momento in cui ti amerai davvero, potrai condividere il tuo amore con gli altri, non puoi essere altro che te stesso. Allora rilassati. L'esistenza ha bisogno di te così come sei. Devi sempre avere fiducia in te stesso, non smettere mai di credere in te nelle tue capacità, nella tua forza! Anche quando sembra che la tua nave stia affondando, anche quando è già affondata. Forse non lo sai ma tutti i tesori sono nascosti giù, nel profondo del tuo mare, chiamato cuore ! Volerti bene è la causa di ogni possibile Successo! Ogni volta che sei confuso o smarrito, non avere il timore di ripartire da zero. Ciò che hai seminato nell'esperienze precedenti, è già scritto in te e ti sostiene in ogni nuovo inizio ! E se e' vero che la vita ti ridà moltiplicati i frutti dei semi che hai seminato non aver paura di donare i tuoi sorrisi, sempre! Ti verranno ricambiati in gioia! Coraggio, sensibilità e disciplina sono qualità potenti e sono presenti in tutti noi. Grazie a esse si possono raggiungere le mete più alte e realizzare i sogni più arditi. La conoscenza è dentro di noi. Dobbiamo pensare unicamente ai consigli che daremmo agli altri e avere l'umiltà di verificare se li stiamo seguendo noi per primi Il segreto è cominciare, muovere il primo passo, darsi da fare. Il più delle volte, invece, non lo facciamo. Per individuare i propri limiti c'è tempo anche in seguito. Ogni cosa succede per una ragione. Ogni evento ha uno scopo e ogni rovescio racchiude una lezione. Il fallimento personale, professionale o addirittura spirituale, può risultare determinante per espandere la nostra interiorità. Ci fa crescere e conduce a un'incredibile serie di gioie della mente. Non rimpiangere mai il tuo passato, ma accettalo invece come un maestro. È vero. A volte non serve stare sotto un altro cielo. Ciò che devi risolvere è sempre dentro di te, dovunque tu sia. Sono da rifiutare quei pensieri distruttivi che suggeriscono debolezza, malattia, disgrazia, insuccesso, povertà o peggio ancora odi, invidie, rancori e simili. Se ti venisse voglia di guardare e pensare al lato negativo delle cose, dovrai correggere questa malaugurata disposizione perché attira a sé i mali a chi guarda, a chi pensa, a chi teme. I pensieri distruttivi sono i nostri peggiori nemici. Evitali, come eviteresti un ladro, perché vi tolgono la pace, l'armonia, la serenità. Non agite mai all'ombra della negatività. Quando vi trovate in cattiva disposizione d'animo, è preferibile non agire, è meglio riposare, mettersi da parte, anziché operare quando le azioni che ne deriverebbero sarebbero negative. Agisci quando l'animo è sereno, sgombro da nubi che impedirebbero la luce del sole. Non essere tra quelli che parlano o agiscono un minuto prima di pensare. Parla e agisci sempre dopo aver pensato ciò che dovrai dire o ciò che dovrai fare. Il contrario è agire istintivamente e l'istinto è ancora il grado animale, non quello umano che è almeno quello razionale. Quando tutto intorno a te sembra un groviglio di fili senza senso, quando l'ansia ti avvolge come un velo in ciò che fai. Scopri la via, quella migliore ed unica, fai pace con te stesso, perdona i tuoi errori, tutti ne facciamo. Respira e vivi intensamente. Per essere felici, non importa il posto che uno occupa, si deve essere coraggiosi. Se uno è in grado di confrontarsi con il suo destino, allora raggiungerà una pace e una felicità che gli permetteranno di trovare la forza per affrontare la terribile fine che sta per abbattersi su di lui. Il futuro ci dà da pensare, il passato ci obbliga a voltarci indietro, e questo è il motivo per cui non possiamo sentirci felici. Ci lasciamo sfuggire il presente! Assapora la tua vita un giorno per volta, perchè la bellezza è ovunque, qualche volta nascosta persino nei risvolti della vita miserabile a cui siamo condannati.

Non importa quello che stai guardando o pensando ma quello che riesci a vedere e sentire.
Diventa la forza stessa del cambiamento che vuoi vedere ed essere. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

CONTROCANTO LETTERA DI UNA FIGLIA A SUO PADRE - MICHELA MARZANO -

Ti ricordi quando da bambina ti chiamavo papo? Papà non mi piaceva, Era banale, troppo semplice, non ti si addiceva. Tu non eri come gli altri. Eri il mio papo fantastico che faceva sempre tutto bene, non sbagliava mai, aveva sempre ragione. Ne ero convinta. Talmente tanto che, quando spontaneamente non ero d'accordo con te, poi finivo sempre per darti ragione, adeguarmi alle tue aspettative e fare rutto quello che mi chiedevi di fare o di dire. Ero una bambina piena di incertezze e di paure. Paura di non essere all'altezza. Paura di non farcela. Paura di non essere come ru avresti voluto che io fossi. Paura di essere sbagliata. Paura di non ottenere mai quell'amore che mi promettevi,che avrei fatto qualunque cosa pur di avere, che non riuscivo a meritare. Eri il mio papo fantastico pieno di certezze e di ragioni: Questo non sì fa; Questo non sì dice; Questo non si pensa nemmeno. E allora cercavo sempre di fare come te, di non dire quello che non si doveva dire, di non pensarlo nemmeno. Cercavo, appunto. Perché poi, nonostante gli sforzi, non ce la facevo. E finivo sempre con l'impantanarmi in un mare di "perché?" "Perché non posso uscire?»; "Perché ti arrabbi sempre?»; "Perché la mamma piange?; Perché nella vita tutto è così difficile e complicato?. Quando sei grande te lo spiego, mi rispondevi impassibile e senza batter ciglio. Perché quando sono grande? E se poi, quando divento grande, non mi ricordo più tutte le cose che ti ho chiesto? ti dissi un giorno esasperata. Ma era l'ennesimo perché che sarebbe rimasto senza risposta; un altro perché da aggiungere alla lista delle domande vane. Ancora un'occasione persa per tacere e non contrariarti. Prima di svegliarmi la notte di soprassalto urlando No! Litigando con te che non mi ascoltavi, con te che volevi sempre avere ragione, con te che non sapevi nemmeno cosa volesse dire avere un dubbio e rimettersi in discussione. Caro papà, ho imparato tante cose standoti accanto. Mi sono impegnata. Mi sono sacrificata. Ho fatto del dovere, la mia bandiera. Ho stretto i denti e sono andata avanti. Sempre e comunque. Troppo. Nonostante talvolta mi invadesse la voglia di mollare tutto e di sparire via per sempre. E, con il tempo, sono diventata anch'io cocciuta e impermeabile, convinta come te che il solo modo di affrontare l'esistenza fosse concentrarsi sulle proprie certezze e lasciare perdere tutto il resto.

Mi svegliavo di soprassalto urlando "NO!" Litigando con te che non mi ascoltavi, che volevi sempre avere ragione, che non sapevi cosa volesse dire avere un dubbio e metterti in discussione; fino a credere che per "riuscire" nella vita bisognasse veramente buttare il sangue, come dicevi sempre tu. Perché nessuno ti regala mai niente. Perché tutto dipende da noi. Perché è facile dirsi bravi da soli, ma non è questo che conta nella vita. Caro papà, cercando di essere esattamente come tu volevi che io fossi, tante cose le ho ottenute. Ma a che a prezzo? Ti sei mai chiesto come vivevo? Ti ha mai sfiorato il dubbio che, in quella corsa folle e disperata per compiacerti, stessi sacrificando la parte più importante di me, quella fatta di sogni e fragilità, quella fatta di sorrisi ingoiati e di lacrime nascoste? Quando mi sono «ammalata", come dicevi sempre tu parlando della mia anoressia, il mondo ti è crollato addosso. Hai maledetto il destino infame che ti stava portando via la tua bambina. Hai imprecato contro la sorte. Ma ti sei mai chiesto se per caso tu c'entrassi qualcosa con tutta quella sofferenza che mi piomba va addosso? Hai capito quello che ho cercato di dirti per tanto tempo, quando chiedevo il tuo perdono per non avercela fatta e averti deluso? Tu non mi hai deluso! Allora eri solo malata. Adesso sei d i nuovo la Michela di prima, mi hai detto qualche anno fa quando, uscita dalle tenebre dell'anoressia, ho ricominciato a vivere. Ma la Michela di oggi non ha niente a che vedere con la Michela di prima, caro papà. La Michela di oggi ha dovuto fare i conti con le tue certezze e farle a pezzi, ha dovuto smontare tutto e ricominciare da capo, ha dovuto imparare ad accettarsi per com' 'è, con le sue fragilità e le sue imperfezioni, con i suoi romanticismi e le sue lacrime facili, con le sue fratture e le sue incertezze. La Michela di oggi ci ha messo vent'anni di psicanalisi per smetterla di darti sempre ragione e capire che anche tu sbagliavi, hai sbagliato, sbagli. La Michela di oggi ti ama come prima, certo. Anzi, forse ti ama anche più di prima. Ma il suo è un amore che sa guardarti per come sei, cocciuto e intollerante, severo e talvolta cattivo. È un amore più umano. Perché la Michela di oggi sa bene che tutte quelle certezze che le sbattevi in faccia erano solo la punta dell'iceberg delle tue stesse fragilità. Oggi, quando ti guardo, mi intenerisco. Soprattutto quando mi rendo conto che sei invecchiato e che non ce la fai più nemmeno tu a controllare tutto.

RIFLESSIONI DAL WEB

Ti dimentichi le cose da fare. Perdi le chiavi di casa. Incespichi nei ragionamenti. E allora poco importa sapere se hai capito o no quello che è successo. Ci sono cose, nella vita, che non si possono né capire né accettare. E poi, per te, è praticamente impossibile riconoscere di aver sbagliato. Ancora oggi, di fronte all'evidenza, sei capace di negare. Papà guarda che hai sbagliato strada! Dovevamo girare a sinistra e invece sei andato dritto». Non ho affatto sbagliato strada! Ne sto solo sperimentando una nuova. Oggi sorrido. Oggi lo so che, se non riesci nemmeno ad ammettere di esserti confuso e di aver sbagliato strada, è perché nel tuo universo non c'è posto per gli errori. Non perché tu sia cattivo, come ho pensato per tanto tempo, sbattendo contro le tue certezze e facendomi male. Solo perché ammettere l'errore significa poi accettare la necessità di rimettersi in discussione. E quando si è cresciuti a forza di certezze, non si può abbandonare quella colonna vertebrale che ci sostiene, senza pagarne un prezzo troppo alto. Le tue certezze ti sorreggono. Le tue certezze ti proteggono. Le tue certezze sono un'ancora di salvataggio cui appoggiarti ogniqualvolta il mondo che ti circonda vacilla. E in fondo va bene così. Non si può certo cambiare a più di settant'anni, caro papà. Oggi ti amo ancora più di prima. Perché ti accetto come sei senza voi erti diverso da quello che sei. Perché so che l'amore non si merita e non si strappa. Perché se hai agito come hai agito, è perché anche tu avevi alle spalle una storia complicata e piena di dolore. E che quel dover essere"che per anni mi ha perseguitato, è ciò che ti ha permesso di andare avanti e di restare sempre integro e onesto. Caro papà, se avessi un figlio cercherei di amarlo cosi com' 'è, con le sue differenze e le sue paure, la sua voglia di essere accettato e il suo desiderio di diventare grande e indipendente. Lo amerei così com' 'è, senza fare di tutto per cambiarlo o per imporgli le mie ragioni. Cercherei sempre di rispondere ai suoi "perché". Ammetterei di avere dei dubbi e tante debolezze. Gli spiegherei quanto è stato faticoso imparare ad accettarmi come sono e a smetterla di domandare agli altri conferme sul mio valore. Gli racconterei tutte le battaglie che ho fatto contro di te per farmi riconoscere e amare, e tutto il dolore che ho attraversato. Ma gli parlerei anche della tua forza e del tuo senso del dovere. Perché riconoscere le proprie fragilità non significa poi non avere sogni e non perseguirli. E, per perseguire un sogno, c'è sempre bisogno di impegnarsi e fare delle rinunce. Nei miei racconti, tu non saresti più quell'immagine ideale che mi perseguitava tanto quando ero bambina. Ma saresti sempre e comunque il mio papo fantastico, anche se tante volte hai torto e, pur avendo torto, continui a pretendere di aver ragione. Caro papà, la vita mi ha insegnato che di certezze ne esistono veramente poche. E che forse l'unico modo per fare la pace con se stessi è accettare le incongruità e le contraddizioni dell'esistenza. Come il mio amore per te. Sempre intatto, nonostante i litigi. Sempre presente, nonostante le differenze che ci sono tra di noi. Sempre enorme. Perché lottare contro il muro di cemento armato delle tue ragioni, nonostante tutto, mi insegnato a dare un senso alle mie fragilità. E se io sono oggi come sono è anche perché, per molti anni, sono stata sommersa dalle tenebre.

I DONI NON ACCETTATI

Se qualcuno vi si avvicina con un dono e voi non lo accettate, a chi appartiene il dono? domandò il samurai. A chi ha tentato di regalarlo, rispose uno dei discepoli. Lo stesso vale per l'invidia, la rabbia e gli insulti, disse il maestro: Quando non sono accettati, continuano ad appartenere a chi li portava con sé. **Storiella Zen**

SVEGLIA!

Per tutti arriva un momento in cui bisogna smettere di addurre come scusa la propria ignoranza e capire da soli cosa serve per andare avanti.

Forza! Fai attenzione. Guardati attorno, osserva cosa fanno gli altri e cerca di capire cosa funziona e cosa no. È un po' come quella vecchia storiella: un tale va dal dottore e dice: mi fa male quando faccio questo movimento. E il dottore risponde: allora non lo faccia.

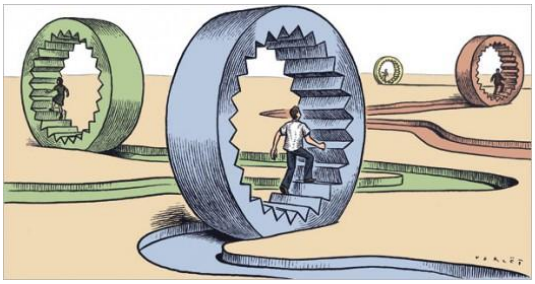
A un certo punto devi renderti conto che il tuo atteggiamento ti sta danneggiando e che è ora di smetterla.

Purtroppo molti non lo fanno e continuano a convivere con i risultati della loro stupidità.
Ci sono persone che non faranno mai i passi necessari a capire come cambiare vita.

Pensa: credo che tutti sappiano esattamente quello che dovrebbero fare in ogni situazione affinché le cose vadano meglio. Puoi non sapere tutto ciò che devi fare, ma qualcosa sì.

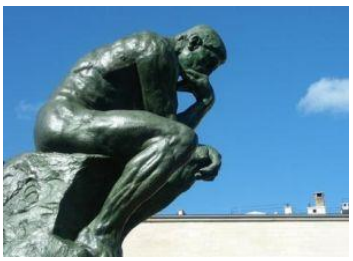
Tuttavia, pur conoscendo almeno in parte ciò che si potrebbe fare, è raro che lo si metta in pratica.
Perché tutto ciò che conta davvero richiede la tua attenzione e la verità fa male; ecco come sai che è proprio la verità!

ABITUDINE



L'abitudine è come la risacca, qualche volta porta qualcosa, generalmente erode. E' terribile come anche il peggio, diventando abitudine, finisca per sembrare normalità, e aspettando giorno dopo giorno uccide i sogni. Dopo tanto tempo il tuo partner diventa come le tue gambe gli sei affezionato e non puoi farne a meno ma di certo non le ami. Come quando sta nevicando, ovunque, anche nell'indifferenza, i fiocchi si attaccano bene; sopratutto lì. Ci abituiamo a tutto, non stupendoci più di niente.
Per non restare imbrigliati nella rete dell'abitudine, sembra un luogo comune ma dovremmo restare come i bambini che mentre crescono, puntano il dito ovunque i loro occhi incontrano cose da scoprire, al contrario di noi che da adulti abbiamo visto ormai tutto e diamo tutto per scontato. Non è certamente facile o addirittura impossibile mutare col ragionamento ciò che da molto tempo si è impresso nel carattere, ma un'alba nuova, diversa ogni giorno è certamente migliore. **Франчэсчо Артоси**

QUANDO LA RAGIONE NON SERVE



L'essenza della speranza consiste nel fatto che la Volontà obbliga il proprio servitore, l'intelletto, quando questo non può procurarle l'oggetto desiderato, a fornirgliene almeno l'immagine, ad assumere in generale il ruolo del consolatore e a calmare il suo padrone, così come la balia calma il bambino con favole aggiustate in modo che acquistino una qualche apparenza di verità. **Arthur Schopenhauer**

RIFLESSIONI DAL WEB

CRISI PERSONALE

Le crisi e le avversità, diventano sempre un'occasione di crescita interiore. Qualsiasi idiota infatti può superare una crisi, è la vita quotidiana che ci logora. È quindi inutile quando siamo in crisi, sbattersi in ginocchio e pregare il Signore, i santi e la Madonna che ci vengano a tirar fuori; al contrario, non ci possiamo attaccare a nessun Santissimo, e per le nostre colpe dobbiamo rivolgerci solo alla nostra coscienza. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno, è già dentro di noi. Quindi offriamo risultati, non scuse. **Франчэсчо Артоси**

CAMBIAMENTO

Anche se, non sempre cambiare equivale a migliorare, cambiando qualcosa, cambi anche la percezioni che gli altri hanno di te. le opinioni possono essere cambiate, anche quando si ha ragione. Non bisogna capire, ma rendersi conto della realtà, E' pur vero che per quanto ci si ostina a raddrizzare una cosa storta, alla fine ritornerà alla forma che aveva prima, o nel peggiore dei casi si spezzerà e niente sarà più come prima, ti si chiudono le ali che usi per volare nelle tue certezze e nel cadere ne resti travolto, ma la vita ti sprona al cambiamento, prima con le buone poi con le cattive; perciò chi non si adatta al passo deve accettare di vivere nel malessere, e quindi a non vivere. Resistendole , quando stai sentendo che non va nella direzione giusta, stai trascurando e "manipolando" la tua volontà al cambiamento. Se fai quello che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto. Fino a quando ciascuno non si volterà verso l'altro per comprenderne il bisogno che traspare dai suoi occhi. Il desiderio di mutare in effetti, stranamente è l'unica cosa che non cambia mai; e non è solo è lecito, ma necessario e difficile; ha bisogno di tempo; la costanza e la determinazione ne sono gli ingredienti. Cambiando il tuo modo di essere, però d'un tratto ti renderai conto di essere cambiato davvero. Ognuno poi, diventa, a volte senza accorgersene il sé che ha deciso di essere. Ricominciando ogni mattina, perché la strada si fa camminando. Senza permettere a nessuno di cambiarci, perché quando l'avrà fatto si sarà stancato di noi. Sappi, che la gente sarà d'accordo con te solo se è già d'accordo con te. Non riesci a cambiare la mente degli altri. Sempre più spesso c'è bisogno di fare il passo più lungo della gamba per poter smuovere le acque, pur mantenendosi aperto a nuove idee e metodi, perché potrebbero essercene di più efficaci e semplici rispetto a quelle che utilizziamo adesso. Ricorda che l'infelicità è figlia della paura di cambiare, e quando pensi di cambiare stai già perdendo tempo prezioso. E' l'animo che devi cambiare, non il cielo sotto cui vivi. La vita è come leggere un libro, ogni tanto sei costretto a voltare pagina. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

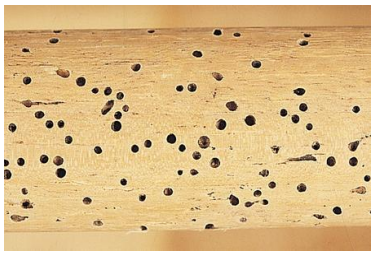
DARE PER SCONTATA LA VERITA'

Un mercante, vedovo, era partito per un viaggio d'affari lasciando a casa il figlio piccolo. Durante la sua assenza arrivò un gruppo di banditi che saccheggiò e poi incendiò l'intero villaggio. Il mercante, al ritorno, non trovò più la sua casa, ridotta a un cumulo di ceneri, e lì vicino trovò il cadavere carbonizzato di un bambino. Si gettò a terra e pianse a lungo, battendosi il petto e strappandosi i capelli.

Il giorno dopo, il mercante fece cremare il piccolo corpo, quel figlio così caro era l'unica ragione della sua esistenza, dunque cucì un bel sacchettino di velluto e vi mise dentro le ceneri. Dovunque andasse, portava con sé quel sacchetto. L'aveva sempre addosso, quando mangiava, quando dormiva, quando lavorava.

In realtà suo figlio era stato rapito dai banditi. Tre mesi dopo era riuscito a scappare e a tornare a casa; arrivò che erano le due di notte, bussò alla porta della nuova casa che il padre si era costruito. Il povero padre, che giaceva a letto in lacrime, stringendosi al petto il sacchetto con le ceneri, chiese: "Chi è?" "Sono io, sono tuo figlio!" Il padre rispose: E' impossibile, mio figlio è morto; ho cremato il suo corpo e porto con me le ceneri. Devi essere un bambino cattivo che sta cercando di imbrogliarmi. Vattene! Smettila di disturbarmi! Si rifiutò di aprire la porta. Il bambino non trovò alcun modo di entrare in casa: dovette andarsene, e così quel padre perse per sempre il figlio
Se ad un certo punto della vostra vita prendete per verità assoluta un idea o una percezione, state chiudendo la porta della mente ed alla fine della ricerca della Verità. Non solo smette di cercare la Verità ma se anche venisse la Verità in persona a bussare alla vostra porta, vi rifiutereste di aprirle. **Storia e parole del Buddha**

FERITE CON LE PAROLE



C'era una volta un ragazzo con un pessimo carattere.
Suo padre gli dette un sacchetto pieno di chiodi e gli disse di piantare nella palizzata in giardino un chiodo per ogni volta che si fosse arrabbiato con qualcuno o gli avesse recato offesa.

Il ragazzo obbedì al padre ed arrivò a piantare in pochi giorni 100 chiodi nella palizzata in giardino. Stufo di piantare chiodi andò dal padre e gli promise di non arrabbiarsi più con alcuno o di recarne offesa.
Il padre accettò la promessa del figlio a patto che per ogni giorno che non si fosse arrabbiato o avesse offeso, doveva togliere 10 chiodi dalla palizzata.
Il ragazzo riuscì nella sua promessa e nell'arco di 10 giorni riuscì a levare tutti i chiodi dalla palizzata.
Soddisfatto del suo comportamento andò a riferire al padre che era riuscito a togliere tutti i chiodi dalla palizzata.

Ma il padre lo portò in giardino e gli fece notare tutti i buchi che erano rimasti nella palizzata, in maniera irreparabile.

Disse al figlio: vedi, come i buchi lasciati dai chiodi in questa palizzata, ogni qualvolta tutto aggredisci o offendi qualcuno, anche se poi ti scusi, rischi di lasciare una profonda ferita in lui. Infatti le parole, a volte, possono essere la peggiore delle armi e lasciare ferite che non sanano più. Sta ad ognuno di noi fare un giusto uso della rabbia verbale. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

QUANDO LE COSE SI METTONO AL PEGGIO

Una figlia si lamentava con suo padre circa la sua vita, e di come le cose le risultavano tanto difficili. Non sapeva come fare per proseguire, e credeva di darsi per vinta. Era stanca di lottare. Sembrava che quando risolveva un problema, ne apparisse un altro. Suo padre, uno chef di cucina, la portò al suo posto di lavoro. Lì riempì tre pentole con acqua e le pose sul fuoco.
Quando l'acqua delle tre pentole iniziò a bollire, in una collocò carote, in un'altra collocò uova e nell'ultima collocò chicchi di caffè. Lasciò bollire l'acqua senza dire una parola.

La figlia aspettò impazientemente, domandandosi cosa stesse facendo il padre. Dopo venti minuti, il padre spense il fuoco. Tirò fuori le carote e le collocò in una scodella. Poi tirò fuori le uova e le collocò in un altro piatto. Finalmente, versò il caffè e lo mise in un terzo recipiente. Guardando sua figlia le disse:

Cara figlia mia, carote, uova o caffè ?

Poi la fece avvicinare e le chiese di toccare le carote: ella lo fece e notò che erano soffici. In seguito le chiese di prendere un uovo e di romperlo, e mentre lo tirava fuori dal guscio, osservò che l'uovo era diventato sodo. Dopo le chiese che provasse il caffè , ella sorrise, mentre godeva del suo ricco aroma.

Umilmente la figlia domandò: Cosa significa questo, papà ?

Egli le spiegò che i tre elementi avevano affrontato la stessa avversità, l'acqua bollente , ma avevano reagito in maniera differente. La carota si era immersa nell'acqua che era forte, dura, superba, ma quando l'acqua iniziò a bollire era diventata debole, poco consistente, facile da disfare. L'uovo, invece, si era immerso nell'acqua che era fragile, il suo guscio fine proteggeva il suo interno molle, ma in seguito, per mezzo dell'acqua bollente, il suo interno si era indurito. Invece, i chicchi di caffè, erano unici, dopo essere stati in acqua, bollendo, avevano cambiato l'acqua.

Le disse il papà :

Quale dei tre, sei, figlia mia ? Quando l'avversità suona alla tua porta, come rispondi ? Sei una carota, che sembra forte, ma quando l'avversità ed il dolore ti toccano, diventi debole e perdi la tua forza ? Oppure sei un uovo, che comincia con un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, una delusione, diventa duro e rigido ? Oppure, sei come un chicco di caffè ? Il caffè cambia l'acqua, l'elemento che gli causa dolore. Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione, il caffè raggiunge il suo migliore sapore. Se sei come il chicco di caffè, quando le cose si mettono al peggio, saprai reagire in forma positiva, senza lasciarti vincere, e farai in modo che le cose che ti succedono migliorino, perché esista sempre una luce che illumina la tua strada davanti alle avversità !

Per questo motivo non mancare mai di diffondere, con la tua forza e positività, il dolce aroma del caffè!

Oggi, quando ti concederai un coffee-break, ricordati dei chicchi di caffè. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

I DUE VASI.

Un'anziana donna cinese aveva due grandi vasi, ciascuno sospeso all'estremità di un palo che lei portava sulle spalle. Uno dei vasi aveva una crepa, mentre l'altro era perfetto, ed era sempre pieno d'acqua alla fine della lunga camminata dal ruscello a casa, mentre quello crepato arrivava mezzo vuoto.

Per due anni interi andò avanti così, con la donna che portava a casa solo un vaso e mezzo d'acqua Naturalmente, il vaso perfetto era orgoglioso dei propri risultati. Ma il povero vaso crepato si vergognava del proprio difetto, ed era avvilito di saper fare solo la metà di ciò per cui era stato fatto.

Dopo due anni che si rendeva conto del proprio amaro fallimento, un giorno parlò alla donna lungo il cammino:

Mi vergogno di me stesso, perché questa crepa nel mio fianco fa sì che l'acqua fuoriesca lungo tutta la strada verso la vostra casa.

La vecchia sorrise.

Ti sei accorto che ci sono dei fiori dalla tua parte del sentiero, ma non dalla parte dell'altro vaso?

È perché io ho sempre saputo del tuo difetto, perciò ho piantato semi di fiori dal tuo lato del sentiero ed ogni giorno, mentre tornavamo, tu li innaffiavi.

Per due anni ho potuto raccogliere quei bei fiori per decorare la tavola.

Se tu non fossi stato come sei, non avrei avuto quelle bellezze per ingentilire la casa.

Ognuno di noi ha il proprio specifico difetto. Ma sono la crepa e il difetto che ognuno ha a far sì che la nostra convivenza sia interessante e gratificante. Bisogna prendere ciascuno per quello che è e vedere ciò che c'è di buono in lui. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL CORAGGIO DI ANDARE

L'importante è mettersi in cammino. Altrimenti non arriverai da nessuna parte, e passerai il resto della tua vita a disprezzarti per ciò che avresti potuto essere e non sei stato. La meta iniziale del viaggio rappresenta solo lo stimolo per partire, certe cose che senti nell'aria non le devi nascondere. Le conosci a memoria ma non puoi condividerle, se stai cercando il tuo viaggio in un posto lontano, più libero.

Oltre i muri che vedi andando avanti fra i discorsi invidiosi e arroganti, le cose che senti nel cuore non rinnegarle mai: sono fragili ma possiamo difenderle, se voleranno in alto i nostri pensieri più limpidi. Aiutami a ritrovare l'interesse per le piccole cose che sono alla base di tutte le promesse del futuro che cresce, perché sono le sfumature a dare vita ai colori e a farci tornare in mente le cose più pure dei giorni migliori. Non ci sono percorsi più brevi da cercare c'è la strada in cui credi e il coraggio di andare; il coraggio è anche questo la consapevolezza che l'insuccesso fosse comunque il frutto di un tentativo e talvolta è meglio perdersi sulla strada di un viaggio impossibile che non partire mai.

Ho sempre odiato prendere delle decisioni, e questo fa di me forse l'uomo più imperfetto del mondo. Probabilmente non sono saggio ma solo pauroso, forse è per questo che non ho una fissa dimora e un paese del mondo in cui passo la maggior parte del mio tempo. Ogni persona che abbraccio è la mia famiglia, qualunque paese che mi emoziona è il mio luogo, qualunque lingua che imparo diventa mia esperienza e mio patrimonio intimo. Odio prendere le piccole grandi decisioni che la vita ci pone dinnanzi nella quotidianità degli eventi, ma una, grande l'ho presa. Un giorno ho deciso che sarei stato felice. Da quel giorno ho lasciato che fosse il cuore a guidare i miei passi. Da quel giorno non ho più avuto meta ne luogo di ritorno, perché da quel momento in poi ho cominciato a pensare meno ed essere di più. Succede che a volte una coltre di nubi avvolga il nostro cuore oscurandoci la mente e rendendo cupi i nostri pensieri. Guardiamo l'orizzonte che è sempre più nero e pensiamo che non ci sarà più il sereno. Ci sentiamo affogare e trascinare sul fondo e cerchiamo inutilmente una mano che ci afferri e ci risollevi. Prendiamoci del tempo, ci è concesso, per piangere e disperarci, per arrabbiarci e angosciarci, ma non arrendiamoci. Facciamoci forza guardiamo in faccia la sofferenza, abbracciamola, combattiamola e poi abbandoniamola; non guardiamo da un'altra parte, non facciamo finta di niente, non eludiamola, perché lei, silente e sorniona, dal suo angolino pazientemente attenderà e al nostro primo accenno di debolezza ci assalirà. Se cerchiamo una mano guardiamo la nostra mano, quella è l'unica mano che può aiutarci. Nessuno può prendere il nostro posto . Non mentiamo a noi stessi dicendo che la nostra sofferenza sia unica e speciale perché sappiamo benissimo che è solo una scusa per non affrontare. Diventiamo padroni di noi stessi, penetriamo nel nostro essere e spazziamo le nubi dal cuore, illuminiamo la mente e rivestiamo i nostri pensieri di luce propria. Se vogliamo crescere come persone dobbiamo smettere di rivestire ruoli vittimistici e di giudicare e accusare gli altri; gli altri ci deludono, gli altri ci tradiscono, gli altri non ci capiscono, gli altri non ci stimano, gli altri non ci comprendono, gli altri ci odiano, gli altri ci invidiano, gli altri sono cattivi, eccetera.

Noi, invece, non abbiamo mai deluso nessuno? Mai tradito? Abbiamo sempre capito, stimato e compreso tutti?
E non abbiamo mai odiato e invidiato? Siamo sempre buoni? Nessuno è perfetto, non lo sono gli altri e non lo siamo noi. Dobbiamo diventare padroni della nostra vita e far sì che questa non venga turbata dai giudizi e azioni altrui. Se qualcuno ci reca danno, non biasimiamolo, passiamo oltre, e viviamo più serenamente; perche' Il perfetto coraggio sta nel fare senza testimoni ciò che si sarebbe capaci di fare di fronte a tutti. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

FIDUCIA

Della fiducia di certo ne è succube colui che continua a fidarsi di chi costantemente lo tradisce. La fiducia e' semplicemente quella sensazione di calma, rassicurante che si ha prima di cadere a faccia in giù.
Solo un vero amico infatti guardandoti semplicemente da un'altra prospettiva ha il dono di farti entrare in te stesso. Poiché però la fiducia è un atto puro d'incoscienza e bellezza pericoloso non puoi passare la vita tenendo sotto esame le persone, dai fiducia dall'inizio e non cercare di indagare. Deciderai poi chi perdonare, rispettando così te stesso piu' di ogni altra cosa, nessuno potrà mai ferirti credendo a chi cerca la verità; non a chi la trova perche' la verità non è mai assoluta. Non fidarti quindi di uno sconosciuto, ma neanche di chi presume di conoscerti fino in fondo perché la fiducia offerta impulsivamente é come una casa costruita senza fondamenta in quanto fidarsi di una persona è come fare sesso con uno sconosciuto, è come una cambiale che hai contratto e della quale non sai mai se ti sarà ripagata, la fiducia nel prossimo è un rischio che non sempre ci conviene correre e al tempo stesso ovviamente se non ci viene data può essere tranquillamente tradita. Credi nel Dio che ha creato gli uomini, non nel Dio che gli uomini hanno creato perché sbagliando si fidano più delle orecchie meno che degli occhi. Di certo la fiducia nella bontà altrui è una notevole testimonianza della propria bontà, ma se cerchi qualcuno di cui fidarti ciecamente, guardati allo specchio! La migliore prova della fiducia si ha quando la serenità ti aspetta, quieta, nel giardino della consapevolezza. **Франчэсчо Артоси**

STRANIERO

Il tuo Cristo è ebreo
la tua democrazia è Greca.
La tua scrittura è Latina
I tuoi numeri sono Arabi.
La tua auto è Giapponese.
Il tuo caffè è Brasiliano.
Il tuo orologio è Svizzero
Il tuo walkman è Coreano
La tua pizza è Italiana
la tua camicia Hawaiana
Le tue vacanze sono Turche, Tunisine o Marocchine
Cittadino del mondo, non rimproverare al tuo vicino di essere straniero. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL VECCHIETTO FRAGILE

Un vecchietto fragile ed anziano andò a vivere con suo figlio, la nuora, e il nipotino di quattro anni.
Le mani del vecchietto tremavano, la vista non era buona, e le gambe non lo tenevano più con stabilità.
La famiglia mangiava insieme al tavolo.
Ma le mani dell'anziano nonnino tremavano così forte e ci vedeva così male che gli restava difficile riuscire a mangiare. I piselli gli cadevano dal cucchiaio sul pavimento.
Quando afferrava un bicchiere, il latte si rovesciava sulla tovaglia.
Il figlio e la nuora si irritavano per tutta la confusione che creava.
Dobbiamo fare qualcosa riguardo a papà, disse il figlio.
Non ce la faccio più a sopportare il suo modo di mangiare rumoroso, il latte rovesciato e il cibo sparso sul pavimento.
Così il marito e la moglie apparecchiarono un piccolo tavolino in un angolo.
Là, il nonno mangiò da solo mentre il resto della famiglia si godeva la cena.
Poiché il nonno aveva già rotto uno o due piatti, il cibo gli venne servito un una ciotola di legno.
Quando la famiglia lanciava uno sguardo nella direzione del nonno, a volte vedevano che aveva una lacrima all'angolo degli occhi, mentre mangiava da solo.
Nonostante ciò, le sole parole che la coppia aveva per lui erano taglienti ammonizioni
quando faceva cadere una forchetta o rovesciava del cibo.

Il nipotino di quattro anni osservava tutto in silenzio.
Una sera prima di cena, il padre notò che suo figlio stava giocando con la pialla sul pavimento.
Chiese al figlio dolcemente: Cosa stai facendo?

Altrettanto dolcemente, il bambino rispose: Oh, sto costruendo una piccola ciotola per te e mamma
in modo che possiate mangiare il vostro cibo quando sarò cresciuto.
Il bimbo di quattro anni sorrise e ritornò al suo lavoro.

Le parole del figlio colpirono i genitori così tanto da lasciarli senza parole.
Allora lacrime iniziarono a scorrere sulle loro guance.
Sebbene non fosse stata pronunciata nemmeno una parola, entrambi sapevano cosa doveva essere fatto.
Quella sera il marito prese la mano del nonno e gentilmente lo accompagnò nuovamente al tavolo della famiglia.
Per il resto dei suoi giorni egli mangiò ogni pasto con il resto della famiglia.
E per ragioni inspiegabili, né il marito né la moglie sembravano prestare più alcuna attenzione
quando una forchetta cadeva, o del latte veniva versato, o la tovaglia sporcata. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

L'ANZIANA

Anziana ricoverata in un ospizio, prima di morire, lascia questa lettera alla sua infermiera.

Sul tavolino da notte di una vecchia signora ricoverata in un ospizio per anziani, il giorno dopo la sua morte, fu ritrovata questa lettera. Era indirizzata alla giovane infermiera del reparto.

Cosa vedi, tu che mi curi? Chi vedi, quando mi guardi? Cosa pensi, quando mi lasci? E cosa dici quando parli di me?

Il più delle volte vedi una vecchia scorbutica, un po' pazza, lo sguardo smarrito, che non è più completamente lucida, che sbava quando mangia e non risponde mai quando dovrebbe. E non smette di perdere le scarpe e calze, che docile o no, ti lascia fare come vuoi, il bagno e i pasti per occupare la lunga giornata grigia. E' questo che vedi! Allora apri gli occhi.

Non sono io. ma ti dirò chi sono.

Sono l'ultima di dieci figli con un padre e una madre. Fratelli e sorelle che si amavano.

Una giovane di 16 anni, con le ali ai piedi, sognante che presto avrebbe incontrato un fidanzato.
Sposata già a vent'anni. Il mio cuore salta di gioia al ricordo dei propositi fatti in quel giorno.

Ho 25 anni ora e un figlio mio, che ha bisogno di me per costruirsi una casa.
Una donna di 30 anni, mio figlio cresce in fretta, siamo legati l'uno all'altra da vincoli che dureranno. Quarant'anni, presto lui se ne andrà. Ma il mio uomo veglia al mio fianco.

Cinquant'anni, intorno a me giocano daccapo dei bimbi. Rieccomi con dei bambini, io e il mio diletto.

Poi ecco i giorni bui, mio marito muore. Guardo al futuro fremendo di paura, giacché i miei figli sono completamente occupati ad allevare i loro. E penso agli anni e all'amore che ho conosciuto.

Ora sono vecchia. La natura è crudele, si diverte a far passare la vecchiaia per pazzia. Il mio corpo mi lascia, il fascino e la forza mi abbandonano.

E con l'età avanzata laddove un tempo ebbi un cuore vi è ora una pietra. Ma in questa vecchia carcassa rimane la ragazza il cui vecchio cuore si gonfia senza posa.

Mi ricordo le gioie, mi ricordo i dolori, e sento daccapo la mia vita e amo. Ripenso agli anni troppo brevi e troppo presto passati. E accetto l'implacabile realtà che niente può durare.

Allora apri gli occhi, tu che mi curi, e guarda non la vecchia scorbutica. Guarda meglio e mi vedrai.

Quanti volti, quanti occhi, quante mani incrociamo, ogni giorno. Che cosa guardiamo? Le rughe, le ostilità, i dubbi, le durezze. Se imparassimo invece a guardare i sogni, i palpiti, gli amori spesso così accuratamente nascosti? **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

RISPETTO DOVUTO

Un uomo portò suo padre ad un ristorante per godere di una deliziosa cena. Suo padre era abbastanza anziano, e quindi, un po' debole anche. Mentre mangiava, un po' di cibo cadeva di quando in quando sulla sua camicia e i pantaloni. Gli altri clienti osservavano l'anziano con i loro volti imbronciati per il disgusto, ma suo figlio rimase in totale tranquillità.
Una volta che entrambi finirono di mangiare, il figlio, senza mostrarsi neanche lontanamente imbarazzato, aiutò con assoluta tranquillità suo padre ad alzarsi e lo portò in bagno. Gli ripulì gli avanzi di cibo dal viso, e provò a lavare le macchie dai suoi vestiti; amorevolmente gli pettinò i capelli grigi e finalmente gli rimise gli occhiali.
All'uscita dal bagno, un profondo silenzio regnava nel ristorante; tutti erano rimasti indignati dal modo di mangiare di quell'uomo e si chiedevano come ci si potesse rendere così ridicoli in pubblico dentro ad un ristorante.
Le uniche cose che si sentivano erano bisbigli e risatine di scherno.
Il Figlio allora si apprestò a pagare il conto; ma prima di arrivare alla cassa, un uomo, di età avanzata, si alzò di scatto tra i commensali e chiese al figlio del vecchio: non ti sembra di aver lasciato qualcosa qui?
Il giovane rispose: No, non ho lasciato nulla.
Allora l'anziano gli disse:
Sì hai lasciato qualcosa! Hai lasciato qui una lezione per ogni figlio, e una speranza per ogni genitore!
L' intero ristorante a quel punto rimase in silenzio ed in molti si iniziarono a vergognare per aver deriso e giudicato l'uomo anziano e il figlio.
Uno dei più grandi onori che esistono, è poter prendersi cura di quegli anziani che una volta si sono presi cura di noi, I nostri genitori, gli stessi che hanno sacrificato le loro vite, il loro tempo ed il loro denaro per noi.
Loro meritano il nostro massimo rispetto, SEMPRE. **WEB**

LE MANI

La mia mano destra ha scritto molte poesie che io compongo, mentre la mano sinistra non ne ha scritto nessuna. Però la mia mano destra non pensa: mano sinistra tu non servi a niente; la mia mano destra non ha nessun complesso di superiorità e per questo è molto felice e la mia mano sinistra non ho nessun complesso di inferiorità perciò nelle mie mani esiste una sapienza conosciuta come coscienza della non discriminazione.

Ricordo che un giorno stava colpendo un chiodo, la mia mano destra non era molto ferma e al posto di battere il chiodo mi colpì il dito; lasciai il martello perché la mano destra si prendesse cura della mano sinistra con molto affetto come se curasse se stessa.

Di certo ella non dice mano sinistra sai che io, la mano destra mi sono presa cura di te, devi ricordartelo e dovrai ritornarmi il favore in futuro. Loro non pensano così e la mano sinistra allo stesso tempo non gli dirà: mi hai fatto molto male, dammi il martello voglio giustizia! Perché entrambe sanno per istinto di essere unite ed uguali. **Saggezza Cinese.**

RIFLESSIONI DAL WEB

LA HOSTESS

Quello che stiamo per raccontarvi, è realmente accaduto nella compagnia aerea TAM.

Una donna bianca di mezza età si è accomodata al suo posto in aereo e ha visto che il passeggero accanto a lei era un uomo nero. Visibilmente furiosa, chiamò la hostess.

Qual è il problema, Signora? Le chiese la hostess.

Non lo vede? Disse la Signora - Mi è stato dato un posto accanto ad un uomo nero, non posso sedere vicino a lui! Deve cambiarmi il posto!.

Per favore, si calmi –Disse l'hostess; purtroppo, tutti i posti a sedere sono occupati, ma possiamo verificare se ce ne sono ancora.

La hostess verificò e poi ritornò dalla Signora.

Signora, ho parlato con il comandante e purtroppo mi ha confermato che non ci sono altri posti vuoti in classe economica. Abbiamo solo posti in prima classe.

E prima ancora, che la Signora dicesse qualcosa, la hostess continuò:

Guardi, è insolito per la nostra azienda consentire ad un passeggero di cambiare la classe Economy con la Prima Classe. Tuttavia, date le circostanze, il comandante pensa che sarebbe uno scandalo far viaggiare un passeggero seduto accanto ad una persona sgradevole.

E rivolgendosi al nero, la hostess disse:

Signore, quindi se lei desidera può prendere i suoi bagagli, le abbiamo riservato un posto in Prima Classe.

E tutti i passeggeri vicini, scioccati dall'aver visto questo comportamento da parte della Signora, hanno iniziato ad applaudire, alcuni alzandosi anche in piedi. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

LE LENZUOLA SPORCHE

Una giovane coppia di sposi novelli andò ad abitare in una zona molto tranquilla della città. Una mattina, mentre bevevano il caffè, la moglie si accorse, guardando attraverso la finestra, che una vicina stendeva il bucato sullo stendibiancheria.
Guarda che sporche le lenzuola di quella vicina! Forse ha bisogno di un altro tipo di detersivo Magari un giorno le farò vedere come si lavano le lenzuola!
Il marito guardò e rimase zitto.

La stessa scena e lo stesso commento si ripeterono varie volte, mentre la vicina stendeva il suo bucato al sole e al vento.
Dopo un mese, la donna si meravigliò nel vedere che la vicina stendeva le sue lenzuola pulitissime, e disse al marito: Guarda, la nostra vicina ha imparato a fare il bucato! Chi le avrà fatto vedere come si fa'?

Il marito le rispose: Nessuno le ha fatto vedere; semplicemente questa mattina, io mi sono alzato più presto e, mentre tu ti truccavi, ho pulito i vetri della nostra finestra!

Così è nella vita! Tutto dipende dalla pulizia della finestra attraverso cui osserviamo i fatti.
Prima di criticare, probabilmente sarà necessario osservare se abbiamo pulito a fondo il nostro cuore per poter vedere meglio. Allora vedremo più nitidamente la pulizia del cuore del vicino. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

HO IMPARATO CHE LE COSE BELLE NON SI RACCONTANO, NON A CHIUNQUE.

Perché non tutti i sorrisi profumano di sincerità. Qualcuno lo fa solo per circostanza.

Ho imparato che farsi dei programmi, compilare liste e tabelle, serve a ben poco. Se arriva un tornado, porta via tutto lo stesso. Anche se pensi di aver ancorato tutto. Anche se credi che, a te, proprio a te, non succederà mai.
Ho imparato che non importa quanto le persone sbagliano. Non sempre le persone sbagliano per cattiveria.
E allora ti basterà guardarle negli occhi, guardarle a fondo, per capire se son dispiaciute.
Ho imparato che la vita è sottilissima, fragilissima, come un vaso di vetro soffiato. E anche se la riempi con cura, con dedizione, domani un colpo di vento può buttarla giù. E non puoi fare niente. Non puoi evitarlo. Ho imparato che non ha senso circondarsi di troppe persone, perché molte di quelle persone giocano solo il ruolo delle comparse, ma quelle che contano, quelle che t'ameranno sopra ogni cosa, le conterai su una sola mano. Ho imparato che non occorre crucciarsi quando qualcuno non capisce ciò che provi a dirgli. Probabilmente non vuole capirlo.
E le persone non si processano per questo. Si lasciano libere. Anche se libere vorrà dire lontane da noi.
E ho imparato che non ha senso, dopotutto, chiedersi se in qualche maniera, il destino interverrà per far capire qualcosa a chi ha finto di non capire. Non ha importanza. Conta ciò che abbiamo imparato noi. Ciò che ci ha resi diversi da quel che eravamo. E ho imparato che anche quando la speranza ci è amica, e ci consola, quel che conta è tenere i piedi per terra, senza smettere di crederci mai. Perché probabilmente, il credere, ci fa da benzina, da linfa vitale, da appiglio, quando tutto rischia di andare in frantumi. **WEB**

DA BAMBINI ERAVAMO SEMPLICI: UN URLO E AVEVAMO FAME, UN ALTRO ED ERAVAMO STANCHI.

È solo da adulti che diventiamo complicati. Cominciamo a nascondere i sentimenti, a costruire muri, si arriva al punto in cui non sappiamo mai veramente cosa qualcuno pensi o provi. Senza volerlo diventiamo maestri del travestimento. Non sempre è facile dire quel che pensi, a volte devi sentirti costretto a farlo. A volte però è meglio tenere le cose per sé, volare basso, anche quando il tuo corpo vibra per la voglia di dire tutto. E così resti in silenzio, mantieni il segreto e trovi altri modi che ti rendano felice. Crescendo impari che non puoi permetterti di essere sempre te stesso. C'è gente pronta a giudicarti. A gettare sentenze per un tuo atteggiamento o per una tua parola. E allora ci chiudiamo. Indossiamo la maschera migliore ed iniziamo a girare come dei fantocci in giro per il mondo. A vivere le nostre vite nell'illusione di essere noi i soli a governarne il timone. In realtà siamo tutti troppo profondamente condizionati da quello che gli altri si aspettano da noi: genitori, amici, lavoro. Siamo terribilmente vittime inconsapevoli di una fitta rete di relazioni e interazioni reciproche che ci spingono ad essere diversi da quel che siamo. Teniamo i nostri pensieri per noi e li confidiamo solo a pochi eletti che ci accettano davvero. Circondatevi di persone così. Non rimarrete mai sole. Splendida citazione questa che segue. Sintetizza esattamente la realtà. **WEB**

MA TU PENSA PENSA PENSA.

Alla fine anche chi ti abbandona fa qualcosa di buono: ti ricorda che sei vivo/a, perfino senza di lui.
Ti toccherà fare più shopping, perdere numerose ore di sonno, andare a ballare e sentirti morire, ubriacarti, mangiare troppo, mangiare troppo poco, guardare film improponibili, leggere libri di sopravvivenza, confidarti anche con l' aspirapolvere. Ti toccherà aprirti agli altri, ti toccherà toccare vedere altra gente, guardare occhi nuovi, abbracciare tua madre, farti l'amore. Ti toccherà soffrire, ti toccherà ricominciare. Ti toccherà anche amare di nuovo, pensa un po'.
Ma tu pensa, pensa, pensa. Pensa che quando finisce un amore, inizi tu. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

BUONANOTTE A CHI RIESCE ANCORA AD AFFEZIONARSI AGLI ALTRI.

A chi riesce a leggere una favola per bambini fino alla fine e si commuove.
Buonanotte a chi ha voglia di credere in qualcosa, qualunque cosa.
Questa notte è per quelli che non hanno perso la speranza,
e continuano a desiderare con tutta la loro forza qualcosa;
senza lamentarsi, senza piangersi addosso.
Buonanotte a chi è forte, a chi la mattina sorride.
Siete dei supereroi.

BUONGIORNO A CHI VORREBBE DELLE RISPOSTE.

A chi le cerca ovunque.
A chi le trova nei libri.
A chi le cerca tra le nuvole.
A chi le vuole guardando il mare.
A chi le cerca nei fondi di caffè.
A chi vorrebbe delle risposte da chi è andato via.
Buongiorno a chi aspetta una consolazione.
A chi vorrebbe una soluzione.
A chi non sa se arriverà mai.
Buongiorno a chi so perfettamente qual è la domanda, è la risposta che mi manca.

LASCIA TUTTO LÌ, LA TAVOLA DA SPARECCHIARE, I PIATTI DA LAVARE.

Per una volta puoi rinunciare a qualcosa. Spegni la TV , appoggia quello che hai in mano, interrompi quello che stai facendo, non rispondere se il telefono continua a squillare. Corri, abbraccia il tuo bambino, la tua bambina; fatevi il solletico fino alle lacrime, baciatevi, sorridetevi, datevi i morsini nelle manine, sulle guance, nel pancino. Cantate a voce alta una canzone impertinente, disturbate i vicini, fate la lotta con i cuscini, tiratevi i coriandoli anche se è Luglio. Poi sedetevi per terra, con le gambe incrociate, mangiate pane e cioccolato, e con le dita sporche e la musarella, abbracciatevi ancora una volta. Nel tempo nessuno ricorderà il disordine di quel giorno, ma l'amore di quel momento resterà come un tatuaggio sul cuore. Non sottovalutiamo MAI l'importanza di dare amore. **(Carolina Turroni)**

BUONANOTTE DI NATALE. A CHI È SOLO E STRINGERÀ FORTE IL CUSCINO.

A chi è in compagnia e avrà il suo daffare a distribuire baci.
A chi Crede.
A chi crede che sia solo una notte di baldoria.
A chi è col proprio amore.
A chi ha l'amore lontano.
A chi l'amore proprio non ce l'ha.
Buonanotte di Natale a chi spera soltanto in una buona notte.
Auguri, anime.
Vi abbraccio. **Oriana Mantovani**

RIFLESSIONI DAL WEB

BUONGIORNO ALLE MANI.

A quelle che ci hanno tenuto strette ieri sera.
A quelle che se ti sfiorano senti i brividi.
A quelle che anche se sono fredde ti vien voglia di afferrarle comunque.
A chi spera che con le mani amore, per le mani ti prenderò e senza dire parole nel mio cuore ti porterò.
A chi ha dormito mano nella mano con qualcuno.

IO NON VOGLIO QUALCUNO CHE MI SALVI, PER QUELLO MI BASTO DA SOLA.

Io voglio qualcuno che mi spettini dopo che ci ho impiegato ore a sistemarmi i capelli. Voglio qualcuno che mi tolga via il rossetto prima con le mani, e poi mi baci forte, dicendomi che da nude, le mie labbra hanno un altro sapore. Sanno di me. Voglio qualcuno che mi guardi negli occhi e percepirne la voglia che ha di me. Pur non sfiorandomi. Voglio qualcuno da sentire sotto pelle, qualcuno che mi stia addosso e non solo vicino. Voglio qualcuno a cui piaccia ridere con me, qualcuno il cui sorriso sappia di me. Voglio qualcuno che si lasci spogliare e si lasci scrivere addosso tutte le parole che mi si bloccano in gola. Voglio qualcuno che mi svegli in piena notte solo per dirmi: Niente, è che avevo voglia di sentirti. Io non voglio qualcuno che mi salvi, ma qualcuno che mi sconvolga. Qualcuno con cui costruire qualcosa che valga sempre la pena salvare. **Mariarca Cacace**

A NATALE NON SI FANNO CATTIVI PENSIERI MA CHI È SOLO LO VORREBBE SALTARE QUESTO GIORNO.

A tutti loro auguro di
vivere un Natale in compagnia.
Un pensiero lo rivolgo a
tutti quelli che soffrono
per una malattia.
A coloro auguro un
Natale di speranza e di letizia.
Ma quelli che in questo giorno
hanno un posto privilegiato
nel mio cuore
sono i piccoli mocciosi
che vedono il Natale
attraverso le confezioni dei regali.
Agli adulti auguro di esaudire
tutte le loro aspettative.
Per i bambini poveri
che non vivono nel paese dei balocchi
auguro che il Natale
porti una famiglia che li adotti
per farli uscire dalla loro condizione
fatta di miseria e disperazione.
A tutti voi auguro un Natale con pochi regali
ma con tutti gli ideali realizzati. **Alda Merini**

RIFLESSIONI DAL WEB

30 COSE CHE DEVI SMETTERE DI FARE OGGI STESSO Quando smetti di inseguire le cose sbagliate, crei lo spazio per concentrarti sulle opportunità di crescita e di sviluppo. Allora, a cominciare da oggi

1. Smetti di cercare di essere perfetto – Il mondo non premia i perfezionisti, ma coloro che portano a termine ciò che hanno iniziato.

2. Smetti di paragonarti agli altri – L'unica persona con cui competere sei tu stesso.

3. Smetti di arrovellarti il cervello sul passato o di preoccuparti troppo del futuro– Qui e ora è l'unico momento che ti è garantito. Il qui e ora è vita. Non mancarlo.

4. Smetti di lamentarti – Piangerti addosso non giova né a te né a coloro che ti sono vicino.

5. Smetti di covare rancore e risentimento – Perdona, lascia andare gli errori altrui. Trattenere queste emozioni è l'ostacolo più grande sulla strada delle felicità.

6. Smetti di aspettare – Ciò che non inizi oggi difficilmente lo affronterai domani. Conoscenza e intelligenza sono nulla senza azione.

7. Smetti di dire bugie – Nel lungo termine la verità si rivela sempre. Non mentire né a te stesso né al prossimo.

8. Smetti di avere paura di sbagliare – L'unico vero sbaglio che tu possa commettere è decidere di non agire per paura di sbagliare.

9. Smetti di dire Non sono capace – Come ha detto Henry Ford: Che tu pensi di essere capace oppure no, in ogni caso avrai ragione.

10. Smetti di pensare di non essere pronto – Le migliori opportunità nel corso della nostra vita si presentano quando andiamo oltre la nostra zona di comfort, quindi all'inizio non ti sentirai mai completamente pronto. Tu agisci comunque, un piccolo passo dopo l'altro.

11. Smetti di cercare di fare tutto da solo – Come recita un detto: Se vuoi andare veloce, vai da solo. Se vuoi andare lontano, vai insieme agli altri.

12. Smetti di comprare cose di cui non hai bisogno – Non spendere soldi soltanto per cercare di fare impressione sugli altri. Non prenderti in giro, il benessere non si misura attraverso gli oggetti materiali.

13. Smetti di incolpare gli altri per le tue responsabilità – Per vivere in pieno la vita dei tuoi sogni devi assumerti piena responsabilità delle tue azioni.

14. Smetti di ingigantire i problemi – Di fronte a una situazione problematica che ti affligge, domandati: Questo problema sarà davvero tale da qui a un anno?. Chiediti sempre se vale la pena preoccuparsi.

15. Smetti di vivere in base alle aspettative altrui – Segui le tue passioni e i tuoi sogni, lavora duro per soddisfare le tue aspettative, non quelle di altri.

16. Smetti di fare promesse che non manterrai – Non illudere o ingannare il prossimo. Dai di più di ciò che prometti.

17. Smetti di trattenere pensieri ed emozioni – Esprimi te stesso, comunica sempre ciò che senti, non tenere tutto dentro.

18. Smetti di evitare il cambiamento – Abbraccia le novità, non temere i cambiamenti. Dietro ogni cambiamento risiede un'opportunità di crescita.

RIFLESSIONI DAL WEB

19. Smetti di preoccuparti di ciò che gli altri pensano di te – Ciò che gli altri pensano e dicono su di te non è così importante. Ciò che davvero conta è come ti senti con te stesso.

20. Smetti di cercare di controllare tutto – La vita è un fenomeno imprevedibile, lo saprai bene.
Non cercare di avere tutto sotto controllo, non ci riusciresti.

21. Smetti di continuare a fare sempre le stesse cose – Espandi i tuoi orizzonti, esci dalla tua zona di comfort.
Se continui a fare le stesse cose, continuerai a ottenere le stesse cose.

22. Smetti di fare multi tasking – Fai una cosa per volta e falla per bene.

23. Smetti di pensare di essere più importante degli altri – Metti da parte il tuo egoismo, non dimenticare mai di pensare alle esigenze del prossimo.

24. Smetti di riempire ogni momento libero con impegni e attività – Va benissimo essere da soli, a volte.
Va benissimo non fare nulla, a volte. Rilassati.

25. Smetti di fare le cose sbagliate soltanto perché le hai sempre fatte – Fai ciò che senti essere giusto, ascolta il tuo cuore. Pensa in grande.

26. Smetti di focalizzarti su ciò che non vuoi che accada – Concentrati sui tuoi sogni e sui tuoi obiettivi.
Il pensiero positivo è alla base di ogni successo.

27. Smetti di prenderti troppo sul serio – Altri lo faranno. Impegnati sul serio, ma non dimenticare di divertirti.

28. Smetti di fare un lavoro che odi per tutta la vita – La vita è troppo breve per accettare questo compromesso. Trova ciò che ti appassiona e lavoraci sodo.

29. Smetti di pensare a ciò che ti manca – Apprezza tutto ciò che hai. La maggior parte delle persone su questa terra non è così fortunata.

30. Smetti di dubitare degli altri – Le altre persone sono la risorsa più preziosa che hai. Fidati di coloro che ti sono vicino e non pensare di poter far sempre tutto da solo.

LE PERSONE che decidiamo di avere accanto ci devono completare, non annullare. In realtà non ci devono completare. Non dovremmo mai essere la parte mancante di qualcuno ma due parti distinte e complete che insieme vivono un qualcosa di nuovo. Altrimenti non sapremo mai se stiamo insieme per amore o necessità. **Tommy Rosso**

RIFLESSIONI DAL WEB

BUONANOTTE ALL'AMICIZIA. quella che dura da anni, forse secoli, e che non ci delude mai. Quella che non ha peli sulla lingua, che se ha da criticarci lo fa senza problemi, tanto ci conosce bene. Quella recente, nata sul lavoro o in palestra, che ci fa ridere e ci solleva un po' dalla fatica. Quella virtuale, che non è poi così fredda come potrebbe sembrare, e ci riserva emozioni lontane ma condivise. Quella dimenticata, ché son passate troppe storie, troppi intoppi, troppi allontanamenti per poterla ricordare ancora. Quella che ritorna all'improvviso, o direttamente cercata, ché in fondo non si era poi così distanti per ritrovarsi. Buonanotte a chi di amici ne ha tanti, a chi di amici ne ha pochi, a chi di amico ne basta anche solo uno, purché sia sincero. **Oriana Mantovani**

BUONANOTTE A CHI È STRONZO. NO, NON MI SON SBAGLIATA, DAVVERO.

Buonanotte agli stronzi, agli egoisti, agli egocentrici.
A chi crede di valere più di noi.
A chi non si degna neanche di risponderci.
A chi ci ascolta solo se l'argomento è di suo interesse.
A chi si circonda di persone di cultura.
A chi è cinico, ma guai a farglielo notare.
A chi rinnega le emozioni, soprattutto se gliele forniamo noi.
A chi non si abbassa ai meri sentimenti, ma li disprezza.
A chi ha capito tutto dalla vita, dice, ma non ha capito un cazzo.
Ho detto buonanotte?
No, allora mi son sbagliata davvero, intendevo schifodinotte.
Di incubi, di ripensamenti, di nostalgie, di mancanze, di assenze.
Ma buonanotte a noi che sopportiamo,
che siam migliori di tante piccole bassezze,
che conosciamo il valore del cuore,
che non rinunciamo ad amare anche quando ci costa un pezzo d'anima. (**Oriana Mantovani**)

LA CAMERIERA PORTA IL MENU E CHIEDE CHE COSA VUOLE ORDINARE.

La vecchia signora chiede quanto costa un pezzo di torta?
La cameriera risponde 3 euro
La donna anziana prende alcune monete dalla tasca, e inizia a contare lentamente poi chiede di nuovo e quanto costa la semplice ?
La cameriera un po` scocciata , visto che aveva molti tavoli da servire le rispose: 2 euro.
Va bene, allora prendo volentieri la semplice, rispose la vecchia signora.
La cameriera portò scocciata la torta e mise subito il conto sul tavolo pensando tra se, che gente tirchia.
La vecchia signora mangiato molto lentamente e con piacere la torta, si alzò lentamente, mise i soldi sul tavolo e se ne andò.
Quando la cameriera andò x pulire il tavolo, si è accorta che la vecchia signora le aveva lasciato 1 euro di mancia.
L' emozione le fece scendere una lacrima. Si voltò alla ricerca dell'anziana donna per ringraziarla, ma era troppo tardi non era più visibile al suo sguardo Lei si sentiva in colpa per aver giudicato tirchia quella vecchietta che invece possedendo solo 3 euro si era limitata a prendere una fettina di torta da 2 euro per lasciare la mancia alla cameriera! Questa storia commovente dimostra chiaramente che non si possono trarre conclusioni affrettate! Perché prima di giudicare qualcuno si dovrebbe guardare dentro alle sue mura, conoscere le sue paure le preoccupazioni. allora vedresti quanto possa esser fragile l'uomo dietro la maschera dell'apparenza. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

ALLORA CHIEDO SCUSA ANCHE IO, da bianca, da europea, da italiana, da siciliana, da persona che è stata cresciuta cattolica: chiedo scusa per le Crociate, per l'Inquisizione, per l'Indice dei Libri Proibiti, per le offerte dei credenti che vanno ai monsignori e non in carità. Chiedo scusa per Mussolini, chiedo scusa per Totò Riina, per chi per anni in Italia ha evaso le tasse. Chiedo scusa per aver bruciato Giordano Bruno al rogo. Chiedo scusa per quella volta in cui Berlusconi disse che Obama era abbronzato, per i giri di prostituzione minorile, per gli appartamenti dei politici comprati coi soldi degli altri italiani. Chiedo scusa per aver cominciato la guerra accanto a Hitler, e chiedo scusa per la morte di chi si è opposto e di chi ancora si oppone alla mafia. Chiedo scusa per i preti che toccano i bambini e per le indulgenze e per i secoli di ignoranza di cui il clero si è avvalso contro la gente comune. Sono bianca ed europea, quindi chiedo scusa per il colonialismo e per i morti che hanno fatto gli spagnoli, i portoghesi, gli inglesi e, anni dopo, anche gli italiani, per la "supremazia della razza bianca," perché il colore della pelle bastava per trattare altri esseri umani peggio degli animali. Perché ancora oggi basta per discriminare. Chiedo scusa per i governi che si allineano con Israele, lasciando morire bambini palestinesi (e musulmani) nella striscia di Gaza. Sono stata battezzata, ho tutti i sacramenti, quindi chiedo scusa per tutti i morti – e per quelle vittime ancora in vita, le vittime di abusi sessuali, che ne porteranno i segni per tutta la vita – che la Chiesa Cattolica ha fatto nel corso dei secoli, e per la discriminazione che tutti coloro che non sono eterosessuali devono subire ogni giorno – per ogni padre che ha buttato fuori di casa il figlio tagliando ogni legame, e per quelli che invece hanno fatto di peggio – perché a certa gente piace ricordare solo alcuni passi del Levitico. Sono siciliana, quindi chiedo scusa per la mafia, per la corruzione, per i soldi finiti chissà dove, chissà a chi. Sono italiana, quindi chiedo scusa per Salvini, per ogni persona che lascerebbe morire degli innocenti in mare, per ogni persona che vorrebbe 'chiudere le frontiere', perché questo vuol dire che, se potessero, anche loro diventerebbero degli assassini. Chiedo scusa per tutto. Perché se ogni musulmano deve chiedere scusa per il sangue che hanno versato altri, allora chiedo scusa anche io per ogni persona che è morta, che è stata uccisa, discriminata, insultata, attaccata, da europei, bianchi, italiani, siciliani, e cattolici. Anche se non è colpa mia. Anche se non condivido. Anche se niente di questo è stato fatto a nome mio. L'unica differenza è che con me, che sono bianca, europea, italiana, siciliana, cattolica, nessuno pretende che io chieda scusa. (**Carmelita Zappalà**)

COSI' VORREI AMARE Spesso essere allegri non significa necessariamente essere felici, talvolta si ride e si scherza, per non sentire che dentro di noi si ha voglia di piangere, ed il nostro migliore amico in questi momenti rimane lo specchio, perchè quando piangiamo non ride mai, cosi' come la pioggia, che ci permette di girare a testa alta con il viso coperto dalle lacrime. Questo e' parte della sensibilità di ognuno di noi, di cui non dobbiamo avere vergogna, e di certo, la cosa migliore che un uomo può donare di sé dopo il proprio sangue, è una lacrima agli altri. Mentre mi guardo allo specchio, e penso all'amore, che ho dato e quello che ho ricevuto; io so che se traccio col gesso una riga sul pavimento, mi è altrettanto difficile camminarci sopra come lo e' avanzare sulla più sottile delle funi; eppure chiunque ci riesce tranquillamente perché non è pericoloso. Questo significa amare, perciò quando sarò capace d'amare di nuovo, mi piacerebbe un amore che non avesse alcun appuntamento col dovere. Un amore senza sensi di colpa, senza alcun rimorso, egoista e naturale come un fiume che fa il suo corso. Senza cattive o buone azioni, senza altre strane deviazioni. Così vorrei amare, perche' si può rinascere a ogni istante. Ci può essere un nuovo inizio in ogni momento, e' una questione di scelta, della mia scelta. Nel frattempo, cerco la pace e l'amore, in ogni mio luogo, poiche' forse è questo, quello che mi impedisce di trovare l'amore e la pace: le troppe parole, la trasparenza, l'educazione al rispetto e l'abitudine ad essere onesto; mentre vive in me quel filo di pazienza per amare chi mi osserva. Donando a chi amo ali per volare, radici per tornare, e motivi per rimanere. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

PETTEGOLEZZO

Un giorno una donna spettegolava con una sua amica di un uomo che a malapena conosceva.
Quella notte fece un sogno: un'enorme mano apparve sopra di lei e le puntò il dito contro.
La donna fu oppressa da un insopportabile senso di colpa.
Il giorno dopo andò a parlare con un vecchio saggio, al quale raccontò tutto e domandò:

Che cosa significa questo sogno era forse la mano di Dio che puntava il dito contro di me??? Ma il pettegolezzo è un peccato? Ho commesso un peccato?
Sì rispose il saggio.
Hai detto falsità sul conto di un'altra persona, hai messo in pericolo la sua reputazione. Dovresti pentirtene dal profondo del tuo cuore.
La donna dichiarò di essersi pentita e chiese solenne perdono.
Il saggio rispose: Non avere così fretta, prima vai a casa tua, prendi un bel cuscino e portalo sul tetto.
Squarcialo bene con un coltello, e solo dopo puoi ritornare da me.
La donna corse a casa, prese un cuscino dal letto, un coltello dalla cucina, si diresse sul tetto e salendo dalla scala antincendio squarciò il cuscino.
In seguito tornò dal saggio, come lui le aveva detto.
Hai squarciato il cuscino con il coltello? chiese lui.
Sì, rispose lei.
E il risultato qual è stato?, aggiunse il saggio.
Piume, disse lei.
Piume ?, le fece eco l'uomo.
Piume dappertutto, continuò lei.
Il saggio la guardò negli occhi e disse: Ora voglio che tu torni a casa a raccogliere tutte le piume volate via con il vento.
Ma come, rispose la donna, non è possibile, non so dove siano finite il vento le ha portate chissà dove.
Questo è il pettegolezzo, sentenziò il saggio. Una lezione di vita. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

BUGIA

Qualcuno ha detto: se volevo piacere a tutti nascevo bugia; e forse in questo mondo spesso ipocrita puo' anche essere considerato vero; ma se non temi nessuno non hai nemmeno bisogno di mentire ne a qualcuno ne tanto meno, ed in primo luogo a te stesso.

La bugia da sempre e' lo strumento di conservazione da noi più usato e necessario: ci serviamo di lei per mascherare le nostre debolezze quotidiane, mostrandoci con una salute apparentemente forte, o quando desideriamo dissimulare un vizio, o cerchiamo di ottenere, la cosa che desideriamo cercando di non urtare la sensibilita' degli altri.

Non chiederemo mai ad una bugia che cosa ne pensa della verità, poiche' la bugia non si vergogna di niente; nemmeno delle sue ridicole gambe corte e risponderebbe il falso; ritenendo forse ingenuamente, che un po’ di imprecisione e qualche piccola fandonia, talvolta ci possano risparmiare tantissime e noiose spiegazioni.
Ci sono di fatto, bugie così ben raccontate alle quali, dispiace anche non credervi; e per quante volte una menzogna possa essere dimostrata falsa, ci saranno sempre alcune persone che la riterranno vera.

A volte poi, si ritiene che la realtà sia già abbastanza brutta e quindi perché mai, dovremmo dire la verità.
Generalmente la gente viena abbagliata più facilmente da una bugia grande, che non da una piccola.
Diventa percio' a noi, sempre piu' difficile credere che un uomo stia dicendo la verità sapendo bene che al suo posto si mentirebbe, cosicche' bisogna prestare sempre molta attenzione alla mezze verita'; poiche' si può entrare in possesso della metà sbagliata.

Sapendo esattamente che anche una mezza verità, è a tutti gli effetti, una bugia intera, e che le falsità più pericolose sono le verità distorte moderatamente; ma anche che la società può esistere solo fondandosi su una certa base di cortesi bugie a patto che nessuno dica esattamente ciò che pensa. In realta', non si dicono mai tante bugie quante se ne dicono prima delle elezioni, durante una guerra e dopo la caccia. Oggigiorno poi, una bugia fa in tempo a viaggiare per mezzo mondo, mentre la verità si sta ancora mettendo le scarpe. Alla fin fine tutti mentono; bisogna solo cercare di capire quali bugie siamo disposti a tollerare per avvicinarsi alle persone.

A fronte di tutto cio', un saggio proverbio Russo ci dice: "con le bugie si può andare avanti in tutto il mondo, ma non si può mai tornare indietro" laddove una bugia può prendersi cura del presente, ma non ha futuro.
Nessun uomo infatti, avra' mai una memoria sufficiente a farne un bugiardo serio e di successo; ed e'più facile affermare tante verità che non elaborare una sola buona bugia. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

L'ONDA ED IL MARE

Un giorno l'onda chiese al mare: "mi vuoi bene?".
Ed il mare le rispose: "Il mio bene è così forte che ogni volta che t'allontani verso la terra io ti tiro indietro per riprenderti tra le mie braccia. Senza te la mia vita sarebbe insignificante. Sarei un mare piatto, senza emozione. Tu sei l'essenza del mio esistere.
L'onda fu felice. Tra le braccia del mare.

Facendo finta, ogni volta di volare via, per dare quel senso di precarietà alle cose, per renderle preziose.
ed ogni volta il mare la riprendeva, con le sue braccia grandi, per riportarla a sé.
Raccontano che una notte la luna illuminava il mondo, e l'onda bianca lentamente, in un ballo infinito, scivolava tra un prendersi e un lasciarsi, col mare che stendeva le braccia per poi ritirarle, facendo finta a volte di non poterlo fare, perché l'onda potesse assaporare anch' essa quella precarietà che rende le cose preziose. L'onda ed il mare sono ancora lì, nel gioco infinito delle emozioni. E fanno finta che sarà l'ultima volta che l'onda partirà verso la terra, per non tornare più, ma poi, alla fine, è più forte su tutto il bisogno di riprendersi. Nel sogno di un bene senza fine.
Tony Kospan

LA MONETA DEL VERO O FALSO

Una persona non sa se credere o meno all'altro e non ha valide informazioni per propendere per un ipotesi o un altra.
Può essere una qualsiasi problematica. Può essere vero quello che afferma; può essere falso.
E' identico al lancio di una monetina: le probabilità sono pari. Ma quali sono le possibile conseguenze.

• Supponiamo che accettiate per vero quanto vi viene dichiarato.
Se l'altro è nel falso, non guadagnate nulla, ma se è nel vero godrete appieno della serenità e della felicità che derivano dall'aver dato fiducia.

• Supponiamo che non crediate a quanto vi viene detto. Se l'altra persona è nel falso non perdete nulla.
Ma se l'altro è nel vero, avete perso una possibilità di essere sereni e felici con l'altra persona.

Ritengo che bisogna sempre valutare qual è la posta in gioco.
Più essa è alta più vale la pena scommettere sul fatto che le dichiarazioni dell'altro siano vere. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

DILLO OGGI

C'era una volta un ragazzo nato con una grave malattia. Una malattia di cui non si conosceva la cura. Aveva 17 anni, ma poteva morire in qualsiasi momento. Visse sempre in casa sua, con l'assistenza di sua madre. Stanco di stare in casa, decise di uscire almeno una volta. Chiese il permesso a sua madre. Lei accettò. Camminando nel suo quartiere vide diversi negozi. Passando per un negozio di musica, guardando dalla vetrina, notò la presenza di una tenera ragazza della sua età. Fu amore a prima vista. Aprì la porta ed entrò guardando nient'altro che la ragazza. Avvicinandosi poco a poco, arrivò al bancone dove c'era la ragazza. Lei lo guardò e gli disse sorridente: "Posso aiutarti?" Nel frattempo egli pensava che era il sorriso più bello che avesse mai visto nella sua vita. Nello stesso istante sentì il desiderio di baciarla.

Balbettando le disse: Si, ehm, uh, mi piacerebbe comprare un CD. Senza pensarci, prese il primo che vide e le diede i soldi. "Vuoi che te lo impacchetti?" - Chiese la ragazza sorridendo di nuovo. Egli rispose di si annuendo; lei andò nel magazzino, tornò con il pacchetto e glielo consegnò. Lui lo prese ed uscì dal negozio.

Tornò a casa e da quel giorno in poi andò al negozio ogni giorno per comprare un cd.

Faceva fare il pacchetto sempre alla ragazza e poi tornava a casa per riporlo nell'armadio.
Egli era molto timido per invitarla ad uscire e nonostante provasse non ci riusciva. Sua madre si interessò alla situazione e lo spronò a tentare, così egli il giorno seguente si armò di coraggio e si diresse al negozio. Come tutti i giorni comprò un altro cd e come sempre lei gli fece una confezione. Lui prese il cd e, in un momento in cui la ragazza era distratta, posò rapidamente un foglietto con il suo numero di telefono sul bancone; dopodiché uscì di corsa dal negozio.

Drin!! Sua madre rispose al telefono: Pronto?, era la ragazza che chiedeva di suo figlio; la madre afflitta cominciò a piangere mentre diceva: Non lo sai? è morto ieri. Ci fu un silenzio prolungato interrotto dai lamenti della madre. Più tardi la madre entrò nella stanza del figlio per ricordarlo. Decise di iniziare dal guardare tra la sua roba. Aprì l'armadio. Con sorpresa si trovò di fronte ad una montagna di cd impacchettati. Non ce ne era nemmeno uno aperto. Le procurò una curiosità vederne tanti che non resistette: ne prese uno e si sedette sul letto per guardarlo;facendo ciò, un biglietto uscì dal pacchettino di plastica.. La madre lo raccolse per leggerlo, diceva: Ciao!!! Sei carino ! Ti andrebbe di uscire con me?? TVB...Sofia. La madre emozionata ne aprì altri e trovò altri bigliettini: tutti dicevano la stessa cosa.
Questa è la vita, non aspettare troppo per dire a qualcuno di speciale quello che senti.
Dillo oggi stesso. Domani potrebbe essere troppo tardi. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

COSA CONTA NELLA VITA

C'era una volta un'isola, dove vivevano tutti i sentimenti e i valori degli uomini:
il Buon Umore, la Tristezza, il Sapere, così come tutti gli altri, incluso l'Amore.
Un giorno venne annunciato ai sentimenti che l'isola stava per sprofondare, allora prepararono tutte le loro barche e partirono, solo l'Amore volle aspettare fino all'ultimo momento. Quando l'isola fu sul punto di sprofondare, l'Amore decise di chiedere aiuto.
La Ricchezza passò vicino all'Amore su una barca lussuosissima e l'Amore le disse: Ricchezza, mi puoi portare con te?. Non posso, c'é molto oro e argento sulla mia barca e non ho posto per te.

L'Amore allora decisa di chiedere all'Orgoglio che stava passando su un magnifico vascello. Orgoglio ti prego, mi puoi portare con te?. Non ti posso aiutare, Amore, rispose l'Orgoglio, qui é tutto perfetto, potresti rovinare la mia barca.
Allora l'Amore chiese alla Tristezza che gli passava accanto: Tristezza ti prego, lasciami venire con te.
Oh Amore, rispose la Tristezza, sono così triste che ho bisogno di stare da sola. Anche il Buon Umore passò di fianco all'Amore, ma era così contento che non sentì che lo stava chiamando. All'improvviso, una voce disse: Vieni Amore, ti prendo con me. Era un vecchio che aveva parlato. L'Amore si sentì così riconoscente e pieno di gioia, che dimenticò di chiedere il nome al vecchio. Quando arrivarono sulla terra ferma, il vecchio se ne andò. L'Amore si rese conto di quanto gli dovesse e chiese al Sapere: Sapere, puoi dirmi chi mi ha aiutato?. E' stato il Tempo, rispose il Sapere. Il Tempo?" s'interrogò l'Amore, Perché mai il Tempo mi ha aiutato?. Il Sapere pieno di saggezza rispose:
Perché solo il Tempo è capace di comprendere quanto l'Amore sia importante nella vita. **WEB**

SCONFITTA

La vera sconfitta della vita e la tragedia stessa di ciò che muore dentro ad ogni uomo col passar dei giorni. Ma mentre la sconfitta è orfana, la vittoria ha cento padri, lo sappiamo benissimo, ma ci sono sconfitte che hanno più dignità di una vittoria e chi ha paura d'essere battuto, stia certo della propria sconfitta. Bisogna pensare che nessuno nasce già savio, tutto si impara, per evitare le sconfitte bisogna sempre cercare di conoscere e combattere le avversità che inevitabilmente incontriamo. C'è una cosa da dire sull'arrendersi, una volta che lo fai; quando lo fai sul serio. ti dimentichi persino per cosa stavi combattendo.
Франчэсчо Артоси

L'AMICO E L'AMICIZIA

Quando siedi, ovunque sei, ricordati di lasciare un posto per me, amico mio.
Quando cammini solo o tra la gente ricordati di cercarmi tra gli altri, amico mio.
Quando siedi nella tua solitudine chiamami, amico mio, io verrò.
Ci sono persone speciali che ci circondano, non si possono definire amici, ma fratelli. Le persone speciali sono quegli amici che ti ascoltano e riescono a farti sorridere anche quando è una giornata "no"! E quando tutti ti volteranno le spalle ci sarà un solo cretino al tuo fianco, beh quello si chiama amico! Perché un amico non è presente soltanto nei momenti belli. Un vero amico c'è sempre. Chi ti vuole veramente bene per te c'è "sempre", ti fa capire che tu sei un punto di riferimento "importante"! Ciò che unisce davvero al di là del cuore e la simpatia, al di là delle strette di mano e delle pacche sulle spalle, sono la tenerezza, la complicità e le risate. È la storia di ciascuno di noi, impressa a caratteri invisibili sull'anima. È vero che nel momento in cui sei più fragile, ti accorgi di chi non c'è mai stato realmente e di chi, al contrario, per un tuo sorriso sincero, quasi scaravolterebbe il mondo. È vero che cadendo ti rialzi più consapevole e forte. E'vero che alla fine da alcune persone e da certe cose ti distacchi e ti ritrovi più sereno, più felice. Ed è assolutamente vero che di alcuni sorrisi scopri, di non poterne più fare a meno.

Quando hai libertà di arbitrio, circondati soltanto di persone che possano offrirti un valido motivo per sorridere.
Gli amici autentici sono quelli che ti amano per come sei e talvolta si divertono nell'essere così diversi da te, sono quelli che ti stimano per le tue idee e ti apprezzano per le tue debolezze. Sono pochi, è vero, ma ci sono. Tutti gli altri, sono solo gruppi di risate, di banchetti e di bevute; perche' ricorda: ci saranno persone, che avranno sempre un posto speciale nel nostro cuore, le persone che, negli anni, hanno saputo conquistarlo e trattarlo a dovere, e resteranno li in modo che, possiamo sentirle vicine anche se sono distanti, anche quelle che sono ormai in qualche modo e per qualche motivo, lontane da noi, anche quelle con cui non parliamo più, perché a modo loro ci hanno dato tanto, e le persone non si cancellano con uno schiocco di dita. E quando sei triste, voltati a guardare gli occhi di chi ti sta accanto e per quegli occhi devi sforzarti di sorridere sempre! Non merita il pianto chi segue al tuo fianco. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

SCRIVERE LE FERITE NELLA SABBIA E INCIDERE NELLA PIETRA LE GIOIE

Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto. In qualche momento del viaggio cominciarono a discutere, e l'amico diede uno schiaffo all'altro, questi addolorato, ma senza dire nulla, scrisse nella sabbia: Il mio migliore amico oggi mi ha dato uno schiaffo. Continuarono a camminare, finché trovarono un'oasi, dove decisero di fare un bagno. L'amico che era stato schiaffeggiato rischiò di affogare, ma il suo amico lo salvò. Dopo che si fu ripreso, scrisse su una pietra: Il mio migliore amico oggi mi ha salvato la vita. L'amico che aveva dato lo schiaffo e aveva salvato il suo migliore amico domandò: Quando ti ho ferito hai scritto nella sabbia, e adesso lo fai su una pietra. Perché? L'altro amico rispose: Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella sabbia, dove i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo inciderlo nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo. Impara a scrivere le tue ferite nella sabbia e a incidere nella pietra le tue gioie! **WEB**

QUALE E' LA COSA PIU' FORTE

Un giorno un ragazzo chiese al vecchio saggio del paese quale fosse la cosa più forte
Il saggio dopo qualche minuto gli rispose. Le cose più forti al mondo sono nove:
Il ferro è più forte, ma il fuoco lo fonde. Il fuoco è forte, ma l'acqua lo spegne.
L'acqua è forte ma nelle nuvole evapora.
Le nuvole sono forti ma il vento le disperde.
Il vento è pure esso forte ma la montagna lo ferma. La montagna è forte, ma l'uomo la conquista. L'uomo è forte ma purtroppo la morte lo vince.
Allora è la morte la più forte, lo interruppe il ragazzo.
No continuò il vecchio saggio l'amore, sopravvive alla morte! **WEB**

QUANDO HO COMINCIATO AD AMARMI DAVVERO

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare un'altra vita e mi sono accorto che tutto ciò che mi circonda è un invito a crescere. Oggi so che questo si chiama "maturità". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre ed in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succede va bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama "stare in pace con se stessi".
Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di privarmi del mio tempo libero e di concepire progetti grandiosi per il futuro. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e divertimento, ciò che amo e che mi fa ridere, a modo mio e con i miei ritmi. Oggi so che questo si chiama sincerità. Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: persone, cose, situazioni e tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso. all'inizio lo chiamavo sano egoismo ma oggi so che questo è amore di sé. Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così ho commesso meno errori. Oggi mi sono reso conto che questo si chiama semplicità. Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono rifiutato di vivere nel passato e di preoccuparmi del mio futuro. Ora vivo di più nel momento presente, in cui tutto ha un luogo. È la mia condizione di vita quotidiana e la chiamo perfezione. Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il mio pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho chiamato a raccolta le energie del mio cuore, l'intelletto è diventato un compagno importante. Oggi a questa unione do il nome di saggezza interiore.
Non dobbiamo continuare a temere i contrasti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che tutto questo è la vita.
Charles Chaplin

RIFLESSIONI DAL WEB

UN CONGIUNTIVO IMPERFETTO

Forse sono i nostri errori a determinare il nostro destino. Senza quelli che senso avrebbe la nostra vita … Probabilmente se non cambiassimo mai strada non potremmo innamorarci, avere un figlio, essere ciò che siamo …. del resto le stagioni cambiano, e così pure le città. La gente entra nella tua vita e poi ne esce, ma è confortante sapere che coloro che ami rimangono per sempre impressi nel tuo cuore.

Se fossi nato un giorno prima la mia vita sarebbe stata diversa, io arrivo sempre un attimo dopo, sbaglio sempre i tempi con le persone, la mia vita credo sia ormai un congiuntivo imperfetto:
(se ti avessi, se tornassi) Quando manchi a qualcuno nell'assenza ti cerca, vorrebbe la tua presenza e quando ci sei non ti saluta neanche, arrivo sempre il giorno dopo. Sono nato un giorno prima ma e come se fossi nato il giorno dopo, vedo sempre la mia vita in ritardo di un giorno, mi ha incastrato con il mio presente perché a volte si diventa grandi non per l'età anagrafica, ma perché è la vita che ce lo chiede. E noi non abbiamo nessuna scelta, ma il giorno inizia dove finisce la notte, l'allegria comincia dove termina la tristezza, i nostri sogni iniziano a realizzarsi quando comincia la nostra capacità di crederci e di lottare. Ricordiamoci che: nessuno lotterà mai per i nostri sogni, solo noi possiamo farlo. **WEB**

SUCCEDE

Non so se in amore vince chi fugge, ma di sicuro chi perde rimane dov'è: immobile.
Il cuore non si arrende alla realtà e incarica il cervello di formulare tesi improbabili per giustificare l'indifferenza altrui: «ha paura di amarmi», «vorrebbe, ma non può», fino alla più spettacolare di tutte: «mi ama, ma non lo sa».Salvo poi scoprire che, quando uno dei suddetti personaggi si innamora davvero, fa esattamente le cose che avresti voluto facesse con te: supera le paure, vuole anche se non potrebbe, ama e lo sa benissimo. La tua non è un'illusione, è un'ossessione, che nutri di continuo con pensieri che si avvitano su se stessi.
Ormai non insegui più una persona, ma un'idea a cui hai tolto persino il sesso per farla assomigliare agli angeli. Hai bisogno di un suo gesto passionale che ti ripaghi delle umiliazioni subite, ma quel gesto non arriverà, e anche se arrivasse, ti lascerebbe insoddisfatto. In ogni caso non puoi far dipendere la tua autostima da qualcosa che è totalmente al di fuori del tuo controllo.
A tutto c'è rimedio in amore, tranne che al non amore altrui. Tu stesso, in un afflato di rassicurazione, ci racconti che molti altre/i ti trovano fantastica/o. Ecco il punto che ti rode: perché non lei/lui ?
Perché è così. Perché succede. **WEB**

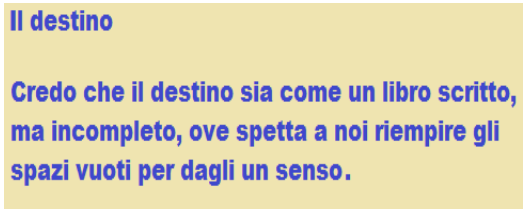
RIFLESSIONI DAL WEB

COSE CHE NON SI RECUPERANO!

Una ragazza stava aspettando il suo volo in una sala d'attesa di un grande aeroporto. Siccome avrebbe dovuto aspettare per molto tempo, decise di comprare un libro per ammazzare il tempo. Comprò anche un pacchetto di biscotti. Si sedette nella sala VIP per stare più tranquilla. Accanto a lei c'era la sedia con i biscotti e dall'altro lato un signore che stava leggendo il giornale. Quando lei cominciò a prendere il primo biscotto, anche l'uomo ne prese uno, lei si sentì indignata ma non disse nulla e continuò a leggere il suo libro Tra lei e lei pensò "ma tu guarda se solo avessi un po' più di coraggio gli avrei già dato un pugno. Così ogni volta che lei prendeva un biscotto, l'uomo accanto a lei, senza fare un minimo cenno ne prendeva una anche lui. Continuarono fino a che non rimase solo un biscotto e la donna pensò "ah, adesso voglio proprio vedere cosa mi dice quando saranno finiti tutti!!" L'uomo prima che lei prendesse l'ultimo biscotto lo divise a metà! "Ah, questo è troppo" penso e cominciò a sbuffare e indignata si prese le sue cose, il libro e la sua borsa e si incamminò verso l'uscita della sala d'attesa. Quando si sentì un po'meglio e la rabbia era passata, si sedette in una sedia lungo il corridoio per non attirare troppo l'attenzione ed evitare altri dispiaceri. Chiuse il libro e aprì la borsa per infilarlo dentro quando nell'aprire la borsa vide che il pacchetto di biscotti era ancora tutto intero nel suo interno. Sentì tanta vergogna e capì solo allora che il pacchetto di biscotti uguale al suo era di quell' uomo seduto accanto a lei che però aveva diviso i suoi biscotti con lei senza sentirsi indignato, nervoso o superiore al contrario di lei che aveva sbuffato e addirittura si sentiva ferita nell'orgoglio. Prima di arrivare ad una conclusione affrettata e prima di pensare male delle persone, guarda attentamente le cose, molto spesso non sono come sembrano!!!!

Esistono 5 cose nella vita che non si recuperano:
Una pietra dopo averla lanciata; Una parola dopo averla detta; Un'opportunità dopo averla persa;
Il tempo dopo esser passato; L'amore per chi non lotta. **WEB**

IL DESTINO



Un grande guerriero giapponese che si chiamava Nobunaga decise di attaccare il nemico sebbene il suo esercito fosse numericamente soltanto un decimo di quello avversario. Lui sapeva che avrebbe vinto, ma i suoi soldati erano dubbiosi. Durante la marcia si fermò a fin tempio scintoista e disse ai suoi uomini: Dopo aver visitato il tempio butterò una moneta. Se viene testa vinceremo, se viene croce perderemo. Siamo nelle mani del destino. Nobunaga entrò nel tempio e pregò in silenzio. Uscì e gettò una moneta. Venne testa. I suoi soldati erano così impazienti di battersi che vinsero la battaglia senza difficoltà. Nessuno può cambiare il destino,disse a Nobunaga il suo aiutante dopo la battaglia.
No davvero, disse Nobunaga, mostrandogli una moneta che aveva testa su tutt'e due le facce.
Non possiamo cambiare certi aspetti del destino, ma, per quanto riguarda le nostre scelte e il nostro impegno, tutto dipende da noi. È vero che i condizionamenti ci sono stati per lo più instillati dagli altri, ma è anche vero che, da un certo punto in avanti, da quando cioè ne diventiamo consapevoli, saremo noi a decidere come affrontarli, se accettarli o liberarcene. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL DESIDERIO E L'AMORE

Il desiderio e l'amore sono sentimenti meravigliosi ma diversi. Quasi tutti hanno uno scopo fermo e incrollabile nella nostra vita: amare qualcuno con tutte le nostre forze. Ci pensiamo e lo desideriamo per il semplice fatto che lo consideriamo la strada giusta per la felicità. E non abbiamo torto quando pensiamo che un attaccamento sano sia essenziale per essere nel mondo. Tuttavia, per qualche ragione, finiamo per confondere l'amore con l'amore; di conseguenza, abbiamo riempito il nostro zaino emotivo di finti "Ti amo" e "Ti amo" vuoto.
Saint-Exupéry, attraverso la commedia Il piccolo principe, ci offre un bellissimo passaggio, che oggi vogliamo proporre con l'intenzione di far luce su questa potente realtà emotiva che ci riguarda tutti. "Ti amo", disse il Piccolo Principe. "Anch'io ti amo", rispose la rosa. "Ma non è la stessa cosa", ha risposto. - «Significa prendere possesso di qualcosa, di qualcuno. Significa guardare negli altri ciò che soddisfa le aspettative personali di affetto, di compagnia. Volere significa fare ciò che non è nostro, desiderare qualcosa che ci completi, perché sentiamo mancare qualcosa.
"Volere significa aspettare, attenersi alle cose e alle persone secondo i nostri bisogni, e se non siamo ricambiati, soffriamo.

Se amiamo qualcuno, abbiamo delle aspettative, se l'altra persona non ci dà quello che ci aspettiamo, siamo malati.
Il problema è che ci sono buone probabilità che l'altra persona venga spinta ad agire diversamente da come vorremmo, perché non siamo tutti uguali, ogni essere umano è un universo in sé, l'amore significa desiderare il meglio dell'altro, Anche quando le motivazioni sono diverse.

Amare è permettere agli altri di essere felici, anche quando il loro percorso è diverso dal nostro. È una sensazione disinteressata che nasce dal desiderio di arrendersi, di offrirsi completamente dal profondo del cuore. Per questo motivo, l'amore non sarà mai fonte di sofferenza.
Quando una persona dice che ha sofferto per amore, in realtà ha sofferto per aver amato. Soffri a causa degli allegati.
Se ami davvero, non puoi sentirti male, perché non ti aspetti niente dall'altro.
Quando amiamo, ci offriamo totalmente senza chiedere nulla in cambio, per il semplice piacere del "dare".
Ma è chiaro che questo dono di auto-dono e autoindulgenza può aver luogo solo se c'è conoscenza.
Possiamo amare qualcuno solo quando lo conosciamo veramente, perché amare significa saltare nel vuoto, offrire la nostra vita e la nostra anima. E l'anima non può essere compensata.
Conoscere se stessi significa sapere quali sono le gioie dell'altro, quale sia la loro pace, quale sia la loro rabbia, le loro lotte e i loro errori. Perché l'amore va oltre la rabbia, la lotta e gli errori, e non è presente solo nei momenti felici.
Amare significa fidarsi pienamente del fatto che l'altro sarà sempre lì, qualunque cosa accada, perché non ci deve niente: non si tratta del nostro egoistico possesso, ma di una società silenziosa. Amare significa che non cambieremo con il tempo o con tempeste o con gli inverni. Amare è attribuire all'altro un posto nei nostri cuori in modo che possiamo rimanere partner, padre, madre, fratello, figlio, amico.
Amare è sapere che anche nel cuore dell'altro c'è un posto speciale per noi. Dare amore non esaurisce la quantità, al contrario la aumenta. E per restituire tutto quell'amore, devi aprire il tuo cuore e lasciarti amare.

"Ora capisco," rispose la rosa dopo una lunga pausa. "La cosa migliore è viverla", raccomandò il piccolo principe.

Un'altra lezione interessante in questo senso è offerta dal buddismo. In esso, si dice saggiamente che se cerchi un fiore, perché lo "vuoi", puoi prenderlo e portarlo con te. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

DELUSIONE

Niente ferisce, avvelena, ammala, quanto la delusione; essa infatti apre gli occhi e chiude il cuore.
Perché la delusione è un dolore che deriva sempre da una speranza svanita, una sconfitta nata da una fiducia tradita, dal voltafaccia di qualcuno o qualcosa in cui credevamo. E a subirla ti senti ingannato, beffato, umiliato. Ti senti la vittima d'una ingiustizia che non t'aspettavi, d'un fallimento che non meritavi. Ti senti offeso, ridicolo, percio' a volte cerchi la vendetta; la quale che può darti un po' di sollievo, ma di rado s'accompagna alla gioia e spesso costa più del perdono. Nulla infatti è più facile che illudersi. Perché l'uomo crede vero ciò che desidera. Infatti la realtà è il nome che noi diamo alle nostre delusioni. Quella dei sogni è una balla colossale. Lo sappiamo, lo abbiamo sempre saputo; poi arriva il dolore e niente ha più senso: perché si costruisce, costruisce, costruisce e poi all'improvviso qualcuno o qualcosa spazza via tutto. Allora a che serve? A volte non vediamo l'ora d'uscire dalle nostre speranze, aspettando un liberatorio appuntamento con la delusione e ci sono momenti in cui la delusione viene a cercarti l'anima come fanno i suonatori con i tasti musicali, e più i tasti sono ampi e profondi e più basta una sola parola o gesto a far risuonare dentro di te una musica che non vorresti mai sentire. Tuttavia la delusione per un'anima nobile è ciò che è l'acqua fredda per un metallo che brucia; rafforza, tempera, intensifica, ma non lo distrugge, essa e' per l'anima ciò che il temporale è per l'aria: pulisce tutto e ci sono delusioni che addirittura fanno onore a chi riesce a viverle. In fondo a pensarci bene ad esempio, più proteggiamo i bambini da ogni delusione, più devastanti saranno le loro delusioni future. perche' si può essere delusi se non si riesce, ma si è condannati in partenza se non si tenta. La verità è che non puoi proteggere nessuno dalle delusioni. Se ti sottrai a una, ne arriva subito un'altra, come se ciascuno fosse destinato a viverne una quantità stabilita. Dobbiamo pensare inoltre che anche se la sorte di chi si è ribellato troppo è di non aver più energie se non per la delusione; i dolori, le delusioni e la malinconia non sono fatti per renderci scontenti e toglierci valore e dignità, ma per maturarci e mentre la dimensione del successo si misura con la forza del desiderio, la dimensione del sogno, e da come gestisci la delusione lungo la strada, perche' sappiamo che molte volte i successi migliori delle persone arrivano dopo le loro più grandi delusioni; essendo consapevoli che le delusioni sono quasi sempre un modo efficace per assolvere se stessi giudicando gli altri. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

CHIEDERE SCUSA

Non sapere "chiedere scusa" è come una vetrina di un negozio che aumenta il prezzo man mano che la guardi. Anche se e' un buon proposito, rimane in effetti, una parola sola, contro tantissime azioni per lo piu' sbagliate; ma scusarsi non significa sempre e necessariamente che tu hai sbagliato e l'altro ha ragione; significa che tieni più alla relazione che al tuo orgoglio. Bisogna quindi imparare a chiedere scusa; poiche' mentre l'orgoglio ci intrappola, l'umiltà di certo ci rende liberi. Anche se a volte non basta, e ci si deve vergognare anche un po'. Chiedere scusa d'altronde cancella l'errore ma lascia un alone, simile alle vecchie maccie su un foglio, ed i fogli cancellati troppe volte, perdono la capacità di essere scritti ancora, senza lasciare adito a dubbi.

In questa riflessione dobbiamo necessarimente tener conto della Excusatio non petita, accusatio manifesta.
Come ci dice un vecchio adagio latino, chi si scusa si accusa, ed e' verosimile che scusarsi sia come porre le premesse per le offese future. La scusa anticipata risveglia infatti nell'interlocutore un sospetto dormiente. E una persona saggia non deve neppure far capire che s'è resa conto dell'indizio altrui, poiche' sarebbe come andare in cerca dell'offesa.
Mentre continuiamo ostinatamente a credere in chi sa riconoscere i propri sbagli, e chiede scusa, in chi, di fronte alle difficoltà, resta, immaginando quanto sarebbe bello, se le persone, al posto di chiedere scusa, imparassero a non ferirci; ricordiamoci, dell'opzione "silenzio" in quanto a volte, tacere, non significa solo e necessariamente restare zitti, spesso vuol dire mantenere la pace, ed essa e' raginevolmente la migliore opzione che abbiamo a nostra disposizione.

Dobbiamo inoltre essere consapevoli che il chiedere venia, e' certamente, un dare ed avere tra le persone che mettono a nudo le proprie debolezze ed i propri errori; ma deve esistere la corrispondenza di tale fondamento.
E' per questo che umanamente odiamo i "ti amo" o i "ti voglio bene" detti per chiedere scusa; arrivando ad odiare il tono di ogni singola parola ed il senso di colpa che le attraversa, ma riusciamo ad amare chi, dopo le scuse, riesce ancora a sorriderti senza portarti rancore; sapendo con certezza che, in una immaginaria competizione di buon senso, chi riesce a chiedere scusa sara' sempre il più coraggioso; il primo che riuscira' a perdonare ne uscira' più forte, e cului che sara' capace di dimenticare ne rimarra' certamente più felice.

L'addove quindi, non vi sia la reciprocita' delle azioni, smettiamo di chiedere scusa passivamente, ogni volta, avendo la consapevolezza che la maggior parte delle persone, tra l'altro non vuole perdonare, ma per contro sapere di avere, o anche semplicemente ottenere da noi la ragione; altrimenti tutta questa argomentazione non ha alcun senso, poiche' in definitiva, le uniche azioni corrette sono quelle che non richiedono né spiegazioni né scuse.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

COME SI FA' AD IMPARARE AD AMARE ?

Un giovane discepolo andò dal saggio e gli disse: Maestro ditemi una parola. Quando un uomo ama è sa di essere amato è la persona più felice di questo mondo. Ma come si fa ad imparare ad amare?
Beh, rispose il saggio, potresti iniziare a mettere in pratica queste regole:

1) Non dare mai un'immagine falsa di se stessi.
2) Dire sempre di sì, quando è sì, e no, quando è no.
3) Mantenere la parola data, anche e soprattutto se costa.
4) Guardare gli altri ad occhi aperti, cercando di conoscere i pregi e i difetti.
5) Accogliere degli altri non solo i pregi ma anche i difetti e viceversa.
6) Esercitarsi a perdonare.
7) Dare agli altri il meglio di se stessi, senza nascondere loro i propri difetti.
8) Riprendere il rapporto con gli altri anche dopo delusioni e tradimenti.
9) Imparare a chiedere scusa, quando ci si accorge di aver sbagliato.
10) Condividere gli amici, vincendo la gelosia.
11) Evitare amicizie possessive e chiuse.
12) Dare agli altri anche quando gli altri non possono darci niente.

Il discepolo con uno sguardo perplesso disse:

Sono regole belle ma difficili da vivere!
Perché, chi ti ha detto che amare è facile?, rispose il saggio.
Non esiste l'amore facile, non esiste l'amore a buon mercato.
Non esiste la felicità facile, non esiste la felicità comprata a prezzi di saldo.
Tutti cercano l'amore ma pochi sono disposti a pagare il prezzo per ottenerlo: il sacrificio!
Imparare ad amare richiede un lungo cammino e un lungo tirocinio.
E' difficile, ma non impossibile!
Quando potrò, dire a me stesso, di aver imparato ad amare? disse il discepolo.
Mai. Perché la misura dell'amore è amare senza misura. Rispose il saggio. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

GLI UOMINI SPOSATI

E poi ci sono loro. Loro chi? Gli uomini, ma non quelli "normali" quelli sposati, quelli che non amano le mogli, quelli che si relazionano e parlano male di chi per anni gli ha amati, gli ha dato la cosa più bella che ci possa essere al mondo (i figli); quelli che più parlano male con la loro preda e più si sentono compresi, amati, quelli che si avvicinano alle donne e hanno solo pregi e pochi difetti, e quei pochi sono causati sempre dalle mogli.

Ma siii daiii sapete di chi sto parlando, quelli che per una scopata si venderebbero la madre e la nonna in un colpo solo, quelli che usano i figli alla fine come strumento di giustificazione (quale giustificazione?) quella che arriva quando sono sazi, quando ormai il "paradiso" è stato esplorato, quando il loro desiderio prende quella ragione che doveva esserci prima, prima quando? prima del desiderio. Oggi per avere qualcosa da una donna devi avere una scusa, quella che ti rende vittima, speciale, quella scusa che non ti fa sentire maschio ma uomo, loro i figli non se li venderanno mai; quelli servono, servono alla fine quando dovrai dirgli: sai non amo lei ma non posso lasciarla, ci sono i figli, e si, come se i figli fossero oggetti per i propri desideri sessuali, che ci salvano, prima di essere giudicati.
Ci sono loro si, gli uomini che si vendono la dignità o la rendono ridicola della propria amata, ops, ex amata, che si infilano tra un lenzuolo e l'altro per alzare un proprio livello di autostima, quell'esercito di persone comandate da quel pezzettino di carne in più collegato al cervello, ricordandosi solo alla fine di avere un cuore, si un cuore per i propri interessi. Ci sono anche loro, che parlano con le donne d'amore e con gli amici al bar delle loro conquiste, ma se ci sono loro e' perche ci sono anche quelle donne; quelle donne che non sono stupide, e anche quando piangono di dolore sanno già che quel giorno doveva arrivare, loro sono come gli uomini all'inizio, sanno che la speranza di poterli amare per sempre è lontana, a volte quasi impossibile, ma loro con il tempo a differenza degli uomini si innamorano davvero, loro sanno piangere perche quando arriva l'illusione non sanno dove andare, sono senza meta, perse nel buio, loro a differenza degli uomini sposati dopo il desiderio appagato riescono ad amare, riescono a soffrire, quando l'uomo se ne va, si sentono tradite e sfruttate dalla speranza illusa. Loro quando pensano di aver trovato l'amore, quando guardano negli occhi l'uomo dicendogli sono pronta; l'uomo sposato si ricorda di amare sua moglie e di avere dei figli.

Alla fine, lo si può leggere esattamente al contrario, è relativo alla situazione e alla vita che hai vissuto.

Perché la felicità non è avere quello che si desidera, ma desiderare quello che si ha e gli uomini vorrebbero essere sempre il primo amore di una donna. Questa è la loro sciocca vanità. Le donne hanno un istinto più sottile per le cose: a loro piace essere l'ultimo amore di un uomo.

Così può succedere che:

Quando una donna si risposa, è perché detestava il primo marito.
Quando un uomo si risposa, è perché adorava la prima moglie.
Le donne tentano la sorte, gli uomini la rischiano.
Mentre I figli iniziano amando i loro genitori, in seguito li giudicano. Raramente, se non mai, li perdonano.
Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

TRADIMENTO

Dalla notte dei tempi,non è cambiato niente. Chi tradisce, usando una metafora, lo fa sempre per trenta miseri denari. Nel tradimento alla persona. il dispiacere non nasce tanto dal sentirsi "soli" quanto dal sentirsi "traditi", sicché il dolore prima o poi passa ma resta l'amarezza, di un comportamento vile o che almeno il nostro ego, ritiene tale. La persona che tradisce la propria parola, il compagno o una regola comune di fatto nega innanzi tutto se stesso. Negando se stesso, comincia inevitabilmente a cercare scuse a inventare paranoie inesistenti, al solo scopo di scaricare sugli altri, i sui timori e le ansie di una vita probabilmente "normale" e mediocre. Succede, talune volte un rapporto è così pesante che si deve essere in due per portarlo avanti, ma spesso si cerca una terza persona, che possa alleviare le pene di cui soffriamo, vivendo, una vita frenetica che non lascia spazio alla nostra identità personale. Una vita, dettata dalle regole della morale comune. Questo ci opprime anche se le persone in tutte le parti del mondo sono costantemente alla ricerca della felicità pur con i limiti dati dalla società e dalle condizioni in cui vivono. Questo è quello che cerchiamo tutti e in questo c'è il paradosso; perchè è qui che entra in gioco l'ego. La vita, prima o poi ci diventa stretta. Il punto da trovare, sta nelle regole che ci vogliamo dare, in quello che riteniamo giusto, a prescindere dagli altri e da dove ci troviamo. Abbiamo una coscienza e con quella dobbiamo sempre fare i conti prima o poi. Non è certo tradendo, che allarghiamo lo spazio intorno a noi, anzi diventiamo ben presto odiosi anche agli occhi di quelli che favoriamo, se non addirittura a noi stessi. E lasciamo di certo un vuoto, alle persone che tradiamo, che sia affettivo, o di immagine, non ha certo importanza. Non pensiamo ipocritamente, solo ai nostri miseri trenta denari. **WEB**

CHI AMA RESTA

C'era un tempo in cui adoravo te e tutto ciò che facevi.
Io e te eravamo IO E TE e non ci sono parole per spiegarlo.
Ora guardo le tue foto e mi chiedo tu chi sia.Non ricordo più cosa ti piace mangiare, bere, le tue canzoni preferite, tutti questi anni a chiedermi se andassi veramente bene per te, a rincorrerti.
Ho imparato a non aver bisogno di nessuno nella vita, e se oggi sono la persona che sono lo devo solo a me stessa. Non so più nemmeno come si pronuncia il tuo nome.
Anni di silenzi. Eppure non riesco ad odiarti. Io non te ne voglio, ma non te ne volere tu. Perché chi ama resta, fino all'ultimo brandello d'amore. **Mina**

Non e' difficile dimenticare il passato piu' complicato e' ricordare il futuro che avevo immaginato **Anonimo**

RIFLESSIONI DAL WEB

PERDONARSI PER AMARSI

Il perdono verso se stessi ha effetto liberatorio anche su quanto abbiamo fatto nel passato ed è una manifestazione di amore verso sé stessi e verso la propria vita.
Rafael Echeverría
Questa frase si è sentita una montagna di volte, vero?

E allo stesso modo non si riesce bene a comprenderla perché la maggior parte di noi ha in testa che nella vita occorra migliorarsi e per questo non si debba essere troppo indulgenti con se stessi, né per questioni che attengono al proprio privato, né tanto meno per il lavoro. Insomma se si ha un po' di carattere occorre mantenere un certo livello di comportamento, un certo status.

Se poi avviene che facciamo qualche errore, e magari a ben vedere non è stato nemmeno poi così grande, considerate le condizioni in cui magari abbiamo agito, cominciamo a rimuginare e ad esser scontenti di ciò che abbiamo fatto e per estensione, ad esser scontenti di noi stessi.

Qual è il meccanismo che ci porta a ciò?

La più assurda delle pretese: essere perfetti. E sì, è proprio questo che facciamo quando ci incolpiamo per errori che abbiamo fatto: stiamo "giudicando" noi stessi per l'errore fatto. E cosa altro è questo modo di ragionare se non la convinzione/pretesa di esser perfetti?

Ma questo modo di pensare, non è molto produttivo, anzi è un vivere decisamente di basso livello. Continuare a fustigarsi per il passato non ci aiuta certo ad essere migliori o a lavorare meglio.
Ci toglie anzi energia e concentrazione.

Come uscirne?

Eh, perdonandosi ovviamente, ma per farlo occorre giungere ad una verità scomoda per l'ego: non siamo infallibili. Non siamo quello che pensavamo di essere.

Ma se ci mettiamo a ragionare così la nostra autostima crolla no?

E perché devi avere autostima? Per continuare a pensare di essere perfetto? La stima, lo dice la parola stessa, si basa su una valutazione, su un giudizio che viene formulato in base a criteri.
E allora non se ne esce.

Diversamente vanno le cose se ci si ama. Ma se ci si ama, lo si fa anche se non si è perfetti, anche se si sbaglia altrimenti smetteremmo di amarci quasi subito.

Perdonarsi significa amarsi, ma anche e soprattutto ammettere i propri limiti. Se si fa questo la pace, l'equilibrio, la concentrazione, la voglia di fare, l'entusiasmo, ritornano. **WEB**

PERDONO

Perdonare significa essere tolleranti. La tolleranza è o almeno dovrebbe essere una dote dell'umanità in quanto siamo tutti impastati di debolezze e di errori. Perdonarci reciprocamente perciò, dovrebbe essere come una legge di natura. Le persone invece in genere iniziano amandoci, in seguito ci giudicano. raramente, se non mai, ci perdonano quando ne abbiamo bisogno. D'altro canto purtroppo chi perdona sempre; viene sempre di più offeso, ciò logora le nostre anime nel modo piu' rapido e peggiore possibile. Alla fin fine, si perdona senza dimenticare. Anche perché per essere capaci di perdonare, bisognerebbe comprendere che al mondo, non esiste nessuno che almeno una volta non debba chiedere aiuto. Spesso la mente non ragiona, si fa presto a dire perdona, innanzi tutto un perdono elargito da chi vuole prima di tutto le scuse, quando egli stesso non si scuserebbe mai, è una ennesima falsità di cui possiamo fare a meno tutti. Allo stesso tempo si è complici del male se si è disposti a perdonare senza esigere una rigorosa giustizia. Quindi umanamente saper perdonare significa non rimanere in un atteggiamento ostile, e offensivo per gli altri e per noi stessi. Bisogna saper riconoscere le debolezze umane, piegarvisi anziché combatterle. Solamente chi e' forte e' capace di perdonare. Il debole non sa ne perdonare ne punire. Perché il perdono va accordato non a chi si dice pentito ma a chi lo chiede a bassa voce. In definitiva non c'è vera pace senza giustizia, e non c'è giustizia senza perdono. Si dovrebbe essere come l'albero di sandalo che profuma l'ascia di chi l'uccide, ma solo l'amore vero possiede un grande cuore aperto al perdono. **Франчэсчо Артоси**

VOLERSI BENE PER VOLERE BENE

Voler bene significa prendersi cura di qualcuno. È una cosa molto potente, ma non è questa la notizia. La vera notizia è che puoi prenderti cura di te, e quindi volere bene innanzitutto a te. Per molte persone, il terrore più grande è rimanere soli. Sulla base di questo terrore, le persone si ficcano in relazioni sbagliate e finiscono impelagati in rapporti di dipendenza. Così il mondo di una persona si riduce a quello spazio a due che è la relazione dettata dalla paura di restare soli, una paura che ha radici estremamente profonde. Se al centro non ci sei tu, allora vuol dire che sei nella periferia della tua vita, e questo non è bene. Ti porta a sacrificare i tuoi obiettivi per l'altra persona. Quando poi la relazione finisce – perché c'è sempre questa eventualità – anche la tua identità crolla perché era appoggiata all'altro. Chiunque si trovi a vivere questo meccanismo – e c'è chi lo rivive più volte di seguito – deve comprendere che la fonte di queste relazioni fallimentari è dentro di sé. Tutti abbiamo bisogno di amore e approvazione, ma se cerchiamo di riceverle solo da fonti esterne ne diverremo dipendenti. Già questo comportamento equivale a non amarsi ed apprezzarsi. Decidi di cambiare. La paura della solitudine deve trasformarsi in apprezzamento per l'indipendenza e la libertà personale. E qui c'è il paradosso: più sviluppi la tua parte indipendente, più attirerai relazioni soddisfacenti e costruttive. Infatti, più crescerà l'amore per te, più aumenterà il coraggio di essere te stessa/o, più sarai capace di attrarre relazioni benefiche nella tua vita. Come puoi darti questo amore? Esattamente come lo daresti a un'altra persona: frequentandoti! Anche se hai comunque altre relazioni – non devi certo interromperle – programma degli appuntamenti con te. Organizza delle occasioni in cui passare del tempo con te a fare ciò che ti piace. Spendiamo così tante energie focalizzandoci sugli altri che ci dimentichiamo di ricaricare noi stessi. Ma solo se stiamo bene possiamo fare del bene anche agli altri. È un concetto semplice che può aumentare tantissimo il tuo benessere. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

MANCANZA

Papà, perché le persone ci mancano?
Perché quando se ne vanno ce le immaginiamo come vorremmo che fossero e non come sono; ma non abituare mai le persone alla tua presenza e spera che non si abituino mai alla tua mancanza.

Tra le cose di cui è meraviglioso smettere di avere paura c'è il dire liberamente a qualcuno quanto ti sia mancato e ancora ti manchi; infatti un proverbio cinese usato quando senti la mancanza di qualcuno dice: un giorno, tre autunni, perche' un giorno pesa come fossero tre anni. Inoltre io vedo che c'è un estremo bisogno di pensieri semplici, fatti di poche parole: ti voglio bene, grazie, ho sbagliato, scusami, mi manchi, aspettami. arrivo; perche' la mancanza. essendo un vuoto dalle dimensioni esatte e' inutile riempirla di altre cose, si colma solo con quella persona che s'incastra alla perfezione.

Il modo migliore per scrivere mi manchi è farsi trovare sotto casa. È molto semplice: mi piaci, te lo dico, ti voglio, te lo dimostro, mi manchi, vengo a prenderti; tutto il resto sono cazzate. La distanza infatti è solo un problema geometrico. Ma l'assenza; quella non la risolvi con nessuna equazione. Conosco un posto che esiste solo di sera, quando sono solo e mi vieni in mente, e non mi manchi tu, in quei momenti li, mi manca il noi, che è una cosa diversa. Mi manca il modo in cui ci rendiamo migliori a vicenda.

Dopo i troppi: mi manchi! e nessun: dove ho mancato?. Sono confuso ed incerto, ma so che mi manchi, non so quanto, non so perché, non so nemmeno se mi passerà, non so più nulla ma so solo che mi manchi. Come quando una persona ti manca e la vedi dappertutto, come in deliri di onnipresenza; e davvero anche se dico non capisco le persone che hanno ancora nostalgia per chi le ha trattate male, tradite, abbandonate; forse è pazzesco, il fatto è che quando mi manchi mi perdo. Forse perche' ci eravamo abituati così tanto a mancarci, da dimenticare quanto fosse bello ritrovarsi. Mi manchi ed ho anche finito le parole per girarci attorno. percio' a volte mi manchi, ed altre volte pure.

Mi manchi ed io più che fingere, che non sia così, non so come fartelo capire. Anche se ai mi manchi, dovrebbe corrispondere uno: sto venendo a prenderti; perche' se alle persone manchi davvero, ti cercano, ed il resto sono chiacchiere. Spesso però ci si vuole senza non sapere come volersi. Si sbaglia strada, e ci si perde sempre.
Si impara inconsapevolmente solo a mancarsi. Ecco, perche' poi a mancarsi si finisce per diventare imbattibili.
E un giorno forse capirò cosa spinge le persone a mancarsi e a non cercarsi, in quei vuoti fatti a forma di solitudine. E' chiaro infatti che se dici mi manchi a piu' persone, l'unica cosa che ti manca veramente è un po' di sincerità, ma la differenza tra chi crede di essere innamorato e chi lo è davvero è semplice: il primo scrive mi manchi, il secondo se la va a prendere perche' la risposta al mi manchi, non è anche tu, ma prenderò l'ultimo treno della notte per stare con te.

Non c'è distanza piu' grande di mancarsi da vicino, mancarsi da lontani è facile, mancarsi da vicini è bello, finché dura poco, ma è da stupidi, anche se mancarsi è assai più facile che venirsi incontro. Solitamente i mi manchi, detti alla leggera a chi e' innamorato, ci ricordano il numero del coniglio dal cilindro: lì per lì ci si crede e si sorride, pur sapendo benissimo che è un trucco. E tutte le volte che vorremmo dire con il fiato strozzato: mi manchi da morire, ed invece ce ne stiamo in silenzio, impicchiamo l'amore con la corda del nostro orgoglio. La solitudine poi, ci ingrandisce la mancanza di qualcuno in maniera inesorabile, crudele, dolcissima, struggente, incolmabile, meravigliosa, terribile, straziante, incurabile, immensa ed inevitabile. L'amore non è sentire la mancanza, ma è sentirne la presenza. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

TEMPO

Quando si ha qualcosa da perdere, si comincia ad avere paura. Ma la felicità è questo, conoscere il valore di quello che possediamo ed uno dei valori piu' preziosi e' il nostro tempo. La gente percio' erroneamente si preoccupa unicamente di passare il tempo, chi ha un qualche talento dovrebbe invece utilizzarlo.

Ricordiamoci che il tempo non passa, il tempo resta, noi passiamo. Il tempo non ha nessuna divisione visibile che ne segni il passaggio, non una tempesta con tuoni, né squilli di tromba che annuncino l'inizio di un nuovo mese o un nuovo anno. Persino quando inizia un nuovo secolo siamo solo noi che suoniamo le campane e spariamo in aria con le pistole. E' troppo lento per coloro che aspettano, troppo rapido per coloro che temono, troppo lungo per coloro che soffrono, troppo breve per coloro che gioiscono, ma per coloro che amano il tempo è eternità.

Ci hanno insegnato che quando un uomo siede vicino ad una ragazza carina per un'ora, sembra che sia passato un minuto. Ma se lo facciamo sedere su una stufa accesa per un minuto gli sembrerà più lungo di qualsiasi ora.
Usando un altro paradigma possiamo affermare percio' che quanto dura un minuto, dipende da quale lato della porta del bagno si è. Nella teoria della relatività non esiste quindi un unico tempo assoluto, ma ogni singolo individuo ha una propria personale misura del tempo, che dipende da dove si trova e da come si sta muovendo. Il tempo è di fatto un'illusione, e fluisce in modo uguale per tutti gli uomini ma ogni uomo galleggia nel tempo a suo modo in maniera diversa e cio' dipende dal momento che sta' vivendo, immagina ad esempio di tenere un fiore nelle tue mani, se ci pensi è nato oggi e ha già la tua età.

Abbiamo poi, tutti le nostre macchine del tempo ed alcune ci riportano indietro, e si chiamano ricordi, mentre altre ci portano avanti, e si chiamano sogni. Ma come un fiume il tempo: non risale mai alla sorgente; percio' se fosse soltanto oro, potresti anche permetterti di perderlo, ma esso stesso è vita, e tu non sai quanto te ne resta, percio' e' la vita stessa che spesso porta via troppo tempo agli uomini. Pensa: qualora si potesse dare in elemosina tutto il tempo sciupato, moltissimi mendicanti sarebbero ricchi. E' per questo motivo che si ode spesso: il tempo è un grande maestro, peccato però che in silenzio, uccida tutti i suoi allievi. Al tempo, infatti, non tremano mai le mani, egli muove lentamente il bisturi sui nostri volti, come un assassino seriale innamorato dalla sua arte e quando arriva il tempo in cui si potrebbe, le giornate ci sembrano lunghe e gli anni sono ormai passati è passato anche il tempo in cui si poteva.

I due maggiori tiranni del mondo a ben vedere, sono il caso e il tempo.
Come un fiocco di neve, il tempo scompare mentre cerchiamo di decidere cosa farne, ed è spesso puntuale nel farci capire molte cose in ritardo. Il caso è ciò che impedisce alle cose di accadere tutte in una volta.
Il tempo possiamo definirlo come la moneta della nostra vita: di fatto se perdi i tuoi soldi hai perso solo i tuoi soldi, ma se perdi tempo hai perso una parte della tua vita, avendo usato parte di essa per essere quello che sei e per fare cio' che ti piace. Questa moneta e' l'unica che possediamo e possiamo decidere come spendere. Stiamo percio' attenti a non permettere ad altri di usarla al posto nostro perche' che sia il migliore o il peggiore dei tempi, è il solo tempo che abbiamo, cerchiamo quindi di essere come la farfalla, la quale non conta i mesi ma solamente i momenti, ed a pensarci bene ha comunque tempo a sufficienza. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

L'ATTIMO E L'ISTANTE - CARPE DIEM

Mentre parliamo il tempo, invidioso, sarà già fuggito. Cogli il giorno, confidando meno che puoi nel domani.
– Dum loquimur fugerit invida aetas: carpe diem, quam minimum credula postero. (Quinto Orazio Flacco)
Metti a frutto ogni minuto; sarai meno schiavo del futuro, se ti impadronirai del presente. Tra un rinvio e l'altro la vita se ne va. (Seneca). Che cos'è un istante? E quanto dura un attimo, in perenne bilico tra il nulla e l'eternità? Che cosa è tutto quanto gli uomini han pensato in millenni, di fronte a un solo istante d'amore? In un solo momento può accadere ciò che non si sperava accadesse neppure in un anno. Percio' la vita non si misura in minuti, ma in attimi. E cosa si cerca ? un attimo che valga una vita. percio' coglilo, cogli la rosa quand'è il momento, perché, strano a dirsi, ognuno di noi un giorno, morirà; non rendendosi conto che la vita è fatta di rarissimi momenti di grande intensità e di innumerevoli intervalli. La maggior parte degli uomini però, non conoscendo i momenti magici, finisce col vivere solo gli intervalli. L'istante magico è quel momento in cui un si o un no può cambiare tutta la nostra esistenza; in effetti il tempo è breve; chi insegue l'immenso perde l'attimo presente senza sapere che l'infinito è nel finito di ogni istante e a ben vedere non si ricordano i giorni, si ricordano sempre gli attimi. Presto o tardi noi tutti scopriamo che i momenti importanti nella vita non sono quelli annunciati, non i compleanni, le lauree, i matrimoni, non i grandi obiettivi raggiunti. Le vere pietre miliari sono meno pretenziose. Arrivano alla porta della memoria senza essere annunciate, e semplicemente non se ne vanno più. La nostra vita è misurata da questi momenti. In questa successione di momenti, viverne ciascuno significa avere successo, poiche' in ciascuno dei tuoi istanti è contenuto, come in un nocciolo, il seme di tutta una vita e a volte un momento restituisce ciò che molti anni hanno tolto; uno di quei momenti che non si possono misurare con l'orologio, ma solo con i battiti del cuore. I singoli istanti possono infatti regalarci una felicità che vibra nell'universo anche per migliaia di anni cosi' l'immortale è chi accetta l'istante, chi non conosce più un domani. Nulla esiste, tranne il qui e ora. Tutto è niente e niente è tutto nel momento in cui lo vivi. La vita è fatta di milioni di momenti, ma noi viviamo solo uno di questi momenti alla volta. Se iniziamo a cambiare questo momento, iniziamo a cambiare la nostra vita. Quando gli sguardi per caso si incrociano, le nostre facce si incontrano. E forse, chissà, anche le nostre anime vengono a contatto; questo non dura che un attimo. Un istante dopo, ci ritroviamo ognuno nella propria assoluta solitudine. In un attimo può mutare il tempo, il nostro modo di pensare, tramontare il sole, spuntare la luna cadere la pioggia, alzarsi il vento. In quel breve spazio di tempo dobbiamo appellarci a tutte le nostre risorse per decidere che cosa fare perché stiamo vivendo l'attimo fuggente della nostra vita. Il mio insegnamento è semplicissimo, dritto al punto essenziale: vivi momento per momento, muori al passato, non proiettare alcun futuro, godi il silenzio, la gioia, la bellezza di questo momento. Un giorno ti sveglierai e non ci sarà più il tempo di fare le cose che hai sempre sognato. Falle adesso. Si nasce, si vive, si muore. E ognuno passa ogni istante della sua vita a chiedersi perché. Ma il bello della vita è viverla tutta momento per momento. Adesso è il solo tempo che c'è. Fai del tuo istante un successo, dei tuoi minuti miracoli, e rendi i tuoi giorni proficui. La tua vita sarà stata magnificamente vissuta e investita, e quando morirai avrai fatto la differenza. L'istante non è altro che il punto di malinconia tra il desiderio e la memoria; spesso un sorriso non dura che un istante ma nel ricordo può essere eterno. A volte per cancellare una vita ci vuole un attimo, per cancellare un attimo ci vuole una vita. I ricordi più felici sono fatti di momenti che si sono conclusi quando avrebbero dovuto. Gli attimi bisogna lasciarli cosí come si sono vissuti, mai tentare di ripeterli, o di riviverli. L'istante occupa uno stretto spazio fra la speranza e il rimpianto, ed è lo spazio della vita; e quanto più s'impara a non vivere più in istanti, bensì in anni, tanto più nobili si diventa. L'irrequietezza affannosa, il meschino affaccendarsi dello spirito diventano un' attività grande, tranquilla, semplice e vasta, e subentra la magnifica pazienza. L'esperienza ci insegna questo: se attendi il momento ideale, nel quale tutto è sicuro e garantito, può darsi che quel momento non arrivi mai. E allora non si scalano montagne, non si vincono le corse e non si raggiunge la felicità. Una foto è un istante arrestato, il più forte, il più toccante, o il più doloroso. La fotografia, come la musica, coglie l'attimo che non riusciamo a cogliere, ciò che siamo stati, ciò che avremmo potuto essere e l'intuizione di un istante talvolta vale una vita di esperienza.
Quant'è bella giovinezza, che si fugge tuttavia! Chi vuol esser lieto, sia: del doman non v'è certezza. (Lorenzo de' Medici)

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

BONTA'

L'intelligenza e la bontà preferiscono entrare in scena senza maschera; percio' il bene che facciamo a coloro cui non dobbiamo bene, lo dobbiamo a chi ce lo fa.
E' una gioia senza pecche scoprire un'anima pura. Sono anime che somigliano ai primi libri dei bambini: contengono poche parole e sono piene di colori; ed il giorno in cui acconsentiamo a un po' di bontà è un giorno che la morte non ci potrà più strappare dal calendario; ma un'intelligenza senza bontà è come un abito di seta indossato da un cadavere. I buoni al contrario hanno un modo tutto loro di entrare nei cuore e metterci le radici, quindi anche un solo uomo che pratica la bontà nelle solitudini vale tutti i templi di questo mondo. Il profumo dei fiori si diffonde solo nella direzione del vento. Ma la bontà di una persona si diffonde in tutte le direzioni. Una buona azione è una lezione insolente per quelli che non hanno la forza di farla, poiche' se il bene ha una causa, non è più bene. Se ha un effetto, pure la ricompensa, non è bene. Perciò il bene è all'infuori della catena di cause ed effetti. L'amore ci fa diventare buoni. Non importa chi amiamo e non importa nemmeno essere corrisposti o che la relazione sia stabile. È sufficiente l'esperienza di amare: è questa che ci trasforma, e la fiducia nella bontà altrui è una notevole testimonianza della propria bontà. Poiche' la bontà è più facile da riconoscere che da definire, purtroppo non è stato scritto ancora molto sulla bontà, ed è per questo che alla scrittura resta un futuro immenso. Forse un uomo buono si riconosce dal fatto che la sconfitta non gli lascia in bocca nient'altro che una bella frase.
Gli orgogliosi mi hanno insegnato l'umiltà, gli impazienti mi hanno insegnato la lentezza, i perversi mi hanno insegnato la rettitudine, e quanto alle rare persone con un'anima semplice, mi hanno insegnato a leggere nei loro cuori l'enigma dell'universo visibile e invisibile con la stessa facilità con cui un neonato legge sul viso di sua madre. Nulla è più raro della genuina bontà. Il buono non pretende di avere ragione; chi pretende di avere ragione non lo e'; percio' le persone buone non sanno vendicarsi, ma la loro mancanza ti farà sempre più male di una vendetta. Ricorda sempre che bisogna essere buoni dentro se stessi per essere toccati dalla bontà altrui. La natura umana è buona e il male è essenzialmente innaturale. La bontà quindi è l'unico investimento che non fallisce mai. Siate soprattutto buoni: la bontà, più di ogni altra cosa, disarma gli uomini; perche' la bontà vera è, non debolezza, ma forza, l'uomo debole è solo buono in apparenza; e un cuore buono spande la sua bontà come il cielo spande la sua rugiada. Immagina cosa ha scritto Anna Frank nel suo diario: Nonostante tutto io ancora credo che la gente sia davvero buona nel proprio cuore. Io semplicemente non posso costruire le mie speranze su basi fatte di confusione, infelicità e morte. Percio' ogni volta che opponete la carità al moralismo, la bontà alla durezza della giustizia, la logica del cuore a quella dei giuristi, si risveglia una voce di assenso: per conoscenza spontanea so che avete ragione e che seguendo il vostro sguardo si vede la luce. La cosa più mirabile del mondo, dice un certo filosofo, è un uomo buono che lotta contro l'avversità; ma c'è una cosa anche più mirabile: un uomo buono che viene a soccorrerlo; perche' come arrivano lontano i raggi di una piccola candela: così splende una buona azione in un mondo malvagio; sicché la bontà suprema è come l'acqua. La bontà dell'acqua è che beneficia tutte le creature ma non contende. Dimora nei luoghi che tutti gli uomini aborrono, per questo è molto prossima alla vita. Cercando soltanto la felicità, dubito che la troverai. Dimenticati della felicità, cerca la saggezza e la bontà, probabilmente la felicità ti troverà. La felicità è solitamente indiretta, un effetto collaterale o una conseguenza di qualcos'altro. La saggezza è saper gioire, la bontà è far gioire. In questa generazione ci pentiremo non solo per le parole e per le azioni delle persone cattive, ma per lo spaventoso silenzio delle persone buone. Perché il male trionfi è sufficiente che i buoni rinuncino all'azione. Gli uomini purtroppo sono buoni con i morti quasi quanto sono cattivi con i vivi; cosi' come l'amore per gli animali è intimamente associato con la bontà di carattere, e si può tranquillamente affermare che chi è crudele con gli animali non può essere un uomo buono; e non vivere come se tu avessi ancora diecimila anni da vivere. Il fato incombe su di te. Finché vivi, finché ti è possibile, diventa buono. Essere buoni con tutti, scusare gli errori, perdonare i torti, essere gioiosi e compiacenti, è la pietra filosofale della felicità. Non c'è grandezza dove non c'è semplicità, bontà e verità, e senza bontà, l'uomo è un essere inquieto, miserabile, funesto alla terra e a se stesso.
Come ci ha ricordato Platone: non bisogna che la bontà ostenti se stessa, ma bisogna che si faccia vedere.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

IPOCRISIA

Senza fare come il filosofo: cioè scrivendo cose che non capisci, per poi farti credere che è colpa tua; chiediamoci se ci sia più peccato nel seguire quello che sentiamo o nell'ipocrisia di vivere ciò che non siamo.
Consapevoli che l'ipocrisia nasce spesso in virtù di un pregiudizio ingiustificato e quanto più una persona è educata, tanto più è ipocrita. L'ipocrisia è una maschera che, sorride sempre, tenendo chiuse le labbra per non mostrare i denti stretti dalla rabbia. In taluni casi, l'ipocrisia può essere ovvia, mediocre, abile o artistica (se non addirittura diabolica). L'ipocrita infatti, ama indossare panni che non gli appartengono e si insinua nella vita altrui, per poterla giudicare. Offrendoci falsi sorrisi, e alla prima divergenza l'odio più profondo intendendo l'amicizia come si trattasse di un partito politico, o con me o contro di me, senza peraltro sapere o ignorando spudoratamente il fatto che dandoti sempre ragione non ti aiuta a crescere, a capire i tuoi errori, per questo è una persona deleteria, ma quanti di noi sono capaci a rinunciare a una persona cosi? Specialmente quando le nostre ragioni si dimostrano deboli? Tale atteggiamento è senz'altro quello delle persone mediocri, esse imparano presto la lezione della vita: quella di farsi i propri interessi possibilmente a danno degli altri. Naturalmente, se interpellati, negheranno persino l'evidenza ritenendo di avere la "coscienza a posto" per l'abnegazione con cui, secondo loro, si sono adoperati per il bene del prossimo. Sani principi morali, onestà, amore della famiglia, senso civico, fede in Dio non sono messi in discussione, sono valori di cui vantarsi nelle loro discussioni salottiere. Non fa nulla se sotto casa qualche persona sta morendo di freddo o di fame. Perciò l'ipocrita non ha rimpianti, è colui che non dice la verità, o più semplicemente, colui che crede di dire una propria verità della quale vuole convincere gli altri, anche se è difficile acchiappare un gatto nero in una stanza buia soprattutto quando non c'è. Ma rimane l'unica maniera per giustificare una bugia molto spesso dicendone un'altra, in effetti questo è l'omaggio che la verità rende all'errore. Gli uomini sono sempre contro la ragione, quando la ragione è contro di loro e alla fin fine piace parlare di fronte a un muro di mattoni: in quanto è l'unico interlocutore al mondo che non ci contraddice mai. Anche nel lavoro c'è molta ipocrisia. Il dovere è ciò che ci si aspetta, "dagli altri" e in tal senso diventa essenziale il lavoro d'equipe, poiché all'occorrenza ti permette di dare la colpa a qualcun altro, la lode è infatti l'omaggio da noi reso a opere che somigliano alle nostre ma che, naturalmente, non le eguagliano. Come pecore, abbiamo bisogno di un capo, che ci guidi e ci uniformiamo a lui, e finché il re è sano e salvo, tutti la pensiamo in egual maniera, ma, perduto il re, il patto è infranto. Poi però, da soli sommersi dalle nostre ipocondrie diveniamo sempre più pericolosi, corriamo incerti a destra e a manca, come l'automobilista che ci sorpassa nel traffico intenso, malgrado tutti gli sforzi per impedirglielo. E rispetto agli altri, con un finto perbenismo di circostanza ci comportiamo sempre più spesso, come il banchiere, che vi presta l'ombrello quando c'è il sole e lo rivuole indietro appena incomincia a piovere. L'occhio in effetti vede tutto, salvo sé stesso, questa alla fine è la vera ipocrisia. l'ipocrisia non è lo strumento dell'ipocrita, ma ne e' la sua prigione. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

RAGIONE

Iniziamo col dire che si deve usare la ragione con una certa quantita' di ragionevolezza e mi scuserete il sillogismo.
Se ogni cosa sulla terra fosse razionale, non accadrebbe mai nulla; percio' la ragione stessa, attraverso di noi è condannata a porsi degli interrogativi, ai quali spesso, ella stessa e' cosciente di non poter rispondere.
D'altro canto, rare sono le persone che usano la mente, poche coloro che usano il cuore e uniche coloro che usano entrambi. Vi sono poi due eccessi che possono colpire l'uomo: escludere la ragione, o non ammettere altro che essa.
Infatti una mente tutta logica risultera' come un coltello tutto lama, fara' sanguinare la mano che lo usa.
Questo serve a farci capire che la ragione deve, si' guidare le nostre passioni, senza le quali sarebbe tutto calcolato e noioso; ma le idee migliori a ben pensare, non vengono da essa, se non da una lucida, e visionaria follia.
In effetti, l'essere umano non desidera mai ardentemente ciò che desidera solo con la ragione; ed un uomo che non la perde per certe cose, non ha in effetti una ragione da perdere.
A mio modesto avviso, la ragione puo' essere intesa come la conferma dell'irrazionale. George Carlin ce lo spiega bene: dite alle persone che c'è un uomo invisibile nel cielo che ha creato l'universo, e la stragrande maggioranza ci crederà; dite loro che la vernice è bagnata, e dovranno toccare per essere sicure; in questo riconosco il bisogno dell'uomo di provare e sperimentare senza limiti ogni cosa per poter credere in qaualcosa che non conosce, ed averne la conferma.
Quando poi al contrario, in nome della ragione ci vengono imposte delle amenita', ci viene in soccorso il pensiero di Galileo Galilei, il quale da inquisito sosteneva: "Non mi sento obbligato a credere che lo stesso Dio che ci ha dotato di sensi, ragione ed intelletto abbia inteso permetterci di rinunciare al loro utilizzo".

Altra cosa e' l'amore, dove tutto e' irrazionale, e non abbiamo bisogno di coferme, tanto meno vogliamo sentir "ragione"
L'amore e la ragione possiamo immaginarli come due viaggiatori che non abitano mai insieme nello stesso albergo: quando uno arriva, l'altro parte. L'amore in tal senso è senz'altro, l'unico modo che la natura ha di scavalcare la ragione.
Il cuore infatti, ha le sue ragioni che la stessa ragione, non conosce; percio' può ancora sperare quando la ragione, di speranza ne è gia' priva. Di certo quando due anime si prendono per mano, la ragione non può far altro che stare a guardare.

Sintetizzando possiamo dire: "Amore sei la ragione per cui la perdo". **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL CONTADINO E L'ASINO

Un vecchio faceva il cammino con il figlio giovinetto. Il padre e il figlio avevano un unico piccolo asinello: a turno venivano portati dall'asino ed alleviavano la fatica del percorso. Mentre il padre veniva portato e il figlio procedeva con i suoi piedi, i passanti li schernivano: Ecco, dicevano un vecchietto moribondo e inutile, mentre risparmia la sua salute, fa ammalare un bel giovinetto.

Il vecchio saltò giù e fece salire al suo posto il figlio suo malgrado. La folla dei viandanti borbottò: Ecco, un giovinetto pigro e sanissimo, mentre indulge alla sua pigrizia, ammazza il padre decrepito. Egli, vinto dalla vergogna, costringe il padre a salire sull'asino. Così sono portati entrambi dall'unico quadrupede: il borbottìo dei passanti e l'indignazione si accresce, perché un unico piccolo animale era montato da due persone. Allora parimenti padre e figlio scendono e procedono a piedi con l'asinello libero. Allora sì che si sente lo scherno e il riso di tutti: "Due asini, mentre risparmiano uno, non risparmiano se stessi". Allora il padre disse: Vedi figlio: nulla è approvato da tutti; ora ritorneremo al nostro vecchio modo di comportarci. **WEB**

IL SILENZIO

Il silenzio racchiude molte più parole di un intero discorso, racchiude le parole non dette, le più belle. Il silenzio è il rumore dell'anima; è più assordante di un frastuono perché in esso ci sono tutte le cose che si vorrebbero dire, ma non ne si ha il coraggio, o non ne si trova il tempo. e sembra come se qualcuno in sottofondo parlasse, anzi gridasse, ogni singola sillaba che nessuno dirà mai. Ascoltare il silenzio nostro e degli altri. Insegnare ai figli ad ascoltare il silenzio; il loro e quello degli altri per sentire la proprie emozioni.

Ascoltare il silenzio il nostro e quello degli altri. Dai candidi e silenziosi paesaggi di un bosco innevato,un invito ad ascoltare noi stessi senza paura, a riascoltare i battiti del nostro cuore e forse anche qualche pensiero. Esiste un luogo, che appartiene al nostro immaginario, in cui la fantasia assume dimensioni reali e la percezione di noi si ritrae fino a diventare piccola, un'ombra del grande IO dal quale cerchiamo di nutrirci ogni giorno. E' un luogo della nostra infanzia, dei desideri desiderati, del bisogno di credere, della necessità di affidarsi agli altri e del coraggio per farlo. Il silenzio è immaginazione, e fa nascere musica, poesia, ricordi i quali svaniti negli anni, riaffiorano come un temporale nel pieno dell'estate. A volte la mia esagerata voglia di parlare s'interrompe. Succede quando incontro qualcuno con cui mi piace condividere l'esperienza speciale del silenzio. Non vi succede mai? E' così prezioso e irripetibile quel momento che mi sembra che se schiudessi le labbra rovinerei tutto. E' da lì che capisco se una persona m'interessa o meno, dall'irresistibile voglia di tacere e di vedere cosa accade agli animi. Non mi va, vi giuro, di proferir parola, mi parrebbe di spezzare l'incanto di un momento che non tornerà. Perchè istanti di quel genere non tornano, si sa. **Франчэсчо Артоси**

VIZI

Parlare dei vizi, facendoli sembrare una cosa sbagliata non è corretto, anche loro fanno parte delle normalità umana. Lo spiega bene il Manzoni: Que' prudenti che s'adombrano delle virtù come de' vizi, predicano sempre che la perfezione sta nel mezzo; e il mezzo lo fissan giusto in quel punto dov'essi sono arrivati, e ci stanno comodi.
Addirittura, si scomoda Leonardo da Vinci:
Nessuna cosa è da temere quanto la sozza fama.
Questa sozza fama è nata da' vizi. La gola ched'è il mantenimento della vita. La lussuria è causa della generazione. Chi beve solo acqua ha un segreto da nascondere. Invece il vizio è come bere prima, tu prendi un drink, poi ne prendi un altro, e infine il drink prende te, o la sigaretta, il prototipo perfetto del piacere perfetto: è squisita e ci lascia insoddisfatti. **Франчэсчо Артоси**

VIRTU'

Sentirsi onnipotenti è come agitarsi nel buio di ogni illusoria virtù. Nel sottolineare con forza le virtù del successore, si evidenziano con immediatezza le insufficienze del precursore. Attento però poiché c'è qualcosa di peggio dei vizi: le false virtù. Noi siamo umani, e umanamente facciamo del nostro meglio chiamando pomposamente virtù tutte quelle azioni che giovano alla sicurezza di chi ci comanda e alla paura di chi ci serve, perciò la virtù affascina.
Sapendo bene che possedere virtù consiste nel rinunziare all'amore proprio, c'è sempre in noi la speranza di corromperla. Non è nemmeno vero che il contrario del vizio sia la virtù. Fumare è un vizio, e chi non fuma, perché non gli piace, può chiamarla virtù? No, questa è senz'altro una "finta" virtù. Checché se ne dica, anche nella virtù lo scopo ultimo della nostra mira è la voluttà. Quindi se vuoi assaporare le tue virtù, pecca qualche volta. Vedrai senz'altro che "*quando la virtù avrà dormito, si alzerà più fresca*" e la limpidezza dello sguardo, denoterà il cuore sincero di chi la possiede. perche' le radici delle virtù sono amare, ma i frutti dolci. **Франчэсчо Артоси**

I NOSTRI PADRI

I nostri padri spesso non ci dicono come vivere; ma vivendo, ci mostrano come fare. A volte abbiamo la sensazione terribile di aver perso ogni speranza. Non e' cosi, e la persona più facile da ingannare siamo noi stessi, quindi ricordiamoci che ciò che ci sta alle spalle e ciò che ci sta di fronte, sono ben poca cosa rispetto a ciò che è dentro di noi. Il senso delle nostre imperfezioni, ci aiuta ad avere paura, e cercare di risolverle ci aiuterà ad avere coraggio, poiche' sappiamo perfettamente che la conoscenza può creare dei problemi, e non è certamente tramite l'ignoranza che possiamo risolverli. Finché però, si avranno passioni non si cesserà di scoprire e cambiare il mondo; percio' il miglioramento non va atteso, va inseguito. E' infatti impossibile vivere senza sbagliare nulla, a meno di scegliere di vivere in maniera talmente prudente che non possa essere considerata affatto una vita; e fintanto che il nostro corpo è in forma, la nostra mente lavora al massimo delle proprie capacità, quindi per iniziare qualsiasi cosa, bisogna smettere di parlare e passare all'azione. Riconosceremo la strada quando ci arriveremo, perché avremo improvvisamente tutta l'energia e l'immaginazione che ci serve. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

BERE FUMARE E SCOPARE

Bacco, Tabacco e Venere riducono l'uomo in cenere, come ci insegna un antico proverbio; eppure, passando una vita a cercar di restar sani si muore comunque, e se muori tanto sano non lo sei; questa non vuol essere una scusa.

Bere, fumare o fare sesso sono abitudini dell'umanita' che hanno origine lontane nella notte dei tempi.
Purtroppo gli eccessi hanno portato queste nostre volutta' ad essere classificate tra i vizi, intesi cioe' come peccati dalla morale comune e bigotta.

Il filosofo Aristotele diceva: "È bene, nella vita come ad un banchetto, non alzarsi né assetati né ubriachi".

Ognuno di noi ha ben inteso quale e' il gusto che danno ad ognuno di queste attitudini, il problema nasce quando queste normali consuetudini sfociano nell'eccesso e quindi diventano una dipendenza. Qui nascono e possono ingigantirsi i problemi e diventare vere e proprie droghe mentali di cui non possiamo fare a meno.

Diciamo pure che la medicina in questo non ci e' stata di molto aiuto; ha infatti allungato la longevita' sessuale che una volta si risolveva da sola per limiti di eta', limitando l'azione dell'uomo alla rassegnazione ed al mero ricordo dei tempi passati a rincorrer amanti procaci e promettenti.

Altra cosa e' invece parlare del fumo e dell'alcool, qui si aprono scenari differenti laddove per taluni queste due droghe servono a coadiuvare la contemplazione e allo stesso tempo combattere la noia ed il conseguente stress che ne deriva.

Allorquando da ragazzetto uscivo a far baldoria con i miei amici, mio padre seriamente mi ripeteva spesso:
Bevi per stare bene perche' se bevi fino a star male e non ti gusti il vino sei proprio un coglione.
Anche se non ho ricordo di lui sulle letture di Aristotele, so riconoscere in questo la sua la sua saggezza.
Se parliamo di sigarette poi, ricordo che le prime le ho rubate a mio babbo, come penso, abbiano fatto un po tutti a questo mondo, e quando se ne e' accorto essendo anch'egli avvinto da questa dipendenza mi ha semplicemente consigliato di provare di smettere subito in quanto come genitore, mi voleva vedere cresere sano e passare a miglior vita certamente dopo di lui.

Allora che facciamo? Nemmeno io ho la soluzione e non di meno mi permetto di fare il moralista, ma intanto condivido uno scritto della poetessa Alda Merini :
“A me piacciono gli anfratti bui delle osterie dormienti, dove la gente culmina nell’eccesso del canto, a me piacciono le cose bestemmiate e leggere, e i calici di vino profondi, dove la mente esulta, livello di magico pensiero.” .

Mi ci ritrovo proprio in questo pensiero ed aggiungo che: "Il troppo,stroppia". Come ci insegna il buon senso popolare, dove sempre possiamo attingere per aumentare la nostra saggezza. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL VALORE

Marco, con la faccia triste e abbattuta, si ritrovò con la sua amica Francesca in un bar per prendere un caffè. Depresso, scaricò su di lei tutte le sue preoccupazioni sul lavoro, sui soldi, sui suoi rapporti sentimentali e via dicendo. Tutto sembrava andar male nella sua vita. Francesca introdusse la mano nella borsa, prese un biglietto da 100 EURO e gli disse: Vuoi questo biglietto? Marco, un po' confuso, all'inizio le rispose: Certo Francesca sono 100 EURO, chi non li vorrebbe? Allora Francesca prese il biglietto in una mano, lo strinse forte fino a farlo diventare una piccola pallina. Mostrando la pallina accartocciata a Marco, gli chiese un'altra volta: E adesso, lo vuoi ancora? Francesca, non so cosa intendi con questo, però continuano ad essere 100 EURO. Certo che lo prenderò anche così, se me lo dai. Francesca spiegò il biglietto, lo gettò al suolo e lo stropicciò ulteriormente con il piede , riprendendolo quindi sporco e segnato. Continui a volerlo? Ascolta Francesca, continuo a non capire dove vuoi arrivare, rimane comunque un biglietto da 100 EURO, e finchè non lo rompi,conserva il suo valore. Marco, devi sapere che anche se a volte qualcosa non esce come vuoi, anche se la vita ti piega o accartoccia, continui a essere tanto importante come lo sei stato sempre. Quello che devi chiederti è quanto vali in realtà, e non quanto puoi essere demoralizzato in un particolare momento. Marco si bloccò guardando Francesca senza dire una parola, mentre l'impatto del messaggio entrava profondamente nella sua testa. Francesca mise il biglietto spiegazzato di fianco a lui, sul tavolo, e con un sorriso complice disse: Prendilo, ritiralo perché ti ricordi di questo momento quando ti senti male, però mi devi un biglietto nuovo da 100 EURO per poterlo usare con il prossimo amico che ne abbia bisogno. Gli diede un bacio sulla guancia e si allontanò verso la porta. Marco tornò a guardare il biglietto, sorrise, lo guardò e con una nuova energia chiamò il cameriere per pagare il conto. Quante volte dubitiamo del nostro valore, di cosa meritiamo veramente e che possiamo conseguirlo se ce lo promettiamo? Certo che non basta con il solo proposito. Si richiede azione ed esistono molte strade da seguire. **WEB**

IL TOAST

Un giorno mia madre ci preparò la cena dopo una lunga giornata di lavoro. Mio padre ricevette un piatto con della marmellata e un toast bruciato. Mi accorsi subito che il toast era bruciato, ma non dissi nulla per vedere se mio padre lo avrebbe notato. Mio padre mangiò il toast e mi chiese come fosse finita la giornata. No ricordo cosa risposi , ma poco dopo mia madre si scusò per il pane bruciato. non dimenticherò mai le parole di mio padre. Egli disse: tesoro amo il toast bruciacchiato. Quando fu ora di andare a dormire chiesi a mio padre se davvero gli piacesse il toast bruciato. Mi abbracciò e mi sussurro dolcemente all'orecchio: tua madre ha avuto una lunga giornata di lavoro e io sono stanco. Un toast bruciacchiato non ha mai ucciso nessuno, ma le parole possono far male. La vita e' piena di cose perfette e di persone imperfette. Accettare gli errori e apprezzare la diversità, e' questa la strada per una relazione sana e duratura. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL PAESE DI PIRIPONZI

E già.

Proviamo a vedere qualche perché.

l governo di Piriponzi riaperse la vecchia zecca, e ricominciò ad emettere la propria moneta senza debito in quantità corrispondente alla capacità produttiva del paese, destinandola a spesa pubblica keynesiana che riavviò l'economia, come un buon motorino di avviamento che fa ripartire l'automobile.

Con ulteriore subitaneo decreto, prontamente convertito in legge dal parlamento, ordinò la separazione tra banche di investimento e commerciali, come ai bei tempi della vecchia Glass Steagall.

Quindi avviò un politica di riconversione civile della produzione eccedente di armamenti, sostituendo la loro esportazione con quella di trattori agricoli, trebbiatrici e moto falciatrici.

Grazie agli accordi bilaterali dei paesi importatori, ognuno fece comparire una macchina agricola in più al posto di ogni cannone in meno, ottenendo maggiore sicurezza, più campi coltivati e conseguenti pranzi più abbondanti per tutti.

Nel frattempo, tutte le truppe di invasione ed occupazione dislocate all'estero vennero ritirate e ricondotte in patria, con eliminazione delle spese distruttive di guerra, assieme ad una grande ripresa di spesa sociale in patria..

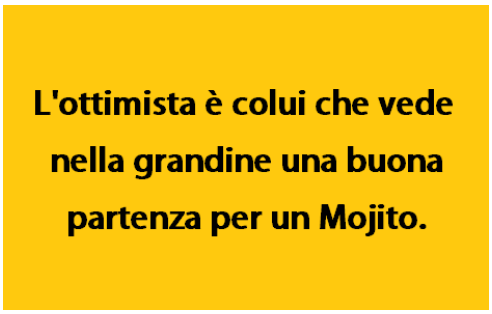
In breve, Piriponzi assieme ai suoi alleati e collaboratori, vide ritornare prosperità, abbondanza, benessere e buon vivere per tutti.

E financo le condizioni psicologiche dei cittadini subirono un grande miglioramento, come ebbero modo di notare gli impiegati governativi incaricati di redigere il FIL, prodotto di felicità interna, nuovo indice socioeconomico adottato a imitazione di quello del re del Buthan, mentre continuava a salire inesorabilmente l'indice di sviluppo umano del paese, come calcolato dall'Onu, i quali avevano ormai offuscato il vecchio antiquato obsoleto e inadattissimo PIL

Ma noi il paese di Piriponzi non lo abbiamo ancora fatto. **Vincenzo Zamboni**

RIFLESSIONI DAL WEB

L'OTTIMISTA



Leandro è il tipo di persona che ti fa piacere odiare perché è sempre di buon umore ed ha sempre qualcosa di positivo da dire. Quando qualcuno gli chiede come và, lui risponde: Se andasse meglio di così, sarei due persone!" E' un'ottimista

Se un suo amico ha un giorno nero, Leandro riesce sempre a fargli vedere il lato positivo della situazione. Vederlo mi incuriosiva e così un giorno gli chiesi: io non capisco, non è possibile essere ottimista ogni giorno, come fai? Mi rispose. ogni giorno mi sveglio e mi dico, oggi avrò due possibilità. Posso scegliere di essere di buon umore o posso scegliere di essere di cattivo umore. E scelgo di essere di buon umore. Quando qualcosa di brutto mi accade, io posso scegliere di essere una vittima o d'imparare da ciò. Ed io scelgo d'imparare. Ogni volta che qualcuno viene da me a lamentarsi per qualcosa, io posso scegliere di accettare le lamentele, o posso scegliere di aiutarlo a vedere il lato positivo della vita. Ed io scelgo il lato positivo della vita. Ma non è sempre cos' facile" gli dissi. "Si lo è" disse Leandro "La vita è tutta una questione di scelte. Quando tagli via tutto ciò che non conta, e tutta una questione di scelte. Sta a te scegliere come reagire alle situazioni, sta a te decidere come lasciare che gli altri influenzino il tuo umore. Tu scegli se essere di buon umore o di cattivo umore. Alla fine sei tu a decidere come vivere la tua vita. Dopo quella conversazione ci perdemmo di vista, ma spesso mi ritrovai a pensare alle sue parole, quando dovevo fare una scelta nella mia vita, invece di reagire negativamente agli eventi. In seguito venni a sapere che Leandro aveva avuto un brutto incidente, era caduto da 18 metri di altezza, e dopo 12 ore di sala operatoria fu rilasciato dall'ospedale con una piastra d'acciaio nella schiena. Sono andato a trovarlo e gli ho chiesto come si sentisse: Se stessi meglio sarei due persone, rispose vuoi vedere le mie cicatrici? Ma come fai?" gli chiesi "ad essere così positivo dopo quello che ti è successo? Mentre stavo cadendo, la prima cosa a cui ho pensato sono stati i miei figli. Poi mentre giacevo per terra, mi sono detto che potevo scegliere di vivere o di morire. Ed ho scelto di vivere. Ma non hai mai avuto paura? Sì quando mi hanno portato in ospedale ed ho visto l'espressione sul viso dei medici, ho avuto paura, perché era come se guardassero ad un uomo morto. Poi l'infermiera mi ha chiesto se avessi allergie, ed io risposi, Sì. Tutti mi guardarono ed io urlai: sono allergico alla gravità!

Tutti scoppiarono a ridere, ed io dissi: ed ora operatemi da uomo vivo, non come se fossi già morto.

Leandro mi ha insegnato che ogni giorno abbiamo la possibilità di scegliere di vivere la vita.

Quindi è inutile preoccuparsi sempre per il domani, perchè ogni giorno ha i suoi problemi su cui scegliere di vivere, e domani penseremo ai problemi di domani. Dopo tutto oggi è il domani ti cui ti preoccupavi. **WEB**

UN VECCHIO SAGGIO INDIANO DISSE. Cambia le tue parole e cambierai la tua realtà

Un uomo cieco chiede l'elemosina per strada, aiutandosi con un cartello dove appare la scritta:

Sono cieco, aiutatemi per favore. Quasi nessuno si accorge di lui, finché una ragazza non cambia la scritta precedente con una nuova: **Oggi è una splendida giornata, ma io non posso vederla**.

Ed ecco il miracolo: i passanti notano l'uomo, che viene sommerso da una pioggia di monete.

Poco importa che si tratti di un video pubblicitario, se può suggerire una riflessione sul potere delle parole:

non conta solamente cosa diciamo, ma anche come lo diciamo. Soprattutto se si tratta delle nostre emozioni!

Questo testo ha la capacità di comunicarci un semplice concetto, le parole sono importanti e saperle usare lo è ancora di più . Tante volte nella nostra vita ci dobbiamo confrontare con problemi più o meno gravi, le parole, usate nella maniera giusta, possono essere di grande aiuto per avviare ogni problema verso la soluzione. **WEB**

https://www.youtube.com/watch?v=puTyKKnzEho

RIFLESSIONI DAL WEB

NON INDICARE LA STRADA MA AIUTARE A MANTENERE LA GIUSTA DIREZIONE

Un giorno, mentre stavamo tornando da scuola, un cavallo senza cavaliere, con le briglie sul collo, superò al gran galoppo il nostro gruppo e si infilò nel cortile di una fattoria in cerca di un sorso d'acqua. Grondava di sudore. Siccome il contadino non lo riconosceva, mi avvicinai e gli salii in groppa; dato che aveva le briglie, afferrai le redini gridando: "Su, andiamo" e puntai verso la strada. Sapevo che il cavallo avrebbe preso la direzione giusta, ma non sapevo quale fosse la sua direzione.

Il cavallo trottava e galoppava. Ogni tanto abbandonava la strada e prendeva per i campi. Allora tiravo le redini e richiamavo la sua attenzione sul fatto che era tenuto a mantenere la strada. Infine, dopo quattro miglia dal posto dove lo avevo incontrato, entrò nel cortile di un'altra fattoria.

Il contadino disse: Ah, è così che si torna a casa?, e rivolgendosi a me: Dove l'hai trovato?

A circa quattro miglia da qui, risposi. Come hai fatto sapere che sarebbe venuto qui?

Risposi: Non lo sapevo io, lo sapeva lui. Quello che ho fatto io è fargli mantenere viva l'attenzione sulla strada.
Milton H. Eriksson

PERCHE' AVERE FRETTA ?

Buon giorno, disse il piccolo principe. Buon giorno, disse il mercante.
Era un mercante di pillole perfezionate che calmavano la sete.
Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva piu' il bisogno di bere.
Perche' vendi questa roba? disse il piccolo principe.
E' una grossa economia di tempo, disse il mercante.
Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquanta tre' minuti la settimana.
E che cosa se ne fa di questi cinquantatre' minuti?
Se ne fa quel che si vuole.
Io, disse il piccolo principe, se avessi cinquanta tre' minuti da spendere, camminerei pian piano verso una fontana.

Il piccolo principe (Le Petit Prince) di Antoine de Saint Exupéry

RIFLESSIONI DAL WEB

NELLE MANI DEL DESTINO

Un Grande Guerriero giapponese che si chiamava Nobunaga, decise di attaccare il nemico, sebbene il suo esercito fosse solo un decimo di quello avversario. Lui sapeva che avrebbe vinto, ma i suoi soldati erano dubbiosi.
Durante la marcia si fermò ad un tempio scintoista e disse ai suoi uomini:Dopo aver visitato il tempio, butterò una moneta. se viene testa vinceremo, se viene croce perderemo. Siamo nelle mani del destino.
Nobunaga entrò nel tempio e pregò in silenzio. Uscì e gettò una moneta. Venne testa. A questo punto i suoi soldati erano così impazienti di battersi che sfidarono l'esercito avversario e vinsero senza difficoltà.
Dopo la battaglia, un aiutante disse al Grande Guerriero: Nessuno può cambiare il destino. No davvero questi rispose, mostrandogli una moneta che aveva testa su tutte e due le facce.
MORALE: immaginare scenari futuri positivi, influenza fortemente il modo in cui si affrontano le situazioni alimentando la motivazione e la determinazione.
Che cosa sarebbe successo se fosse uscito croce?
Quello in cui credi, determina il modo in cui agisci ed i risultati che ottieni. **Storia zen**

L'ASINO NEL POZZO

Un vecchio asino cadde in un pozzo prosciugato. Il vecchio padrone non sapendo come tirarlo fuori e pensando che ,oramai vecchio e debole, non sarebbe sopravvissuto, prese una Pala e cercò di seppellirlo.
L'asino ragliò per un pò poi smise.
Il vecchio padrone si accorse che ad ogni palata di terra che gettava nel pozzo, il vecchio asino la schiacciava. Il vecchio padrone continuò a gettare terra finché il vecchio asino saltò fuori. La vita non smetterà mai di gettarci addosso palate di terra, ma noi riusciremo a uscire dal pozzo, se ogni volta reagiremo.
Ogni problema ci offre l'opportunità di compiere un passo avanti.
Ogni problema ha una soluzione. Unica condizione: non darsi mai per vinti. **Esopo**

LA MAMMA

Non l'avevo mai vista prima di allora e nemmeno lei, ma lei già mi amava di un amore infinito, incondizionato, non importava se fossi bello o brutto, simpatico o antipatico, affabile o lunatico amava e basta soffriva quando io soffrivo, era felice quando io ero felice non le importava nulla di se stessa perché io venivo prima di tutto, un'unica anima in due corpi mi ci volle qualche anno per capire chi fosse questa donna che ancora ad oggi non mi ha mai tradito e mai ha smesso di amarmi come il primo giorno che venni al mondo. Il mondo sarebbe migliore se tutti amassimo come una madre ama il proprio figlio sinceramente. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

CI HANNO FATTO CREDERE

Ci hanno fatto credere che l'amore, quello vero, si trova una volta sola, e in generale prima dei trent'anni.
Non ci hanno detto che l'amore non è azionato in qualche maniera e nemmeno arriva ad un'ora precisa.

Ci hanno fatto credere che ognuno di noi è la metà di un'arancia, che la vita ha senso solo quando riusciamo a trovare l'altra metà. Non ci hanno detto che nasciamo interi, che mai nessuno nella nostra vita merita di portarsi sulle spalle la responsabilità di completare quello che ci manca: si cresce con noi stessi. Se siamo in buona compagnia, è semplicemente più gradevole.

Ci hanno fatto credere in una formula chiamata, due in uno: due persone che pensano uguale, agiscono uguale, che solamente questo poteva funzionare. Non ci hanno detto che questo ha un nome: annullamento. Che solamente essere individui con propria personalità ci permette di avere un rapporto sano.

Ci hanno fatto credere che il matrimonio è d'obbligo e che i desideri fuori tempo devono essere repressi.

Ci hanno fatto credere che i belli e magri sono quelli più amati, che quelli che fanno poco sesso sono all'antica, e quelli che invece ne fanno troppo non sono affidabili, e che ci sarà sempre un scarpa vecchia per un piede storto! Solo non ci hanno detto che esistono molte più menti "storte" che piedi.

Ci hanno fatto credere che esiste un'unica formula per la felicità, la stessa per tutti, e quelli che cercano di svincolarsene sono condannati all'emarginazione. Non ci hanno detto che queste formule non funzionano, frustrano le persone, sono alienanti, e che ce ne sono altre alternative.

Ah, non ci hanno nemmeno detto che nessuno mai ci dirà tutto ciò.
Ognuno di noi lo scoprirà da sé. E così, quando sarai molto innamorato di te stesso, potrai essere altrettanto felice, e potrai amare qualcuno.

John Lennon

RIFLESSIONI DAL WEB

LA REALTA'

Cos'è la realtà se non l'insieme dei nostri pensieri, certezze, aspettative, paure, che fin dai primi anni della nostra vita prende forma, inconsapevolmente, nella nostra mente. Pian piano la progettiamo, e mattoncino dopo mattoncino la costruiamo, utilizziamo gli elementi e gli strumenti che ci hanno dato.

Inizialmente la famiglia, la scuola e la società ci accompagnano in questa nostra opera che spesso proprio nostra non è. E' permeata dai consigli altrui, con le loro preferenze e convinzioni. E su quelle basi proseguiamo la nostra costruzione. La sua sede è nella nostra mente ma per questo non significa che sia inconsistente: per noi è solida e reale,e purtroppo, è anche resistente. Ci aggrappiamo a quell'unica idea di realtà che per noi è vita e verità. La rendiamo immodificabile, ma quando non realizziamo una nostra aspettativa, un desiderio o un sogno, ci demoralizziamo e ci spezziamo. Non accettiamo questa non nostra realtà, siamo impreparati, non abbiamo valutato altri progetti, non la vogliamo e la rifiutiamo, e così la depressione ci affligge. E' In quel momento che stiamo assaporando la vera realtà: non tutto ci è dato nella vita, non tutto è come vogliamo e la nostra realtà non è poi così reale come la crediamo.

Riprogettiamo la nostra vita, riscriviamola ed impariamo a modificarla ed adeguarla man mano che percorriamo la nostra vera strada; aggrapparsi ad un'unica idea di "realtà" e renderla immodificabile ci assicura una sofferenza certa. Non permettiamo che una disillusione ci rovini la vita e ci affligga. Abbiamo solo questa vita, guardiamola con occhi nuovi e impariamo a cogliere ciò che è a nostra disposizione.

Una vita vissuta senza sperimentare le emozioni è una vita vissuta a metà. Ma erroneamente pensiamo che affidarci ai sensi, alle emozioni, alla sensibilità, ecc, fa di noi delle persone deboli, e questo ci spinge a tenere tutto sotto controllo, ad erigere uno, scudo antiemozioni, questo ci fa sentire forti, combattivi, sicuri di noi, indistruttibili. Errore. E' impossibile avere il controllo completo della nostra vita così come il controllo delle nostre emozioni e prima o poi ci troveremo ad affrontarle; se questo dovesse succedere improvvisamente, quando noi ormai ci saremo disabituati e vedremo il nostro scudo protettivo sgretolarsi davanti ai nostri occhi, saremo in preda ad un panico totale. Il terrore di "perdere il controllo" e di essere sballottati fra le onde emozionali ci atterrisce.

Non dobbiamo temere di esprimere e vivere le nostre emozioni; l'evitarle, il sopprimerle, l'annullarle, l'ignorarle sono sintomi di una paura; la paura di lasciarsi andare, figlia a sua volta di un'altra paura sepolta, spesso ad insaputa, nel subconscio. A che serve girarci intorno, se sono emozioni dolorose, affrontiamole, se sono emozioni generate dal nostro cuore viviamole, se sono emozioni della nostra mente esprimiamole. Viviamola pienamente questa nostra vita; ci vuole più coraggio e forza nel viverle le emozioni piuttosto che ignorarle. **Франчэсчо Артоси**

LA DELUSIONE

Niente ferisce, avvelena, ammala, quanto la delusione; essa infatti apre gli occhi e chiude il cuore.
Perché la delusione è un dolore che deriva sempre da una speranza svanita, una sconfitta nata da una fiducia tradita, dal voltafaccia di qualcuno o qualcosa in cui credevamo. E a subirla ti senti ingannato, beffato, umiliato. Ti senti la vittima d'una ingiustizia che non t'aspettavi, d'un fallimento che non meritavi. Ti senti offeso, ridicolo, percio' a volte cerchi la vendetta; la quale che può darti un po' di sollievo, ma di rado s'accompagna alla gioia e spesso costa più del perdono. Nulla infatti è più facile che illudersi. Perché l'uomo crede vero ciò che desidera. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL TERZO GIORNO È RISUSCITATO

Più o meno tutti gli occidentali riconoscono questa frase come uno dei dogmi della dottrina cristiana, nelle sue varie declinazioni. Ma non è di religione che voglio parlarti, sebbene sia mia intenzione sfruttare la suggestione di queste parole come trampolino di lancio per questo post. Quante volte nella nostra vita abbiamo fantasticato una metaforica resurrezione da una condizione spiacevole? C'è chi vuole smettere di fumare ma non si sente pronto. Chi vorrebbe divorziare ma non crede di averne ancora la forza. Chi non sopporta più il proprio lavoro e desidererebbe cambiare aria. Queste dichiarazioni d'intento - pronunciate da noi o ascoltate da altri - più volte si affacciano nell'arco di una vita. Peccato che, messe così, sono soltanto dimostrazioni di inerzia, di una distanza quasi incolmabile tra l'idea del cambiamento e la sua realizzazione. Perché è così difficile mettere in atto i cambiamenti dei quali sentiamo il bisogno? Se una persona giudica inaccettabile la situazione in cui si trova e riesce a vedere che cosa potrebbe cambiare, perché non lo fa e basta? Forse la chiave sta proprio in quei tre giorni. Credi che ti basteranno per risuscitare? Un'emozione ci dominerà. Ed è un'emozione altalenante quella che ci tiranneggia impedendoci di cambiare. Da una parte c'è un'affermazione netta: voglio qualcosa che sia migliore di ciò che c'è adesso. Dall'altra parte, c'è solo una vaga, indistinta e sfocata immagine fantastica di ciò che potrebbe davvero accadere, per lo più condita da un'aura di minaccia. Il cambiamento, se pensato in automatico, spesso si trascina dietro idee di sconforto, sofferenza, smarrimento. Nulla di strano allora reagire a questo modo di pensare il cambiamento con un passo indietro. Nessuno vuole pensare a cose spiacevoli. Per evitare di indietreggiare, e per avanzare verso la nuova e auspicata situazione, dobbiamo lavorare sul peso dell'emozione: aumentare quello della situazione desiderata, diminuire quello della minaccia. La situazione desiderata, alla fine, dovrà pesare di più di quella minacciosa. Se la metafora del peso ti è chiara, prendila alla lettera: per aumentare o diminuire qualsiasi peso, prima dovrai conoscere a quanto ammonta. Per farlo, dobbiamo maneggiare i pensieri e le associazioni collegate a queste emozioni. Aumenta il peso del cambiamento rendi la tua intenzione di cambiare specifica e misurabile. Che tu voglia smettere di fumare, rimetterti in forma, migliorare il lavoro o le relazioni, scrivi nei dettagli la descrizione del nuovo stato di cose. Prepara un elenco di tutti i benefici specifici del cambiamento desiderato. Rileggi la lista più volte, imparala a memoria, ripetila più e più volte. Diminuisci il peso della minaccia. Per indebolire il lato oscuro delle tue emozioni circa il cambiamento, devi renderlo più preciso e tangibile. Non bloccarti solo perché ti appare minaccioso, è solo un'immaginazione, concediti di toccarla con mano per capire di che pasta è fatta. Se vuoi smettere di fumare, che cosa esattamente ti aspetti che accadrà quando il tuo corpo inizierà ad avvertire la mancanza della nicotina? Disgusto, irrequietezza, panico? Che grado avranno queste sensazioni, secondo te? E quanto dureranno? Credi che un nuovo regime dietetico ti farà soffrire una fame insopportabile? Quanta fame? Fame di che cosa? Per quanto tempo? Pensi che l'opposizione e la rabbia di coloro che non vogliono il tuo cambiamento prevarrà sulla tua volontà? Chi sono esattamente queste persone? Che cosa ti diranno di preciso? Che cosa potresti rispondere? Ti farà male la loro resistenza? Quanto male? Studia ogni minima parte della tua fantasia minacciosa, trasformala in descrizioni precise, in parole esatte, in immagini complete. Scoprirai che non è poi tutta questa gran minaccia. Agisci! Stabilisci la data a partire dalla quale dedicherai tre giorni alla tua risurrezione. Non crederai davvero che io abbia scelto tre giorni solo sulla base della suggestione del dogma cristiano? In realtà, tre giorni è il tempo che il corpo impiega per abituarsi significativamente a un cambiamento. La mancanza di nicotina, la fame o l'abitudine ai ritmi dei pasti, le routine e i comportamenti coatti, allo scadere delle settantadue ore iniziano a calare vistosamente, come dimostrano tutti gli studi in merito. Dopo tre giorni scopri che non è così dominante, non è così minaccioso, non è così irrinunciabile. Dopo tre giorni, il paradiso del tuo cambiamento aprirà le porte al tuo ingresso. Tre giorni per risuscitare: metodo infallibile, da circa 2000 anni. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

QUANDO MI VEDRAI VECCHIO

Se un giorno mi vedrai vecchio: se mi sporco quando mangio e non riesco a vestirmi. abbi pazienza, ricorda il tempo che ho trascorso ad insegnartelo.

Se quando parlo con te ripeto sempre le stesse cose; non mi interrompere ascoltami, quando eri piccolo dovevo raccontarti ogni sera la stessa storia finché non ti addormentavi.

Quando non voglio lavarmi non biasimarmi e non farmi vergognare; ricorda quando dovevo correrti dietro inventando delle scuse perche' non volevi fare il bagno.

Quando vedi la mia ignoranza delle nuove tecnologie , dammi il tempo necessario e non guardarmi con quel sorrisetto ironico; ho avuto tutta la pazienza per insegnarti l'abc..

Quando ad un certo punto non riesco a ricordare o perdo il filo del discorso dammi il tempo necessario per ricordare e se non ci riesco non ti innervosire, la cosa piu' importante non e' quello che dico ma il mio bisogno di essere con te ed averti li che mi ascolti.

Quando le mie gambe stanche non mi consentono di tenere il tuo passo non trattarmi come fossi un peso .vieni verso di me con le tue mani forti nello stesso modo con cui io l'ho fatto con te quando muovevi i tuoi primi passi..

Quando dico che vorrei essere morto, non arrabbiarti.; un giorno comprenderai che cosa mi spinge a dirlo. cerca di capire che alla mia età non si vive si sopravvive..Un giorno scoprirai che nonostante i miei errori ho sempre voluto il meglio per te e che ho tentato di spianarti la strada. dammi un po' del tuo tempo dammi un po' della tua pazienza dammi una spalla su cui poggiare la testa allo stesso modo in cui io l'ho fatto per te.

Aiutami a camminare, aiutami a finire i miei giorni con amore e pazienza; in cambio io ti darò un sorriso e l'immenso amore che ho sempre avuto per te. ti amo figlio mio e prego per te anche se mi ignori. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

AL DI LA' DELLE PAROLE

Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:
Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?
Gridano perché perdono la calma rispose uno di loro.
Ma perché gridare se la persona sta al suo lato? disse nuovamente il pensatore.
Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti, replicò un altro discepolo.
E il maestro tornò a domandare: Allora non è possibile parlargli a voce bassa?
Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.
Allora egli esclamò: Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati?
Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro.
D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente. E perché?
Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. E' questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano. Infine il pensatore concluse dicendo: Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli, non fai ciò che ti chiedo. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dirmi perché? Non dovrei sentirmi in quel modo; calpesti le mie sensazioni. Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi. Strano come può parere. Forse per questo la preghiera funziona, per molti. Perché Dio è muto, non dà consigli, né prova ad aggiustare le cose. Semplicemente, ascolta e confida che tu risolva da solo. Quindi ti prego, ascolta e sentimi. E se desideri parlare, aspetta qualche istante il tuo turno e ti prometto che ascolterò. Abbiamo tutti dentro un mondo di cose, ciascuno un suo mondo di cose; ma come possiamo intenderci, se nelle parole ch'io dico, metto il senso e il valore delle cose come sono dentro di me; mentre chi le ascolta, inevitabilmente le assume col senso e col valore che hanno per sé, del mondo com'egli l'ha dentro? Crediamo di intenderci; non ci intendiamo mai.
Spesso nella coppia ci si pone la domanda Ma perché non mi capisci? pronunciata prevalentemente dalle donne rispetto agli uomini. Questa domanda andrebbe trasformata Come possiamo costruire un rapporto sulla reciproca comprensione? Và puntualizzato che comprendere non significa concordare perché si può accettare la possibilità di comprendere appieno il punto di vista dell'altro, senza necessariamente concordare, mentre nella coppia, spesso l'accettazione del punto di vista altrui significa anche essere d'accordo. Comprendere non significa cedere e riconoscere l'altro più forte di noi, al contrario, quanto più riusciamo a con conoscere meglio i suoi bisogni tanto più facilmente riusciamo a conquistare la sua fiducia e perfino la sua attenzione nei nostri confronti fino al punto di "vendergli" (se siamo particolarmente bravi) le nostre idee. Ma per poter comprendere è necessario saper ascoltare, cosa che tutti pensiamo di saper fare dalla nascita ma che in realtà facciamo solo a livello superficiale. La mancanza di ascolto attivo è la causa principale dei litigi.
In una discussione accade spesso di non prestare realmente ascolto alle parole dell'altro; la nostra mente è impegnata non tanto a capire la sua posizione, ma ad elaborare una risposta. Ascoltare in modo attivo significa manifestare reale interesse per quello che l'altra persona dice e ciò che lascia intendere con il linguaggio non verbale. Nell'ascolto attivo mente e corpo sono protesi verso l'altro e questo permette di capire le motivazioni che l'hanno spinto a dire o fare qualcosa prima di giudicare o di sentirsi feriti ed offesi. Insomma ascoltarsi aiuta a capirsi e quindi ad amarsi di più.

WEB

RIFLESSIONI DAL WEB

MANCANZA

Papà, perché le persone ci mancano?
Perché quando se ne vanno ce le immaginiamo come vorremmo che fossero e non come sono; ma non abituare mai le persone alla tua presenza e spera che non si abituino mai alla tua mancanza.

Tra le cose di cui è meraviglioso smettere di avere paura c'è il dire liberamente a qualcuno quanto ti sia mancato e ancora ti manchi; infatti un proverbio cinese usato quando senti la mancanza di qualcuno dice: un giorno, tre autunni, perche' un giorno pesa come fossero tre anni. Inoltre io vedo che c'è un estremo bisogno di pensieri semplici, fatti di poche parole: ti voglio bene, grazie, ho sbagliato, scusami, mi manchi, aspettami. arrivo; perche' la mancanza. essendo un vuoto dalle dimensioni esatte e' inutile riempirla di altre cose, si colma solo con quella persona che s'incastra alla perfezione.

Il modo migliore per scrivere mi manchi è farsi trovare sotto casa. È molto semplice: mi piaci, te lo dico, ti voglio, te lo dimostro, mi manchi, vengo a prenderti; tutto il resto sono cazzate. La distanza infatti è solo un problema geometrico. Ma l'assenza; quella non la risolvi con nessuna equazione. Conosco un posto che esiste solo di sera, quando sono solo e mi vieni in mente, e non mi manchi tu, in quei momenti li, mi manca il noi, che è una cosa diversa. Mi manca il modo in cui ci rendiamo migliori a vicenda.

Dopo i troppi: mi manchi! e nessun: dove ho mancato?. Sono confuso ed incerto, ma so che mi manchi, non so quanto, non so perché, non so nemmeno se mi passerà, non so più nulla ma so solo che mi manchi. Come quando una persona ti manca e la vedi dappertutto, come in deliri di onnipresenza; e davvero anche se dico non capisco le persone che hanno ancora nostalgia per chi le ha trattate male, tradite, abbandonate; forse è pazzesco, il fatto è che quando mi manchi mi perdo. Forse perche' ci eravamo abituati così tanto a mancarci, da dimenticare quanto fosse bello ritrovarsi. Mi manchi ed ho anche finito le parole per girarci attorno. percio' a volte mi manchi, ed altre volte pure.

Mi manchi ed io più che fingere, che non sia così, non so come fartelo capire. Anche se ai mi manchi, dovrebbe corrispondere uno: sto venendo a prenderti; perche' se alle persone manchi davvero, ti cercano, ed il resto sono chiacchiere. Spesso però ci si vuole senza non sapere come volersi. Si sbaglia strada, e ci si perde sempre.
Si impara inconsapevolmente solo a mancarsi. Ecco, perche' poi a mancarsi si finisce per diventare imbattibili.
E un giorno forse capirò cosa spinge le persone a mancarsi e a non cercarsi, in quei vuoti fatti a forma di solitudine.
E' chiaro infatti che se dici mi manchi a piu' persone, l'unica cosa che ti manca veramente è un po' di sincerità, ma la differenza tra chi crede di essere innamorato e chi lo è davvero è semplice: il primo scrive mi manchi, il secondo se la va a prendere perche' la risposta al mi manchi, non è anche tu, ma prenderò l'ultimo treno della notte per stare con te.

Non c'è distanza piu' grande di mancarsi da vicino, mancarsi da lontani è facile, mancarsi da vicini è bello, finché dura poco, ma è da stupidi, anche se mancarsi è assai più facile che venirsi incontro. Solitamente i mi manchi, detti alla leggera a chi e' innamorato, ci ricordano il numero del coniglio dal cilindro: lì per lì ci si crede e si sorride, pur sapendo benissimo che è un trucco. E tutte le volte che vorremmo dire con il fiato strozzato: mi manchi da morire, ed invece ce ne stiamo in silenzio, impicchiamo l'amore con la corda del nostro orgoglio. La solitudine poi, ci ingrandisce la mancanza di qualcuno in maniera inesorabile, crudele, dolcissima, struggente, incolmabile, meravigliosa, terribile, straziante, incurabile, immensa ed inevitabile. L'amore non è sentire la mancanza, ma è sentirne la presenza. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

LO STRESS

Il professore della Facoltà di Psicologia fa il suo ingresso in aula; il suo corso e' uno dei più frequentati e prima che inizi la lezione c'è un gran vociare per gli studenti che divisi in piccoli gruppi parlano tra loro. Il professore tiene in mano un bicchiere d'acqua, ma nessuno nota questo dettaglio finché professore sempre con il bicchiere d'acqua in mano inizia a girovagare tra i banchi dell'aula.
Egli cammina incrociando gli sguardi dei ragazzi ma rimane in silenzio e gli studenti si scambiano sguardi divertiti ma non sono sorpresi. Qualcuno pensa che il gesto serve ad introdurre una lezione sull' ottimismo attraverso il classico esempio del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Il professore invece si ferma e domanda ai suoi studenti: secondo voi quanto pesa questo bicchiere d'acqua? Gli studenti sembrano un po' spiazzati dalla domanda ma in molti rispondono ipotizzando un peso compreso tra i 200 ei 300 grammi. Il peso assoluto del bicchiere d'acqua e irrilevante risponde il professore ciò che conta davvero e' per quanto tempo lo tenete sollevato. Felice così di aver catturato l'attenzione dei suoi studenti il professore continua: sollevatelo per un minuto e non avrete problemi, sollevatelo per un'ora e vi ritroverete un braccio dolorante, sollevatelo per un'intera giornata e vi ritroverete un braccio paralizzato. Gli studenti continuano ad ascoltare attentamente il loro professore di psicologia, in ognuno di questi casi il peso del bicchiere non è cambiato eppure più tempo passa più il bicchiere sembra diventare pesante. Lo stress e le preoccupazioni sono come questo bicchiere d'acqua; piccole o grandi che siano ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro.
Se dedichiamo ad esse il tempo minimo indispensabile la nostra mente non ne risente, se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata la nostra mente inizierà ad essere stanca e nervosa, se poi addirittura pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni la nostra mente si paralizzerà. Il professore a questo punto capisce di avere la completa attenzione dei suoi studenti e decide di concludere il suo ragionamento.

Per ritrovare la serenità dovete imparare lasciare andare lo stress e le preoccupazioni, imparando a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando cioe' la vostra attenzione su ciò che volete e non su ciò che non volete. Dovete imparare quindi a mettere giù il bicchiere d'acqua.

Morale: non affannatevi dunque per il domani perché il domani avrà già le sue inquietudini a ciascun giorno basta la sua pena. **Fonte WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

Athena Orchard aveva poco più di 12 anni, quando ha scoperto una strana palla sulla sua testa e svenne senza ragione, subito dopo, nella cucina della famiglia.

Poco dopo, i medici le hanno diagnosticato un cancro alle ossa e le diedero solo pochi mesi di vita. Dopo una pesante chemioterapia, la ragazza all'età di 13 anni ha lasciato il nostro mondo,a maggio.

Poco dopo la sua morte, i suoi genitori hanno deciso di ordinare e imballare le sue cose, straziati dal dolore.

E dietro lo specchio della camera da letto, hanno scoperto il messaggio di addio toccante della loro figlia, nascosto come un prezioso segreto.

Questo messaggio è stato diabolicamente maturo, di speranza, di amore e di poesia.

Ecco alcuni estratti scioccanti:

Ogni giorno è unico, per questo si dovrebbe sfruttare al massimo. Perché forse domani, potrete essere affetti da una malattia incurabile.

La vita è deludente se si vede come tale.

Se qualcuno ti ama, allora quella persona non ti lascerà mai sola, qualunque sia la situazione.

La vita è piena di alti e bassi, ma senza i bassi, gli alti non significano nulla.

Mi aspetto di innamorarmi di qualcuno a cui posso aprire il mio cuore.

La felicità dipende solo da noi.

Ognuno non può avere un lieto fine, ma è il viaggio che conta, non la destinazione.

Il senso della vita è di avere una vita significativa.

La differenza tra l'ordinario e lo straordinario è appena un po 'di più.

La felicità è una direzione, non una destinazione.

Grazie di esistere. Siate felici, liberi, abbiate fede, rimanete per sempre giovane.

Conoscete il mio nome, ma non la mia storia.

Avete sentito parlare delle mie azioni, ma non quello che ho attraversato.

L'amore è come il vetro, ma questo superbo si rompe molto facilmente.

L'amore è rara, la vita è strana, niente dura e le persone cambiano.

L'amore non è trovare qualcuno con cui poter vivere la tua vita futura, ma piuttosto trovare qualcuno con cui potrai restare nel futuro.

La vita è un gioco, e l'amore è l'unica ricompensa .

WEB

LA VALIGIA

Un uomo morì. A un certo punto vide avvicinarsi Dio, che teneva con sé una valigia.
E dio disse: – Figlio, è ora di andare.
L'uomo stupito domandò: – Di già? Così presto? Avevo tanti piani.
Mi dispiace ma è giunta la tua partenza.
Cosa porti nella valigia? domandò l'uomo.
E Dio gli risposte: – Ciò che ti appartiene.
Quello che mi appartiene? Porti le mie cose, i miei vestiti, i miei soldi?
Dio Rispose: -Quelle cose non ti sono mai appartenute, erano del mondo.
Porti i miei ricordi?
Quelli non ti sono mai appartenuti, erano del tempo.
Porti i miei talenti?
Quelli non ti sono mai appartenuti, erano delle circostanze.
Porti i miei amici, i miei familiari?
Mi dispiace, loro mai ti sono appartenuti, erano del cammino.
Porti mia moglie e i miei figli?
Loro non ti sono mai appartenuti, erano del cuore.
Porti il mio corpo?
Mai ti è appartenuto, il corpo era della polvere.
Allora porti la mia anima?
No, l'anima è mia.

Allora l'uomo pieno di paura scaraventò via la valigia che Dio portava con sé e aprendosi vide che era vuota.
Con una lacrima che scendeva dagli occhi, l'uomo disse: -Non ho mai avuto niente?

Così è, ogni momento che hai vissuto è stato solo tuo.
La vita è un solo momento, un momento solo tuo.

Per questo mentre hai il tempo sfruttalo nella sua totalità, che nulla di quello che ti è appartenuto possa trattenerti.

Vivi ora, vivi la tua vita e non dimenticare di essere felice, è l'unica cosa che vale davvero la pena.
Le cose materiali e tutto il resto per cui hai lottato restano qui.

Apprezza chi ti apprezza, non perdere tempo con coloro che non hanno tempo per te. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

INVIDIA

Invidia deriva dal latino in-videre (“guardare di sbieco”, “guardare storto”) ed è uno dei sentimenti moderni più diffusi, e anche più inconfessabili. Un proverbio danese dice che “Se l’invidia fosse una febbre, tutto il mondo sarebbe ammalato”

Ogni persona ha ciò che non vuole, e ciò che vorrebbe ce l’hanno gli altri. Percio' benedetto e' colui che ha imparato ad ammirare, ma non invidiare,a seguire ma non imitare, a lodare ma non lusingare, a condurre ma non manipolare.

Siccome la nostra invidia dura sempre più a lungo della felicità di chi è invidiato. Essere felici è essere invidiati. Ebbene, c’è sempre qualcuno che c’invidia. Si tratta solamente di conoscerlo.

Non facciamo altro che criticare gl’invidiosi, ma allo stesso tempo facciamo di tutto per essere invidiati.
Il sentimento che noi proviamo quando qualcuno, che noi consideriamo del nostro stesso valore, ottiene l’ammirazione altrui. Cerchiamo di convincerci che non lo merita, facciamo di tutto per trascinarlo al nostro stesso livello, di svalutarlo; ne parliamo male, lo critichiamo. Ci rodiamo di collera e, nello stesso tempo, siamo presi dal dubbio. Specie se la gente continua a lodarlo, perché non siamo sicuri di essere nel giusto. In termini psicologici potremmo dire che l’invidia è un tentativo un po’ maldestro di recuperare la fiducia e la stima in sé stessi, impedendo la caduta del proprio valore attraverso la svalutazione dell’altro. Cosicché l’invidioso piange più del bene altrui che del proprio male.
E alla resa dei conti, come ci ha insegnato Cartesio: non c’è vizio che nuoccia tanto alla felicità dell’uomo come l’invidia; è il tormento dell’impotenza. Come quella del cane chiuso nel recinto abbaia a quello che scorrazza liberamente; e come una falena rode un indumento, così fa l’invidia consuma una persona.
Il morso dell’invidia è quello spasmo doloroso che ci afferra nostro malgrado alla vista di qualcuno che possiede quello che non possediamo e che desideriamo. E’ il prodotto della vertigine della mancanza; e ci sono cose che un individuo non confessa né al prete, né allo psicanalista, né al medium dopo morto. E fra queste cose la prima è senza dubbio l’invidia.

E' una forma di vizio, in parte morale e in parte intellettuale, che consiste nel non vedere mai le cose in se stesse, ma soltanto in rapporto ad altre. Poiche' c'e' gente che quando non ha più capelli trova ridicoli i capelli lunghi. Ciò che rende terribile questo mondo è che mettiamo la stessa passione nel cercare di essere felici e nell’impedire che gli altri lo siano. quindi per stare bene non invidiate, ma piuttosto applaudite e poi fate di meglio. Guardatevi percio' da coloro che si indignano con facilità dal momento che l’indignazione è separata dalla indegnità solo attraverso il velo sottile dell’invidia. Seneca ci ha detto giustamente che il vero amico non è colui che è solidale nella disgrazia, ma quello che sopporta il tuo successo.

Congratularsi vuol dire esprimere con garbo la propria invidia. percio' dall’invidia all’ammirazione c’è un passo: l’onestà e deve farti davvero schifo la tua vita, se perdi tempo a giudicare la mia; poiche' l’emulazione è la passione delle anime nobili; l’invidia il supplizio di quelle vili; è il sintomo della mancanza di apprezzamento del proprio valore di unicità e di autostima. Ognuno di noi ha qualcosa da dare che nessun altro ha. La vita è un vaso invisibile e tu sei ciò che vi getti dentro. Getta invidia, insoddisfazione e cattiveria e traboccherà ansia. Getta gentilezza, empatia e amore e traboccherà serenità. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

IL CANE

Un cane può trovare, perfino nel più inutile di noi, qualcosa in cui credere.

Non crediate che sia crudele tenere un cane in un appartamento cittadino: la sua felicità dipende soprattutto dal tempo che potete trascorrere con lui, dal numero di volte che vi potrà accompagnare nelle vostre uscite; a lui non importa nulla aspettare per ore e ore davanti alla porta, se poi avrà in premio dieci minuti di passeggiata al vostro fianco. Per lui l'amicizia personale è tutto. Ricordate però che in questo modo vi assumete un impegno tutt'altro che lieve, perché dopo e' impossibile rompere l'amicizia con un cane, e darlo via equivale ad un omicidio. Loro non si sbagliano mai. e chi non ha mai posseduto uno, non può nemmeno sapere che cosa significhi essere amato. Amano gli amici e mordono i nemici, a differenza degli esseri umani, che sono incapaci di amore puro e confondono l'amore con l'odio nelle loro relazioni. C'e' poi un solo posto al mondo in cui si può incontrare un uomo degno di questo nome ed è nello sguardo di un cane. A pensarci bene non c'è fedeltà che non tradisca almeno una volta, tranne quella di un cane. percio'più si conoscono gli uomini, più dovremmo amare i cani. Infatti la scelta del padrone da parte di un buon cane è un fenomeno magnifico e misterioso e rimane inspiegabile. Con quale sorprendente rapidità,infatti, spesso in pochissimi giorni, si stabilisce un legame che è di gran lunga più saldo di tutti; e non importa se non avete denaro o possedimenti, il solo fatto di possedere un cane vi renderà ricchi. Il timore poi che un cane possa far del male a un bambino è addirittura ridicolo; molto più giustificata è, semmai, la preoccupazione opposta, che cioè il cane si lasci troppo strapazzare dai bambini, contribuendo così a educarli a una totale mancanza di riguardo nei suoi confronti.
La sua fedeltà è un dono prezioso che impone obblighi morali non meno impegnativi dell'amicizia umana.
Se raccogliete un cane affamato e lo nutrirete non vi morderà, e questa e' gia una notevole differenza tra l'uomo ed il cane. Egli e' un sorriso e una coda che si agitano; tutto quello che c'è in mezzo non ha piu' molta importanza. A volte si accomoderà sul tappeto fissandovi con occhi talmente teneri, affettuosamente umani da intenerirvi e sarà impossibile credere che in lui non vi sia un'anima. Non si cura di chiedersi se abbiate torto o ragione; non gli interessa se abbiate fortuna o no, se siete ricco o povero, istruito o ignorante, santo o peccatore. Siete il suo compagno e ciò gli basta. Egli sarà accanto a voi per confortarvi, proteggervi e dare, se occorre, per voi, la sua vita. E vi sarà fedele nella fortuna come nella miseria! Un cane è la sola cosa su questa terra che vi ami più di quanto non ami se stesso. Nessuno come lui sa apprezzare la straordinarietà della tua conversazione; ma se al tuo cane non piace una persona, probabilmente non dovrebbe piacere neppure a te; perche' il cane possiede la bellezza senza la vanità. La forza senza l'insolenza, il coraggio senza la ferocia. E tutte le virtù dell'uomo senza i suoi vizi, percio'l'amicizia del cane, è senza dubbio, più viva e costante di quella dell'uomo. Spesso poi, il grande silenzio dei cani, ci consola delle futili parole degli uomini che ci circondano ; mentre lui è un eterno Peter Pan, che non invecchia mai, perciò è sempre disponibile ad amare ed essere amato. Essi quando amano, lo fanno in modo costante, inalterabile, fino all'ultimo respiro; quindi il luogo migliore dove seppellire un bravo cane sara' nel cuore del suo padrone. Alcuni dicono che gli animali non hanno un'anima. Bè, io non ci credo. Se avere un'anima significa essere in grado di provare amore, fedeltà e gratitudine, allora gli animali sono migliori di tanti esseri umani. Un'altra grande gioia di avere un cane è quella di poterti rendere ridicolo davanti a lui: non soltanto non ti rimprovererà, ma anche lui farà lo stesso, percio' quando si sceglie di vivere con un cane, è per sempre, non lo si abbandona mai. Mettetevelo bene in testa, prima di adottarne uno. Lui e' il tuo amico, compagno, difensore; e tu sei la sua vita, il suo amore, la sua guida, egli sarà tuo, fedele e sincero fino all'ultimo battito del cuore. Ciò che tu gli devi è di meritare tanta devozione. Ricorda che i cani non mentono su ciò che provano, perché non possono mentire sulle emozioni. Nessuno infatti ha mai visto un cane triste che fingesse d'essere felice. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

QUELLO CHE GLI ALTRI PENSANO DI TE RIFLETTE CIÒ CHE SONO LORO, NON CHI SEI TU!

Articolo di **Jennifer Delgado Suárez**

Gli Sioux avevano un proverbio molto interessante: *"Prima di giudicare una persona cammina tre lune nelle sue scarpe".* Si riferivano al fatto che giudicare è molto facile, capire è un po' più difficile, ed essere empatici è molto più complicato. Questo si ottiene solo se si sono vissute esperienze simili.

Spesso affermiamo che gli altri ci capiscono, comprendono le nostre decisioni e le condividono, o almeno ci appoggiano. E quando non lo fanno, ci sentiamo male, incompresi e anche respinti. Naturalmente, non è colpa nostra, tutti abbiamo bisogno che in alcune situazioni qualcuno convalidi le nostre emozioni e decisioni, è perfettamente comprensibile.
Ma **subordinare la nostra felicità all'accettazione degli altri o prendere decisioni basandoci sulla paura che gli altri non ci capiscano, è un grosso errore.**

Perché ciò che gli altri pensano di te, in realtà, dice molto di più di loro che della tua persona, riflette chi sono loro, non chi sei tu. Quando qualcuno critica una persona senza essere in grado di mettersi nei suoi panni, senza mostrare un briciolo di empatia e senza cercare di capire il suo punto di vista, in realtà sta semplicemente esponendo il suo modo di essere. Con le sue parole potrebbe gridare al mondo che pensa che sei una persona cattiva, ma con il suo atteggiamento sta rivelando solo che lui è una persona insicura, con una mentalità rigida e piena di stereotipi.

Si critica ciò che non si comprende o non si vuole accettare

La verità è che dietro ad una critica distruttiva quasi sempre si nasconde l'ignoranza o la negazione. In realtà, molte persone ti criticano perché non capiscono le tue decisioni, non si sono messe nei tuoi panni, non conoscono la tua storia e non capiscono cosa ti ha spinto a prendere una determinata strada. **Molte persone criticano dall'ignoranza più profonda e, soprattutto, da una postura arrogante che fa loro pensare di possedere la verità assoluta.**

In altri casi le persone criticano perché vedono riflesse in te determinate caratteristiche o desideri propri che non vogliono riconoscere. A questo proposito, lo scrittore francese Jules Renard ha dichiarato: *"la nostra critica consiste nel rimproverare agli altri di non avere le qualità che crediamo di avere noi".* Ad esempio, una donna che subisce abusi da parte del suo compagno può criticare aspramente il divorzio, ribadendo così la sua posizione: ripetere a se stessa che deve continuare a sopportare questa situazione. E il lato curioso è che **quanto più dura è la critica, tanto più forte è la negazione alla sua base.**

In pratica, a volte la critica distruttiva non è altro che un meccanismo di difesa conosciuto come "proiezione". In questo caso, la persona proietta sugli altri tali sentimenti, desideri o impulsi che sono troppo dolorosi o che non è in grado di accettare, in modo tale che li percepisce come qualcosa di estraneo e punibile.

Come sopravvivere alle critiche?

A nessuno piace essere criticato, soprattutto se le critiche si trasformano in veri e propri attacchi verbali.
Purtroppo però, non sempre possiamo evitare queste situazioni, e dobbiamo imparare a convivere con esse senza che ci danneggino eccessivamente. Come fare?

RIFLESSIONI DAL WEB

ECCO ALCUNE STRATEGIE POCO COMUNI MA MOLTO EFFICACI:

1. Mettiti al posto di quelli che ti criticano. **L'empatia è un potente antidoto alla rabbia e all'ira.** Non possiamo, infatti, arrabbiarci con qualcuno quando comprendiamo come si sente. Quindi, **la prossima volta che critichi qualcuno cerca di metterti al suo posto**, anche se quella persona non è in grado di mettersi nei tuoi panni. Così vedrai che probabilmente si tratta di una persona miope, che non ha vissuto le tue stesse esperienze di vita o che accumula molta amarezza e risentimento. Noterai così che non vale la pena preoccuparsi per le sue parole.

2. Accetta che il suo è solo un parere. Ciò che gli altri pensano di te è la loro realtà, non la tua. Quelle persone ti giudicano in base alle loro proprie esperienze, valori e criteri, non secondo i tuoi. Se si fossero messe nei tuoi panni e avessero percorso il tuo stesso cammino nella vita, probabilmente penserebbero in modo molto diverso. Pertanto, **assumi che queste critiche sono in realtà solo opinioni,** né più né meno. È possibile prenderle in considerazione, per vedere se puoi trarne vantaggio, o puoi semplicemente respingerle.

3. Restituisci la critica con grazia. **Quando si tratta di una critica distruttiva, la cosa più conveniente è di solito fingere di non sentire,** perché quella persona di solito non è aperta al dialogo, se lo fosse, invece di giudicare e di attaccare avrebbe mostrato un atteggiamento più rispettoso. **Ma vi sono casi in cui è necessario porre un limite alla situazione.** Dopo tutto, quando si tratta di mali estremi, si deve ricorrere a soluzioni estreme.
In tali casi, rispondi senza alterarti e con frasi concise che non diano luogo a repliche.
Ad esempio: *"non accetto che esprimi un'opinione in merito a qualcosa che non conosci"* oppure *"credo che non mi hai capito, e che non lo vuoi fare, quindi non accetto che mi critichi".*

Non criticare senza prima pensare

"In generale, le persone giudicano più con gli occhi che con l'intelligenza: tutti possono vedere, ma pochi capiscono quello che vedono", diceva Niccolò Machiavelli alcuni secoli fa. Possiamo fare nostra la frase facendo in modo che quando critichiamo la critica contenga i semi del cambiamento e sia costruttiva. **Criticare solo per il piacere di farlo significa semplicemente che la nostra lingua è scollegata dal cervello. WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

CHI NON SA CONTROLLARE SÉ STESSO CERCA DI CONTROLLARE GLI ALTRI

Le persone che hanno poca o nessuna capacità di controllare le proprie paure, lacune e frustrazioni, sentono spesso la necessità di controllare gli altri, in modo da costruire un'immagine di sé forte e positiva. Questa necessità piano piano si trasforma in una esagerata tendenza a comandare e in un legame rigido e soffocante che mina l'interezza emotiva dell'altra persona.

Se ci pensiamo bene, è davvero sorprendente come la mente umana sia in grado di attivare i meccanismi più sofisticati lì dove ne ha bisogno. Ovviamente non tutti lo fanno nello stesso modo, ma la necessità **di controllare tutto e tutti quelli che ci circondano non è altro che un meccanismo di difesa** verso qualcosa che in un preciso momento viene percepito come una "minaccia".

CERCATE DI CONTROLLARE TUTTO QUELLO CHE VI CIRCONDA? BISOGNA EVITARE DI CADERE IN UNA TALE SOFFERENZA, PERCHÉ CHI CONCENTRA TUTTA LA SUA ATTENZIONE SUGLI ALTRI LO FA PER EVITARE LA COSA PIÙ IMPORTANTE: CONTROLLARE SÉ STESSO.

Una bassa autostima, una forte insicurezza, un'immagine negativa di sé, l'incapacità di gestire emozioni quali ira, tristezza o frustrazione sono tutti elementi che spesso formano questo cocktail esplosivo in cui l'incertezza psicologica cerca disperatamente di rattoppare alla meglio con mezzi sbagliati.
Di fronte all'incapacità di controllare e affrontare tutte questi aspetti, la persona dirige tutte le sue energie a chi la circonda: "controllerò te e tutti gli altri in modo che vi adattiate al mio mondo di chiaroscuri, ai miei incidenti geografici, ai miei buchi neri".

Si tratta di comportamenti che senza dubbio riscontriamo frequentemente in alcune relazioni di coppia e anche in molti contesti lavorativi. Ad esempio, il manager incapace cercherà di controllare tutti i suoi impiegati perché si adattino alla sua politica imprenditoriale ricorrendo alla sua autorità e abusandone, creando all'interno della sua organizzazione dinamiche disfunzionali e improduttive.

Controllare gli altri e la mancanza di autonomia emotiva

La necessità di controllo si manifesta in moltissimi contesti, momenti e situazioni. La possiamo vedere nella madre o nel padre insicuri che controllano il loro figlio perché non esca dalla "campana di vetro" familiare e rimanga insieme a loro il più a lungo possibile. È comune anche in quei rapporti di amicizia in cui una delle persone coinvolte adotta comportamenti di controllo, manipolazione e addirittura di ricatto. **Si tratta di persone che pretendono tutto dagli altri: tempo, sostegno emotivo e ovviamente obbedienza.**

Se attorno a noi abbiamo persone con queste caratteristiche, allora sapremo che basta "grattare" un po' per scoprire che sotto la superficie di imposizioni, minacce e ossessioni, c'è una mancanza di autonomia emotiva. A causa di questa mancanza, sentono il bisogno non solo di controllare, ma anche di "prendere". In altre parole, a volte le persone insicure con bassa autostima e incapaci di gestire il loro mondo emotivo, cercano di essere "nutrite", di "prendere" da altre persone.

Come se tutto questo non bastasse, esiste anche un'altra sfumatura interessante ed esemplificativa. Grazie a una ricerca del 2009 condotta dagli psichiatri Friese e Hofman si scoprì che le persone con scarse capacità di autoregolazione si lasciano trasportare da reazioni emotive del tipo "tutto o niente". Ciò significa che **la loro**

impulsività, la loro ansia di essere "nutrite", non ammette mancanze né scuse, tanto meno è in grado di vedere le necessità altrui e di essere empatiche.

QUANDO UNA PERSONA CON TENDENZA AL CONTROLLO VUOLE QUALCOSA, NON LO CHIEDE, LO ESIGE. INOLTRE CERCA LA SODDISFAZIONE IMMEDIATA, L'ATTENZIONE INCONDIZIONATA, PERSONE DA CUI PUÒ "PRENDERE" E CHE SIANO SEMPRE DISPOSTE E PREDISPOSTE A ORBITARE ALL'INTERNO DEL SUO UNIVERSO EGOCENTRICO.

E se capita a noi di voler controllare gli altri?

Spesso è necessario fare un esercizio di riflessione su noi stessi, valutare se in realtà siamo noi che abbiamo questa necessità di controllare chi ci sta attorno. Forse lo stiamo facendo in modo cosciente oppure no, e può anche essere che questo comportamento si manifesti da un giorno all'altro senza che accorgercene davvero.

A volte la causa scatenante può essere una situazione di difficoltà economica, la rottura con il nostro partner, la perdita di una persona cara. **Si tratta di momenti di importanza vitale, nei quali il vuoto diventa concreto e soffocante**, in cui la paura ci attanaglia e non riusciamo a sopportare l'incertezza. La mente comincia a prospettare avvenimenti tragici, tutto sembra sfuggirci di mano, e quasi senza rendercene conto finiamo per pretendere dagli altri cose che a volte vanno al di là delle loro responsabilità. Cadiamo nell'abuso emotivo senza accorgercene.

Cosa possiamo fare in questi casi? Proviamo a riflettere su quanto segue:

- Dobbiamo capire che **controllare gli altri non migliorerà la situazione**. Dominare le persone a cui vogliamo bene limita la loro libertà ed è improduttivo. Al contrario, è utile imparare a controllare noi stessi, perché il vero problema non sempre si trova all'esterno, va cercato dentro di noi.
- Dobbiamo capire che **non possiamo controllare nemmeno il futuro e gli avvenimenti che stanno per succedere**. Quello che, invece, è alla nostra portata è il presente, quello che sta succedendo adesso, e dipende da noi.
- **Vivere implica ammettere che ci sono più incertezze che certezze**, capire che non tutto può essere tenuto sotto controllo e che è necessario accettare anche l'imprevedibile. Per farlo, non c'è niente di meglio che lavorare su noi stessi, investire sulla nostra forza, sul capire e gestire le nostre emozioni…

Risulta chiaro, dunque, poche cose sono necessarie per la nostra crescita personale quanto lo sviluppo di un buon autocontrollo. In fin dei conti, una persona con un'adeguata autonomia emotiva e un buon controllo sulle sue emozioni permette a sé stessa di progredire con maggiore armonia e integrità, rispettando sé stessa e gli altri. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

NON È FACILE INVECCHIARE CON GARBO.

Bisogna accertarsi della nuova carne, di nuova pelle, di nuovi solchi, di nuovi nei.
Bisogna lasciarla andare via, la giovinezza, senza mortificarla in una nuova età che non le appartiene, occorre far la pace con il respiro più corto, con la lentezza della rimessa in sesto dopo gli stravizi, con le giunture, con le arterie, coi capelli bianchi all'improvviso, che prendono il posto dei grilli per la testa.
Bisogna farsi nuovi ed amarsi in una nuova era, reinventarsi, continuare ad essere curiosi, ridere e spazzolarsi i denti per farli brillare come minuscole cariche di polvere da sparo.
Bisogna coltivare l'ironia, ricordarsi di sbagliare strada, scegliere con cura gli altri umani, allontanarsi dal sé, ritornarci, cantare, maledire i guru, canzonare i paurosi, stare nudi con fierezza. Invecchiare come si fosse vino, profumando e facendo godere il palato, senza abituarlo agli sbadigli.
Bisogna camminare dritti, saper portare le catene, parlare in altre lingue, detestarsi con parsimonia. Non è facile invecchiare, ma l'alternativa sarebbe stata di morire ...ed io ho ancora tante cose da imparare. **Cecilia Resio**

TEMPO FALSO

Il guadagnare tempo, risparmiandone sul fare il caffè con la moka, comprare cibi precotti, senza cucinare con le materie prime, leggere solo i titoli e condividere notizie spesso false che ci aggiornano sulla normale mistificazione degli eventi, fa sì che si possa rispondere a test deliranti, si guardino miliardi di video buffissimi, si scoprano nuovi modi d'inventare foto mediocri e si diventi vecchi avendo l'illusione di aver partecipato a una vita che non ci appartiene. Mai come in quest'epoca, lucidità e rigore intellettuale diventano indispensabili per non arrestare l'evoluzione dell'Individuo.
Cecilia Resio

RIFLESSIONI DAL WEB

MALINCONIA

Se si domanda a un malinconico quale ragione egli abbia per esser così, risponderà che non lo sa, che non lo può spiegare, perche' la foschia lieve della malinconia la vede solo chi si ferma un po' a conoscerlo, a vivere con lui, a condividerne le emozioni. Altre volte si intravedono in lui, gli occhi luminosi di un sorriso, difatti altro non è che una smagliatura della malinconia. La malinconia e' un semtimento di chi e' sempre alla ricerca di una spiegazione differente delle cose che vede, e che vive, o delle persone che incontra. Spesso la incontriamo sotto forma di poesia proprio perche l'uomo malinconico ha questa capacita' critica ed analitica del mondo e riecse cosi a sintetizzare in un breve scritto le emozioni che lo attraversano. La malinconia ci fa sorridere delle cose o delle persone che non si possono cambiare, e per le quali e' inutile perdere tempo. Quello che io intendo personalmente per malinconia lo ritrovo giusto e per definizione nella parola Portoghe "saudade" che e' un sentimento nostalgico di rimpianto, di solitudine e malinconia, accompagnato da un intenso desiderio di qualcosa di assente che, permea la poesia. Spesso noi Italiani non riusciamo realmente a capire il significato della parola che effettivamente non ha un corrispettivo esatto nella nostra lingua.
Noi traduciamo SAUDADE come nostalgia ma in realtà è qualcosa di ben più complesso, forse solo chi conosce il dialetto napoletano può capire queste termine che possiamo tradurre come "APUCUNDRIA". Essa non è nostalgia che ha un connotato di tristezza molto elevato ma nemmeno malinconia che porta indietro a momenti ed esperienze che vorremmo rivivere; la saudade è un misto di tutto questo ma con l'aspetto positivo di una forte speranza che da energia e forza per lottare in modo tale da rivedere certi posti, persone o rivivere certe sensazioni. Chi non sente più saudade vuol dire che ha smesso di vivere; la Saudade è maiuscola, è un regalo per il nostro cuore e la nostra anima; tocca a noi viverla nel miglior modo possibile conservando e alimentando il desiderio de "MATAR A SAUDADE". Ha una dimensione mistica come accettazione del passato e fede nel futuro. È una tristezza che non fa solo male e anche un piacere che non fa solo bene, ed è bene rappresentata simbolicamente da un sorriso triste. **Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

LA VECCHIAIA

Nessuno di noi invecchia semplicemente perché gli anni passano, ma se cominci a dare un senso alle cose, significa che stai invecchiando. Quando inizi a non stupirti piu' degli orizzonti che vedi passare al di la della finestra. Quando non riesci a vedere l'innocenza nel di sorriso in un bambino. Quando non ricordi piu' che ci sei gia' passato. Quando si tradiscono i propri ideali. Li io credo incominci la vecchiaia. E' risaputo, che ci sorprende quasi improvvisamente, come la neve che arriva lenta e silenziosa. Un mattino, ti risvegli, e ti accorgi che è tutto e' divenuto bianco. Percio' invecchiando si perdonanoo molte cose che prima, in gioventu', ignoravamo di avere. Gli anni possono far venire le rughe alla pelle, ma pittosto ci riempie di rughe ovunque rinunciare all'entusiasmo. E quando si arriva a questa stagione della vita si pensa spesso se la gioventù sapesse, se la vecchiaia potesse; in effetti l'esperienza è un gran vantaggio, il problema è che, quando hai l'esperienza, sei maledettamente troppo vecchio per farci qualcosa; percio' da vecchi amiamo dare buoni consigli, per consolarci di non essere più in grado di dare cattivi esempi; i conti con l'amore, con l'amicizia, con l'ambizione percio' devono essere già tutti saldati; anche se come dice piu' di qualcuno chi smette di imparare e di provare è vecchio, sia a venti che a ottant'anni. Certamente e' una scusa o forse una verita' per evitare di ammettere che gli anni sono ormai tanti anche se ad onor del vero non si è mai troppo vecchi per apprendere qualche cosa persino dalla bocca di un bambino. Lo stesso bambino che dalle rughe della nostra pelle, dove si formano le più belle scritture della vita, impara a leggere i propri sogni. Se da vecchi immaginiamo per qualche momento alla vita con un metro im mano ci accorgiamo di quante cose non abbiamo fatto nel tempo che ormai e' passato e ci rammarichiamo di aver ancora pochissimo tempo per fare ancora qualcosa. Meglio e' pensare che la vecchiaia sia come l'arrivo dell'inverno calmo e lento, adatto alla nostra eta' sapendo che fin qui ci siamo arrivati attraverso tante primavere, estati ed autunni che ci hanno plasmati cosi come siamo. Questo deve essere il segreto di una vecchiaia felice; poiche sono due le maniere di invecchiare: o lo spirito vince sulla carne, o la carne vince sullo spirito. Saper invecchiare quindi e' trovare un compromesso tra l'essere vecchio ed il sentirsi giovane: e se consideriamo le alternative, non è poi così male; percio' non deve dispiacerci d'invecchiare; in fondo a ben pensare e' un privilegio che a molti e' negato. Poi c'e' la saggezza che ci accompagna e ricordiamoci del vecchio proverbio Indiano "il corpo invecchia senza il nostro permesso ma lo spirito solamente se glielo permettiamo"**. Франчэсчо Артоси**

RIFLESSIONI DAL WEB

LA PIANTA DELLA PAZIENZA

Un uomo duramente provato dalla vita, il quale aveva saputo mantenere sempre integra la sua serenità e il suo coraggio, sentendo avvicinarsi la fine chiamò intorno a sé i figlioli, le nuore, i nipoti e i pronipoti e disse loro:

Voglio svelarvi un segreto. Venite con me nel frutteto.

Tutti lo seguirono con curiosità e tenerezza, poiché sapevano quanto il vecchio

amasse le piante. Con le poche forze rimaste e rifiutando ogni aiuto, l'uomo

cominciò a zappare in un punto preciso, al centro del verziere.

Apparve un piccolo scrigno.

Il vecchio lo aprì e disse: Ecco la pianta più preziosa di tutte, quella che ha dato cibo alla mia vita e di cui tutti voi avete beneficiato.

Ma lo scrigno era vuoto e la pianticella che l'uomo teneva religiosamente fra le dita era una sua fantasia.

Nonostante tutto nessuno sorrise.

Prima di morire, proseguì l'uomo, voglio dare ad ognuno di voi uno dei suoi inestimabili semi.

Le mani di tutti si aprirono e finsero di accogliere il dono.

E' una pianta che va coltivata con cura, altrimenti s'intristisce e chi la possiede ne è come intossicato e perde vigore.

Affinché le sue radici divengano profonde, bisogna sorriderle; solo col sorriso le sue foglie diventano larghe e fanno ombra a molti.

Infine, i suoi rami vanno tenuti sollevati da terra; solo con l'aiuto di molto cielo diventano agili e lievi a tal punto da non farsi nemmeno notare.

Il vecchio tacque. Passò molto tempo ma nessuno si mosse.

Il sole stava per tramontare, quando il figlio maggiore rispose per tutti loro:

Grazie, padre, del tuo bellissimo dono; ma forse non abbiamo capito bene di che pianta si tratti.

Sì che lo avete capito; rispose il vecchio
Mentre mi ascoltavate e mi stavate intorno, ognuno di voi ha già dato vita al piccolo seme che vi ho consegnato.

E' la pianta della PAZIENZA. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

LA COSCIENZA E LA REPUTAZIONE

Un uomo nota un serpente che sta morendo bruciato e decide di toglierlo dal fuoco.
Appena lo fa il serpente lo morde.
Per la reazione del dolore, l'uomo lo libera e l'animale cade di nuovo nel fuoco.
L' uomo cerca di tirarlo fuori di nuovo e di nuovo il serpente lo morde.
Qualcuno che stava osservando si avvicinò all'uomo e disse:
- Mi scusi, ma lei è testardo! Non capisce che tutte le volte che prova a tirarlo fuori dal fuoco va a finire così?
L' uomo rispose:
- La natura del serpente è mordere, e questo non cambierà la mia, che è aiutare.
Quindi, con l'aiuto di un pezzo di ferro, l'uomo tira fuori il serpente dal fuoco salvandogli la vita.
Non cambiare la tua natura se qualcuno ti fa del male.
Non perdere la tua essenza, prendi solo precauzioni.
Alcuni perseguono la felicità, altri la creano.
Preoccupati più della tua coscienza che della tua reputazione.
Perché la tua coscienza è ciò che sei, e la tua reputazione è ciò che pensano gli altri di te.
E quello che pensano gli altri, non è un problema tuo.
E' un problema loro. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

UN PAPA' OPERAIO

Quando ero bambino ero molto arrabbiato con il mio papà. Un giorno, tornato a casa prima del solito mi disse:
Beh, che fai non mi saluti?, Non sei contento di rivedermi?
No, sono arrabbiato con te.
E perché ?
Mi racconti sempre bugie.
Bugie?
Si , quando ti ho chiesto di venirmi a vedere alla partita, me lo hai promesso e non sei venuto.
Mi hai promesso di venire il giorno del mio compleanno e non c'eri.
Mi avevi promesso che saremmo andati al mare con gli zii, invece niente sei arrivato il giorno dopo.
E poi tante altre, sei un bugiardo.
Mi prese sulle sue ginocchia e mi disse:
Devi sapere che ogni volta che ho promesso, volevo mantenere ma è stato per colpa del mio lavoro che non ho potuto. Uno che lavora sa quando esce ma non sa mai quando rientra.
Allora cambia lavoro, così sarai sempre a casa come i papà dei miei amici.
Mai io solo questo so fare e poi chiedere ad una persona che ama il proprio lavoro è come chiedere ad un aquila di non volare.
Poi aggiunse. il mio lavoro è molto importante, devi sapere che tu puoi avere i tuoi biscotti preferiti o la frutta o quando a scuola vai in gita o prendi un mezzo per spostarti da una citta all'altra o tutto ciò di cui hai bisogno grazie a noi operai.
Mi raccontò di quanto difficile e impegnativo era il suo lavoro. Di tutte le avventure che affrontava, in fabbrica di notte, di giorno, al freddo al caldo, di quando ha rischiato per lo scoppio di una caldaia nella fabbrica e tante altre cose.
Da quel giorno il mio papà mi sembrò diverso ai miei occhi apparve come un eroe, una persona speciale.
Così gli perdonai tutte le bugie.
Una mattina telefonò alla mamma e gli disse:
Per l'ora di pranzo sono a casa, di a nostro figlio che gli ho comprato tutto per la scuola.
Era il 19 settembre il 20 aprivano le scuole.
Aspettammo era tutto in tavola.Aspettammo ancora.
A casa arrivarono in una busta di plastica solo il suo orologio d'oro e miei quaderni sporchi di sangue.
Quella fu la sua ultima bugia. Ora sono grande e sono un operaio anch'io.
Percorro le sue stesse strade, fino al giorno che incontrerò anch'io la mia curva.
Ciao papà.
Dedico queste due righe a tutti quei papà operai, che hanno smesso di dire bugie. **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

OSHO

Questa società è orientata verso il potere. Questa società è ancora estremamente primitiva, estremamente barbara. Un pugno di persone: politici, preti, insegnanti, ne sta dominando milioni. E questa società è gestita in maniera tale per cui a nessun bambino è permesso essere intelligente. È puramente accidentale che una volta ogni tanto, sulla Terra arrivi un Buddha. In modi del tutto incomprensibili, una volta ogni tanto, una persona sfugge alle grinfie della società; una volta ogni tanto una persona riesce a non essere avvelenata dalla società. Deve accadere a causa di uno sbaglio, di qualche errore; infatti la società, in genere, riesce a distruggere le tue radici, a distruggere la tua fiducia in te stesso. E una volta che ciò accade, non sarai più in grado di aver fiducia in nessuno. Una volta incapace di amare te stesso, non sarai mai in grado di amare nessuno. Questa è una verità assoluta, non ci sono eccezioni: puoi amare gli altri solo quando sei capace di amare te stesso**. Intimacy : trusting oneself and the other. WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

L'UOMO E LA SERPE

Un uomo vide che un serpente stava morendo bruciato e decise di tirarlo fuori dal fuoco, ma quando lo fece, il serpente lo morse.Per la reazione del dolore, l'uomo lo liberò e l'animale cadde di nuovo nel fuoco e stava bruciando di nuovo. L' uomo cercò di tirarlo fuori di nuovo e di nuovo il serpente lo morse.

Qualcuno che stava osservando si avvicinò all'uomo e gli disse:
Mi scusi, ma lei è testardo! Non capisce che tutte le volte che provi a tirarlofuori dal fuoco morde?
L' uomo rispose:
La natura del serpente e ' mordere, e questo non cambiera ' la mia, che e ' aiutare.
Poi, con l'aiuto di un pezzo di ferro, l'uomo tirò fuori il serpente di fuoco e gli salvò la vita.

Non cambiare la tua natura se qualcuno ti fa qualche danno non perdere la tua essenza; prendi solo precauzioni.
Alcuni perseguono la felicità, altri la creano.
Preoccupati piu ' della tua coscienza che della tua reputazione. Perche ' la tua coscienza e ' cio ' che sei, e la tua reputazione e ' cio ' che pensano gli altri di te, e quello che pensano gli altri no è un tuo problema... e' un problema loro.

WEB

CONFUCIO

1- Sii coerente "Agisci prima di parlare e quindi parla secondo le tue azioni".
Quante volte hai fatto delle promesse senza avere la minima intenzione di mantenerle? Parlare è molto semplice, chiunque può farlo, ma agire è un'altra storia … Quindi, fai in modo che le tue azioni corrispondano a quello che dici.
Non puoi recitare un discorso e non seguirlo nella pratica. Sii fedele ai tuoi impegni e alle tue responsabilità, questo è importante per mantenere il rispetto di sé e la dignità.

2- Imparare dal passato per affrontare ciò che verrà "La lanterna dell'esperienza non illumina che chi la porta."
Nel corso della nostra esistenza impariamo ad affrontare gli alti e bassi della vita (almeno ci si aspetta che lo facciamo). L'esperienza è formata dal riflesso delle situazioni passate. Da quel momento in poi, saremo pronti ad affrontare episodi simili in futuro.

3- Stai lontano dalla slealtà e dalla menzogna "Metti la lealtà e la fiducia al di sopra di qualsiasi cosa; non allearti con chi è moralmente inferiore; non aver paura di correggere i tuoi errori. "
Riconoscere gli errori e correggerli è una strada da percorrere per imparare a vivere saggiamente. Non vergognarti e non aver paura di scusarti!

4- Costruire un mondo migliore "Il modo migliore per essere felici è contribuire alla felicità degli altri."
Se ogni essere umano contribuisse a costruire la felicità degli altri, avremmo finalmente un mondo dove la pace sarebbe libera di regnare.

5- La vera saggezza Il Maestro disse a un suo allievo: "Yu, vuoi che ti dica in che cosa consiste la conoscenza? Consiste nell'essere consapevoli sia di sapere una cosa che di non saperla. Questa è la conoscenza".
"Chi sa tutto non sa nulla", direbbe il proverbio cinese, molto probabilmente basato sul pensiero di Confucio. La vera conoscenza sta nell'accettare che non siamo i detentori di tutte le verità del mondo. Avere l'umiltà di riconoscere la propria ignoranza, è un grande gesto di saggezza.

6- Aiuta solo dove c'è una forte volontà "Non val e la pena cercare di aiutare coloro che non aiutano se stessi."
Non importa quanto incoraggiamento e aiuto puoi dare a qualcuno, essi possono raggiungere i loro obiettivi o "uscire dal fondo" solo se hanno la forza di volo.

7- Evita questo errore "Non correggere i nostri errori è come commetterne altri".

8- Evitare le frustrazioni "Pretendi molto da te stesso e aspettati poco dagli altri. In questo modo eviterai molte difficoltà ".

9- Uccidi i tuoi mostri "È più facile correggere una cattiva abitudine oggi rispetto a domani."
Non lasciare che i tuoi "mostri" crescano, eliminali immediatamente per impedire loro di dominare completamente la tua vita!

10- Mantieni i tuoi segreti "Il silenzio è un amico che non tradisce mai".
Ecco perché a volte è meglio fidarsi della propria discrezione e segretezza rispetto a quella di chiunque altro.

11- Lavorare con passione "Scegli un lavoro che ti piace, e non dovrai lavorare nemmeno un giorno nella tua vita." Il lavoro è interpretato come un "obbligo", quando non risveglia il piacere o si distanzia totalmente dagli interessi personali dei professionisti.

12- Non mettere il carro davanti ai buoi "Perché preoccuparsi della morte? La vita ha già così tanti problemi da risolvere prima che quel momento arrivi." Infatti, perché siamo costantemente preoccupati per la morte? Dobbiamo concentrare tutta la nostra energia e il nostro tempo nel cercare di risolvere i problemi che sorgono durante la vita. (e non sono pochi …)

13- Non essere un codardo "Sapere cosa è giusto e non farlo è mancanza di coraggio".

14- Conoscere i veri amici "Per incontrare i nostri amici è necessario passare attraverso il successo e la miseria. In caso di successo, controlliamo la quantità e, in disgrazia, la qualità. "

15- La conoscenza di sé è fondamentale. "Quando vedi un uomo buono, cerca di imitarlo; Quando vedi un uomo malvagio, esaminati. Prima di giudicare e "lanciare pietre", fai attenzione a esaminare le tue azioni. Sei così diverso dalla persona che critichi?

16- A poco a poco fai la differenza "Porta ogni giorno una manciata di terra e costruisci una montagna. " Non importa, per quanto sia poco, fare qualcosa per raggiungere i tuoi obiettivi è meglio che non fare nulla.

17- Adattamento "Non puoi cambiare il vento, ma puoi regolare le vele della barca per arrivare dove vuoi." Non possiamo essere rigidi con la vita, ma avere la capacità di adattarci a situazioni diverse. Le cose non sempre vanno come vorremmo, ma ciò non significa che dovremmo rinunciare. Riorganizzare e continua il tuo viaggio!

18- Chi pensi di essere? "Solo i più saggi o i più stupidi degli uomini non cambiano mai."

19- Non fermarti "Non importa se ti muovi piano, l'importante è che non ti fermi."

20- Condividi le tue idee "Se hai un'arancia e la scambi con una persona che ha un'arancia, ognuno riceve un'arancia. Ma se hai un'idea e la scambi con una persona che ha un'idea, ognuna ne ha due ". **WEB**

RIFLESSIONI DAL WEB

LA VERITA' E LA MENZOGNA

Secondo una leggenda del XIX secolo, la verità e la menzogna un giorno si incontrarono.
La Menzogna dice alla Verità:
"Oggi è una giornata meravigliosa"!
La Verità guarda verso il cielo e sospira, perché la giornata è davvero bella.
Trascorrono molto tempo insieme, arrivando infine accanto a un pozzo.
La Menzogna dice alla Verità:
"L'acqua è molto bella, facciamo un bagno insieme!"
La Verità, ancora una volta sospettosa, mette alla prova l'acqua e scopre che è davvero molto bella.
Si spogliano e iniziano a fare il bagno.
Improvvisamente, la Menzogna esce dall'acqua, indossa i vestiti della Verità e fugge via.
La Verità furiosa, esce dal pozzo e rincorre la Menzogna per riprendersi i vestiti.
Ma il Mondo, vedendo la verità nuda, distoglie lo sguardo, con rabbia e disprezzo.
La povera Verità ritorna al pozzo e scompare per sempre, nascondendo la sua vergogna.
Da allora, la Menzogna gira per il mondo, vestita come la Verità, soddisfacendo i bisogni della società, perché il Mondo, in ogni caso, non nutre alcun desiderio di incontrare la Verità nuda. **WEB**

Il dipinto "La verità che esce dal pozzo"
Jean-Léon Gérôme, 1896.

RIFLESSIONI DAL WEB

È POSSIBILE RICONOSCERE UNA PERSONA FALSA? Si, prestando attenzione a questi 8 segnali

Un antico detto yiddish recita così: "Se le parole fossero un bastone, su molte di esse non ci si potrebbe appoggiare sopra".

Viviamo in mezzo a tante, forse troppe parole, non sempre sincere. Viviamo troppe situazioni accanto a persone che fanno della menzogna il loro stile di vita, persone che al mattino indossano una maschera per ingannare, circuire.
Per vivere immersi nell'ipocrisia.

Possiamo difenderci da tutto questo? Capire quando una persona sta tentando di ingannarci?

La risposta è si, ma occorre fare attenzione e alcuni consigli possono aiutarci a capire quando siamo al cospetto di queste persone.

Leggiamo alcuni punti che ci indicano i comportamenti sui quali fare attenzione:

1- Amano essere sempre al centro dell'attenzione: è una delle caratteristiche fondamentali di questo tipo di persone. Non solo sanno tutto e possono qualsiasi cosa, a loro dire, ma proprio su questo fondano la base per ingannare.

2- Feriscono quando sono alle strette: non sempre il loro obiettivo arriva a destinazione con facilità e quando ciò accade, cominciano a denigrare e tendono ad imporsi ferendo il prossimo.

3- Non conoscono il valore dell'amicizia: per loro conta solo il loro guadagno, il vantaggio che possono trarre dalle varie situazioni che vivono. Diffidare quindi quando usano termini come " un mio caro amico" ecc ecc…

4- Tendono alla supremazia:il loro classico modo di agire è quello che li porta ad essere indispensabili, unici. Per questo se "annusano" che qualcuno insidia la loro supremazia, ricorrono a qualsiasi mezzo per screditarlo.

5- Conoscono solo rivali e complici:poiché vivono guidati solo dall'interesse questi personaggi non conoscono altro che persone che si alleano momentaneamente con loro, o chi decide di opporsi. Lo spartiacque è il loro vantaggio.

6- Adulano i potenti:li vedrete sempre sorridenti, accondiscendenti, verso chi ha potere. Non avendo altra bussola nella vita se non il successo ed il denaro, appena sono al cospetto di qualcuno che ha potere, diventano perfetti cortigiani.

7- Magnificano i loro risultati:li sentirete sempre parlare di ciò che fanno, di quello che hanno raggiunto, di come loro possono. Una strategia volta a confondere l'interlocutore.

8- Scadano nel pettegolezzo: tecnica che utilizzano sempre con il sorriso, come se a loro certe cose non interessano.
Ma in questo modo passo dopo passo, screditano competitori e possibili ostacoli alla loro strategia.
Sicuramente persone come queste sono da prendere con le pinze, occorre tempo per verificarne l'autenticità**.**

RIFLESSIONI DAL WEB

10 SEGNI CHE LA TUA PERSONALITÀ STA INTIMIDENDO GLI ALTRI

Il mondo in cui viviamo è pieno di persone che ci giudicano.

Loro non sanno nulla di noi, alcuni non conoscono nemmeno i nostri nomi, ma ci giudicano ugualmente.

Non dovremmo lasciare che le parole o le azioni di queste persone ci infastidiscano.

Noi siamo quelli che siamo, non quello che credono gli altri.

Qualcuno ti ha mai detto che hai una personalità intimidatoria?

A volte le persone intimidatorie vengono viste come maleducate o anche "cattive" per il modo in cui reagiscono alle cose.

Non riescono a vedere la persona gentile dietro l'aspetto duro e questo può causare problemi di volta in volta.

In realtà ho scoperto che le persone più intimidatorie, sono anche le più premurose quando le conosci.

I 10 tratti più comuni che ho notato nelle persone "intimidatorie" sono i seguenti:

1- Sono oneste. L'onestà è qualcosa che apprezzano molto. Se dicono che faranno qualcosa, la faranno senza ombra di dubbio.

2- Sono semplici. E parlano con chiarezza e semplicità. Mentire non è mai un'opzione contemplata.

3- Hanno una mentalità aperta. Sono aperte a nuove idee e sempre pronte a provare nuove cose, nuove esperienze. Ciò consente loro di raggiungere il successo attraverso tutte le opportunità che sono disposte ad intraprendere.

4- Trovano le soluzioni. Si concentrano maggiormente sulla soluzione rispetto al problema. Non si perdono in scuse e vanno dritto al sodo.

5- Hanno una forte volontà. Sono sempre molto concentrate e perseveranti. Non mollano mai.

6- Non apprezzeranno le persone che si lamentano. Le lamentele sono un qualcosa che non riescono proprio a sopportare. Preferirebbero lavorare da sole piuttosto che con qualcuno che si lamenta tutto il giorno. Non hanno tempo per ascoltare inutili piagnistei.

7- Non tollerano l'ignoranza intenzionale. Sono di mentalità aperta, sì, ma non apprezzano i saccenti e chi giudica senza conoscere fatti e persone. Capita che perdano addirittura la pazienza con ignoranti simili.

8- Sono sagge. Imparano sempre cose nuove e nuovi modi di pensare. Amano la meditazione,riflettere in solitudine e non sciupare il proprio tempo. Sono spesso molto sagge malgrado l'età.

9- Detestano le chiacchiere. Per queste persone le chiacchiere sono estremamente fastidiose. Apprezzano le conversazioni piacevoli, ma sensate e di buon gusto. Restano in silenzio quando gli argomenti sono futili o riguardano i pettegolezzi.

10- Sono gentili. Sono tra le persone più belle del mondo, davvero. Eppure gli altri sono sempre pronti a giudicarle fredde, arroganti o presuntuose. Sembra che la gente ami giudicare coloro che hanno ottime qualità e successo nella vita e questa è una di quelle circostanze.

RIFLESSIONI DAL WEB

UNA VITA DAVANTI dedicato alle mie figlie, ma vale per tutti i giovani.

Decidere da soli è una responsabilità, che non tutti hanno il coraggio di assumersi, ma ad ogni modo vivi l'oggi, senza dimenticare il passato, dal quale sei arrivata, pensando al futuro che dovrai percorrere, anche perché se ti senti già al centro del mondo, significa che ti accontenti solamente di te stessa, poiché al di la di mille ipotesi che puoi fare, l'unico autentico senso della vita è quello di essere vera, e di doverla vivere in pieno.

L'importante è rimanere se stessi, come unica conseguenza possibile di ciò che è accaduto prima e ti ha formato come sei, senza. mai regredire perché tutto quello che accade è adesso, ciò che arriva va oltre, in tutta fretta, non aspetta e non ritorna più.

Tieni sempre, sempre a mente che l'unico pensiero ragionevole, è quello di credere che al di là di ciò che sappiamo, che conosciamo e diamo per scontato vi sia ancora qualcosa da scoprire, e che valga la pena di essere portato avanti .
L'esatto contrario di ciò che sono le religioni, e le ideologie, le quali essendo dei pensieri e preconcetti di gruppo, sono fatti per chi non ha voglia di pensare da solo, diventano perciò come il reticolo costrittivo di un alveare dove pochi predicatori si arricchiscono alle spalle della fiducia e della fede dei piu.
Al contrario, la curiosità porta alla scoperta, la scoperta all'entusiasmo, e l'entusiasmo alla voglia di vivere e di continuare a farlo nel migliore dei modi.
Certo, so perfettamente che percorrendo una strada già tracciata da altri si va certamente più in fretta, e non si corre nemmeno il rischio di perdersi, ma si può solo marciare verso una meta determinata da altri, che non è e non sarà mai la tua.
Se si vuole veramente scoprire qualcosa di nuovo, bisogna prima di tutto mettere in dubbio anche che quella che stai percorrendo in un dato momento, sia la direzione giusta, correndo il rischio di aprire una nuova pista nell'intricata foresta della nostra ignoranza. e sbagliare mille volte prima di trovare il percorso più adatto ai nostri mezzi ed ai nostri sogni.
Scoprire qualcosa di nuovo infatti significa trovarsi con lo spirito giusto, al posto e nel momento giusto, ma questa fortunata circostanza purtroppo accade di rado e giustifica comunque anche l'inutile fatica e la sfortuna di chi, pur nello spirito giusto, si è trovato nel posto e nel momento sbagliato.

In tutti i modi nei viaggi che ho fatto, nei paesi dove sono stato i confini che ho trovato, sono solo nella testa delle persone che ho incontrato.
È viaggiando che impari quanto stupido è il razzismo ed è leggendo che conosci i totalitarismi e l'ignoranza umana.

Impara ad amare piuttosto che a voler bene. Voler bene implica egoismo proprio ed una sorta di possesso. Amare è desiderare il bene a prescindere da te stesso verso gli altri e verso le cose

Lascia che il tempo disperda i tuoi pensieri, e i tuoi ideali, lasciali volare come libere foglie al vento, o il frutto di un amore che non vuol morire. Qualcuno li potrà raccogliere portando avanti il tuo spirito.

Ricorda inoltre che se qualcuno riesce ancora ad offenderti e a ferirti non sei ancora abbastanza saggia.

Come ho imparato da voi... Prima di parlare pensa perché parole poco ponderate possono portare a pentimento.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

NON FARE

Bisogna apprendere a tenere a distanza, e non perdere più tempo prezioso in spiegazioni inutili, chi capisce solo ciò che gli pare e piace o quantomeno lo gratifica. Meglio usare quel tempo, senza fare di tutto affinché gli altri capiscano, e non fraintendano quello che stai dicendo, perdendolo in spiegazioni inutili.
Il tempo è prezioso ed è importante goderselo facendo quello che ci piace, insieme a chi ci fa sentire e stare bene.

Una delle cose più fastidiose e spiacevoli che si verificano infatti è quella di essere fraintesi, mentre gli altri, in qualche modo, generalmente stravolgono il senso delle nostre parole o delle nostre azioni. Le decontestualizzano e le utilizzano a proprio vantaggio, in modo che poi l'innocente del caso, diventi il cattivo della storia. Rimane chiaro quindi che giustificare, e provare a spiegare, il più delle volte sia del tutto inutile
Più cerchiamo di spiegare il nostro punto di vista, meno veniamo compresi, perché ai nostri interlocutori, manca la volontà di capire. Spesso inoltre, manca anche l'onestà e il coraggio di comprendere ciò che gli altri stanno tentando di dire. Chiunque agisca in questo modo è certamente uno sciocco, non sarà perciò mai in grado di assumersi la responsabilità dei propri errori, delle proprie azioni e di mettersi nei panni di qualcuno. Sperare quindi che vedano oltre il loro pensiero, è inutile.
"Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire" recita un antico proverbio, ma sempre molto attuale.
Perché non penso che occorra chissà quale talento, un corso di studi o addirittura una laurea, per ascoltare e comprendere gli altri, Occorre solamente la volontà di confrontarsi, il coraggio di accettare anche le verità che ci vanno strette e ci sono scomode. Di prendere atto anche di quello che si gradisce poco o non ci garba affatto. È vero tuttavia che dobbiamo restare sinceri e chiari, anche se scegliamo di non alimentare più le incomprensioni vere o presunte che siano. La maggior parte delle persone capisce solo ciò che gli fa comodo, ciò che non le tocca, e non le coinvolga. Sente solo ciò che vuol sentire.
Non è realmente importante ciò che diciamo e facciamo, molte persone interpreteranno la nostra vita secondo il livello di percezione che hanno di loro stessi.

Франчэсчо Артоси

RIFLESSIONI DAL WEB

CONSIGLI

La verità sono sempre tre, la mia la tua e la verità percio' mentre la turba al pessimo s'appiglia e gli ingrati ognor ci insegnano a diventar cattivi, nel dir la verità sia la tua bocca audace perche' contraffar bontade malizia e' somma.
Ti renderai presto conto a tue spese. che nel lungo tragitto della vita tante saranno le maschere e pochi volti che incontrerai le parole, di per sé, sono vuote ed ognuno le riempie del proprio senso, nel dirle e gli altri nell'accoglierle, inevitabilmente, le riempiono del loro. Cosi sovente crederemo d'intenderci, e non ci saremo intesi affatto. Saranno quindi, sempre le nostre azioni a far capire chi siamo: le parole al contrario lasciano intendere agli altri chi crediamo di essere. A causa di queste cose le persone intelligenti vengono spesso ed inesorabilmente sovrastate e allontanate da quelle mediocri ma prepotenti; le quali impongono scelte scellerate a causa della loro immensa e arrogante stupidità.
Tu visto che sei intelligente puoi scegliere se continuare ad esserlo oppure buttare il tuo potenziale per diventare come loro. Una scelta di questo tipo, non tutti possono permettersela: chi usa la propria testa, puo' scegliere se e quando comportarsi da imbecille, ma chi lo e' divenuto non riuscirà nemmeno a ricordarsi che un tempo, senza rendersene conto ha avuto la possibilità di scegliere.

Ricorda che gran parte del progresso e' fatto dalla volontà di progredire perche' il lavoro scaccia i vizi derivanti dall'ozio e discepol del passato e' il di' che viene.

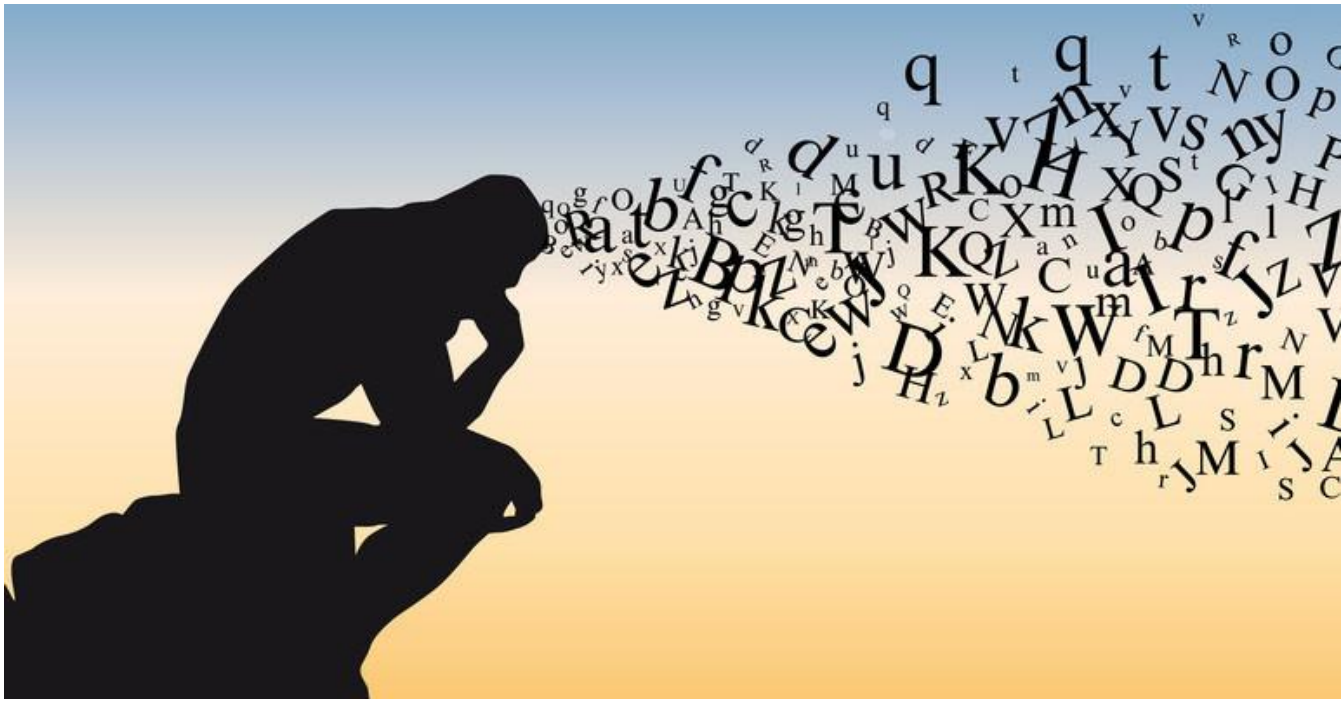
C'è chi è capace di creare le arti e chi è invece capace di giudicare quale danno o quale vantaggio ne ricaveranno coloro che le adopereranno.

La scoperta della scrittura ci diceva Platone: avrà per effetto di produrre la dimenticanza nelle anime di coloro che la impareranno, perché fidandosi della scrittura si abitueranno a ricordare dal di fuori mediante segni estranei, e non dal di dentro e da se medesimi: dunque, tu hai trovato non il farmaco della memoria, o per richiamarla a te. Della sapienza, poi, tu procuri ai tuoi discepoli l'apparenza e non la verità: infatti essi, divenendo per mezzo tuo, uditori di parecchie cose senza insegnamento, crederanno di essere conoscitori di molte cose, mentre come accade per lo più, in realtà, non le sapranno; e sarà ben difficile discorrere con essi, perché saranno diventati portatori di opinioni invece che sapienti.

Non c'è nulla quindi di peggio come ci ha detto Seneca: Da nulla, quindi, bisogna guardarsi meglio che dal seguire, come fanno le pecore, il gregge che ci cammina davanti, dirigendoci non dove si deve andare, ma dove tutti vanno. E niente ci tira addosso i mali peggiori come l'andar dietro alle chiacchiere della gente, convinti che le cose accettate per generale consenso siano le migliori e che, dal momento che gli esempi che abbiamo sono molti, sia meglio vivere non secondo ragione, ma per imitazione. Di qui tutta questa caterva di uomini che crollano gli uni sugli altri. Quello che accade in una gran folla di persone, quando la gente si schiaccia a vicenda (nessuno cade, infatti, senza trascinare con sé qualche altro, e i primi provocano la caduta di quelli che stan dietro), capita nella vita: nessuno sbaglia solo per sé, ma è la causa e l'origine degli errori degli altri; infatti è uno sbaglio attaccarsi a quelli che ci precedono, e poiché ognuno preferisce credere, piuttosto che giudicare, mai si esprime un giudizio sulla vita, ma ci si limita a credere: così l'errore, passato di mano in mano, ci travolge e ci fa precipitare. Gli esempi altrui sono quelli che ci rovinano; noi invece staremo bene appena ci staccheremo dalla folla.

Poiche' fatti non fummo per viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza, ricorda che quando sul trono non s'asside un giusto colpa divien che mai non si perdona dell'intelletto l'altezza e la virtude e solo rimane l'ignoranza nostra. **Франчэсчо Артоси**

ALTRO ...



Qui ho voluto raccogliere e mescolare secondo il mio stato d'animo, delle riflessioni riprese in vario modo dal Web. Ho ricostruito a mio modo cose che ritengo condivisibili. Cio' che vivendo ci succede e ci forma, facendoci diventare le persone che siamo.

Inoltre ho inserito una bella riflessione di Umberto Eco, poiche' la ritengo molto sottile nella forma e soprattutto di un azzeccato buon senso; come fosse stata scritta da un qualsiasi anziano che vuole dare buoni consigli ai propri nipoti.

Avremmo bisogno di tre vite: una per sbagliare,
una per correggere gli errori,
ed una per riassaporare tutto.

Ho cercato sempre di essere una persona migliore, di stare zitto e di pesare le parole. Ma non posso; non sarei io, Ho cercato sempre di dire le verità e dire ciò che penso. Il mio essere migliore e' questo. Il mio essere migliore e' farmi prendere in antipatia, per aver detto la verità. Se qualcuno non mi sopporta pazienza, sono nato cosi' e morirò anche peggio.

Abbimo un lato ironico, un lato insopportabile, un lato amabile. Ognuno ha il nostro lato che si merita; perche' la vita non e' come si vorrebbe, e' quella che e'. E il modo con cui si affronta che fa' la differenza; perche' l'affetto si dimostra in silenzio, coi fatti; non con le parole.

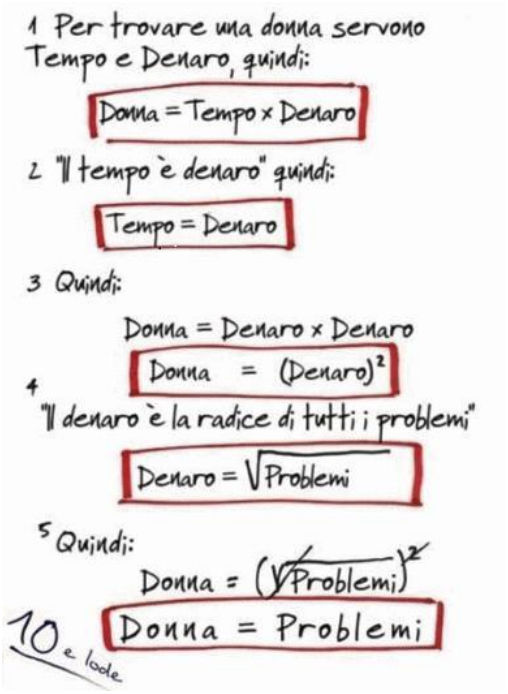
La cosa piu' bella che possa capitarci nella vita e' di lasciare un buon ricordo. Nelle persone che incrciamo, nei piccoli pezzi di vita, che dividiamo con qualcuno, fosse un giorno, un mese un anno; e quando ti allontani capisci qaul'e' il valore della tua presenza nella vita degli altri. E non ti accadra' nulla di bello se no riuscirai a cercalo.

Le parole non dette diventano macigni sul cuore. Dille sempre, anche se non verranno apprezzate, capite; anche se verranno derise, tu dille, perche quando dormi non sei mai solo, c'e' sempre un pensiero che ti porti a letto.

Una persona che capisce d'ironia e di umorismo sara' sempre piu' bella di una che la bellezza ce l'ha ovunque, fuori che nel cervello.

Tutti siamo utili, nessuno e' indispensabile, ma qualcuno non serve veramente a un cazzo; perciò l'invidioso e come lo stupido: ti guarda ti critica, commenta e se non trova niente inventa. Allora sfogati scarica lo stress, e' utile come facendo jogging; o in alternativa, picchia chi ti ha causato lo stress.

Bisogna sempre sapere quando una fase giunge alla fine. Quando concludere un ciclo, chiudere un uscio, o terminare un capitolo. Non importa come lo si definisce; ciò che conta e' lasciare al passato, quei momenti di vita che sono finiti. Percio' vanno eliminate parecchie persone dalla nostra vita.
le persone che credevamo essenziali per noi, che ci hanno fatto mille promesse, ma non hanno mai concluso un'azione. E col passar del tempo ci accorgeremo di aver preso la miglior decisione.



Un vero amico arriva subito, gli altri quando hanno tempo. Quindi cerchiamo buoni amici e facciamo di tutto per mantenere la loro amicizia; perche' la vita puo' essere piu' allegra se abbiamo un buon amico con il quale fare due passi, qualche volta.
Abbiamo amici che non sanno quanto siano nostri amici. Non cerchiamo alcuni di loro, ma ci basta sapere che esistono, probabilmente non percepiscono tutto l'amore che sentiamo per loro né quanto siano necessari per noi. L'amicizia è un sentimento più nobile dell'amore. L'amicizia è un'anima che abita piu' corpi, ed un cuore che abita piu' anime.
Ad un amico, infatti, non dobbiamo dare spiegazioni: non ne ha bisogno, perche' un amico non si fa, si riconosce. Questa semplice condizione ci incoraggia a proseguire sereni la nostra vita.

Sappiamo che lo sciocco, non perdona e non dimentica. L'ingenuo, perdona e dimentica.
Il saggio, perdona ma non dimentica.
Il furbo cambia le carte in tavola.

Si dicono parole che lasciano dietro conseguenze e significati. Si fanno gesti che possono ferire, per volontà espressa o per leggerezza, o per il semplice timore di essere feriti. Ma niente ferisce, avvelena, ammala, quanto la delusione. Perché la delusione è un dolore che deriva sempre da una speranza disattesa, una sconfitta che nasce sempre dal voltafaccia di qualcuno o qualcosa in cui credevamo, cioè da una fiducia tradita. E a subirla ti senti ingannato, beffato, umiliato. La vittima d'una ingiustizia che non t'aspettavi, d'un fallimento che non meritavi.

I veri addii scattano nella mente, sono silenti, ma sono i piu' veri. Si dimentica quello che ci sfiora, per il resto il cuore conserva tutto. perciò gli addii che tieni per te sono i piu' pericolosi. Di solito li rivolgi a chi ti critica e ti vuole diverso da quel che sei; perche' vedono in te quello che loro non saranno mai. E puoi continuare a sentirla una persona, ma non ti avrà piu' se l'avrai salutata dentro.

La speranza è un rischio da correre; anche se il timore avrà sempre più argomenti, poiche' a volte l'unico modo di saltare consiste nel chiudere gli occhi, lasciarsi andare e avere fiducia, quindi tu scegli sempre la speranza.

Preferisco scegliere, perché non fare una scelta con il proprio cuore significa farla fare ad altri. Noi siamo artefici della vita, ma è anche vero che la vita stessa è artefice di noi stessi; se non scegli poi ti trovi con una vita che non è più tua.

Ci sono giorni nella vita in cui non succede niente, senza lasciare una traccia, quasi non si fossero vissuti. A pensarci bene, i più sono giorni così, e solo quando il numero di quelli che ci restano si fa chiaramente più limitato, capita di chiedersi come sia stato possibile lasciarne passare, distrattamente, tantissimi. Ma siamo fatti così: solo dopo si apprezza il prima e solo quando qualcosa è nel passato ci si rende meglio conto di come sarebbe averlo nel presente. Ma non c'è più; perciò i buoni amici, una coscienza silenziosa e buoni libri: è tutto quello che serve per una vita ideale.

Sii gentile con chiunque incontri. Non puoi sapere quale sia la battaglia che sta combattendo nella sua vita; e ricorda che nessuno può convincere un altro a cambiare. Ciascuno di noi è il custode di un cancello che può essere aperto soltanto dall'interno. Noi non possiamo aprire il cancello di un altro, né con la ragione, né con il sentimento. Con questa consapevolezza cerca di vivere con quelli che possono renderti migliore e che tu puoi rendere migliori.
C'è un vantaggio reciproco, perché gli uomini, mentre insegnano, imparano.

Non è ciò che facciamo di tanto in tanto che conta, ma le nostre azioni costanti. E qual è il padre di qualsiasi azione? Che cosa, alla fine, determina ciò che diventiamo e dove andiamo nella vita?
La risposta è: le nostre decisioni. Ogni giorno della vita perciò è unico, ma abbiamo bisogno che accada qualcosa che ci tocchi per ricordarcelo.
Non importa se otteniamo dei risultati o meno, se facciamo bella figura o no, in fin dei conti l'essenziale, per la maggior parte di noi, è qualcosa che non si vede, ma si percepisce nel cuore.

Chi vive interamente del proprio ego non potrà mai abbandonarsi all'esistenza, perche' la vita è un'eco. Quello che invii, ritorna indietro, quello che dai, ricevi, quello che vedi negli altri, esiste dentro te.

Франческо Артоси

RESILIENZA

Ho notato che quando qualcuno mi dice:
fidati di me, mi viene in mente mia madre quando mi diceva: vieni qua, che non ti faccio niente.
E allora a volte mi nascondo come facevo con lei.

Mi nascondo perche' le persone migliori sono quelle che vengono a cercarti, e anche perche' certe persone sono come "dadi": una faccia diversa per ogni circostanza. Ma non e' certamente mettendo in cattiva luce gli altri, che si aquisisce piu' splendore.

Ricordo che se i soldi ti fanno ricco, il rispetto e l'educazione ti fanno un signore. Quindi io nella mia semplicita', sono di chi mi aspetta, di chi mi ascolta, di chi non mi chiede nulla ma muore dalla voglia di sapere come sto'.

Perche' chi non vuole esserci, non c'e' nemmeno se tu ci siedi accanto. E chi c'e', e' li insieme a te anche quando credi che non ci sia.

Odio gli ambigui da sempre, in quanto peggio del lupo che cambia il pelo, c'e' solo il branco che glielo alliscia.

Sono consapevole che si dimentica solo quello che non ci sfiora, del resto il cuore conserva tutto.

E la lontananza non divide, l'indifferenza quella si!

Non so voi, ma avete mai notato che le persone che non ti cercano mai, sono le prime a rimproverarti poi, di essere sparito? Mentre si dovrebbe tenere a mente che il tempo speso a litigare e' tempo perso per amarsi. I litigi ad esempio uniscono o separano, dipende tutto dai sentimenti. Ecco perche' in questa vita da certe persone ho imparato molto, da certe altre invece ho appreso a non essere come loro.

So quindi cosa fare quando il furbo cambia le carte in tavola. Da persona intelligente non cambio le carte, cambio tavola.

Mentre continuo a fare cio' che posso, dove posso, con quello che ho. Sapendo di dover avere la forza di un leone e la calma di un tramonto per attraversare la vita di tutti i giorni.

Certo e' che bisogna somigliarsi un po' per comprendersi, ma bisogna essere un po' diversi per amarsi.

Spesso gli altri pensano che non mi renda conto delle cose che mi succedono, senza sapere che sono solamente educato, perche' alla fine so' che siamo solo esseri umani, ebbri dell'idea che l'amore, solo l'amore possa guarire i nostri tormenti.

E' attraverso questa consapevolezza che mi ripeto: Confrontati, ma sii sempre gentile. Discuti, ma abbi sempre rispetto. Sopporta, ma non abbassarti mai a nessuno. Acetta le critiche, ma mai le imposizioni. Ama, ma soprattutto amati.

Dopotutto, troppe volte la mia pazienza e' stata messa a dura prova, fino a perderla completamente. Per questo ora ho smesso di aspettare chi tarda a tornare o forse non lo fara' mai piu'.
Ho smesso di giustificare le assenze ed i comportamenti di chi mi ha deluso, consapevole o meno di averlo fatto.
Ho smesso di mettermi da parte per correre ad aiutare gli altri, quando questi altri non ci sono nei miei momenti di bisogno. No ho smesso pero' di voler bene a chi lo merita, non ho nemmeno smesso di rispettare chiunque scelga di non far parte della mia vita. Il regalo migliore che abbia mai potuto fare ad una persona e' stato il mio tempo, ad oggi ancora ne regalo, solo che ho smesso di farlo per beneficenza.

La mia versione della resilienza e' questo: sapere che nonostante le telefonate non ricevute e il cuore infranto, nonostante le figuracce e i segnali male intrepretati, nonostante i nodi alla gole e gli imbarazzi, non ho mai e poi mai perso la speranza.

E certamente non strappero' nessun foglio dal libro della mia vita, le pagine che ho girato sono le lezioni che ho imparato.

Di sicuro le persone vere spaventano. Per questo spesso rimangono sole, anche in mezzo ad una folla. Perche' sono sincere, sono oneste e quando vogliono dire qualcosa, lo dicono nel modo piu' vero che conoscono.

Inevitabilmente percio' la' dove parla l'ignoranza l'intelligenza sorride in silenzio.

Eppoi comunque sia, la gente ti giudica per una parola, per come ti vesti, per il colore della pelle, per un'idea diversa dalla loro, ma io mi domando: quanto cazzo di tempo hanno? tanto e' risaputo che quello nascondo e' cio' che piu' rivela di me.

Percio' ho imparato a valutare le persone per come mi trattano e non per quello che mi dicono.
Anche io so dire "ti voglio bene", non ci vuole mica molto. e cammino sempre a testa alta, qualunque sia la mia condizione, non cerco di mettere in ansia le persone che amo, con i miei momenti bui che pure esistono. Ma chino la testa solo per guardare chi mi pesta i piedi.

In questo modo, alla fine ho imparato a dare alle persone la stessa importanza che danno a me.

In fin dei conti ho visto persone allontanarsi da me senza nessun motivo, e poi persone restare accanto a me, quando avevano tutte le ragioni per andarsene.

Senza voler passare per presuntuoso ed arrogante, e' ovvio quindi che se la gente mi critica, lo fa' per due motivi: o non sa come impegnare la sua giornata,
o vorrebbe dannatamente essere come me.

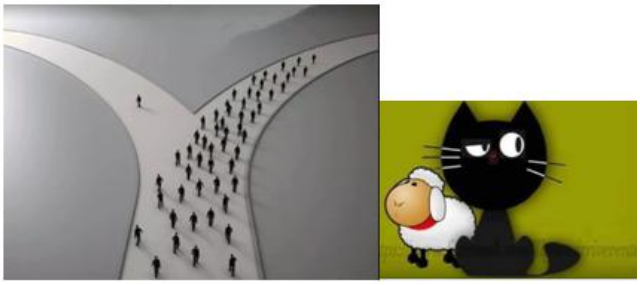
Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, percio' oggi e' l'unico giorno utile e giusto per amare, credere, fare. e pricipalmente vivere.
Anche se spesso poi ti abitui sai, al caffe' con poco zucchero, a non mettere troppo sale, a non guardare l'orologio, ad avere piu' pazienza, alla gente che non saluta, all'indifferenza, a stare piu' da solo, a non chiedere aiuto, a vivere alla giornata, a credere di piu' in te e a non aspettarti niente dagli altri, per soffrire meno di un desiderio inatteso. Ti abitui a tutto. Anche alle mancanze, alle partenze, alle delusioni, alle sberle nel cuore. Sapendo che chi usa le tue debolezze per ferirti non merita certo una seconda possibilita' e che il vero fallimento di un essere umano e' quello di accettare qualsiasi persona al suo fianco pur di non rimanere solo.

Ho immaginato spesso, come e' del resto il sogno di tutti, che forse un giorno potrei incontrare qualcuno che mi sappia trattare per come merito di essere trattato. e come merita ognuno di noi. Come se il sole sorgesse e tramontasse con noi. Una persona che sa' che restare accanto ad un altra, ha un valore immenso, ed e' un posto per pochi.

Troppo facile dire che di uomini veri non ce ne sono piu', come se di donne vere ce ne fossero in abbondanza. Molti uomini avranno perso i valori, la voglia di corteggiare, il gusto di amare una sola donna, ma l'amore deve essere reciproco, e molte donne hanno smarrito la loro dignita', il buon senso e la serieta'. Uomini superviciali? certo, ma altrettante donne facili e leggere. Questo e' il mondo di oggi, dove in pochi si salvano, che siano uomini o donne non conta. Cio' che manca e' la serieta' e sono i valori.
Ed e' percio' che ripeto sempre a tutti
Mai, e dico mai, elemosinare attenzioni.
Chi vuole esserci c'e', il resto vada pure affanculo**.**
Detto cio' quindi, chi e' capace di capire capisca,
chi non vuol capire non capira' mai!

Франческо Артоси

CREDENZE



Ma quale lupo!
A me fanno piu' paura le pecore.
Non e' che se tutti fanno la stessa cosa, vuol dire che e' una buona cosa da fare!

I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli, che prima potevano parlare solo al bar dopo un bicchiere di vino, senza danneggiare la collettività. Venivano subito messi a tacere, mentre ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel. È l'invasione degli imbecilli. **Umberto Eco.**

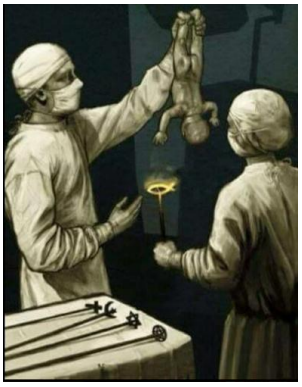
I grandi pensatori hanno sempre trovato la violenta opposizione dei mediocri, i quali non sanno capire l'uomo che non accetta i pregiudizi ereditati, ma con onestà e coraggio usa la propria intelligenza.
Quindi o siamo capaci di sconfiggere
le idee contrarie con la discussione,
o dobbiamo lasciarle esprimere. non è infatti possibile sconfiggere le idee con la forza, perché questo blocca il libero sviluppo dell'intelligenza; ma ricordiamo sempre che una mente intelligente è quella che è in costante apprendimento.

Approvare non e'
lo stesso che apprendere.
Il sistema vuole che tu approvi,
tu cerca sempre di apprendere.

Non c'e' bisogno di una religione
che ti dica cosa e' gisto o sbagliato fare.

Se non sai distinguere il bene dal male,
non e' la religione che ti manca,
ma la coscienza.

Vennero con la loro bibbia e la religione, ci tolsero la terra,
e ci rubarono le nostre anime.
Ora dicono che siamo salvi grazie al signore.



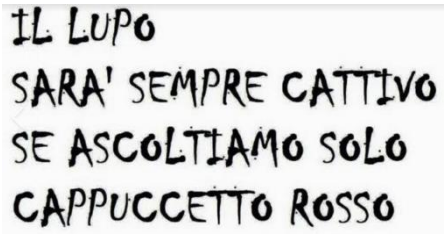
In definitiva nasciamo nudi e senza nessun credo, sia religioso che politico.
E' il mondo che ci circonda, sono le persone che abbiamo vicino, e' cio che conosciamo che ci insegna ad avere un'idea ed eventualmente una religione, o un'idea politica.
Niente piu' di questo.

Le religioni sono come le lucciole, hanno bisogno dell'oscurita' per farsi notare, insinuano le paure, nella gente con un lavaggio del cervello e pretendono di segurti anche dopo la morte per romperti i coglioni.

La politica allo stesso modo attraverso l'idolatria ad un capo, crea regole fondate sulla paura.
Tale capo prima o poi si sentira' onnipotente e per alimentare il proprio ego fara' vivere i cittadini, nell'insinuazione continua di spettri inesistenti.

Франческо Артоси

RELAZIONI



Non fidarti di tutto cio' che vedi,
anche il sale sembra zucchero.

Nella vita tutto torna.
La cattiveria e la malvagita'
tornano al mittente,
L'amore a chi lo ha donato,
Le menzogne a chi le ha dette,
l'invidia a chi la prova.

Manipolare un figlio
perche' odi suo padre o sua madre
e' una delle peggiori bassezze umane!

C'e' una linea sottile,
tra perdere l'orgoglio e la dignita'.
L'orgoglio si perde quando
non vuoi perdere qualcuno che ami.
La dignita' si perde quando
decidi di non voler bene a te stesso
per desiderare chi non ti vuole.

Quando termina una relazione,
quello che e' stato leale, si mantiene solo
fin quando ha sanato le ferite
che gli hanno procurato i danni.
L'altro entra immediatamente in una nuova relazione.
Questo ha una facile spiegazione: cerca rapidamente
un compagno, perche' non sa restare solo,
e gente che non sa voler bene nemmeno a se stessa,
non sa aspettare, semplicemente va cercando a chi lo
riempia sentimentalmente. In poche parole va per la
vita distruggendo cuori, perche la sua immaturita'
emozionale e la mancanza di amor proprio,
fanno si che non sappia affrontare la solitudine.

L'amore non muore da solo,
lo uccidono l'orgoglio, l'egoismo,
l'indifferenza ed un atteggiamento negativo.

Fra due persone la cosa piu' importante
e' parlare, che sia amore, che sia amicizia.
In qualsiasi tipo di rapporto se non parliamo:
non sappiamo, non capiamo,
e non possiamo trovare nessuna soluzione.

L'umilta' non e' essere poveri,
bensi e' essere una persona
onesta e sensibile.
E' una virtu' per pochi,
di quelli che non conoscono la superbia,
e si allontanano dall'orgoglio.

Se potessimo avere la consapevolezza
di come la nostra vita e' passeggera,
forse ci penseremmo due volte prima
di gettare via le opportunita'di essere
e rendere felici gli altri.

Se ridi di qualcuno diverso,
lui ridera' con te, perche' la sua innocenza
superera' sempre la tua ignoranza.

Франческо Артоси

SCAMPOLI DI SAGGEZZA

L'nsegnante mediocre racconta.
Il bravo 'insegnante spiega.
L'insegnante eccellente dimostra.
Il maestro ispira. (Socrate)

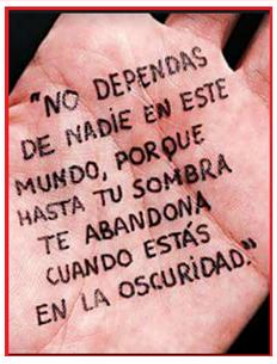
Quindi:

Buongiorno alle persone consapevoli che non serve a nulla accumulare soldi e oggetti, perché le cose veramente importanti della vita non si comprano, perché non hanno prezzo. Si possono avere solo gratis, perché non sono "cose". Sono sentimenti, emozioni, amicizia, amore. Buongiorno alle persone ricche dentro, perché sono sensibili ed hanno saputo accumulare ciò che rende veramente ricchi . Emozioni, sorrisi, serenità, istanti felici... Buongiorno a chi nella vita ha preso troppo schiaffi ed ora, quando vede la mano alzata, ha paura anche di ricevere una carezza. Buongiorno a chi semina dubbi laddove ci sono troppe certezze e a quelle che portano un po' di certezza laddove ci sono troppi dubbi. Perché nella vita, in tutte la cose.... ci vuole equilibrio.

Siccome

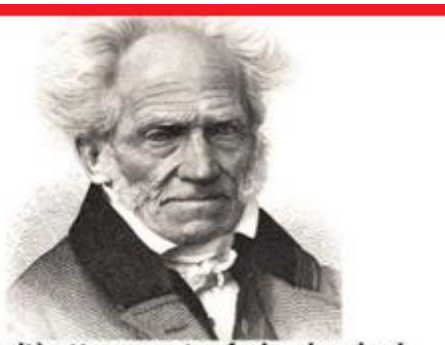
Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce.
Muore lentamente chi evita una passione, chi non rischia la certezza per l'incertezza per inseguire un sogno,
chi non si permette almeno una volta nella vita, di fuggire ai consigli sensati.
Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi
non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Pablo Neruda

e ricorda tuttavia di:



Non dipendere da nessuno a questo mondo perche' persino la tua ombra ti abbandona quando fa' notte.

In effetti



La verità attraversa tre fasi: prima la si ridicolizza; poi ci si oppone violentemente; infine, la si accetta come ovvia.
Arthur Schopenhauer

Poiche'

Mi è piaciuta questa frase: "I fiumi non bevono la propria acqua; gli alberi non mangiano i propri frutti. Il sole non brilla per se stesso; ed i fiori non disperdono la propria fragranza per se stessi. Vivere per gli altri è una regola della natura. La vita è bella quando tu sei felice, però la vita è molto meglio quando gli altri sono felici per merito tuo!" La nostra natura è di essere al servizio:
"**Chi non vive per servire, NON serve per vivere**"

La vita in fondo e' un susseguirsi di opportunita'

E spesso:

inoltre

Ma

E allora ...

Quello che non vedi con i tuoi occhi,
non inventarlo con la tua bocca.

Tanto

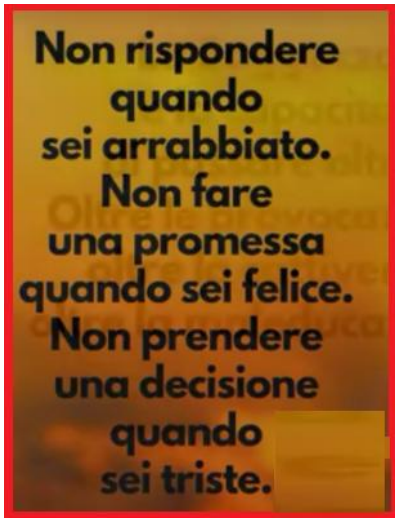
mentre distrattamente

e nel frattempo

Sii consapevole che:

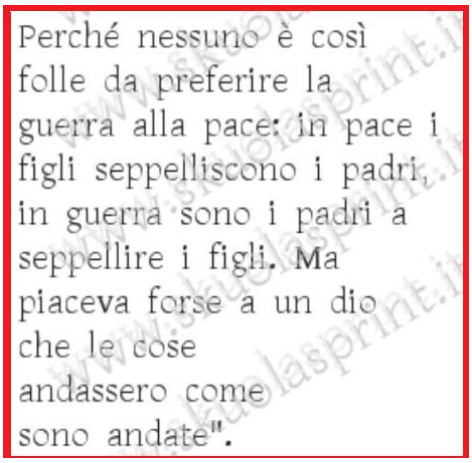
e

Cerca quindi di

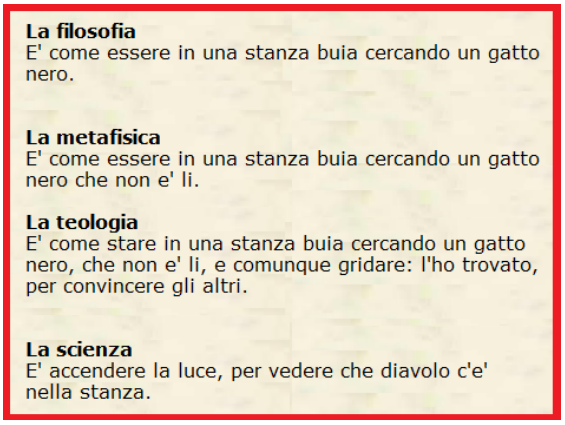


e

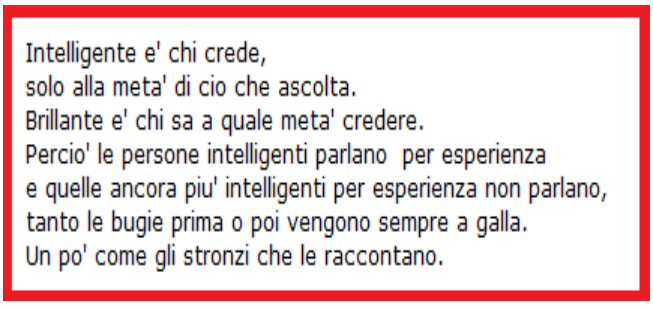
mentre al mondo continuera' ad esistere



Di certo



In piu'



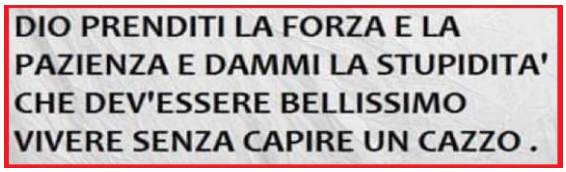
Rammenta sempre di continuare a informarti in quanto:

ed immaginando la vita come una clessidra

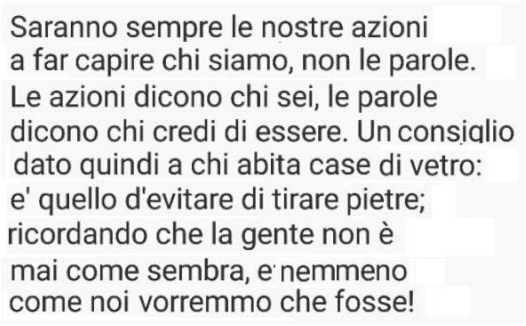
nel frattempo siccome cio' che succede e' quello che la vita ti offre mentre stai pesando ad altro.

nel mentre:

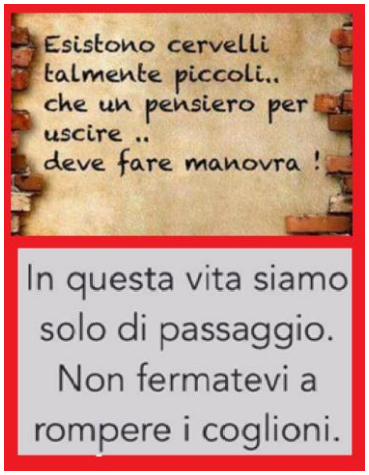
e a volte bisogna anche dire:



ad ogni modo:



ed

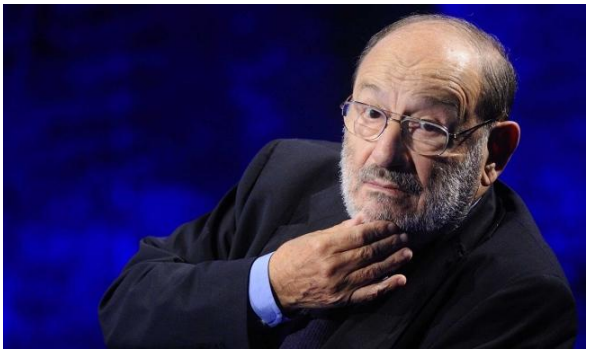


percio'....

passate oltre.

Франческо Артоси

Umberto Eco: - 03 gennaio 2014



Caro nipote, studia a memoria Il semiologo e scrittore scrive al nipotino. Con una riflessione sulla tecnologia e un consiglio per il futuro: mandare a mente 'La vispa Teresa', ma anche la formazione della Roma o i nomi dei domestici dei tre moschettieri. Perché Internet non può sostituirsi alla conoscenza né il computer al nostro cervello.

Caro nipotino mio, non vorrei che questa lettera natalizia suonasse troppo deamicisiana, ed esibisse consigli circa l'amore per i nostri simili, per la patria, per il mondo, e cose del genere. Non vi daresti ascolto e, al momento di metterla in pratica (tu adulto e io trapassato) il sistema di valori sarà così cambiato che probabilmente le mie raccomandazioni risulterebbero datate.
Quindi vorrei soffermarmi su una sola raccomandazione, che sarai in grado di mettere in pratica anche ora, mentre navighi sul tuo iPad, né commetterò l'errore di sconsigliartelo, non tanto perché sembrerei un nonno barbogio ma perché lo faccio anch'io. Al massimo posso raccomandarti, se per caso capiti sulle centinaia di siti porno che mostrano il rapporto tra due esseri umani, o tra un essere umano e un animale, in mille modi, cerca di non credere che il sesso sia quello, tra l'altro abbastanza monotono, perché si tratta di una messa in scena per costringerti a non uscire di casa e guardare le vere ragazze.

Parto dal principio che tu sia eterosessuale, altrimenti adatta le mie raccomandazioni al tuo caso: ma guarda le ragazze, a scuola o dove vai a giocare, perché sono meglio quelle vere che quelle televisive e un giorno ti daranno soddisfazioni maggiori di quelle on line.

Credi a chi ha più esperienza di te (e se avessi guardato solo il sesso al computer tuo padre non sarebbe mai nato, e tu chissà dove saresti, anzi non saresti per nulla).

Ma non è di questo che volevo parlarti, bensì di una malattia che ha colpito la tua generazione e persino quella dei ragazzi più grandi di te, che magari vanno già all'università: la perdita della memoria.
È vero che se ti viene il desiderio di sapere chi fosse Carlo Magno o dove stia Kuala Lumpur non hai che da premere qualche tasto e Internet te lo dice subito.
Fallo quando serve, ma dopo che lo hai fatto cerca di ricordare quanto ti è stato detto per non essere obbligato a cercarlo una seconda volta se per caso te ne venisse il bisogno impellente, magari per una ricerca a scuola. Il rischio è che, siccome pensi che il tuo computer te lo possa dire a ogni istante, tu perda il gusto di mettertelo in testa. Sarebbe un poco come se, avendo imparato che per andare da via Tale a via Talaltra, ci sono l'autobus o il metro che ti permettono di spostarti senza fatica (il che è comodissimo e fallo pure ogni volta che hai fretta) tu pensi che così non hai più bisogno di camminare. Ma se non cammini abbastanza diventi poi "diversamente abile", come si dice oggi per indicare chi è costretto a muoversi in carrozzella. Va bene, lo so che fai dello sport e quindi sai muovere il tuo corpo, ma torniamo al tuo cervello.

La memoria è un muscolo come quelli delle gambe, se non lo eserciti si avvizzisce e tu diventi (dal punto di vista mentale) diversamente abile e cioè (parliamoci chiaro) un idiota.

E inoltre, siccome per tutti c'è il rischio che quando si diventa vecchi ci venga l'Alzheimer, uno dei modi di evitare questo spiacevole incidente è di esercitare sempre la memoria.

Quindi ecco la mia dieta. Ogni mattina impara qualche verso, una breve poesia, o come hanno fatto fare a noi, "La Cavallina Storna" o "Il sabato del villaggio". E magari fai a gara con gli amici per sapere chi ricorda meglio.

Se non piace la poesia fallo con le formazioni dei calciatori, ma attento che non devi solo sapere chi sono i giocatori della Roma di oggi, ma anche quelli di altre squadre, e magari di squadre del passato (figurati che io ricordo la formazione del Torino quando il loro aereo si era schiantato a Superga con tutti i giocatori a bordo: Bacigalupo, Ballarin, Maroso eccetera). Fai gare di memoria, magari sui libri che hai letto (chi era a bordo della Hispaniola alla ricerca dell'isola del tesoro? Lord Trelawney, il capitano Smollet, il dottor Livesey, Long John Silver, Jim…)

Vedi se i tuoi amici ricorderanno chi erano i domestici dei tre moschettieri e di D'Artagnan (Grimaud, Bazin, Mousqueton e Planchet)… E se non vorrai leggere "I tre moschettieri" (e non sai che cosa avrai perso) fallo, che so, con una delle storie che hai letto.
Sembra un gioco (ed è un gioco) ma vedrai come la tua testa si popolerà di personaggi, storie, ricordi di ogni tipo.

Ti sarai chiesto perché i computer si chiamavano un tempo cervelli elettronici: è perché sono stati concepiti sul modello del tuo (del nostro) cervello, ma il nostro cervello ha più connessioni di un computer, è una specie di computer che ti porti dietro e che cresce e s'irrobustisce con l'esercizio, mentre il computer che hai sul tavolo più lo usi e più perde velocità e dopo qualche anno lo devi cambiare. Invece il tuo cervello può oggi durare sino a novant'anni e a novant'anni (se lo avrai tenuto in esercizio) ricorderà più cose di quelle che ricordi adesso. E gratis.

C'è poi la memoria storica, quella che non riguarda i fatti della tua vita o le cose che hai letto, ma quello che è accaduto prima che tu nascessi.

Oggi se vai al cinema devi entrare a un'ora fissa, quando il film incomincia, e appena incomincia qualcuno ti prende per così dire per mano e ti dice cosa succede.

Ai miei tempi si poteva entrare al cinema a ogni momento, voglio dire anche a metà dello spettacolo, si arrivava mentre stavano succedendo alcune cose e si cercava di capire che cosa era accaduto prima (poi, quando il film ricominciava dall'inizio, si vedeva se si era capito tutto bene - a parte il fatto che se il film ci era piaciuto si poteva restare e rivedere anche quello che si era già visto). Ecco, la vita è come un film dei tempi miei. Noi entriamo nella vita quando molte cose sono già successe, da centinaia di migliaia di anni, ed è importante apprendere quello che è accaduto prima che noi nascessimo; serve per capire meglio perché oggi succedono molte cose nuove.
Ora la scuola (oltre alle tue letture personali) dovrebbe insegnarti a memorizzare quello che è accaduto prima della tua nascita, ma si vede che non lo fa bene, perché varie inchieste ci dicono che i ragazzi di oggi, anche quelli grandi che vanno già all'università, se sono nati per caso nel 1990 non sanno (e forse non vogliono sapere) che cosa era accaduto nel 1980 (e non parliamo di quello che è accaduto cinquant'anni fa).

Ci dicono le statistiche che se chiedi ad alcuni chi era Aldo Moro rispondono che era il capo delle Brigate Rosse - e invece è stato ucciso dalle Brigate Rosse.
Non parliamo delle Brigate Rosse, rimangono qualcosa di misterioso per molti, eppure erano il presente poco più di trent'anni fa.

Io sono nato nel 1932, dieci anni dopo l'ascesa al potere del fascismo ma sapevo persino chi era il primo ministro ai tempi dalla Marcia su Roma (che cos'è?).
Forse la scuola fascista me lo aveva insegnato per spiegarmi come era stupido e cattivo quel ministro ("l'imbelle Facta") che i fascisti avevano sostituito.
Va bene, ma almeno lo sapevo.

E poi, scuola a parte, un ragazzo d'oggi non sa chi erano le attrici del cinema di venti anni fa mentre io sapevo chi era Francesca Bertini, che recitava nei film muti venti anni prima della mia nascita.

Forse perché sfogliavo vecchie riviste ammassate nello sgabuzzino di casa nostra, ma appunto ti invito a sfogliare anche vecchie riviste perché è un modo di imparare che cosa accadeva prima che tu nascessi.
Ma perché è così importante sapere che cosa è accaduto prima? Perché molte volte quello che è accaduto prima ti spiega perché certe cose accadono oggi e in ogni caso, come per le formazioni dei calciatori, è un modo di arricchire la nostra memoria.
Bada bene che questo non lo puoi fare solo su libri e riviste, lo si fa benissimo anche su Internet. Che è da usare non solo per chattare con i tuoi amici ma anche per chattare (per così dire) con la storia del mondo.
Chi erano gli ittiti? E i camisardi? E come si chiamavano le tre caravelle di Colombo? Quando sono scomparsi i dinosauri? L'arca di Noè poteva avere un timone? Come si chiamava l'antenato del bue? Esistevano più tigri cent'anni fa di oggi?

Cos'era l'impero del Mali? E chi invece parlava dell'Impero del Male? Chi è stato il secondo papa della storia? Quando è apparso Topolino?
Potrei continuare all'infinito, e sarebbero tutte belle avventure di ricerca. E tutto da ricordare.

Verrà il giorno in cui sarai anziano e ti sentirai come se avessi vissuto mille vite, perché sarà come se tu fossi stato presente alla battaglia di Waterloo, avessi assistito all'assassinio di Giulio Cesare e fossi a poca distanza dal luogo in cui Bertoldo il Nero, mescolando sostanze in un mortaio per trovare il modo di fabbricare l'oro, ha scoperto per sbaglio la polvere da sparo, ed è saltato in aria (e ben gli stava). Altri tuoi amici, che non avranno coltivato la loro memoria, avranno vissuto invece una sola vita, la loro, che dovrebbe essere stata assai malinconica e povera di grandi emozioni.

Coltiva la memoria, dunque, e da domani impara a memoria "**La Vispa Teresa**".