

## I MIEI PENSIERI

**Imparare a bastarsi** Penso che siamo tutti soli, immersi nei propri tormenti della mente. A volte felici, non sentiamo più il rumore che fanno le valanghe di domande e desideri, lasciandoci avvolti nella bellezza del momento vissuto. Perché quando siamo felici, niente ci turba o conta più di quei attimi! Dimentichiamo per sino che tutto poi sparisce per magia, così com'era iniziato! Altre volte invece siamo travolti da allegria, divertimento, dalle compagnie e amici quando i nostri sorrisi si mescolano con quelli degli altri. Anche questo è un po' come se fossimo felici, perché spensierati e contenti. Ma quando tutto intorno tace si sente soltanto un ronzio, un rimbombo che ricorda la nostra solitudine. Torniamo allora a noi stessi per avere finalmente quel "qualcuno" che ci ascolta, che ci conosce e ci vuole bene. Qualcuno che sicuramente ha tempo per noi! Siamo soli, ecco la verità! E dobbiamo bastarci.

**Sorprese** Sto pensando alla Vita: mia e quella di tanti. Quando ci si sveglia e si ha precisi impegni si prova di risolverli nel tempo predisposto. Poi ci sono gli imprevisti, perché non sempre le cose accadono come le avevamo pianificate. Durante il giorno, per quanto pensato in un determinato modo, capitano cambiamenti che ci prendono di sorpresa. Possono avere tante forme: un messaggio o una telefonata inaspettata, un incontro casuale, un invito, un fenomeno naturale. Insomma, qualsiasi cosa può generare un cambiamento di programma. E di colpo diamo più importanza e dedichiamo tempo per qualcosa o qualcuno che manco c'era sulla nostra lista di priorità. Se avete notato, accettiamo più volentieri il cambiamento quando riteniamo che ci regala qualcosa, quando siamo contenti che accade e che si intrufola nel ordine del giorno, perché da loro, ci ritorna quel pizzico di gioia e di felicità, per quale vale la pena rinunciare a qualcos'altro di cui eravamo già sicuri. Non so se rende l'idea. Ma in determinate situazioni siamo disposti a cambiare il percorso così detto scritto con un altro, tutto da scoprire. Ed è là che si trova la vera essenza della vita: in quelle piccole cose, che spuntano dal nulla, quando meno ci si aspetta. Ci sorprendono e per questo le chiamiamo sorprese! Succede spesso o raramente, non importa. Ma a volte ci rendono felici ed è questo che fa la differenza.

**Siamo un soffio** Sembriamo così forti invece siamo fragili! Sembriamo complessi, complicati, invece siamo semplici e soltanto pieni di sogni, emozioni, desideri. Abbiamo voglia di amare e di regalarLo anche quando non è ricambiato. Perché l'amore ci salva! Ci dà la forza di rialzarci ogni volta che siamo a terra, ci fa aggrappare ad ogni piccola cosa per noi speciale, per sino ad un sorriso, uno sguardo, una parola. Ma che ci rende felici se arriva da chi per noi è importante. Spesso soffriamo sperando nei cambiamenti, sogniamo e amiamo i nostri sogni fino a sfinimento pur di averli. E nel frattempo viviamo: a volte d'inerzia, altre programmando progettando e faticando. Questo per poi capire che in un attimo, tutto può finire! Sarebbe bello se avessimo il coraggio di dire o fare quello che sentiamo, tipo: voglio vederti, mi manchi, ti desidero ... ho bisogno di te! ma non sempre si riesce per paura di disturbare, o per un sacco di altre paure. Eppure domani può essere tardi! può essere il giorno che per alcuni non arriva più e le parole rimangono non dette, i gesti mai compiuti, i momenti mai vissuti, mai accaduti. Ma soltanto pensieri. Pensieri mai detti. Siamo di passaggio, siamo un soffio. Poi, le nostre tracce svaniscono. Si vive ora! il dopo può essere troppo tardi!

**Il rumore del silenzio** Il silenzio è quello che parla di più di qualsiasi parola. Può dire cose che potrebbero piacere o il contrario. Bisogna saper "ascoltare". I silenzi raccontano indifferenza, la voglia di stare lontani, ma più delle volte gridano dolore, mancanza, Amore, delusione o sofferenza. Così come certi gesti: sono quelli che ti fanno emozionare più di ogni dichiarazione e quelli che ti pugnalano il cuore. Ci sono silenzi rumorosi che "raccontano" più di interi discorsi. O silenzi scelti perché niente da dire; ma sempre espliciti. Basta sapere interpretarli! Lasciamo che parlino per loro i nostri pensieri, l'intuito. Quando si capiscono, si sa reagire da non farsi e da non far male.

**Pensieri di notte** Ripeto nella mente tutto quello che ricordo: posti strade eventi PERSONE! Quelle conosciute perché ci sono nata, senza poter scegliere né il posto e né la famiglia nella quale venire al mondo, ma per quale ringrazio all'Universo. Penso ai genitori, nonni, fratelli, parenti e poi, poi penso a quelle persone conosciute perché CAPITATE sul mio cammino senza cercarle, così come tutti noi siamo capitati nella vita di altri, senza che loro ci cercassero. Sono molto fortunata perché ho un figlio meraviglioso, il regalo più bello che la vita fa! ho amici a cui voglio bene, conosco persone Speciali, che amo. E sono fortunata perché ho ancora tempo per vivere e imparare: leggendo, ascoltando, osservando ... sbagliando! Non è poco. È quello che assieme ai doni naturali come il talento, la fantasia e l'immaginazione che ognuno ha, ci rende poi Unici. Sono fortunata perché sento le emozioni che scattano all'improvviso, i battiti a mille senza poterli controllare e reagisco d'impulso con sincerità, cosa che a volte regala gioia, altre invece fa soffrire. Ma ho imparato che la sofferenza è necessaria per renderti conto di quello che non è necessario e credo che senza di essa non si potrebbe mai provare la felicità! Quella di cui io dico spesso che si trova in piccole cose ma che fanno una grande differenza.

Basta poco per salire sulle nuvolette vicino alle stelle. Questo e non solo penso ora! ma è tardi e mi fermo qui, anche se ci sono tante altre cose di cui parlare. Prendo i miei pensieri più liberi di me, e lascio loro arrivare laddove vorrei che fossi io. Ancora per un po' fantasticherò assieme a loro, prima di fare quel bellissimo viaggio nel mondo magico dei sogni ...

**Se ci credi** Le cose belle arrivano se ci si crede veramente! bisogna fidarsi di se stessi e fare in modo che certe situazioni accadano. Si deve volere tanto, proprio tanto quel qualcosa che ci possa rendere felici, altrimenti difficile che succeda! Per arrivarci però, a volte si cammina sopra il proprio cuore, si passa sopra, si ignora l'evidenza. Si toglie tutto quello che potrebbe annebbiare il nostro desiderio; così rimane solo la magia! quella magia che riesce a metterti "a posto" il cuore. La ragione per quale essere felici, si chiama, si desidera, si cerca, si inventa e si fa arrivare! Poi quel momento passa e resta il silenzio. Quello del ricordo di ogni attimo in cui le emozioni erano così forti da perdersi ... Nel silenzio rimbomba tutto, salta fuori la verità ... la nostra e quella degli altri, che non è quasi mai la stessa! Ma si ignora perché niente conta più del vissuto che fa star bene e qualsiasi pensiero che può rovinare questo, si manda via! Perché nella vita bisogna nutrirsi delle cose belle che vengono e vanno, per poi ritornare il resto si supera! Penso che siamo molto fragili. Tutti! Chi più, chi meno ma ad ognuno, in un determinato momento, capita di essere toccato nel profondo da un gesto, da una parola nel bene o nel male. Questo ci rende forti o deboli, vincitori o perdenti, ottimisti o pessimisti, Felici o Tristi. Non ci sono regole per gestire certe emozioni se non quelle del Cuore. Seguirlo non si sbaglia mai, nemmeno quando sembra di sbagliare! allora quello che ci tocca qualsiasi forma abbia, trasformiamolo con un sorriso in Amore e niente ci farà soffrire.

**Riflessioni di domenica** Le parole sono importanti. Esistono un'infinità. Ma quello che trasmettono, che noi vogliamo trasmettere, è dato da come riusciamo a cercarle e metterle poi, insieme. A volte, pur scegliendo le stesse parole, ma in un'altra disposizione, possono cambiare di tanto la nostra idea. Una parola aggiunta o tolta, una virgola o dei puntini in un intero pensiero, può fare la differenza. Pur cercando le giuste, le parole se le diciamo o scriviamo nell'ordine sbagliato, cambia tutto. Stiamo attenti se vogliamo che arrivino quelle giuste. Come le parole, anche i gesti sono altrettanto importanti.

I più giusti sono quelli sinceri che partono d'impulso. Col tempo mi sono accorta che non è così per tutti. Nel scrivere, nel parlare o nell'incontro visivo dove grande importanza lo hanno lo sguardo e le mani, ci vuole il coraggio di essere se stessi. Di non pensare a cosa si vuole sentire dall'altra parte ma a cosa sentiamo noi, per chi abbiamo di fronte. Di non pensare a cosa si vuole sentire per giorni per dare quello giusto. Non lo sarà mai così, perché alterato dal Tempo. Lui ha da sempre il compito di modificare tutto: corpo, pensieri e quello che ci circonda. Il tempo è fatto così: rovina o migliora rapporti, interferisce sui sentimenti. Ha una forza incredibile. Per cui se ci comportassimo in ogni momento seguendo il cuore saremmo salvi dalle sue modifiche: se non per quelle fisiche che ormai fanno il loro corso, almeno per quelle d'animo.

**Confusione** Piove a dirotto e sembra che non potrebbe smettere mai! È come il silenzio assordante e fastidioso, che a volte pesa così tanto da pensare che mai arriverà qualcosa che lo possa interrompere. Piacevole invece è il suono delle goccioline che incontrano la terra e la rinfrescano, regalando la speranza di qualche cambiamento. Perché è questo che significa ogni segnale della natura, la nostra trasformazione interiore ed esteriore e quella di un mondo capriccioso. La Luna piena di stanotte ha portato una valanga di pensieri che non riesco a tenere a bada, non trovo l'ordine delle cose nella mente. Una continua confusione mi stanca talmente tanto, da voler ascoltare solo la pioggia fresca che mi rilassa. In queste situazioni si fa un lungo, profondo respiro e si riparte per cercare di ritrovarsi. Si tenta così di uscire dal tormento in atto, altrimenti si crolla e non è il momento! Non è mai il momento di perdere la speranza, se si ha voglia di continuare! Come per magia, tutto diventa chiaro: il silenzio non pesa più. Al contrario, regala la tranquillità e la calma di cui si ha bisogno. Vedi il cerchio sul quale giravi, ma dal quale scendi, ignorando i limiti e superandoli. È tutta un'intesa con l'Universo. Quando sapremo ascoltare i suoi segnali saremo liberi da ogni sofferenza. Ritrovandosi, niente ci potrà più turbare: nemmeno la presenza di una persistente assenza.

**La gente** Penso che la gente sia strana. Indifferente, disattenta, distaccata, troppo presa da sé stessa e raramente o mai, interessata ad altri. Alcuni si comportano come se fossi per loro una persona qualunque, nonostante l'aver condiviso in passato frammenti di vita, momenti piacevoli, da veri amici. Sono cambiati, diversi dalle persone che conoscevi, apprezzavi e alle quali volevi bene, anche se tu sei rimasto uguale. La gente è veramente strana. No, non tutti, certo. Anzi: ci sono quelli che al contrario, dimenticano se stessi, si preoccupano di più dell'altro. Pensano come farlo star bene, inventano sorprese, fanno di tutto per renderlo felice fino a quando capiscono che tutti i loro sforzi e attenzioni non contano più, ormai. Ci vorrebbe un giusto equilibrio, ma non esiste più o forse non è mai esistito. Le persone una volta care, vengono dimenticate come i giocattoli passati di moda, buttati in qualche angolo sperduto di una soffitta. Come può succedere? Cosa porta a cambiamenti così radicali? Sarà quel sano egoismo? Si "amano" a tal punto da cancellare amicizie, rapporti belli, particolari, perché non "servi" più? Io forse vivo nel mondo delle favole e non riesco a capire. Però che tristezza! Secondo me non è così vero che più ci si ama più si riesce a donare l'amore ad altri. Credo il contrario: che soltanto quando siamo in grado di dedicare del nostro tempo e un po' di attenzione, quando siamo disposti a cercare come rendere felice un'altra persona, soltanto allora possiamo dire che siamo in grado di amarci! Altrimenti sa di egoismo e non quello "sano". È soltanto il mio parere e forse sbaglio, ma so che non potrei mai cambiare l'ordine delle priorità nella mia vita, mettendomi prima di quelli che amo o a cui voglio bene. Questo penso.

**Chissà se il Domani arriverà** Giorno dopo giorno, anno dopo anno si accumulano emozioni, ricordi, sentimenti e storie che non vanno dimenticate. Momenti, attimi sono piccole gocce che formano il nostro oceano di Vita. Ogni passo fatto verso l'istruzione ed educazione dà forma a quello che diventiamo. Ma non basta: senza i primi valori percepiti e imparati in famiglia, senza le amicizie, i primi amori e soprattutto senza l'ultimo amore, quello più profondo, senza i figli che danno un immenso senso alla nostra vita, non potremmo mai essere completi. Questo è scritto in ogni nostro atomo e in ogni cellula. E' tutto sparso dentro di noi, ma custodito con cura e gelosia, pronto a nutrirci l'anima nei momenti di sconforto, pronto a ricordarci il nostro compito qui. A volte troviamo gocce di noi, anche fuori dal vestito dell'anima che siamo. Ci sono nelle fotografie dimenticate, nelle canzoni che ci hanno accompagnato e dato sensazioni ed emozioni intense nel nostro cammino, negli scritti dei diari, nelle lettere inviate e ricevute e nei ricordi che abbiamo soltanto nella mente. Siamo ognuno una favola di tormenti, di lotta con ostacoli superati o no. Ognuno, un piccolo mondo. Siamo piccole particelle dell'Universo che si accendono, brillano e si spengono ogni secondo. Tutti proviamo a dare un senso al regalo più grande ricevuto, la Vita! Scegliamo o siamo scelti da chi ci sta intorno. Proviamo dolore, amore, gioia e un sacco di altre emozioni che ci contraddistinguono, che ci rendono unici e speciali. Non c'è nessuno più importante dell'altro, ma ognuno può scegliere chi è importante per sé! Siamo piccole particelle di stelle lasciate sulla Terra per rispecchiare la Luce del sole! E la storia della nostra vita non finisce qui: c'è un Oggi appena iniziato da scrivere e poi, se siamo fortunati, c'è anche il Domani.

## Citazioni che scatenano pensieri

La sensibilità non si acquisisce, è una ricchezza che solo l'anima autentica possiede A. Schlaumich

Non dimenticarti di guardare il cielo, la luna, le stelle. Riempiti di magia! La bellezza non occorre cercarla; è ovunque. Sparsa intorno a noi e nascosta dentro, nel profondo del nostro sguardo. Basta aprire gli occhi, aprire il cuore e di colpo diventi ricco di bellezza. Ce n'è per tutti! Alza lo sguardo, girati, guarda per terra ... forse hai calpestato una foglia, una vita. Sarebbe un peccato. Stai attento a tutto e non svalutare niente. Guarda i bambini, loro hanno quel sorriso spontaneo, così come il broncio, quando sono tristi. Prova a non sgridarli, ci restano male. E non toccarli se non per accompagnarli, abbracciarli, confortarli, o per giocare. Fai uguale con le persone che ti sono care. Con gli animaletti di ogni genere. E vedrai che loro apprezzeranno. Ascolta il silenzio. E' più rumoroso di quanto puoi immaginare. Ascolta le onde del mare, quelle del lago, il brontolio del fiume, che scorre senza chiedere a nessuno che direzione prendere. Ascolta il suono delle goccioline di pioggia d'estate, diverse da quello delle piogge d'autunno. Guarda le montagne, le nuvole affascinanti e vedrai forme fantastiche. Guarda il tramonto, l'alba, l'orizzonte. Prova a conoscere una persona nuova ogni tanto. Non passare indifferente. Fermati. Se puoi, aiuta. E saluta sempre. Regala un sorriso a chiunque, regala un fiore a chi sai che non lo riceve spesso o forse mai. Sentirai un'emozione, come una carezza che scalda l'anima. Ma non passare mai nemmeno un giorno, senza esserti meravigliato del canto degli uccellini, delle fusa di un gatto, dello sguardo tenero del tuo cagnolino che scodinzola felice di aver la tua attenzione. Ricorda di essere felice e tutti lo saranno intorno a te. Non cercare la bellezza. Se sei pronto, ti trova lei.

Noi siamo ciò che pensiamo. Tutto quello che siamo sorge dai nostri pensieri. I nostri pensieri costruiscono il mondo insegnava Buddha. Siamo anche quello che leggiamo. Leggendo entriamo in contatto empatico con altre esperienze umane senza patirne le conseguenze. Incontriamo mondi diversi altrimenti irraggiungibili, ma soprattutto entriamo in contatto con le emozioni. Emozioni che ci portano a dare un senso alla nostra vita e a volte, a quella degli altri. Per chi prova empatia è un valore aggiunto a quello che si è, perché capaci di comprendere ed aiutare chi sta intorno. L'aiuto può essere dato in vari modi. Importante è capire chi e perché, ne ha bisogno. Richiede attenzione, dedizione, il desiderio di conoscere le difficoltà altrui e prendersene cura e carico. Secondo me chiunque potrebbe riuscire, ma è troppo comodo non andare col pensiero fuori dalla propria sfera. Ci vuole tempo e impegno anche per questo: quindi per molti, è più facile fare finta di nulla per non perdere qualcosa considerato di diritto ed esclusivamente loro! Così credo. Perché è vero e lo dico per esperienza: mettersi "nei panni degli altri" che a volte possono starci stretti o larghi, richiede molta energia, non solo tempo che si potrebbe "usare" per se stessi. Quindi in pochi sono disposti a farlo. Ma non capiscono che anche questo è un modo di arricchire la propria vita e non un peso. Quando si capisce che l'altro sta peggio oppure meglio, quando si riesce a sentire cosa un altro essere vivente prova è come "avere addosso" anche le sue emozioni, belle o brutte che siano. Non è poco! a volte si soffre, si sta male come lo stanno loro, altre volte invece ci si sente felici, perché dall'altra parte si percepisce gioia e serenità di chi le vive. Non si dovrebbe aver paura caricarsi di tutto ciò perché ogni emozione, sentimento, ogni vissuto altrui è soltanto esperienza! Si impara a capire meglio per sino se stessi. Per cui provate empatia! Liberatevi dai pensieri egoistici, entrate nel mondo di altri, senza rumore, senza disturbare e provate a sentire il battito del loro cuore. Guarirà il vostro, quello povero, perché pieno soltanto di sé. Lo riempirà di mille colori. So che per chi non è portato sembra impossibile o difficile, sembra perdita di tempo ed energia, però si impara! Allora non si riesce più a fare del male agli altri, ma solo bene. Non si riesce più a giudicare perché sarebbe come giudicare se stessi. Non si riesce più a ignorare un altro essere in difficoltà! La penso così. Poi certo, a volte ci si può sbagliare il modo in cui proviamo di donare tempo, cuore e disponibilità. Ma anche dagli errori ripetuti, si trae ispirazione per fare del nostro meglio la prossima volta. Ci vuole soltanto un cuore aperto dove lasciare che entri il dolore, l'amore, la sofferenza e tutto ciò che l'altro ha nel suo.

**Scoprire se stessi è una conquista** Non avrei mai pensato che la solitudine (non vuol dire essere soli, ma semplicemente passare più tempo con se stessi) è così piena di insegnamenti e sorprese. La solitudine stupisce in quanto ci rende diversi da come eravamo: più attenti a tutto, meno vulnerabili, più decisi e per sino più forti. Si impara a creare un mondo tutto nuovo, fatto "su misura" decisamente più pieno di pensieri che, nella mente, prendono forma a dei veri discorsi. Si fanno domande a cui si trovano risposte e si prende confidenza con quella nuova persona che troviamo guardandoci allo specchio. Quello che vorrei dire è che si arriva a conoscere cose di noi, che manco immaginavamo. Diventiamo pronti ai cambiamenti e a delle decisioni che prima consideravamo impossibili o soltanto prova di grande coraggio. Invece conoscersi davvero è l'inizio di amarsi. Si prende consapevolezza di sé stessi, si capiscono gli errori e certi comportamenti, che pur dando risultati negativi, continuavamo a ripeterli, facendoci ricadere nella stessa sofferenza, quella della sconfitta. Forse troppo convinti che tutto dipende dagli altri: dalla loro semplice esistenza, presenza, o dal loro aiuto. Errato: il motore siamo noi. Di colpo la fragilità si trasforma, la debolezza si rinforza e i pensieri negativi prendono tutt'altra sfumatura, come la Luce alla fine di un Tunnel. Scoprire se stessi è una conquista. È liberazione. È pace data dalla serenità, felicità data dall'Amore.

**Lettera per un mondo incomprensibile ma bello e complesso!** Penso che sia il mio anno migliore nonostante tutto! Ho in mente progetti che vorrei portare a termine, pensieri positivi che a volte sommersi da altri meno, risalgono e prevalgono. Perché soltanto la fiducia in se stessi e la voglia di realizzare i propri sogni, piccoli o grandi che siano, dà la carica e la speranza di farcela. Mi sono considerata sempre fortunata per quello che ho, consapevole di essere circondata da persone care, diverse e speciali, ognuna. Il loro voler bene e l'affetto che ricevo, lo ritorno con sentimenti sinceri e profondi. E chi mi conosce, questo lo sa. L'Amicizia è fondamentale per me. E credo, per tutti. Ognuno che attraversa il nostro percorso è importante e lascia una traccia, indipendentemente da quanto si ferma. Mai sottovalutare nessuna presenza, perché per quanto lunga o breve, è ricca di insegnamenti, goccia della nostra stessa esistenza! Forse perché oggi è una giornata di sole, forse perché positiva di mio, sento che tutto l'Universo mi sorride e faccio altrettanto io. La vita non è facile e niente arriva dal nulla. Per cui bisogna lottare per tutto quello che desideriamo, perché niente è impossibile! Sognatrice da sempre, adesso più che mai sono decisa di realizzare passo dopo passo, tutto quello che dipende da me. E lo consiglio a tutti, perché le sfide con sé stessi sono quelle che regalano più soddisfazioni di qualsiasi altre sfide! Siate positivi e non mollate nemmeno quando sentite che vi crolla il mondo addosso! Tutto passa ma COME, dipende soltanto da se stessi!

**Temporale** Anche stasera il cielo ci sorprende: tra il brontolio che avverte il temporale e i suoi colori, le forme strane delle nuvole in continua trasformazione, poi tutto questo mescolato e sparso come se giocasse con noi, premiando quelli che seguono questo spettacolo! Nel frattempo il temporale non arriva o è soltanto in ritardo. Chi lo sa? Intanto i romantici come me, hanno riempito l'anima di bellezza ed è questo che conta! Per il resto si sa: fidarsi del tempo non è il massimo, come da certi umani, d'altronde! Ma ammirare la Natura non è mai, tempo perso! Cosa dicono oggi le nuvole? State mai ad "ascoltarle"? Il loro linguaggio è silenzioso, ma molto esplicito, in quanto sono le loro forme a raccontarsi. Ogni attimo è un'altra storia. Per cui non servono più di cinque minuti della vostra vita per arricchirvi di centinaia di istanti da favola. Mi chiedo però: temporale in arrivo? Forse sì, forse no. Certe volte è soltanto un falso allarme. Poco importa perché comunque sia, arriva questo pensiero. A volte il tempo è come l'anima tempestosa: spaventa, fa paura, ma poi si sa, il giorno dopo, arriva il sereno! Per questo non bisogna lasciarsi travolgere da un brutto momento; prima o poi, segue uno bello. Io mi ritengo fortunata perché i temporali mi affascinano da sempre. Tuoni e fulmini, più sono spaventosi, più mi piacciono! Siccome siamo particelle dell'Universo, mi fa pensare che c'è un collegamento non indifferente tra un evento così potente come il temporale e le mie paure. Sento che lui me le scarica, proprio nel suo fantastico spettacolo spaventoso! È come se tutta la rabbia, dolore, disperazione, delusione, negatività, tristezza, mescolate e rinchiuso, scoppiassero. Per poi lasciare spazio alla pace e alla tranquillità. Sarà questo il segreto che mi fa superare tutto quello che vivo, come se non avessi mai nemmeno un problema, nessun dolore, come se non soffrissi mai. E sarà poi il mio pensiero sempre positivo, il sorriso e la consapevolezza che dopo un temporale sorge il sole che mi aiutano ad andare avanti!