

C l a u d i a B e g g i a t o

365 p e n s i e r i

Un viaggio, una promessa

www.claudiabeggiato.com

Su di Me



Pensavo a come riassumere in poche righe chi sono. Domanda impegnativa per tutti; perché dovrei dirvi chi sono, cosa faccio, come sono? Se mi seguirete, imparerete a conoscermi. Non volendo tediare con una lista di informazioni che mi riguardano, sorridendo tra me e me, mi vengono in mente una serie di cose che “non sono” e che vorrei essere. Tengo a precisare che l'*invidia* è un sentimento che non mi appartiene. La “long list” che segue è una serie di “vorrei ma...” Chissà che crescendo, qualcuna di queste cose diventino parte del mio modo di essere!

Che bello se riuscissi a parlare sottovoce facendomi ascoltare, se riuscissi ad ingoiare le lacrime che esplodono come quelle di Paperon de Paperoni, a fare attenzione a tutti i segnali stradali quando guido, se avessi le tette un po' più grosse, se riuscissi ad odiare i dolci, se fossi un po' più egoista, se a volte fossi un pò più ignorante, se riuscissi a parlare la lingua dei gatti, se quando suonano le campane non partissi a contarle, se riuscissi ad addormentarmi senza avere le orecchie coperte, se sapessi ascoltare di più, se imparassi la pazienza, se facessi la spaccata, se amassi un pò il vino o la birra, se non avessi paura di invecchiare, se facessi le fusa, se amassi l'acqua alta, se fossi spericolata, se sapessi ironizzare sul mio dolore, se amassi il Sushi, se sapessi volare...

Grazie per ciò che sono: me stessa sempre, almeno ci provo!

LINKS

Blog: <http://www.claudiabeggiato.com>

Facebook profile: <http://it-it.facebook.com/people/Claudia-Beggiato/1137096911>

Email: [claudia @claudiabeggiato.com](mailto:claudia@claudiabeggiato.com)

Claudia Beggiato

<http://www.claudiabeggiato.com>



COMMENTI AI POST

Non sono stati inseriti volutamente i commenti ricevuti agli articoli. Se siete interessati a leggerli, potrete visualizzarle nel sito del mio blog.

Indice

1. <i>Gennaio</i>	15
<u>Oggi inizia il mio blog</u>	16
<u>Di Nuovo...</u>	17
<u>“Dall’Imperfetto al Perfetto”</u>	18
<u>“Base UNO chiama base DUE, siete in ascolto?”</u>	19
<u>Bisogno di BIANCO</u>	21
<u>Distinguersi dal gruppo: indossare il proprio vestito</u>	22
<u>Orme giganti – 54 2/3</u>	24
<u>Sul Mio Blog</u>	26
<u>“Lasciar andare”</u>	27
<u>ACQUA: troppa o troppo poca? Il giusto.</u>	29
<u>Gemella</u>	31
<u>TOTORO</u>	33
<u>Coincidenze</u>	35
<u>Nel silenzio, molti significati...</u>	37
<u>Elemento Acqua</u>	39
<u>“Tu, scrivi?”</u>	41
<u>La distanza, a volte, è solo fisica</u>	43
<u>Agasa, Ighisi, Ogozo, Eghese, Ugusu</u>	45
<u>Non è scontato</u>	46
<u>“I giorni della merla”</u>	48
 2. <i>Febbraio</i>	 50
<u>Applicare la moderazione</u>	51
<u>Un luogo, una “liaison”</u>	52
<u>“Ventuno”</u>	54
<u>“POLITICALLY CORRECT” e Discrezionalità</u>	56
<u>Coerenza</u>	59
<u>Musica</u>	61
<u>Trici Mici Amici</u>	63
<u>Imparare di nuovo a vivere le nostre piazze</u>	65
<u>La vita è bella o brutta?</u>	67
<u>Hell of a ...</u>	69
<u>Far Decantare</u>	70
<u>O de Parfum</u>	72
<u>Carnevale</u>	73

Vertigini	75
BookCrossing	77
365 giorni, uno al giorno	79
Bruna, l'insegnante	81
Acqua: "Art Attack e la colla vinilica"	82
Solitudo	83
Come allontanare il risentimento: "Art Attack e la colla vinilica"	84
Mani da lavoratore	86
Parkour	87
..negli ultimi 30anni,sono state prodotte più informazioni che nei precedenti 5000.	90
«Parlaci del Bene e del Male»...	92
«Fuori onda»	94
Il ballo per acquisire sicurezza e autostima	96
Obiettivo Benessere	98
Ascoltamochetutistravi	99

3. <i>Marzo</i>	100
"Il senso"	101
La Fattoria dei Maiali più uguali degli altri	103
BZZZZZZZZZ	105
Lezione di nuoto, lezione di vita	108
Anticipo di primavera sull'Italia. Nuova luce. Bene per il 25%degli Italiani	110
Segnaposto speciale	113
Il Rituale	115
A quelli che...	117
Unoduetrequanrantatrè	119
Il gioco	120
Teach the desire for the Sea	121
Ascolto, silenzio, vera attenzione	123
David Carson, TwistForHappiness!	125
La Costanza	127
«Festina lente»	128
De docta ignorantia	130
Due facce, due medaglie	131
Il suono del silenzio	133
C'è "qualcuno" che ci aiuta	136
Primavera	137

Sfuocare	139
Sintonia	140
La sensibilità, imbottita	142
Imparare a lavorare la Terra, significa apprendere dalla Terra	143
Barriere	145
Qual è il confine?	147
Nessuna periferica	149
Risate contagiose	150
Dieci giorni soltanto, il miracolo della fioritura	151
Le mie password	152

4. Aprile153

Avvisi ai Naviganti	154
Errata Corrige	155
Scarabocchiamoci	156
Operatore ecologico volontario	157
Il coraggio di cambiare	158
Canditi	160
“Costruire una cattedrale”	161
La Costanza	162
Il coraggio di ammettere	163
Pensieri senza punto	164
Arrivati a destinazione	165
Dichiarazione di Esistenza	166
Quando andrò in pensione...	168
Piccoli oggetti di grande utilità	170
Lo specchio	172
La terra smossa	174
Un modo esiste sempre	175
Il primo bacio	177
Una sorta d'amore per la piccola rosa	179
Reinventarsi	181
Un micio un po' sbilenco	182
Il concerto nella fattoria, ia ia o	184
Ciò che non avresti mai pensato di “possedere”	185
E' più forte di me!	187
Eseguire la prima iniezione	188
Il giallo della colza	190
Diversamente abile	191

Il profumo del bucato	192
Prestazioni non urgenti	193
Le ombre e la luce	195

5. Maggio.....196

-0,5 / -1 / +0,5 / +1 / +2 / +3 /	197
Il Libro Amico	198
Vorrei	199
Avere i piedi freddi	202
Il mio mantra	203
Il coraggio di tirar fuori la voce	204
Emozioni	206
Taccuino	207
Lo sviluppo non è mai negazione	208
Atteggiamenti propri	209
Haiku, tante parole non servono	210
Nostalgia	211
Foruncolino, ONE ONE	212
La crisi	214
Sorry, mi dispiace, je suis désolé	216
La regina	218
Stupidaggini che fanno parte di me	220
Imparare la pazienza	221
Bambagia ballerina	222
La morte lenta dei mozziconi	223
La carità “buona”	224
La carità “buona”	226
Il tempo	228
Polisemica	230
“La morte non è come uno di questi insetti schifosi...”	231
Pensieri rubati, trasformati in seme	232
Porre rattoppi nuovi su un vestito vecchio	233
Onora le Parole	234
P a p a v e r i	235
Il colore del sorriso...	236
Cuginata	237
Il filo sottile	238

6. <i>Giugno</i>	239
<u>Tanti modi diversi, nella diversità il tutto</u>	240
<u>Il foglio bianco</u>	241
<u>La scoreggia in testa</u>	243
<u>Il tempo per gli altri non è il tuo tempo</u>	244
<u>A volte siamo noi stessi il nostro peggior nemico</u>	246
<u>Hoplà</u>	248
<u>Ricordi: qualcosa di passato o qualcosa di vissuto?</u>	249
<u>In inglese, vale di più</u>	250
<u>La Vostra bellezza</u>	251
<u>Le pellicine sulle dita, la borsa delle donne</u>	252
<u>Passato remoto, un tempo, un modo</u>	253
<u>Nel confronto, la percezione delle dimensioni</u>	255
<u>Da ‘Buoni propositi’ a ‘Promesse’</u>	257
<u>Una consapevolezza nuova davvero</u>	258
<u>“Ubi maior minor cessat”, il peso di ciò che non pesa</u>	259
<u>La lezione imparata</u>	260
<u>U.C.A.V. – Una filosofia per riuscire</u>	261
<u>Tricchi Tracchi</u>	262
<u>Agostino</u>	264
<u>T O W A N D A</u>	266
<u>Plug-in</u>	267
<u>Il nonno vigile</u>	269
<u>Sì, domani è un altro giorno se...</u>	270
<u>Elementare Watson! – la soluzione è più vicina di quanto pensi</u>	271
<u>Imprevisti</u>	272
<u>Ece petece</u>	273
<u>COLTIVAZIONE creativa</u>	274
<u>Iipse dixit</u>	275
<u>Tecnologie innovative e prigionia tecnologica</u>	276
<u>Brufoli gialli... che si deve fare?</u>	277
 7. <i>Luglio</i>	 278
<u>Nascere e morire</u>	279
<u>Muri come insegne</u>	280
<u>Motolof, Topolof che cambia?</u>	281
<u>Coccolite</u>	282
<u>Il silenzio</u>	284
<u>Il mare è ferito</u>	285

<u>Paura di rialzarsi</u>	286
<u>Stupore</u>	288
<u>Evoluzione verso Rivoluzione</u>	289
<u>Una pausa</u>	290
<u>Ohh ...!</u>	291
<u>É arrivato il vento</u>	292
<u>Ritenta. Sarai più bravo a sbagliare di nuovo</u>	293
<u>Carino!</u>	294
<u>La vita e i “rinfreschi”</u>	296
<u>Non ci basta</u>	298
<u>Beato te!</u>	299
<u>L’orologio dimenticato</u>	300
<u>Yoga a pedali</u>	301
<u>La ragione della nostra giornata</u>	302
<u>Espandere la memoria</u>	303
<u>Aptonomia: ti accompagno toccandoti</u>	305
<u>Sbagliare con dignità</u>	307
<u>Siamo completi noi?</u>	308
<u>Il latte è sempre bianco?</u>	309
<u>Vasi comunicanti</u>	310
<u>Le più felici delle persone</u>	313
<u>Anima scoperchiata</u>	314
<u>Vorrei essere un gatto</u>	315
<u>“XXXX – Comune denuclearizzato”</u>	316
<u>“All right Bruna”</u>	318

8. *Agosto*319

<u>Vestire i colori</u>	320
<u>Quest</u>	322
<u>Ogni dire è anche un fare</u>	323
<u>Ematomi invisibili</u>	324
<u>Multitasking</u>	326
<u>Che nervi...</u>	328
<u>L’amore è +</u>	330
<u>Schiavitù e libertà</u>	331
<u>Elaborare il dolore</u>	332
<u>Il ritmo delle cose</u>	334
<u>Dimenticare</u>	335
<u>L’ossigeno della vita</u>	336

<u>Solidarietà invisibile</u>	337
<u>Marchi indelebili</u>	338
<u>Domani é oggi</u>	340
<u>Filastrocca della sera</u>	341
<u>Il sapore delle parole</u>	342
<u>Tempo sospeso</u>	343
<u>Cicale</u>	344
<u>“Aiutare”, cosa vuol dire?</u>	345
<u>Con le mani</u>	346
<u>Disintossicarsi</u>	347
<u>Fragilità</u>	348
<u>Per la prima volta, nuovamente</u>	349
<u>Un bacino piccolino di una mamma nel lettino</u>	350
<u>L'intrusa</u>	352
<u>Ippoterapia</u>	354
<u>La macchina</u>	356
<u>Healing Yes</u>	357
<u>Il coniglio dalle Orecchie Grandi</u>	358
<u>Due dimensioni</u>	360

9. *Settembre*361

<u>Qual è la vera certezza?</u>	362
<u>I colori non sono in Bianco e Nero</u>	363
<u>Alta la voce</u>	364
<u>Pregare</u>	366
<u>Ingenua ignoranza</u>	367
<u>A bassa voce</u>	368
<u>Il sacrificio</u>	370
<u>Voli tra il grano</u>	371
<u>Nausicaa</u>	372
<u>Elda, non Edda, per favore</u>	373
<u>xxxmente</u>	374
<u>Nevenka</u>	386
<u>Domanda e Offerta</u>	388
<u>Metafore come bugie, ma più vere</u>	390
<u>Ali grandi</u>	391
<u>Inaspettata gentilezza</u>	392
<u>Bisogno di sorrisi</u>	393
<u>Tutto</u>	394

Popcorn	396
Resta con noi, Signore la sera	398
A u t u n n o	399
Illusioni	400
Effimero	403
Sul Dubbio	404
Gatto nero, ci sei o no?	405
Angolazioni diverse	407
Il vizio comanda	408
La parola	409
Il suono del mare	410

10. *Ottobre*411

Pagine piene	412
K.A.S.H.	413
Al di là dell'ostacolo	414
Piccole, grandi cose	415
Aspettare	416
Finestre e porte aperte alla luce	417
Gratia sui	418
Lupi, ovunque	419
Yuma	420
10-10-10	421
Elastici per capelli: "Art Attack e la colla vinilica"	422
Perniciose abitudini	423
Sarah	424
Riconoscenza	425
Come avere un'abbronzatura lunga durata: "Art Attack e la colla vinilica"	426
Il fuoco	427
Melatonina	428
Ricorda di osare	429
Conoscere il futuro	430
Le giuste domande	431
Come i pinguini	433
Ufo robot, umano	434
Lo stesso luogo, diverso	435
Privare se stessi dell'amore	436
rrrr di erre aeRoplano	437

<u>We cannot tell, Non possiamo dire</u>	438
<u>Filà</u>	440
<u>My two cents</u>	443
<u>Amore e Odio</u>	444
<u>Trentatre</u>	445
<u>Be Fit</u>	446

11. *Novembre*.....447

<u>Cosa farai da grande?</u>	448
<u>Pensieri, Parole, Opere, Omissioni</u>	449
<u>Stra-xxx</u>	450
<u>Gestione, non controllo!</u>	451
<u>Nasino a patatina</u>	452
<u>Senza perfezione può andare bene</u>	453
<u>Osa Cose Straordinarie</u>	454
<u>I figli del Cammelliere e il Saggio</u>	455
<u>La prima impressione: vale la pena rimanere noi stessi</u>	457
<u>Farsi portar via</u>	458
<u>Nuove Ali</u>	459
<u>Creare è meraviglioso, a volte una necessità</u>	460
<u>La differenza</u>	461
<u>Affidare all'Angelo</u>	462
<u>Il contrario</u>	463
<u>il Conejo e il senso civico</u>	464
<u>OFFICINEdeiSOGNI</u>	465
<u>Cernierite</u>	466
<u>Il profumo di lei...</u>	467
<u>Giro di Boa</u>	468
<u>“Parassita” e la sua accezione</u>	469
<u>I desideri possono essere “normali”?</u>	471
<u>Ciuffi Buffi come Puffi</u>	472
<u>Insegnante o Coach?</u>	473
<u>Donare “gratis”</u>	475
<u>Nomi nuovi alle cose</u>	477
<u>Quarzo rosa e pietre dura di Gerusalemme</u>	478
<u>Ignoranza, presunzione, cattiveria</u>	479
<u>La bambina che voleva un gatto</u>	480
<u>Numero Verde 800. xx. xx. xx</u>	482

12. *Dicembre*.....485

Visione	486
Irrazionalità e Verità	487
Quattro passi, insieme	488
Le cose quasi “impossibili”	489
Provitamina sì, provitamina no	490
Fare scarpetta col pane	492
Al bambino che c’è in noi	493
Cinque punte	494
Loro non temono il freddo	495
Bisogno di estemporaneità	496
L’ultima pagina	497
Ufficio complicazioni	498
Ma cosa hai fatto?!	499
Il linguaggio dei paperi	500
Perché no?	501
Albero buio	502
La consapevolezza del corpo	503
Neve	504
Numeri utili davvero	505
La boule dell’acqua calda	506
Briciole	507
Numeri pari fatti di infinito	508
800 191 008 – il Numero Verde gratuito per le fiabe	509
Il solstizio d’inverno, alcuni giorni dopo	511
Natale arriva sempre	512
L’energia muove ogni cosa	513
I profumi e l’inchiostro digitale	514
Dire di no	515
Allevamento a terra	516
Calicantus	517
L’ultimo o il primo?	518

1. *Gennaio*519

1 1 2011	520
Bip, bip, bip, bip	521
Occhi nuovi, vegliano su di noi	522
Bagigi	523
Fall foliage	524

<u>Complicata semplicità</u>	526
<u>Conta, ciò che sta nel mezzo</u>	527
<u>Dallo Scrivere allo Sperimentare</u>	528
<u>Sorriso contagioso</u>	529
<u>Avvicinarsi al traguardo</u>	530
<u>Buon Compleanno!</u>	532

1. Gennaio

gennaio 12, 2010

[Oggi inizia il mio blog](#)

Passo dopo passo, esploreremo questo nostro Mondo, insieme.

gennaio 13, 2010

Di Nuovo...

Spesso, le cose accadono improvvisamente, grazie a un qualcosa che ci fa muovere.

L'evento catalizzatore sembra unico, ma non lo è: se guardiamo con occhi attenti, scopriremo che la vera ragione è un insieme di ragioni e che la strada percorsa e quello che abbiamo incontrato, sono "il fattore accelerante".

Nuovamente, in me è scattato il bisogno di scrivere, di esprimermi.

Scrivere per me è sempre stato un modo per "riordinare" i pensieri e farli riaffiorare. Mentre scrivo, io mi ritrovo, scopro un po' me stessa e quello che ho dentro.

Parto da un punto, un'idea, un dettaglio, un ricordo, uno spunto magnifico di qualcuno e come per magia, ecco che il discorso esce fluido, si compone tra le lettere battute nella tastiera: il foglio bianco prende vita.

La vita di tutti i giorni, la mia vita, la vostra, la nostra.

gennaio 14, 2010

“Dall’Imperfetto al Perfetto”

-Io Ero-Io Sarò-Io Sono-

Siamo oggi il risultato di quello che abbiamo vissuto, nella promessa di ciò che vogliamo diventare.

Il concetto **“Io ero”** si ripercuote in quello che vorremmo essere, espresso dall’enunciazione **“Io sarò”**, per diventare ciò che siamo realmente, ora e adesso: **“Io Sono”**.

“-Io Ero-Io Sarò-Io Sono-“ è un invito verso una presa di coscienza che mira allo sviluppo di una personalità propria, consapevole, in sintonia con ciò che si esprime con le parole e con gli atteggiamenti.

“Perfetto” deriva dal latino *Perfectum* che significa completo/compiuto e indica, un’azione compiuta, completata nel passato.

“Io Sono” è il risultato di una metamorfosi, un rinnovamento che passa, prima attraverso il Futuro e la promessa, per poi concretizzarsi e compiersi nel nostro presente e nel nostro Ora e Adesso.

Auguro a tutti un buon principio che racchiuda nella sua essenza un viaggio costruttivo dall’Imperfetto al Perfetto.

gennaio 15, 2010

“Base UNO chiama base DUE, siete in ascolto?”

Una voce squillante pronuncia la frase di apertura di quel rito:

“Base UNO chiama base DUE, siete in ascolto?”

“Qui base DUE, siamo in ascolto...”

Da lì, aveva inizio la trasformazione che ci vedeva immedesimarci nella parte stabilita: potevano essere spie, militari durante il turno di sorveglianza, agenti della CIA o semplicemente giornalisti che facevano rapporto sulle notizie del giorno. L'unico vincolo che legava ogni personaggio, era l'uso del codice internazionale che avevamo creato e che dava contegno e serietà a ogni singolo messaggio.

Non era un normale colloquio il nostro, ma un rapporto da superiore a subordinato: era d'obbligo l'uso del “voi” e ogni frase doveva concludersi con la parola chiave “PASSO” che significava che si era terminato di parlare e si attendeva in linea la risposta dell'altro, fino all'epilogo.

Parlando si doveva tenere schiacciato il bottone rosso; si stava in ascolto semplicemente rilasciandolo. A volte ci si dimenticava di terminare la frase con “PASSO”, prima di rilasciare il bottone rosso, ma si correva subito ai ripari. Non era così facile usare la tecnologia.

Dopo un po' ci si stancava ma il finale stabilito non era il solito THE END che si vede nei film e che lascia un pizzico di rimpianto in ognuno di noi, quando compare; il nostro finale era ossequioso, secondo la tradizione del codice internazionale: "PASSO E CHIUDO".

Ritornavamo noi stesse.



gennaio 16, 2010

Bisogno di BIANCO

Amo il colore, amo tutti i colori indistintamente perché ognuno di essi possiede una forza, una frequenza con la quale entro in contatto in maniera diversa.

Quando ho scelto il formato in wordpress per il mio sito, ho constatato il desiderio di BIANCO.

E' stata una sorpresa per me e volevo soffermarmi a "pensare"...

Quello che percepivo mentre analizzavo le diverse versioni, è che nessuna grafica corrispondeva a ciò che volevo esprimere, a "come" volevo esprimerlo.

Cercavo pulizia, semplicità, sostanza, essenza...

Cerco pulizia, semplicità, sostanza, essenza: questo probabilmente è il punto.

Il bianco è il colore della purezza, della precisione e la luce bianca contiene tutti e sette i colori dell'iride.

Il BIANCO è la somma del Tutto, per questo motivo, forse, non è così strana la mia scelta.

BIANCO
bianco
Bianco

gennaio 17, 2010

Distinguersi dal gruppo: indossare il proprio vestito

La sera, prima di andarmene a letto, decido cosa indossare. Sono certa che alcuni di voi, uomini soprattutto, sorrideranno leggendo questa cosa!

Ebbene sì, io scelgo come vestirmi la sera prima.

C'è una ragione in tutto questo: abbino le cose che indosso in modo molto attento, ogni elemento. A volte parto dall'accessorio... mi spiego meglio. Ci sono giorni in cui "voglio" indossare quella collana, o quelle calze, o quella pashmina, oppure quel colore. Insomma, c'è un qualcosa da cui parto e da lì si creano una serie di abbinamenti che includono tutto, proprio tutto, con attenzione al dettaglio.

Gli accessori fanno la differenza e ne fanno parecchia, quando sai combinarli. Magari sono accostamenti strani, forse un pochino appariscente o grandi, per qualcuno, ma sono i miei. Io li so portare e sinceramente non m'importa se qualcuno pensa che uso accessori "ingombranti" che loro non porterebbero mai. Io mi ritrovo in tutti questi elementi che compro e modifico, che abbino in modo ricercato e che mi rendono particole, mai ordinaria e sempre me stessa.

Ho anche una grande capacità di ricordare e individuare i colori giusti, quando magari voglio abbinare qualcosa che avevo già acquistato; infatti, spesso mi succede di creare dei completi avendoli comprati in tempi diversi; probabilmente anche grazie al mio lavoro...

Non sono mai stata una fanatica dei vestiti costosi o di marca e sono una profonda ricercatrice delle cose “al giusto prezzo”, considerando la qualità. E’ per questa ragione che sono fermamente convinta che ogni donna, con la grande varietà di accessori e abiti di cui dispone, possa realmente trovare un “suo” modo di essere che si distingua e che faccia uscire il suo carattere.

Oggi la moda tende ad appiattare le personalità, a uniformare e renderci “più o meno”, tutti uguali.

E’ triste. Basta davvero poco, per distinguersi, e non sono i soldi o la marca a renderci esclusivi.

Per questa ragione, se non lo avete mai fatto, abbiate il coraggio di osare qualche volta e rendere vostro un modo di essere che sia in sintonia con ciò che siete realmente dentro. Trovatelo, esiste! In ognuno esiste perchè ognuno di noi è unico e particolare a suo modo, irripetibile. Individuate un modo che sia vostro, scelto non per apparire ma per sentirvi bene dentro i vestiti che indossate.

Espressione della vostra unicità.



gennaio 18, 2010

Orme giganti – 54 2/3

A Mantova. Fashion District. Negozio ADIDAS stipato di gente. Scaffali pieni di scarpe di tutti i tipi, per foggia, colore, tipo, materiali, sport, grandezza.

Sì, anche per GRANDEzza.

L'occhio si sofferma su una scarpa all'interno di una scatola che attira la mia attenzione. Non è bizzarra ma nera e "normale". C'è solo una cosa pazzesca, impossibile, fuori da qualsiasi schema. Non parlo del colore né della forma; la dimensione mi attrae: è ENORME!

Avete presente una scarpa che misura tanto quanto le mie spalle? Una scarpa che sembra quella del gigante buono che fa un passo e può schiacciarti...

"Che misura è?" penso.. e guardo ridendo chi mi sta accanto anche se non lo conosco e commento a voce alta perché davvero mi fa ridere la cosa, un misto tra risata e spavento. Questo mi guarda come se fossi un alieno che si è permesso di scendere sulla terra a disturbarlo. Io rido e continuo a parlare tra me e me. Cerco una commessa e mi rivolgo a lei aspettando che si liberi e le chiedo; "Ma che misura è questa?".

Lei sorridendo con nonchalance mi risponde: "cinquantaquattro e due terzi". Io continuo: "ma c'è qualcuno che le compra?" e lei mi risponde facendo cenno anche con la testa; "sì!".

Si tratta della misura cinquantaquattro e due terzi (**54 2/3**). Allora penso: “Poverino, chissà che solo sarà, da lassù!”

...Più alto vola il gabbiano, ... *più è solo*



gennaio 19, 2010

Sul Mio Blog

E' da qualche tempo che meditavo di lavorare su un mio Blog personale. Ora è arrivato il momento e mi sto appassionando.

La **passione** è una delle caratteristiche del mio modo di essere: quando approccio un progetto, mi dedico totalmente. Non riesco a dosare il mio impegno, a dare il mio contributo “a tranche”. Mi appassiono e l'entusiasmo e la passione sono la mia grande forza e, a volte, anche la mia debolezza... “Sono fatta così!”: quando dono me stessa e il mio impegno, do tutto o non do niente.

Come sarà concepito il Mio Blog? Volevo spiegarvelo. Contrariamente alla modalità standard che richiede di inserire vari post in un blog, io mi voglio impegnare a inserire un pensiero al giorno. Mi voglio lasciar guidare e raccogliere “un suggerimento”, osservando. Voglio aprire gli occhi e seguire le mie percezioni, essere ricettiva per trovare uno spunto di meditazione che pian piano prenda forma e possa essere riposto in questo luogo. Ogni giorno mi serve un “LA” che diventi una composizione, una piccola armonia.

Poi, se sarà giusto, il messaggio arriverà anche a te: te lo porgo ora. ***Apri le tue mani.***



gennaio 20, 2010

“Lasciar andare”

Un giorno incontrai un ragazzo argentino meraviglioso, una persona di quelle che io definisco “*una bella persona*”. A parte il fatto che era pure affascinante, la sua bellezza non era esteriore soltanto...

Quel ragazzo mi diede in dono una bellissima lezione di vita che conservo nel cuore e che mi aiuta nei momenti difficili.

Parlammo della “**delusione**” e della “**rabbia**”.

Ciò che mi disse si traduce in queste poche righe:

“Non tenere la rabbia con te quando qualcuno ti ferisce, non serbarla nel cuore perché questo ti procura nuovo dolore.”

Nel momento in cui tu non lasci andare la rabbia, essa continuerà a ri-produrre in te la frustrazione e prostrarre l’esperienza del dolore. La indosserai come un vestito troppo pesante, quando fuori è caldo. Se ti identifichi nella rabbia che provi, il soggetto delle tue azioni diventa la rabbia e non sei più padrone di ciò che senti.

“Lasciar andare” non è un’ammissione d’impotenza, ma la comprensione che il risultato non dipende da te, che non sempre si può controllare le situazioni. “Lasciar andare” è diventare consapevole di ciò che si prova e dirottare la propria forza verso un nuovo equilibrio.

Non si deve dimenticare il torto, ma fare in modo che non possa generare nel ricordo ancora dolore e mortificazione.

Il perdono è una scelta che va operata per se stessi.

E' la decisione di lasciare andare il risentimento e le emozioni negative che non saranno più collegati al ricordo di quanto avvenuto, benché si sia imparata la lezione.

Sorrido e mi viene in mente “Il Tao del perdono”: la decisione cosciente non solo di togliere le patate, ma di abbandonare l'intero sacco...

gennaio 21, 2010

ACQUA: troppa o troppo poca? Il giusto.

L'acqua è fonte d'ispirazione e rievoca alla mente sensazioni di purezza. Goethe, ad esempio, in una delle sue poesie mette a confronto i moti turbolenti dell'acqua, con quelli dell'anima.

Nella poesia "*Canto degli spiriti sull'acqua*" descrive il viaggio dell'acqua che, arrivando dal cielo, è piena di forza nelle prime fasi della vita, diventa sempre più quieta con il passare del tempo, tornando infine al cielo nel suo ultimo viaggio.

Ovunque, casa, ufficio, anche quando viaggio, personalizzo l'ambiente in cui devo stare e lo rendo vicino al mio modo di essere.

Ho addobbato il mio ufficio di piante che accudisco con amorevole dedizione e che mi regalano la loro bellezza. Sulla scrivania una delle piante, alcuni giorni fa, aveva le foglie afflosciate.

La cosa strana è che la ragione per cui quella pianta stava soffrendo, era la troppa acqua nel contenitore. L'ho capito dopo...

Mi soffermo a pensare che spesso, la causa di un problema sia lontana da ciò che avremmo pensato.

A volte addirittura l'opposto.

Io continuavo a innaffiare la pianta perché tornata dalle vacanze di Natale l'avevo trovata secca; invece, stavo facendola patire.

E' importante tenere in considerazione questa cosa;

è importante dare acqua quando serve, non sprecarla, ma **soprattutto** non darla in eccedenza!

[...]

gennaio 22, 2010

Gemella

Io sono gemella.

Non sto dicendo “Ho una gemella”, ma “SONO gemella”.

Due frasi, due significati.

“Io sono gemella”, è una dichiarazione diversa rispetto al fatto di “avere” una gemella.

Essere gemella è un grande dono. E’ come se la vita ti avesse preservato dall’essere solo, dal sentirti isolato. D’altro canto, ti ha reso parte di qualcosa che è parte di te.

Ho un foglietto davanti a me, sulla scrivania: blu, quadrato, con un fiorellino rosso.

Cita:

“To me and myself:

Stesso battito...

Stesso respiro...

Stessa linfa...”

E’ il biglietto che lei, la mia gemella, mi ha dato il giorno del nostro ultimo compleanno, il 4 Luglio.

“Stesso”: fin dal concepimento, abbiamo condiviso tante cose e crescendo insieme abbiamo imparato a diventare due persone distinte, ognuna se stessa. Siamo gemelle diverse, biovulari, con due caratteri ben diversi. Una bionda-l'altra mora, una più alta e un po' più robusta dell'altra, una calma e pacata-l'altra effervescente.

Ma siamo noi stesse. Noi “siamo” e ringrazio il cielo per avermi dato questo regalo fin da piccola.

La mia gemella a volte mi spaventa. Quando leggo o sento quello che dice e pensa di me, mi sorprende perché se mi vedeste attraverso i suoi occhi, capireste cosa intendo.

E' bellissimo sapere che qualcuno ti ama e ti stima così tanto, e sorrido sapendo che ho molto da imparare e migliorare.

Cacciota e Petota sono due bambine grandi che si amano profondamente. Nulla potrà rompere quel legame, il cordone che le lega fin dalla nascita nella consapevolezza di aver condiviso sempre tutto. Questa è una delle cose dalle quali non puoi esimerti; a prescindere.

E ne sono felice.



gennaio 23, 2010

TOTORO

Filastrocca piccolina
per narrar una storiellina
che felicità mi ha dato
e divertimento assicurato.

E' di Totoro che voglio dire,
di questo film che vengo a scoprire
così pieno di poesia
e di tanta nostalgia.

E' davvero un film speciale
d'animazione, pieno d'amore,
con Satsuki e Mei
sempre in azione,
in cerca di ciò che abbia un valore.

Spiritelli fuligginosi
e altri ancora più grandiosi
che le ghiande seminavano
e poi con sorpresa ti regalavano.

Talpa, orso o procione?
Ma suvvia, è dal Giappone
che lui arriva nell'88
da un Miyazaki ben prodotto.

Lui non è un animale
ma soltanto un TOTORO speciale,
un grande spirito della Natura
che porta il vento, la pioggia, la cura,
per ogni speranza in questa vita
che “noi grandi” teniamo sopita.

E' la piccola di quattro anni
che nel suo cuore può sconfigger gli inganni,
che la paura di sperare
ti impedisce di provare
a credere ancora nella vita
ripagandoti della fatica.

TOTORO è la metafora della vita
nel vento, nell'albero di canfora e nella ricerca accanita
per imparare a tornare semplici
aperti al mondo e sempre unici.

Grazie TOTORO di ciò che mi hai dato
e della morale che mi hai insegnato.
Ma soprattutto grazie a chi ci ha presentato
e per sempre ci ha legato.



gennaio 24, 2010

Coincidenze

Certe situazioni che viviamo rivelano quanto gli avvenimenti siano collegati fra loro e non accadano casualmente.

Nulla succede per caso.

Se rimaniamo vigili e comprendiamo come spesso piccoli episodi siano decisivi, possiamo realmente comprendere ciò che viene definito “*sincronicità*”: lo psicologo **Carl Jung** aveva definito le coincidenze come “*l’archetipo dell’effetto magico*”.

Prendendo consapevolezza delle coincidenze, ognuno di noi può realmente entrare in sintonia con il mistero alla base dei principi che governano l’Universo; **Jung** affermava: “*la sincronicità suggerisce l’esistenza di una interconnessione o unità di eventi casualmente non collegati*”.

Potrebbe essere spiegato pensando che il nostro Angelo custode si manifesti, o che siamo stati fortunati, o che sia andata così perché doveva andare così...

In ogni caso, nella vita di ognuno di noi, ci sono molti avvenimenti apparentemente casuali e strani che si trasformano in *coincidenze* significative. Diventando più vigili, siamo noi a dare a queste coincidenze un senso, trasformandole in manifestazione creativa.

Oggi ho vissute alcune coincidenze fortunate e ringrazio l'Angelo Custode, la Vita, l'Energia buona, l'Universo, il Signore ... chi abbia fatto sì che potesse succedere. [...]

Ringrazio col sorriso nel cuore e mi sento felice.

Namaste = *Mi inchino a Te*

gennaio 25, 2010

Nel silenzio, molti significati...

Viviamo in un mondo “stracolmo” di tutto, un mondo “FULL”, in cui è difficile trovare spazio per il silenzio, per il vuoto da riempire...

Intorno a noi tutto è così pieno di rumori, di parole, di sensazioni, di stimoli, di odori, sapori, musica, luci, colore, internet, televisione, cartellonistica, auto, velocità, lettere, traffico...

Siamo talmente abituati a essere accerchiati e immersi in tutto questo, che il silenzio ci fa paura.

Se una persona, di fronte a te, scegliesse il silenzio come risposta per un minuto, basterebbe un minuto, ci sentiremmo imbarazzati e non sapremmo come reagire. Ci destabilizzerebbe, provate a pensarci...

Perché il silenzio racchiude molti significati a seconda del contesto.

Il silenzio esprime e comunica e attraverso il silenzio, possiamo comprendere molto di più di ciò che sta in superficie.

Il silenzio è eloquente, può essere gridato il silenzio, o sussurrato: ogni cosa racchiude il suo silenzio e siamo noi a saperla svelare. Ha un suono, il silenzio, ha una propria voce, un ritmo, sfumature.

Pensatevi in una stanza vuota, buia, seduti a terra, fermi ad ascoltare.

Sareste capaci di rimanere immobili, a occhi chiusi, ad ascoltare QUEL silenzio?

IL VOSTRO silenzio?

E' veramente difficile ma un esercizio che consiglio.

Provateci!

gennaio 26, 2010

Elemento Acqua

Il sabato mattina, da anni, ho un appuntamento con l'acqua.

Ho “imparato” a nuotare a diciotto anni.

Il mio rapporto con l'acqua è sempre stato difficile, sempre complicato e basato sul panico.

Chi non ha mai provato cosa significa avere paura, non può comprendermi pienamente.

Chi non ha mai provato quella paura che ti blocca e ti attanaglia la gola facendoti provare il terrore puro, trova difficile capire cosa significhi superare qualcosa che è più forte di te, di ogni ragione.

Quando ero piccina, la semplice azione di lavare i capelli si trasformava in un'opera drammatica per mia madre, un vero incubo per me. Il senso di soffocamento e l'incapacità di chiudere la bocca quando la testa stava sotto il getto d'acqua, le grida, il desiderio di fuggire mentre mi sentivo forzatamente tenuta...

La mia gemella andava ai corsi di nuoto e io rimanevo fuori a guardarla, invidiando quel suo coraggio, soffrendo perché non riuscivo ma felice di essere fuori.

Era un “no” ogni volta, una sconfitta ma ero salva!

Negli anni, assurdamente, è successo che in qualsiasi situazione in cui le persone dovessero scegliere qualcuno per fargli uno scherzo legato all'acqua, come una calamita, ecco Claudia! E io bevevo, e io morivo, e io aggiungevo paura alla beffa che mi sceglieva sempre. Sembrava che uno spirito beffardo si prendesse gioco della mia fobia.

A diciotto anni ho voluto tentare. La ragione e il desiderio di superare il blocco che razionalmente non aveva senso, hanno prevalso. Ho cominciato dalla piscina dei bimbi, quella di mezzo metro. Riderete leggendomi, eppure è così.

Da allora, da anni, vado ogni settimana, sono brava e mi tuffo entrando. Non lo faccio per essere protagonista, anzi! E' un mezzo per sfidare e risolvere la mia paura perché, ancora, non amo tuffarmi.

Dopo tanto tempo, sono riuscita a tuffarmi. Sono andata a fondo della vera ragione della mia paura attraverso delle tecniche specifiche e, dopo aver scoperto che non aveva nulla a che fare con l'acqua, il giorno ho fatto un tuffo, il mio primo tuffo.

Una grande vittoria per me, un traguardo che non avrei mai pensato di raggiungere.

Anche se una parte di me non ha superato completamente la paura dell'acqua alta, sono orgogliosa di me.

Brava Claudia!

gennaio 27, 2010

“Tu, scrivi?”

Tu, scrivi?

Mi hanno posto una domanda interessante sulla quale volevo meditare.

Ve la riporto in modo integrale: “

- > *Tu scrivi?*
- > *Di solito, quando (non) hai tempo, scrivi?*
- > *Scrivere e' necessario?*
- > *Quando hai qualcosa da dire, lo scrivi? O come lo butti fuori?*

La mia risposta è stata: “Scrivere non è la mia ancora di salvezza, è il mare.”

Per me scrivere non è solo il mezzo attraverso il quale risolvo un problema o chiarisco me stessa. Non è un'ancora di salvezza ma è realmente un ambiente fertile, nel quale posso trovare qualsiasi cosa: una tempesta, un'isola, una risacca, la verità, il tutto.

Scrivendo posso “sentire” attraverso la scrittura, riflettere per approfondire e migliorare il mio approccio alle cose. Ci vuole coraggio per scrivere in questo modo, ci si mette in discussione, si apre una porta senza sapere cosa ci aspetta dall'altra parte. Posso raramente tacere scrivendo, perché anche la riga bianca racconta il silenzio, esprime un ritmo.

Scrivere per me è cogliere e allargare l'orizzonte, non chiuderlo in un concetto o ingabbiarlo definendolo.

Non descrivo il sentimento arricchendolo di aggettivi ma lo risolvo ampliandolo ed esso mi si rivela. E' il mondo a mostrarsi, non sono io che mi mostro al mondo, scrivendo.

E lo scopro. E' bellissimo!

In questo momento, per me, scrivere è un bisogno e mi lascio guidare. E' una promessa, una sfida, un'avventura che non so dove mi porterà.

Non ho un obiettivo se non quello di far uscire, di esprimermi e di farmi guidare dalle sensazioni di ciò che mi circonda.

E' un viaggio senza una destinazione precisa.

E' un fluido, è un'onda di questo mare.

gennaio 28, 2010

La distanza, a volte, è solo fisica

Ieri pomeriggio, ho provato una profonda commozione.

E' passato a salutarmi una persona davvero speciale, che ha lasciato il segno nella mia vita lavorativa, con la quale ho condiviso tanti traguardi.

Lui ha lavorato con me fin dall'inizio. Non è stato un semplice fornitore ma un collaboratore fidato, un prezioso compagno delle tante avventure vissute insieme. Lui ed io, abbiamo dato vita a tanti progetti e dato tutto ciò che potevamo dare.

Poi, un giorno, decise di fare il passo: lasciare l'azienda che aveva creato dal nulla, con sapiente dedizione, insieme al papà.

Ora le cose sono cambiate. Il tempo è passato e altri hanno preso il suo posto continuando la strada e portandola avanti con nuove metodologie rispondenti alle necessità di questi tempi. Ho collaboratori che svolgono quel lavoro che in principio seguivo io direttamente.

E' diverso il lavoro, ma nessuno ha preso il posto che lui aveva: il rapporto è rimasto intatto e vivo, il rispetto e la stima sono gli stessi.

Quel posto è ancora suo e qualcosa ci lega anche se non ci vediamo più.

Quando ci si incontra, è incredibile la gioia che provo e l'affetto che ho per lui.

E' passato oggi in azienda per consegnare dei documenti. Mi ha fatto chiamare per salutarmi e mi ha detto: "*Leggo sempre il suo blog*".

...sono rimasta allibita. Non ho pubblicizzato la cosa, se non comunicandolo in facebook e alla cerchia stretta di amici!

Poi, ha aggiunto: "*Ho letto sull'essere gemella.. è diverso il concetto di avere o essere...!*" "*La seguo sempre: l'ho letto tutto e anche riletto...!*"

Forse vi sembrerà eccessivo, ma tornando al posto, dopo esserci salutati, mi sono commossa...

So che mi leggerà. ...grazie!

gennaio 29, 2010

Agasa, Ighisi, Ogoso, Eghese, Ugusu

Vi chiederete cosa significhi un titolo così!?

Ebbene, quando la mia gemella ed io eravamo alle elementari, la nostra maestra Angela ci spiegò di questo metodo per comunicare in modo privato e senza farsi comprendere dagli altri.

Una lingua unica, speciale, solo per noi.

Il trucco consentiva di separare le parole in sillabe, anche i dittonghi, e aggiungere alla vocale corrispondente Agasa per la “A”, Ighisi per la “I”, Ogoso per la “O”, Eghese per la “E”, Ugusu per la “U”.

Allora, forse, il contesto era imparare a suddividere le parole in sillabe, fatto sta che a noi due la cosa risultò davvero interessante, talmente interessante che cominciammo, con l'altra sorella maggiore, a imparare questa lingua.

Vi assicuro che andiamo veloci come schegge e nessuno ci comprende...ci guardano solo un po' stranamente... 😊

*“Tugusu seghese ighisi mogoso ltogoso cugusu righisi
ogoso sogoso seghese agasa deghese ssogoso stagasa
ighisi leghese ggeghese ndogoso qugusu eghese steghese
righisi gheghese! Bragasa vogoso! Ogoso ragasa ighisi
mpagasa ragasa eghese eghese seghese rcighisi tagasa
tighisi. Bugusu ongoso lagasa vogoso rogo!”*

gennaio 30, 2010

Non è scontato

L'amore dei tuoi genitori, non è scontato.
Dire grazie non è scontato,
non è scontato ricevere aiuto o darlo.

Respirare non è scontato.
Che un bimbo nasca, non è scontato.
Sorridere, non è scontato.

Che una donna sia più debole di te o meno capace, non è scontato,
che il tuo capo ti rispetti, non è scontato.

Non è scontato pensare che le lacrime siano un mezzo per ottenere dell'altro,
che quando urli, tu sia più ascoltato.

Non è scontato pensare che la durezza sia forza,
che i ricchi non soffrano mai,
che se ami il lavoro, darai sempre.
I tuoi clienti non sono scontati.

Essere creativi, non è scontato.
Non è scontato il tuo stipendio a fine mese,
avere fede se vai in Chiesa.

Il coraggio non è scontato,
la generosità, il perdono, la franchezza non sono scontati.

Il sole non è scontato.

Non è scontato avere rispetto, darlo, riceverlo.
Essere ascoltato, non è scontato.

Saper comunicare, non è scontato.
Non è scontato che gli altri sappiano di te, se non dici.

L'amore non è mai scontato,
e dimostrare l'amore, con i fatti, non è scontato.

Non è scontato alzarsi il mattino e sorridere alla vita,
addormentarsi ringraziando per la giornata.

Non è scontato ringraziare per il cibo che hai,
riprovare l'emozione della Primavera ogni anno,
assaporare un tramonto, il rumore della pioggia, l'onda del
mare.

L'acqua non è scontata.

Non è scontato avere intorno le colline verdi,
la città che ami,
la mamma, il papà, i nonni, i fratelli, il compagno,
l'amico.

Niente è scontato.

Tutto ciò che è intorno a te, è lì per te. Ogni giorno.
Di ovvio, nella vita, non c'è niente...

gennaio 31, 2010

“I giorni della merla”

I cosiddetti “giorni della merla” vanno dal **29 al 31 Gennaio**. Il nome deriverebbe da una serie di leggende che narrano di questi animali.

Secondo la versione più nota, una merla bianca e i suoi piccoli, vagando nel cielo, si rifugiarono dentro un comignolo per ripararsi dal freddo. Rimasero rinchiusi per tre giorni uscendo solo il 1° Febbraio, tutti neri a causa della fuliggine. Fu da allora che tutti i merli, bianchi in origine, diventarono neri.

I giorni della merla, sono considerati i giorni più freddi dell'anno. Intorno a questa tradizione, la cultura popolare narra che se queste giornate sono fredde, la Primavera sarà bella, se sono calde la Primavera arriverà tardi.

Quest'anno è freddo, freddissimo.

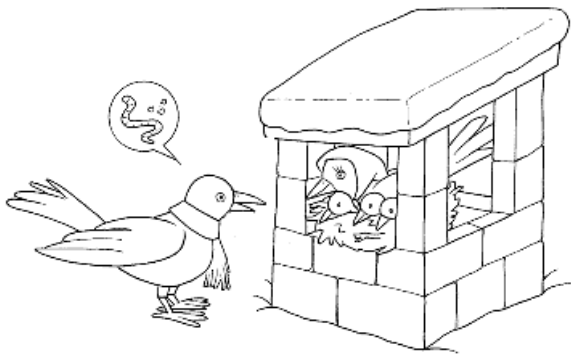
La temperatura si è abbassata molto e risulta un po' difficile associare questi giorni di fine Gennaio alla Primavera.

Eppure, provo un profondo senso di felicità quando, riuscendo a uscire alle cinque e mezzo, scopro la luce e le giornate che si allungano.

Dopo il solstizio d'inverno, il 21 Dicembre, le giornate si allungano di un minuto al giorno.

E' bellissimo scoprirlo e "respirare" nell'aria la luce. E' come se i miei polmoni acquisissero una capacità nuova, fossero in grado di assorbire l'energia che l'avanzare del giorno genera.

Una sensazione piccola, una grande felicità.



2. Febbraio

febbraio 1, 2010

Applicare la moderazione

“Applicare la moderazione”, in un blog, significa accettare e rendere pubblico un commento ricevuto.

E’ importante per me dire a tutti quelli che hanno lasciato una loro traccia, che mi rendono felice. Non rispondo pubblicamente ma ognuno di quei commenti è una perla per me.

Mi regalano un sorriso.

Quando conosco chi mi scrive, sapendo che queste persone mi leggono, è come se potessimo rimanere legati da un filo, anche se siamo lontani o non ci sentiamo più. Se le risposte arrivano da chi conosco e mi conosce, provo gioia perché quelle persone sanno leggermi oltre le righe e quel tempo che mi dedicano ha un valore inestimabile: ne sono davvero grata.

Un commento è un regalo e io lo accetto felice sentendomi onorata.

Grazie davvero!

Io continuo, rimanete con me giorno dopo giorno...

febbraio 2, 2010

Un luogo, una “liaison”

Vicino a casa, c'è un ampio parcheggio pubblico. Spesso semivuoto.

Un angolino di questo grande spazio è speciale. E' un luogo che porta la voce, un ponte che collega terre lontane, liaison invisibile.

Osservo gente straniera che arriva e si siede, lì sul marciapiede, inchinati: Vi rimangono a lungo. Altri non si siedono: camminano percorrendo un piccolo tratto e tornando indietro, lì in quel punto, girando attorno a quel magnetico, magico cerchio.

In principio non capivo la ragione di questa stranezza. Poi, ho compreso che questa gente telefona. Loro chiamano casa, con puntuale periodicità. E' un appuntamento con ciò che hanno di più caro, con le loro radici, con la loro terra e i loro cari.

In quel cerchio di spazio, solo lì purtroppo, il ponte telefonico può raggiungerli e loro hanno campo per chiamare con chissà quale operatore negligente.

Ricordo da piccola, quando arrivava l'appuntamento al telefono col papà, in camera di mio fratello, tutti in fila, uno a uno, pochi secondi perché costava tanto. Mio papà era in America, lavorava là per nove mesi l'anno.

Ricordo le conversazioni; ero piccola e non sapevo mai che dirgli.

Dicevo sempre le stesse cose rispondendo alle sue domande: “*Sì papà, sto bene. A scuola va tutto ok. Ti voglio bene*”. Eppure, ogni volta era un’emozione e il papà era con noi. Con noi quattro figli e con la mamma.

Vicino a casa c’è un luogo speciale davvero. Lì, in quel cerchio dovremmo mettere una panchina, un albero che porti l’ombra, un fiore che sbocci a Primavera perchè la nostalgia e la fatica della lontananza, possano trovare conforto.

febbraio 3, 2010

“Ventuno”

Il primo Febbraio sono passati esattamente 21 giorni dalla nascita del mio blog.

Il **21** è un numero che ha valenze molto particolari e che racchiude significati profondi.

Il **21**, in quanto prodotto dei due numeri sacri 3 e 7, è considerato il numero della perfezione. Nel libro deuterocanonico della Sapienza di Salomone vengono elencate le **21** qualità della sapienza.

Nei mazzi dei tarocchi, la ventunesima carta è IL MATTO. Nella Smorfia il *numero 21* è la donna nuda.

La macerazione che produce vini per un lungo invecchiamento è lunga da sette a **21** giorni.

Il giro del mondo si fa ...in **21** giorni.

Alcune tecniche di meditazione tibetane non devono essere applicate per più di **21** giorni.

In Reiki, quando con il secondo livello fai una richiesta al cielo, la tecnica si deve praticare per **21** giorni. Usui, scalò una delle montagne sacre del Giappone e rimase in meditazione per **21** giorni.

Chissà se il film “**21** grammi” identificando i 21 grammi come il peso dell’anima, che al momento della morte abbandona il corpo, avesse qualche attinenza con la forza di questo intervallo.

... potremmo trovare molti altri esempi.

Esistono pratiche dei **21** giorni per operare il cambiamento.

Il vero cambiamento è un modo diverso di percepire le cose e nella costante presa di coscienza, giorno dopo giorno, si può. Ognuno di noi è in grado di produrre un cambiamento su se stesso, se lo vuole veramente.

Allo scattare dei **21** giorni, un’abitudine diventa acquisita: aver scritto in questo mio blog per VENTUNO giorni, con il proposito di farlo ogni giorno, significa che ho superato il momento duro e pericoloso di chi potrebbe desistere.

E’ un grande traguardo per me, il primo. Ora devo continuare con paziente ostinazione e generosa costanza.

febbraio 4, 2010

“POLITICALLY CORRECT” e Discrezionalità

Alla radio c'era un programma interessante che parlava di un'indagine che ha rivelato quanto gli Italiani siano più rispettosi delle regole automobilistiche all'estero, che non in Italia.

Non suona per niente strano.

- *“Il semaforo è rosso? ..beh se non c'è nessuno a controllare posso passare...”*
- *“C'è il limite dei 110 all'ora? Beh, se non ci sono autovelox e sto attento, non è un problema...”*
- *“La linea è continua in questo tratto? Beh, perché non dovrei superare quel'auto? Ho una visuale perfetta fino a un chilometro. Quindi se nessuno mi controlla, io sorpasso...”*
- *“C'è obbligo della cintura per la mia sicurezza? Beh, io non la uso o la metto senza agganciarla...tanto non se ne accorgono. Oppure aspetta: compro la T-SHIRT con la cintura disegnata!...”*
- *“Qui ci sono gli autovelox.. beh, tanto il navigatore me li segnala. E poi, ecco, il CD dentro l'auto farà sì che non riescano a scattare la foto!...”*
- *“Beh, se la targa è sporca, meglio, non vedono i numeri...”*

Qui solo alcuni dei pensieri abituali degli italiani. Sfido chiunque a non essersi riconosciuto in almeno una delle situazioni sopra riportate!

La verità è che “gli Italiani” sono abituati alla discrezionalità. Purtroppo generalizzo ma è una realtà, almeno per la maggior parte.

Se estendiamo poi il concetto della discrezionalità ad altre situazioni, diverse dal codice stradale, troveremo molti altri esempi di comportamento discrezionale.

- *“Devo prenotare una visita al numero unico dell’ULSS. Mi chiedono che tipo di urgenza è stata indicata dal medico. Beh, se rispondo con un tipo una categoria più urgente, mi faranno prima...!”*
- *“Io sono cristiano ma non vado in Chiesa tutte le domeniche. Però io sono credente...”*
- *“La legge mi dice di scaricare dalle tasse soltanto le medicine. Beh, io inserisco tutti gli scontrini della farmacia!...”*
- *“Devo mettere in regola i miei dipendenti. Beh, magari li metto in regola part time. Del resto anche loro saranno più contenti di non pagare troppe tasse!...”*
- *“Il rispetto mi dice di fare la fila. Ma se faccio finta di niente e m’intrufolo, arrivo prima e li frego tutti...”*

Potremmo andare avanti all’infinito e sono certa che ognuno di noi avrebbe degli esempi da raccontare.

Noi ci sentiamo di poter scegliere tra più possibilità di comportamento, che sono ugualmente lecite, anche quando agiamo in maniera addirittura opposta da ciò che viene stabilito dalla regolamentazione.

Non menziono situazioni in cui si è voluto “riempire” un vuoto normativo per cui la DISCREZIONALITA’ potrebbe considerarsi legittima.

Noi italiani, specialmente noi, creiamo dei confini mobili quando parliamo di norme. Concediamo a noi stessi comportamenti arbitrari.

Non possiamo giustificare tutto ciò dicendo che l’eccesso di regolamentazione impone di avere maggiore spazio; se parliamo di regole stradali, intendiamo la sicurezza. Se parliamo di ULSS, definiamo quell’ente che stabilisce dei tempi spesso ridicoli ma che tutelano le persone malate che hanno seriamente urgenza e non hanno possibilità di fissare una visita privata.

Usando criteri “Politically correct” vi dico:

Mi ritrovo in alcune delle situazioni che ho descritto, anche se sono quello che si definisce “*una brava ragazza*”. Ma dico anche: sapete che noia sarebbe essere PERFETTI in tutto e fare sempre la cosa giusta?

febbraio 5, 2010

Coerenza

DAL GARZANTI ON-LINE :

<coerenza>

Sillabazione/Fonetica [co-e-rèn-za]

Etimologia Dal lat. cohaerenti^oa(m), deriv. di cohaerere: essere unito, connesso

Sin. congruenza, uniformità, fedeltà, costanza, logicità

Approfitto di un post inviato in questo blog, per meditare sul concetto di **coerenza**.

Per addentrarmi nel vero significato, parto cercando di comprendere cosa è la “non-coerenza”.

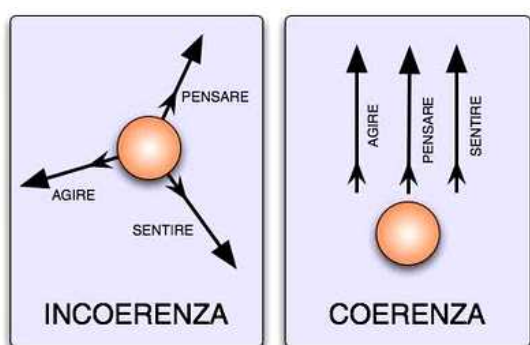
Incoerenza significa mancanza di compattezza, contraddizione, irrazionalità, sconnessione, illogicità, assurdità, insensatezza, incongruenza.

Io sono convinta che la coerenza completa non sia umana perché le due componenti -quella razionale e quella istintiva- coesistono. Ciò non toglie che ognuno di noi può tentare di essere coerente con ciò che pensa, dice e fa, seguitando a operare per un “continuo e costante rinnovamento”.

Essere coerente con se stessi è semplicemente fare in modo che il pensiero, la parola, l'azione siano connesse, unite, volte allo stesso obiettivo.

Essere coerente con gli altri è fare in modo che il pensiero, la parola, l'azione rivolta all'altro, siano empaticamente congruenti con ciò che tu vorresti venisse fatto a te.

Sarebbe interessante, qualche volta, fare un po' di auto-analisi: quando agiamo, proviamo a guardarci allo specchio con occhi sinceri, ripuliti dalle imperfezioni: *cosa vediamo?*



febbraio 6, 2010

Musica

La musica ha un effetto interessante su di me.

Mi muovo al suono della musica con tutto il corpo, istintivamente, come se fosse il corpo stesso a deciderlo in modo del tutto autonomo.

La musica per me è un ritmo che non è definito soltanto dal suono, ma ha anche un colore, un peso, una forza, una morbidezza. La musica può essere liscia o ruvida, parla nelle pause, ha una propria luce. Non è soltanto l'udito a "sentire" la musica; tutta me stessa si sintonizza con quelle vibrazioni che hanno uno "spessore".

Nello stesso modo in cui un bambino fa la propria conoscenza della realtà che lo circonda irrazionalmente, guidato da un istinto innato, libero da qualsiasi costrizione mentale, i miei ricettori sensoriali rispondono alla musica.

Ecco perché, appena la musica mi circonda, il mio corpo si muove. Quando la musica è intorno, ballo, anche se sto cucinando, camminando, se sono ferma. A volte, percorrendo una strada isolata, capita che la mia auto si muova a passo con la musica che avvolge l'abitacolo perché il mio piede muove l'acceleratore a ritmo, pum pum, pum pum: così, loopina, la mia auto, singhiozza e balla anche lei. Lei con me.

E la voce va e interpreto nel modo migliore che posso le canzoni, senza inibizioni, con un pubblico invisibile.

Se mi vedeste, sembrerei pazza, ma sono spensierata. In quel momento mi sento libera e felice.

Che cosa sarebbe il mondo senza la musica?

La vita è scandita dal ritmo delle cose e il ritmo è musica e la musica è ritmo. E' un'armonia che raggiunge la nostra parte segreta e si sintonizza con l'intervallo di una battuta del nostro cuore: /tu tum – tu tum – tu tum/



febbraio 7, 2010

Trici Mici Amici

I miei mici sono amici
E in questa casa vivon felici

L'uno Ernesto birbantello
di Lei Galana è il fratello
arrivato un anno dopo
e ora qui a riempire un vuoto

La marcetta sanno fare
quando amore voglion dare
e Galana è tanto dolce
quando Ernesto lecca piano
e lui da maschio si fa fare
finchè poi se ne va lontano.

Carezzarli è un piacere,
pettinarli un po' un dovere
che ogni giorno devo fare
perché lor bene debban stare.

Ed il micio che chiamo amico
da un bel po' si fa vedere
e con loro sta a guardare
che la pappa stia per arrivare.

Grazie trici mici amici
perché tanto importanti siete,
spero che siate sempre felici
e che coccole bellissime mi diate.

E se la rima sembra sciocca
quel che dice non lo è affatto,
ascoltatene il significato
e valutate se vi ha soddisfatto.

febbraio 8, 2010

Imparare di nuovo a vivere le nostre piazze

Domenica pomeriggio, una giornata d'inverno splendida, con il sole che scalda la pelle e l'aria tersa e fresca.

La piazza è viva, pulsa di persone che assaporano la luce e il calore, dopo giorni di pioggia. Grida di bambini che giocano a pallone, lo stesso che ci sfiora mentre corre dalla parte opposta; un uomo è seduto sulla panchina col capo chino a telefonare; altri, sul muretto, dialogano usando lingue incomprensibili; là in fondo, seduti a terra in cerchio, amici giocano alle carte mentre altri li osservano.

Mentre camminiamo, tutti salutano contraccambiando il mio sorriso. La piazza pulsa. La struttura architettonica appena ristrutturata rinasce e diventa viva, esprimendosi per la funzione per la quale fu ideata e progettata: far incontrare la gente, creare un punto di ritrovo.

Ma è una “nuova gente” quella, un tipo di gente che sa ancora apprezzare la semplicità di una piazza e il dolce far niente, se non chiacchierare. Sono persone che possono essere felici di stare seduti a terra giocando a carte, o sul muretto a prendere il sole sulle spalle, parlando tra loro.

Mi ricordano le nostre contrade, e le sedie fuori con le persone a raccontarsi la sera, dopo il tramonto. Non c'era molto allora, e questo bastava per definire il divertimento.

Le nostre piazze sono tornate a esistere, oggi. Lo sono perché abbiamo altri italiani stranieri che le hanno portate alla vita. E questo, forse. a qualcuno potrebbe dare fastidio.

Eppure, meditandoci mi viene da dire: “Siamo capaci, noi, di godere degli spazi aperti condivisi, facendoli nostri e rendendoli pulsanti? Oppure preferiamo prendere l’auto e andare per centri commerciali?”

Le piazze, i parchi, sono nostri, sono di tutti. Sono di chi vuole e crede di poterli vivere.

Basterebbe saper assaporare ancora, la bellezza delle cose semplici, come stare insieme a raccontarsi.

Forse è il “raccontarsi” che non sappiamo più fare ma possiamo ri-impararlo.

febbraio 9, 2010

La vita è bella o brutta?

E' una domanda che ci si pone frequentemente, soprattutto quando siamo assaliti dai problemi, quando ci sentiamo schiacciati e troppo piccoli perché valicare quella montagna enorme che ci si pone di fronte..

La vita. E' bella la vita o brutta?

La risposta che mi viene in mente, è che la vita non è né bella né brutta. “La vita è”, semplicemente, esiste a prescindere e siamo noi ad attribuirle aggettivi o a darle una connotazione positiva o negativa.

Sono i nostri occhi a vederla in un modo o nell'altro.

A volte, dopo un momento difficile, guardandosi indietro si scopre come quelle difficoltà ci abbiano concesso di comprendere dell'altro, o di imparare qualcosa attraverso quella sofferenza, o di capire che non siamo in grado di risolvere ogni cosa, sempre.

Ogni momento di vita, ogni difficoltà, hanno un loro perché e spetta a noi guardarle dall'angolazione che ne mette in risalto la “bellezza”.

L'unica situazione che non riesco a spiegarmi o accettare pienamente, è quella sofferenza che è inflitta ai bambini o agli anziani che si spengono privi di coscienza e senza capacità di imparare nulla perché diventano larve.

Forse, in quel caso, la ragione della sofferenza apparentemente assurda, è per coloro che restano e che accudiscono l'ammalato dedicandosi totalmente. La vita inverte i ruoli. Se da bambini la mamma e il papà hanno dedicato loro stessi per crescere i figli, poi saranno i figli a dedicare se stessi e il loro tempo per i genitori. E quando una mamma vede morire il suo bambino e assapora il dolore dell'impotenza, forse anche lì la vita insegna qualcosa. Non c'è colpa, c'è solo compassione.

Compassione è una parola che spesso è travisata. La compassione non è pietà.

Compassione deriva da “cum-passio” = passione insieme (pathos = sentimento) e significa: patire insieme.

Compassione per me significa provare passione CON qualcuno, condividere le sofferenze e nella condivisione empatica, alleviarle o renderle meno dolorose, con saggezza.

La vita ci offre esattamente le circostanze e le condizioni che ci occorrono per fare quelle esperienze che ci sono necessarie per imparare.

febbraio 10, 2010

Hell of a ...

Ho scoperto questa forma idiomatica in inglese molto interessante.

“Hell of a ...”

*= By itself the idiom is ambiguous, for its exact meaning depends on the context. For example, **He is a hell of a driver** can mean either that he is very skilful or that he is a terrible driver. Similarly, **We had one hell of a time** can mean either that we enjoyed ourselves greatly or that we had an awful or difficult time.*

E' una forma che racchiude entrambe le possibilità, che può indicare un aspetto positivo o totalmente negativo a seconda del contesto in cui è usato.

Se pensate, questo idioma esprime Tutto e l'opposto del Tutto. L'unico comune denominatore è la grande quantità di questo elemento.

Mi fa sorridere perché molto spesso noi stessi pensiamo in un modo che a volte è esattamente l'opposto di ciò che facciamo. E' come se in noi esistesse il conflitto o esistessero entrambe le situazioni, la positiva e la negativa.

L'output dipende da noi: siamo ciò che vogliamo e scegliamo di essere e che poi manifestiamo.

In ogni caso, non si può essere ambiguità.

febbraio 11, 2010

Far Decantare

*“Si versa una piccola quantità di vino rosso nel **decanter** ruotandolo con ampi movimenti in modo da avvinarlo. Si preleva la bottiglia del vino dal cestello reggendola dalla base e, ponendo la spalla della bottiglia davanti alla fiamma della candela, si inizia il travaso dalla bottiglia al decanter, reggendo quest’ultimo a circa 45 gradi rispetto all’asse verticale. L’operazione di decantazione termina quando, grazie alla luce della candela, i primi sedimenti arrivano nel collo della bottiglia.”*

Far decantare un vino, è importante: nel caso di vini rossi invecchiati, favorisce l’ossigenazione e apre al massimo il bouquet olfattivo del vino e, **per i vini bianchi**, lo ossigena rapidamente per esaltarne l’aspetto olfattivo. (Nel caso di vini bianchi, data l’assenza di residui fissi, l’operazione può essere effettuata anche senza l’ausilio della candela).

E’ un processo che si applica al vino per esaltarne le qualità, ma diventa una metafora molto efficace quando consideriamo i conflitti o le situazioni che appaiono impossibili da risolvere.

La **decantazione** è precisa, lenta, esige tempi stabiliti e programmati: è una buona pratica in quelle circostanze in cui si ha bisogno di una tregua, di una sospensione che ci permetta di far luce sulle situazioni che al momento risultano confuse o addirittura inaccettabili.

La **decantazione** è lenta, laboriosa e spesso dolorosa perché non equivale a una rottura definitiva del problema, ma significa sospenderlo temporaneamente lasciandolo in stand-by, per riuscire a prendere una decisione con coscienza e senza pressioni emotive.

*Far **decantare**: si rimane fermi in vigile ascolto finché il prezioso genuino distillato sarà pronto facendo risaltare in modo chiaro “ciò che è bene” da “ciò che è male”.*

febbraio 12, 2010

O de Parfum

Sala d'attesa di un aeroporto.
Poltrone una affiancate all'altra. Quella a fianco alla mia,
è vuota.
Comincio a leggere.

Si avvicina una donna e si siede a lato. Ha un bastone con
sé. E' vestita di nero con un cappotto lungo, tenuto aperto
e una sciarpa nera. L'avevo notata, arrivando, prima.
L'avevo vista tra tante, per via del bastone.

Odore d'alcol. Forte. Fortissimo.
E' talmente insistente quell'odore, che vado in apnea a
intervalli, non riuscendo a sopportarlo.

Si dice che l'ammissione del problema dell'alcol sia già
un enorme passo verso la risoluzione.
Mi chiedo come una donna possa portare addosso quel
"marchio", senza preoccuparsene, con la precisa
convinzione che nessuno possa accorgersene... quell'alcol
rimanere nascosto all'interno...

Egoisticamente spero di non averla accanto durante il
volo.. non riuscirei a starle vicino.

Non provo pena. Penso soltanto che sia triste per lei.
Penso sia triste quando arriverà a casa e qualcuno scoprirà
il suo particolare "*O de Parfum – Produit in Paris*".

febbraio 13, 2010

Carnevale

Una piccola bambina
Volle far una capatina
A Venezia sul canal
Il carnevale a visitar.

Era tutto una bellezza
Tra le maschere colorate
A coltivar la fanciullezza
Delle persone più disparate.

Giovani e vecchi
Non aveva importanza
Perché ciò che ha rilevanza
Era il costume del personaggio
E la creazione del miraggio.

Tra fate, draghi o poliziotti
Eran tutti giovanotti
Pronti a ridere e scherzare
Perché a Carnevale si può provare
A diventare uomini armati,
Dietro la maschera colorata,
Senza sentirsi giudicati
Per una pallottola in plastica consumata.

Fosse davvero che nelle guerre
Tutti fingessero di sparare
E che le uniformi fossero maschere
Che i soldati vestissero per giocare.

Tanti coriandoli e non proiettili
Colorerebbero quelle strade,
E una bambina potrebbe ridere
Anziché piangere senza capire.

Ma quella bambina ora è a Venezia
Dove i problemi sono un'inezia
Quando arriva il Carnevale
Che ti fa sorridere a quel che accade.

E la bellezza di questo tempo
Sta proprio nel divertimento
Che è unico e speciale
Perché a Carnevale ogni scherzo, vale.

febbraio 14, 2010

Vertigini

Due giri della morte, una curva mozzafiato e due avvitamenti spettacolari.

Discesa ripida e, in curva, avvitamento a cuore; giro della morte con passaggio sotto vapori rinfrescanti e tre avvitamenti emozionanti.

Dove siamo? A Gardaland: il blue tornado, intenso e divertente, ...per chi non soffre di vertigini!

Avere le vertigini è un'esperienza frequente e non sempre positiva.

La vertigine è un'erronea sensazione di movimento dell'ambiente circostante rispetto al proprio corpo.

Per chi soffre di vertigini, la sensazione di stordimento, che per alcuni è emozionante, è carica di angoscia.

Alcuni giocano con le vertigini traendo piacere dal senso di vuoto nella discesa veloce alla ricerca del limite, altri ne sono profondamente spaventati.

Le vertigini possono anche essere interpretati come segnali di disequilibrio e il sintomo è collegato alle relazioni negative del paziente con le persone importanti del suo mondo interiore.

Freud diceva infatti, che il sintomo vertiginoso è una manifestazione dell'angoscia e la Psicanalista svizzera "*Danielle Quinodoz*", attraverso la sua esperienza, ha classificato questo sintomo in ben sette categorie:

"vertigini da fusione, da angoscia di essere lasciati cadere, da angoscia di essere risucchiati, di alternanza tra imprigionamento ed evasione, da attrazione per il vuoto, da espansione, da competizione".

In ogni caso non è scontato che le vertigini piacciono a tutti.

Io non soffro di vertigini ma ricordo ancora la sensazione provata quando a Disney World, per non staccarmi dal gruppo, fui costretta a vivere l'emozione di un qualcosa simile alle montagne russe, al buio. Per me fu terrore puro e panico profondo. Non ho mai amato le sensazioni estreme e, sinceramente, non ho mai capito come si possa provare piacere nella mancanza d'aria o nel senso di vuoto.

Non sono mai stata spericolata e anche se sono sensazioni al limite della prestazione in totale sicurezza, non hanno senso per me.

Per provare emozioni forti, non è affatto necessario utilizzare al massimo la propria corporeità.

Ci sono molti modi per sentirsi storditi che esulano dal senso di pericolo.

Quando sentiamo le farfalle nella pancia o nel momento in cui l'emozione tracima dal cuore ed esce senza controllo. Quando siamo pieni di felicità e abbiamo la testa leggera o quando siamo incapaci di chiudere gli occhi che vibrano dall'eccitazione; quando le lacrime escono da sole e sono gocce di contentezza. Quando proviamo il senso di ebbrezza per la trepidazione e non ci vogliamo affatto fermare.

Non sono queste, vertigini di vita?

febbraio 15, 2010

BookCrossing

Far circolare per il mondo un proprio libro...

Anni fa lessi in merito a questa iniziativa interessante. Si tratta del “BookCrossing”.

Un libro viene rilasciato da qualche parte nella propria città o altrove, ovunque si voglia, perché possa essere ritrovato e letto da altre persone. La filosofia su cui si basa questa tecnica è semplice: invece che consigliare un libro che ti è piaciuto a qualcuno, far sì che siano le persone a trovare un libro.. o che quel libro scelga le persone, come penso io.

Ho già parlato del mio rapporto con i libri. Spesso mi accade che un libro rimanga in un cassetto o nello scaffale senza che io senta il bisogno-desiderio di leggerlo. Quando è il momento giusto, quando realmente il libro mi può dare qualcosa, in quel momento è lui che viene da me. E lo leggo, e mi si svela.

E’ questa la ragione per cui la filosofia del BookCrossing è per me davvero interessante; sono convinta che quel libro liberato, raggiunga chi ha bisogno. E chi ha bisogno di un messaggio preciso, raggiunge quel libro.

Non conta dove lascerete il libro scelto, non conta se è un libro costoso-famoso-stimato. Conta che non lo state abbandonando ma lo fate circolare ponendolo nelle mani di chi lo troverà.

Il libro, come il messaggio nella bottiglia che viaggia tra le onde, deve avere un biglietto che spiega il suo scopo, che narra del suo viaggio.

Oggi esistono addirittura organizzazioni con tracking via web, con siti dedicati dove inserire la storia del viaggio, ma direi che non è male neanche pensare che ci siano i mezzi tradizionali.

Basta un'etichetta, dove sia indicata la ragione del viaggio di questo libro chiedendo alla persona di indicare il proprio nome una volta letto. Poi rilasciare quel libro che è destinato a non rimanere fermo. Ci vuole un buon contenitore che lo protegga... Potrebbe nascere una storia interessante...

Un libro con le ali.

questo libro+un dono+un viaggio+un messaggio+tu che mi trovi+tu che mi rilasci

febbraio 16, 2010

365 giorni, uno al giorno

Ho deciso di impegnarmi su questo blog scrivendo un post al giorno.

Un pensiero al giorno, tutti i giorni, equivale a 365 post l'anno.

A volte è difficile trovare uno spunto, sebbene nella realtà ognuno di noi riceva miriade di impulsi, in ogni istante. Si tratta semplicemente di “raccolgere” i suggerimenti che arrivano, trasformandoli in un racconto.

Non è difficile, solo impegnativo se si vuole essere coerenti con il proposito.

A dire il vero un poco mi spaventa ma so che posso farcela; ognuno di noi può. Basta volerlo.

Oggi, grazie a questo mio obiettivo, guardo in modo diverso ciò che accade intorno a me e ascolto con più attenzione cogliendo particolari che prima potevo ignorare.

Se in un discorso, emerge un qualcosa che potrebbe diventare un'opportunità di meditazione, la conservo e la trasformo in parole che scorrono e delineano la frase nel foglio bianco di word.

Lettera dopo lettera, le parole si formano e le frasi si compongono; le riflessioni sbocciano, prendono vita.

Ciò che prima era un concetto isolato si trasforma in una meravigliosa occasione per comprendere meglio le cose.

E' un piccolo seme nascosto che sprigiona la sua sorprendente potenzialità.

Mi sento fortunata.

febbraio 17, 2010

Bruna, l'insegnante

La mia mamma è insegnante.
Lei è “**l'insegnante**”.

Ha svolto il lavoro per cui è nata per 40 anni e vi si è dedicata totalmente, con una passione davvero ammirabile. Oggi è in pensione.
Sareste sorpresi di verificare quante cose conosca e la cultura che possieda.
Quando ho dei dubbi linguistici o relativi alla storia, lei è la mia enciclopedia.

Se la vedeste quando le porgo un quesito... I suoi occhi s'illuminano di gioia e inizia la sua lezione come fosse alla cattedra: “Allora... Devi sapere che bla bla bla...”, ed io mi arricchisco, e lei si arricchisce.

Accade a volte, però, che i ruoli si invertano e che sia lei a chiedermi quelle definizioni della nuova cultura che “inglesizza” i termini o qualcosa di cui vuole conoscere il significato, oppure che desidera approfondire.
Se posso, le rispondo. Quando invece anch'io non conosco il termine o non ricordo bene il concetto... voilà, ecco il magico BlackBerry e l'ausilio di internet attraverso i motori di ricerca!

È meraviglioso soddisfare la curiosità con la mia mamma ed io sono fortunata.
Brava Bruna, sei unica! Sei la mia mamma.

febbraio 18, 2010

Acqua: “Art Attack e la colla vinilica”

Prendete una lacrima di un bambino e raccoglietela accuratamente in un contenitore trasparente... Fatto? Aggiungetevi qualche goccia di un torrente... Fatto? Ora, prendete la pioggia che avrete raccolto durante un temporale estivo e versatela nel contenitore... Fatto? Non dimenticate di versarvi anche l'acqua di un mare tropicale a piccole dosi, lentamente... Fatto? Prendete la linfa di una pianta e mescitela al liquido prezioso... Fatto? E ora, versate l'acqua di una falda sotterranea profonda, pura e incontaminata, mi raccomando. E ora portate il contenitore sotto una cascata e riponete un po' di quell'acqua piena di energia vitale... Fatto? Manca soltanto che facciate sgorgare un po' d'acqua di un ruscello facendo attenzione che si mischi con il contenuto Fatto?... Ora prendete un foglio di carta e scrivete le proprietà di ognuno degli elementi che compongono quest'ACQUA magica... Fatto? Incollatelo sul contenitore con abbondante colla vinilica e conservatelo in un luogo che sia sotto la vostra visuale... Fatto? Rileggete quel foglio ogni giorno e abbiate cura di quell'ACQUA tanto preziosa, ogniqualvolta la userete.

Ecco terminato il vostro attacco d'arte!

febbraio 19, 2010

Solitudo

Sentirsi soli è diverso dall'essere soli.

Nel mondo attuale, concitato e rumoroso, la solitudine può essere un momento di pausa importante, una necessità a volte, un bisogno di entrare in contatto con la nostra parte interiore ricca di energia “creativa”.

Talvolta ho necessità di stare sola e la solitudine non mi fa paura.

Quando devo fare qualcosa, non aspetto di avere qualcuno con me, per farlo.

Posso andare al cinema da sola, a passeggiare, a fare sport; posso stare in casa da sola, posso scrivere da sola, posso mangiare sola, posso viaggiare sola senza problemi.

Quella che io definisco “*fase creativa*”, ha bisogno della solitudine introspettiva e il risultato non può emergere senza distacco, solitudine e, aggiungerei, un po' di sana sofferenza. La solitudine si trasforma in solitudine creativa e soltanto così, noi esseri umani, ognuno di noi, siamo in grado di plasmare l'idea trasformandola in creazione.

Solitudine **creativa** = solitudine **creaTTiva**

<**Beata solitudo, sola SOLLERTIA**>

febbraio 20, 2010

Come allontanare il risentimento: “Art Attack e la colla vinilica”

Materiale necessario:

- scatola bianca
- sabbia
- acqua
- ciotole
- colorante alimentare: scegliete voi i colori
- colla vinilica

Prendete una scatola di cartone, bianca possibilmente. ...
Fatto? Ora raccogliete tutto il vostro risentimento e mettetelo nella scatola bianca.

...vi starete chiedendo come fate a raccogliere il risentimento nella scatola!? Ok, ora ve lo spiego.

Procediamo lentamente: prendete la sabbia che avete raccolto quest'estate e che volevate usare per un centro tavola... Fatto? Bene, impastatela tra le mani, sentitela muoversi tra le dita, con cura. Mentre amalgamate con le mani la sabbia, sfogate la rabbia visualizzando la situazione che l'ha generata. Lentamente, nel dettaglio, con paziente descrizione. Impastate raffigurandovi quello che vi ha amareggiato... Fatto?

Mi raccomando, siate molto precisi e molto lenti descrivendo ogni minimo particolare, senza tralasciare nulla.

... Fatto? Siete già a buon punto.

Proseguite l'impasto aggiungendo un po' d'acqua per renderlo più fluido e rivivete la visualizzazione più velocemente, senza soffermarvi sui dettagli questa volta. L'impasto è morbido, la visualizzazione più fluida e veloce. ...Fatto?

Ora lavatevi le mani e suddividete la sabbia nei diversi contenitori... Utilizzate una ciotola per ogni colore che avete scelto di fare...Fatto? Ora Versate un po' d'acqua sufficiente a coprire a malapena la sabbia...Fatto? Aggiungere una generosa quantità di colorante alimentare per ogni contenitore...Fatto? Svuotate l'acqua in eccesso, e disponete la sabbia in modo da creare una composizione...Fatto?

Impastate i colori piano, con movimenti lenti, e osservate l'effetto della miscela e i giochi di luce; mentre create questa miscela cromatica, rivivete velocissimamente l'esperienza che volete abbandonare. Molto veloce, nessun dettaglio: un flash! ...Fatto? A questo punto, terminata la visualizzazione, cospargete di colla vinilica la scatola e spargete la sabbia colorata nata dalla somma delle cromie ...Fatto? Riponetela nella scatola la sabbia inutilizzata...Fatto?

Lasciate passare un giorno e poi, l'indomani, spargete la sabbia al vento in un luogo che ritenete opportuno...avrete raggiunto l'obiettivo: lasciar andare il risentimento con un attacco d'arte, che contiene i colori della **libertà**!

febbraio 21, 2010

Mani da lavoratore

Le mani raccontano molto della persona che si ha di fronte.

Ci sono mani dei nostri vecchi, che parlano della loro vita. Sono “i nostri” vecchi, perché appartengono a ognuno di noi, perché fanno parte di quell’oggi di ieri, che ha posto le basi della società odierna.

Ho notato le mani di un vecchio che sta morendo. Il suo respiro era pesante, i suoi occhi pieni di sofferenza, la sua pelle gonfia di cortisone. Parlava con le mani, cercava il contatto perché è rassicurante sentirsi prendere per mano, quando si ha paura e si è stanchi.

Ho visto le sue mani.

Mani forti e possenti, piene di energia e di volontà. Mani di una persona che ne ha passate tante nella sua vita, che ha vissuto gli stenti e la fatica, gli orrori della guerra. Mani grandi che hanno saputo regalare carezze e dolcezza, amore per i figli e la famiglia che oggi lo sta accudendo nel suo viaggio più difficile.

Mani che parlano. Mani di un gran lavoratore fiero della sua vita. Mani di un gigante buono, di un papà.

Bellissime m a n i.

febbraio 22, 2010

Parkour

Ho incontrato un amico di vecchia data che sta praticando una nuova interessante disciplina di cui vorrei parlarvi.

Non vi è mai successo di osservare tra le piazze, lungo le strade, ragazzi che scavalcano ringhiere, scalano muri, camminano su muretti stretti simulando gatti o facendo capriole mozzafiato...

Sembrano un po' pazzi, esibizionisti, fanno acrobazie o cadono rotolando o semplicemente facendo tonfi pazzeschi... Si tratta proprio di giovani che si allenano con il **Parkour**.

Pensate che io non ne avevo mai sentito parlare!
Si impara sempre!

Il **Parkour** è arrivato in Italia intorno al 2005 ma è una disciplina metropolitana che nacque in Francia negli anni '80 e si è diffusa grazie al passaparola, prima, e a internet, dopo, con spettacolari video e documentari pubblicati in rete. Ce ne sono di veramente strabilianti!

Essendo una disciplina relativamente nuova e alternativa, è stata in grado di attrarre l'attenzione dei giovani. Per questo motivo, oggi, il cinema e la pubblicità traggono ispirazione dal **Parkour**, e le sue tecniche, i percorsi e i tracciati sbalorditivi, si intravedono in numerosi film, spot, e video musicali facendo diventare famoso e riconosciuto questo "sport", anche da un punto di vista commerciale.

Ma il **Parkour** non è affatto uno sport e, per chi lo pratica seriamente, non è una moda.

I “*Traceurs*” o “*Traceuses*” al femminile, così chiamati coloro che praticano il **Parkour**, sono innamorati del movimento e della libertà. Il **Parkour** non è un gioco da bambini ma si tratta di una vera filosofia dai risultati sorprendenti.

L’idea teorizzata da *David Belle* in base alla filosofia di *Georges Hébert*, è quella di eliminare i movimenti superflui e di seguire un percorso continuo. « *Per capire cosa è il **Parkour** si deve pensare alla differenza che c’è tra quello che è utile e quello che non è utile in eventuali situazioni di emergenza. Solo allora potrai capire ciò che è **Parkour** e ciò che non lo è* » (*David Belle*)

I valori del **Parkour** sono importanti per imparare a osservare l’ostacolo da prospettive diverse, e identificare quindi la modalità più appropriata in quel momento, in quel luogo, per superarlo. Non esiste un solo modo e ognuno di noi, ogni essere umano, è unico e può trovare il proprio.

Il **Parkour** insegna ai giovani il rispetto per se stessi e la conoscenza dei propri limiti per affrontare i piccoli-grandi ostacoli che la vita ci pone. Lo scopo del **Parkour**, è quello di spostarsi nel modo più efficace possibile nell’ambiente, sfruttando con rispetto gli spazi periferici, abbattendo le barriere architettoniche; l’esercizio fisico così strutturato sviluppa un sano rispetto per l’ambiente e un’analisi critica e costruttiva su se stessi.

Giovani e giovanissimi usano l'ambiente come palestra e lo vivono spostandosi in modo sicuro, diretto e veloce, alternativo e molto intelligente.

Sono rimasta positivamente sorpresa quando il mio amico mi ha spiegato come oggi guardi l'ambiente intorno, con occhi diversi. Lui “studia” i percorsi, perché vivere il territorio diventa per lui una sfida e una soluzione: la sua.

Parkour non è semplicemente cavalcare una moda ma è un vettore per comunicare ai giovani quanto sia importante saper affrontare ogni problema nel rispetto di se stessi e dell'ambiente che ci circonda.

febbraio 23, 2010

“... negli ultimi 30 anni, sono state prodotte più informazioni che nei precedenti 5000.”

Il mondo ha cambiato il **modo** e i **contenuti** della comunicazione.

La diffusione di internet e dei nuovi media, ha facilitato la comunicazione, l’ha resa molto più veloce per un bacino d’utenza allargato.

Ci propinano miriadi di informazioni on-line e off-line e ci viene chiesto di agire. La comunicazione si fa più fluida, più diretta, ma anche ingombrante, obbligandoci a essere molto più selettivi ed esigenti.

La comunicazione, si è fatta interattiva: i ruoli di emittente e ricevente si alternano in un “loop” senza fine. Oggi, lo spettatore non è più passivo ascoltatore ma diventa partecipatore attivo alla discussione.

Il nostro tempo è il medesimo benché tutto si sia velocizzato in maniera esponenziale.

Oggi, con la e-mail, i tempi medi per le risposte, sono brevissimi: è consigliabile rispondere entro due o tre giorni al massimo, quando nel passato, tutti i processi richiedevano un “tempo tecnico” che ora è diventato l’istante.

Scriviamo molto di più ma la scrittura sembra acquisire caratteristiche “orali”.

Lo stile di scrittura on-line si fa molto più diretto, secco, più vicino al dialogo quotidiano, quasi una conversazione per comunicare e “far ricordare il contenuto, quindi farsi ricordare”.

La nostra capacità di assimilare è limitata. E’ cresciuta la quantità di informazioni ma la nostra capacità di acquisirle, è la stessa.

Il nuovo linguaggio mira a catturare l’attenzione che è continuamente bombardata e sollecitata.

“**Comunicare**” equivale a “**significare**”, ovvero, come dice il semiologo Ugo Volli ad “**avere senso**”.

Scriviamo, forse, per sentire l’eco della nostra voce, nella speranza di farci ricordare e quindi sopravvivere?

Citando ancora Volli: «*La memoria è l’impresa comunicativa più difficile*».

febbraio 24, 2010

«Parlaci del Bene e del Male»...

Khalil Gibran, artista e intellettuale poliedrico di origini libanesi, traduce la sua grande sapienza in una serie di capolavori tra cui, quello più conosciuto, “Il Profeta”.

Quando rileggo alcuni stralci di quest’opera, mi disseto della sua profonda saggezza.

Nell’opera, il Profeta risponde alle domande della gente. Ne riporto alcune.

*E un anziano della città disse:
Parlaci del Bene e del Male*

*«Io posso parlare del bene che è in voi, ma non del male.
Poiché il cattivo non è che un buono torturato dalla fame
e dalla sete.*

*In verità, quando buono è affamato cerca cibo anche in
una caverna buia e
quando è assetato beve anche acqua morta.*

*Siete buoni quando siete in armonia con voi stessi.
Tuttavia, quando non siete una sola cosa con voi stessi,
voi non siete
cattivi.*

*Una casa divisa non è un covo di ladri, è semplicemente
una casa divisa». [...]*

In ognuno di noi convivono entrambi i lati. Questa è la realtà. La singolare chiave di lettura che Il Profeta ci offre,

è che il male, non esiste, Perché il male è soltanto un bene privato dell'equilibrio, che si trova in acque tortuose.

Il Profeta invita a essere compassionevoli con il male perché non è come potrebbe apparire. Compassione = CONpassione: partecipazione e generosa comprensione.

«Voi siete buoni in molteplici modi e non siete cattivi quando non siete buoni». [...]

Compassione anche per i cattivi, anche per chi non è buono. Perché ognuno di noi aspira ad essere migliore e vive la vita tentando il difficile percorso che ci consente di imparare dai nostri errori, grandi o piccoli che siano. E' in questo desiderio che giace il seme della nostra bontà, di quell'aspirazione a essere buoni che non derivi dall'educazione o da regole imposte dalla società o dai genitori, ma da ciò che siamo realmente.

*«Nel desiderio del gigante che è in voi, risiede la vostra bontà, e questo desiderio è di tutti.
In alcuni è un torrente che scorre impetuoso verso il mare, trascinando con sé i segreti delle colline e il canto delle foreste.
in altri è una corrente placida che si perde in declivi e indugia prima di raggiungere la sponda».*

Ognuno di noi è un essere unico e speciale.

[grazie a: " Il Profeta" di Gibran Kalil Gibran]

febbraio 25, 2010

«Fuori onda»

Molto spesso accade che in TV, vengano presentati particolari momenti “fuori onda” che ci forniscono una versione dei fatti a volte sconveniente.

Sono momenti in cui i presentatori o gli attori, che di fronte allo schermo sono sempre ben composti e attenti alla parte che devono rappresentare, diventano più naturali e manifestano le loro opinioni, le emozioni, la loro umana fragilità.

Sorridiamo e ci divertiamo di fronte a questi fatti “fuori onda”, ma non sempre è positivo venire a conoscenza delle cose solo perché qualcuno viene ibridato prima o perché la regia mette a disposizione spezzoni mai pubblicati...

[...]

La nostra vita.

[...]

Noi attori protagonisti nel teatro della nostra vita...

Sarebbe davvero interessante rendere pubblici gli spezzoni “fuori onda” degli episodi della serie che si intitola: “La tua vita, ogni giorno”.

Potremmo disporre di alcuni interessanti frammenti “detto fuori onda” ...

“Tutto il mondo è un teatro e tutti gli uomini e le donne non sono che attori: essi hanno le loro uscite e le loro entrate; e una stessa persona, nella sua vita, rappresenta diverse parti”.

febbraio 26, 2010

Il ballo per acquisire sicurezza e autostima

Osservavo, l'altra sera in un locale, una ragazza ballare. Si tratta di una persona molto giovane che ha frequentato un corso, con me, lo scorso anno.

Ricordo ancora la sua timidezza e l'insicurezza che mostrava e ricordo quando la esortavo a non scoraggiarsi e proseguire in questo percorso che le avrebbe consentito di esprimere se stessa.

Il ballo, infatti, non è soltanto uno strumento di aggregazione o uno sport, ma un mezzo capace di rafforzare il carattere acquisendo maggiore sicurezza in se stessi e più autostima.

Il ballo è espressione pura, e richiede un percorso personale laddove sia necessario superare l'imbarazzo e la timidezza. Perché, se guardate una persona ballare, capirete se lei balla "per gli altri" o balla "per se stessa".

Guardando oltre il movimento, a prescindere dalla capacità, potrete comprendere anche qualcosa in più di lei. Capirete se è un modo per mostrarsi o per essere.

Perché nel ballo, si esprime la parte segreta di noi, e nel ballo e attraverso il ballo, si può correggere e migliorare alcune componenti del nostro carattere.

Immaginate di ascoltare un brano che vi piace particolarmente. Siete soli, in una stanza vuota, calda e avvolgente, senza nessuno che vi guarda. Siete voi con voi stesse. Soltanto voi e la musica.

Chiudete gli occhi e lasciatevi trasportare dalla melodia e cercate di sentirla dentro, e di farvi guidare dal corpo. Chiudete gli occhi e muovetevi, senza paura, senza vergogna. Nessuno vi guarda, non c'è giudizio neanche da voi stesse.

Fatevi guidare da quel “sentido natural” che è dentro ognuno di noi, la capacità di ri-trovare dentro il movimento naturale del corpo. Ognuno di noi sa danzare.

Ritorniamo su quella ragazza di cui vi ho parlato all'inizio: la ragazza che ho rivisto in un locale...

Ho provato una profonda felicità, guardandola; quelle piccole emozioni della vita.

Ero felice perché in pochi mesi lei si è trasformata: ora si muove sicura e padrona del suo corpo, è evidente che si sente più donna. Una metamorfosi che è crescita individuale.

Il ballo può anche questo.

febbraio 27, 2010

Obiettivo Benessere

Ho trovato questa immagine in una rivista e mi è piaciuta tanto. E' ironica al punto giusto e molto efficace a rendere il messaggio: "Obiettivo Benessere".

Il concetto di benessere non è più collegato solo alla salute, ma ha acquisito nel tempo, un'accezione più ampia perché coinvolge tutti gli aspetti dell'essere.

Ben-essere equivale a *esistere bene, stare bene* con il proprio corpo, il proprio spirito, con l'ambiente e con le persone.

Ognuno di noi vorrebbe vivere una situazione di benessere continuo: avere la giusta quantità di cibo, il giusto tempo, la giusta fatica, l'amore, il rispetto, la dignità, lo stipendio, il riposo, la giusta libertà ecc.

Il concetto di benessere spazia dagli aspetti psico-fisici a quelli mentali, sociali, spirituali, ambientali...

Chi di noi non vorrebbe essere al posto di quel porcellino, bello paffuto e soddisfatto che dorme su di un lenzuolo profumato di bucato, orlato da merletti?!

La sua espressione manifesta completo appagamento.

Quello che è certo, è che i bisogni e i desideri del compiaciuto grassottello, siano completamente soddisfatti.



Ammiratela:

febbraio 28, 2010

Ascoltamochetutistravi

I gerani coi crepi sotto le scale non passa il sole e piove sempre quando mangio gli spaghetti il cemento col cucchiaio.

Si spande l'olio col ballo che cade giù dalle scale.

Il verbo è assente con il caldo vien giù dal cielo!

Se soffio il naso i gerani si sporcano con le briciole che cadono dalla tovaglia.

Le scarpe annodate scivolano nel pantano e ..."fammi la carità quella roba lì!", dice la mamma e se ne va.

Comunque, dopo la pastiglia la gallina fa coccodè.

Tiritè!

3. Marzo

marzo 1, 2010

“Il senso”

Una mamma che muore e lascia tre bambini soli,
non ha senso.

Un marito solo e spaventato, con tre bambini,
non ha senso.

Il grido di chi è condannato a morte,
non ha senso.

Il nero del petrolio in un fiume,
non ha senso.

La superficialità dei governanti,
la difesa dei loro interessi, prima dei nostri,
il loro stipendio,
non hanno senso.

Non ha senso il suono vuoto di un muto,
l’incapacità di vedere di un cieco,
il silenzio nero di un sordo,

il mozzicone rimasto di una gamba di un uomo, mutilata
da una mina.

La violenza sorda sulle donne,

sui bambini,

sugli anziani,

non hanno senso.

Sbagliare perseverando

non ha senso.

Gridare all'ingiustizia

e non fare nulla, nel proprio,

non ha senso.

Il senso, dove sta "il Senso"?

marzo 2, 2010

La Fattoria dei Maiali più uguali degli altri

Tutti gli animali sono uguali, ma qualche animale è più uguale degli altri.

E' una citazione che deriva da '1984', un libro pubblicato nel 1984 da Orwell, in chiave antisovietica, che è anche *una descrizione della nostra società, quella di oggi.*

Perché, si voglia o no, la citazione è attuale e rispecchia moltissimo situazioni personali e sociali che ognuno di noi vive, o addirittura subisce.

Ingiustizie, iniquità, abusi di potere, razzismo, ineguaglianza, disparità, prevaricazioni. Donne e uomini, bambini e anziani, lavoratori e lavoratrici, bianco e nero, moglie e marito, una madre o un padre, un sacerdote, una monaca.

Sono situazioni che esistono nella nostra società e sono presenti nella vita di ogni giorno, nella società o a casa, in famiglia. Al lavoro o a scuola.

Sono circostanze che possono essere evidenti solo in parte o addirittura rimanere latenti, talvolta messe in atto in modo sottile senza infrangere le regole.

Ma ci sono. Purtroppo. E a volte non siamo in grado di risolverle o di cambiare il corso delle cose e siamo costrette a viverle "mandando giù il rospo".

“Gli animali da fuori guardavano il maiale e poi l’uomo, poi l’uomo e ancora il maiale: ma era ormai impossibile dire chi era l’uno e chi l’altro.”

Gli animali che erano più uguali di qualcun altro erano proprio i MAIALI.

[...]

marzo 3, 2010

Bzzzzzzzzzz

La primavera è la stagione che amo di più.

E' la stagione che mi consente di scoprire la sorpresa del risveglio, assaporandone il manifestarsi lento e straordinario.

Ogni anno, ringrazio il cielo per darmi questa impagabile gioia!

Oggi canticchio una canzoncina che mi mette allegria:

***“vola vola vola vola vola l’apemaja
gialla e nera nera e gialla tanto gaia”***

La ricordate? Ricordate l’Ape Maia, la piccola ape dai capelli ricci e biondi, curiosa e simpatica che si allontanò dall’alveare alla scoperta del mondo in compagnia di Willi, il suo migliore amico?

Maia è un personaggio molto dolce che fa parte della mia infanzia. Ricordo con nostalgia quanto imparavo dalla sue avventure, dagli incontri che faceva, da ciò che imparava ogni giorno.

La sigla della storia è simpatica e molto orecchiabile.

Le parole sono semplici ma efficaci a raccontare di questo risveglio.

Sembra di assaporarlo attraverso gli occhi di un bambino:

*Si sveglia il mondo,
lo accarezza il sole
si sveglia l'ape Maia
dentro un fiore*

*apre i suoi occhi sorridenti
stropiccia le sue ali trasparenti*

*vola vola vola vola vola l'apemaja
gialla e nera nera e gialla tanto gaia
vola vola vola vola
vola l'ape Maia
gialla e nera nera,
gialla tanto gaia
vola sopra un monte e sfiora il cielo
per rubare il nettare da un melo*

*il grillo canterino s'e' svegliato
fa la serenata a tutto il prato
il grillo ranterino
s'e' svegliato
fa la serenata
a tutto il prato
in quel prato verde come il mare
l'importante e' un fiore da trovare
bzzzzzzzzzzzzzz*

*eclà il ragno tesse la sua tela
mentre il vento la sua trama svela
e il bel ragno tesse
la sua tela*

*mentre il vento
la sua trama svela*

*nuvole di panna su nel cielo
di lassù la terra e' sotto un velo*

*” L’ape Maia ”
(Katia Svizzero)*

marzo 4, 2010

Lezione di nuoto, lezione di vita

Mi accorgo che ogni disciplina, ogni lezione, a prescindere dal contenuto, ti permette di imparare qualcosa, il cui insegnamento si può trasferire anche in contesti diversi, nella vita di tutti i giorni.

Forse perché nessun apprendimento rimane immutato nel tempo perché va mantenuto e perché anche noi e il nostro bagaglio cambia: . ciò che oggi impariamo, potrebbe svelarci qualcosa di più tra un anno, perché noi stessi saremo diversi e più maturi.

Sabato mattino, lezione di nuoto.

L'istruttore ci chiede di fare le vasche **“al contrario”**.

Ci dice con molta tranquillità: ”Andando tenete la sinistra, tornando tenete la destra. In pratica, realizzate la vasca in senso antiorario.”

Sembra facile!

Appoggio i piedi al muro e sfreccio nell'acqua.

Il cervello, per un attimo, è destabilizzato.

I punti di riferimento, i movimenti del corpo, l'orientamento, il respiro... tutto cambia.

Incredibilmente, il mio cervello deve ritrovare il suo assetto e risulta disorientato.

Sono disorientata! Potrebbe sembrare assurdo, eppure è così.

Con calma cerco il movimento e cerco l'assetto corretto. Ce la faccio...

Quando termino le vasche richieste, scopro che anche i miei compagni di corso hanno provato la stessa cosa.

..mi sento piccola. Sento che noi umani siamo piccoli e indifesi.

Dico a me stessa... quanto poco basta per farci perdere i riferimenti a cui siamo abituati, ai quali ci aggrappiamo per una forma di sicurezza.

Sono riferimenti corporei e mentali.

Sarebbe importante, qualche volta, avere il coraggio di modificarli e capovolgerli, cambiare strada andando al lavoro, cambiare posto quando abbiamo scelto sempre lo stesso, guardare il mondo a faccia in giù...

Sorrido e penso a:

...oggi mi sembra sia tutto sottosopra

marzo 5, 2010

**Anticipo di primavera sull'Italia. Nuova luce.
Bene per il 25% degli Italiani**

PREVISIONI DEL TEMPO:

“Temperature molto miti sull'Italia nel corso dei prossimi giorni, stante l'azione di correnti occidentali umide e temperate. Tra martedì e mercoledì piogge soprattutto al centro-sud, venerdì e domenica al nord. Forse un po' di freddo potrebbe tornare verso i primi di aprile.”

“Già oggi un miglioramento si farà avanti al nord-ovest, in estensione alle regioni tirreniche ed alla Sardegna nel corso della giornata. La domenica partirà soleggiata per tutti, ma il tempo peggiorerà nuovamente nel pomeriggio al nord-ovest con precipitazioni. La prima parte della settimana vedrà nuove scorribande perturbate sulla Penisola.”

“La terza decade di marzo trascorrerà tra frequenti passaggi perturbati e diversi saliscendi delle temperature. Intorno a venerdì 26 si avrà una breve tregua ma per la fine del mese nuove insidie all'orizzonte”

“Tra sabato e domenica intervallo soleggiato sull'Italia”

*** **

Speriamo sia bello...

Tutti noi risentiamo degli influssi del tempo atmosferico. Pensate che un italiano su quattro soffre per i capricci del

tempo, in particolare i giovani sotto i 15 anni e gli adulti che hanno superato i 50.

Ansia, depressione e stanchezza, sono i sintomi più frequenti dei meteoropatici, dice un'indagine del Cnr di Firenze che illustra gli effetti delle perturbazioni e delle variazioni stagionali, sull'umore degli italiani.

L'origine di questi disturbi è imputata alle variazioni che il cambiamento climatico produce nel nostro corpo e, in particolar modo, nella produzione di ormoni quali l'adrenalina, la serotonina, la melatonina.

La cosa più fastidiosa è che i meteoropatici avvertono con qualche giorno di anticipo il disagio che è dovuto alle variazioni climatiche collegate alla concentrazione di elettricità dell'atmosfera. Il problema sussiste quando questa concentrazione si avvicina alla soglia di rischio per loro che equivale a 4000 ioni/cm cubo.

Parliamo di disturbi che interessano il 25% della popolazione italiana. Un ulteriore 15% della popolazione accusa malessere nei cambi di stagione. Un fenomeno che è chiamato "Das" (Disordine Affettivo Stagionale). Si tratta di uno stato di indisposizione che inizia in genere in autunno, la cui causa viene imputata alla diminuzione della luce con l'aumento della nuvolosità.

Mi chiedo se ci rendiamo conto, noi Italiani, di quale opportunità godiamo: abbiamo il sole, che non è scontato, e viviamo la luce del giorno e la bella stagione.

I cambiamenti climatici consistenti stanno modificando gli equilibri e le previsioni del tempo –spesso ricche di

fronzoli e abbellimenti che riducono la sostanza- non sono sempre veritiere. Spesso sono addirittura incoerenti e opposte. Abbiamo la neve a Marzo e la pioggia e le nuvole in Estate.

Ormai tutto è cambiato.

Ma il sole resta, la luce resta, la bella stagione è alle porte e i boccioli stanno aprendosi svelandoci i primi fiori gialli.

Speriamo che luce sia...

marzo 6, 2010

Segnaposto speciale

*Accendi la fiamma e un pensiero va in cielo
perché il meglio si avveri e per te sia tutto vero.
Grazie per questo anno vecchio che tanto ti ha dato
E spera nell'oggi, nel 2010 e in ciò che hai sognato.
Ora brinda con l'acqua che per te è normale,
e non ubriacarti ma metti in zucca il sale
e godi la vita perché è bella
e cerca nel cielo la tua stella!*

31 Dicembre 2009, cena di fine anno.

Tavola imbandita e, per ogni ospite un segnaposto particolare: un bigliettino accompagnato da una candelina.

Ad ogni invitato è richiesto di leggere il segnaposto che è stato creato per lui, su di lui.

Dopo averlo letto, ognuno pensa a un desiderio, una speranza, e accende la candelina che dovrà rimanere accesa per spegnersi da sola.

Se riceverai un invito a cena, non stupirti se troverai un
bigliettino in rima e una candelina come segnaposto.
Focalizzati sulla richiesta da fare al cielo e sii fiducioso.

La candelina si spegne ma la preghiera va in cielo e
chissà....

Ognuno di noi, ha il diritto di sperare.

marzo 7, 2010

Il Rituale

*Il rituale consente non di “ripetere”
in maniera sterile una gestualità immutabile,
ma di ricominciare perpetuamente,
la stessa cosa certo,
ma indefinitamente nuova.
(Traduzione orale africana)*

Prestare attenzione alle cose, anche a quelle piccole che ogni giorno accadono, ci consente di onorarle, apprezzandole nuovamente.

Il rituale per gli africani è qualcosa di molto importante e ricco di valore.

Non è semplice ripetuta gestualità, scontata e priva di significato. Il rituale è una preghiera, un'invocazione che si rinnova e si completa.

Nella semplicità, risiede la sostanza.

Nella pulizia di un gesto, abita la consapevolezza.

Nella ripetitività, ha inizio ogni principio.

Nell'ordinario, dimora lo straordinario.

Nell'ora e adesso, si rinnova la promessa.

Potremmo imparare da queste popolazioni che ancora vivono il contatto con la Natura, con le sensazioni, con le cose.

Noi abbiamo perso questa capacità.

Purtroppo non ci accorgiamo più di quante piccole cose ogni giorno ci possono rendere felici.

Piccole emozioni, piccoli regali che abbiamo la fortuna di vivere e ri-vivere.

Dovremmo assaporarli ogni volta, senza perdere l'abitudine di accorgersene...

*Il rituale consente non di “ripetere”
in maniera sterile una gestualità immutabile,
ma di ricominciare perpetuamente,
la stessa cosa certo,
ma indefinitamente nuova.
(Traduzione orale africana)*

marzo 8, 2010

A quelli che...

A coloro che la picchiano,

la insultano in silenzio considerandola inferiore.

A quelli che non le riconoscono l'autorità, quando la possiede,

a chi deride la sua sensibilità o la sua durezza.

A chi la stupra ignorando le sue grida silenziose,

a chi la infibula privandola, per sempre, del piacere di un'unione.

A chi la sottomette e se ne vanta,

a chi non l'apprezza,

a chi non valuta il valore della differenza.

A chi la considera "la porta dell'inferno",

a chi guarda solo il suo corpo non contemplando il resto.

A chi la butta via come un calzino rotto, dopo che gli ha dato i figli.

A chi la dimentica, anche se gli ha dato la vita.

A chi non se ne prende cura,

a chi non la rispetta, a prescindere.

A chi non la onora, ogni giorno, nel bene e nel male.

A tutti quelli che donano la **mimosa**

ma si scordano di quello che la donna è, il giorno dopo.

marzo 9, 2010

Unoduetrequanrantatrè

Quando come perché, sennò tutto tace quando intorno è chiasso, e se la luce fa buio quando noi parliamo, tutti gli altri non sentono perché noi stiamo zitti. E' facile uno due tre quarantatre, perché se non ce n'è nemmeno uno.

Il mondo si capovolge quando sta diritto. L'acqua non bagna l'asciutto del mare. E le conchiglie volano sul mare nella battaglia della bacchigia.

Io vengo prima di me che tu vieni prima di te. E loro non vengono se veniamo prima di te che vengono prima di me.

1 2 3 43 !

marzo 10, 2010

Il gioco

Vorrei essere un bambino che impara a giocare di nuovo.

Il gioco è fonte di piacere, è un'attività spontanea, naturale, istintiva.

E' un modo per approcciare la vita senza condizionamenti, senza necessità di vestire ruoli ipocriti.

Se in un gioco, impersoniamo un personaggio, noi scegliamo di essere quel personaggio. Nessuno ci costringe, neanche le situazioni.

Vorrei giocare per fare nuove scoperte ed entusiasmarci alla vita con il giusto stupore.

Il gioco è pura emancipazione da tutto quello che ci costringe nel quotidiano vivere.

Nel gioco, quasi tutto è concesso. Anche di sbagliare.

Quando giochiamo, mediamo il nostro egocentrismo cercando la socializzazione. Quando giochiamo, torniamo bambini-grandi che sanno vivere saggiamente.

“I giochi dei bambini non sono dei giochi, bisogna invece valutarli come le loro azioni più serie”. (Montaigne)

marzo 11, 2010

Teach the desire for the Sea

“If you want to build a ship, don’t drum up people to collect wood and don’t assign them tasks and work, but rather teach them to long for the endless immensity of the sea.”

*TRADUZIONE: Se vuoi costruire una nave, non radunare uomini per raccogliere il legno e non assegnar loro i compiti e il lavoro, ma piuttosto insegna loro a desiderare ardentemente l’immensità infinita del mare.
- Antoine de Saint Exupéry -*

Ispirare qualcuno significa aiutarlo a incontrare la propria immagine segreta. Ispirando la persona, gli consenti di agire in accordo con i suoi istinti più elevati, le proprie attitudini.

Non puoi cambiare le persone ma puoi ispirarle al cambiamento, stimolandole, spronandole a manifestare la loro bellezza. L’ispirazione indotta può sbloccare le resistenze derivanti dalle barriere mentali e sociali: sfruttando le personali capacità si può migliorare la qualità della propria vita e se hai la fortuna di trovare qualcuno che ti guidi a trovare la strada più naturale, che è tua, potrai tornare libero di rimanere te stesso.

RI-troverai il meglio di te, desidererai con tutto te stesso, l’immensità infinita del mare

*“Se non puoi essere pino sul monte, sii un cespuglio di
erica nella valle,
ma sii la migliore piccola erica sulla sponda del ruscello.
Sii un cespuglio, se non puoi essere un albero.
Se non puoi essere la via maestra, sii un sentiero.
Se non puoi essere un sole, sii una stella.
Sii sempre il meglio di ciò che sei ora.
Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad essere.
Poi mettiti con passione a realizzarlo nella vita.”*

(Douglass Mallok)

marzo 12, 2010

Ascolto, silenzio, vera attenzione

La mia testa è sempre in movimento, il mio cervello non si ferma, elabora in continuazione informazioni: ne riceve, ne dà. Spesso le persone mi definiscono “agitata”.

Ma io sono così, non sono agitata. Sono una persona vitale, piena di energia, TANTA energia.

Questa mia vitalità, questo mio anticipare le cose perché le sento e le vivo totalmente, a volte interferisce sulla mia capacità di ascolto.

“Ascoltare”. Una parola che esprime tanti concetti insieme, una capacità che si può imparare a migliorare attraverso una scelta consapevole.

In questi anni, ho davvero cercato di correggermi, sforzandomi di ascoltare meglio. Sono cosciente che recepire correttamente il messaggio che mi viene dato, mi consente di comprenderlo e di accoglierlo.

Ascoltare non è “udire” semplicemente, non è una capacità istintiva o un atto fisico ma una capacità che posso allenare! L’ascolto è un’azione mentale e emotiva; se da sempre “parlare” è indice di azione e potere, comunicare significa per il 99% ascolto appropriato. Per saper ascoltare, si deve dare il giusto valore al silenzio, quello esterno e quello interno; come in musica, dove ogni pausa è un suono, o nello scritto in cui il valore degli spazi bianchi stabilisce un ritmo.

Per sapere ascoltare empaticamente, si deve riuscire a “interrompere il proprio colloquio interiore” che troppo spesso insorge. Il cervello continua a elaborare informazioni e si ascolta ciò che si vuole o si vorrebbe sentire...

Ascoltare è ben altra cosa:

- Si accoglie l'altro in punta di piedi, nel rispetto di ciò che ha da dirci.
- Si ascolta col cuore, in assenza di giudizio e pregiudizio.
- Si utilizza il giusto registro.
- Si è “pienamente” presenti.

Si può diventare Re o Regina... Per ora, io, sono soltanto un semplice suddito. Chissà, domani, forse



marzo 13, 2010

David Carson, TwistForHappiness!

Ho avuto occasione di partecipare a un evento, tenutosi a Padova, il 27 Febbraio intitolato “ *Inspirational Design Happening*”.

L’ospite d’onore è stato **David Carson**, uno dei più influenti typographer e art director degli anni novanta. David Carson ha reso popolare un modo di fare grafica molto innovativo a quel tempo.

Il suo linguaggio nuovo, deriva dall’accostamento di diversi stili, lettering, immagini, per arrivare a una forma di “caos” ottenuta dal sovrapporsi di più tecniche e messaggi, nella stessa pagina.

Si è detto e si continua a dire molto di lui. Alcuni dicono che David Carson abbia usato i caratteri tipografici come un pittore usa oli e pigmenti, creando una sorta di rivoluzione tipografica. Una rivoluzione nuova davvero...

E’ stato emozionante ascoltarlo e incontrarlo osservando la sua naturale spontaneità e umiltà. La grande sorpresa durante l’evento, è che lui non ci ha raccontato se stesso e il suo successo, mostrandoci i lavori più conosciuti. Il percorso che ha voluto fare con noi si è orientato verso tutto ciò che lo stimola, che gli consente di attingere ispirazione. Ci ha mostrato la sua parte segreta e innovativa.

David Carson ha spiegato quanto il suo lavoro sia frutto di un approccio spontaneo alla vita e alle cose che gli stanno intorno.

Lui attinge ovunque e in modo istintivo; “ferma” momenti e immagini intorno, per creare espressionisticamente, ponendo l’attenzione su un acuto sentire soggettivo piuttosto che sull’osservazione oggettiva delle cose.

Ci ha mostrato foto di insegne erose dal tempo, evidenziando l’incoerenza tra il messaggio visivo e il contenuto. Ci ha mostrato foto di cartelli cancellati, linee fotografiche create dal paesaggio, colori contrastanti nella natura, insegne vuote nella forza di ciò che volevano dire. Ci ha mostrato effetti contrastanti nati dal caso perché anche la tecnologia può produrre arte. Ci ha regalato immagini di omini disegnati dalla figlia. Ci ha mostrato tastiere consumate, porte scrostate, ferite sanguinanti, e molto altro ancora...

Ci ha svelato il segreto della sua arte: lui “sente” ciò che vede, percepisce intorno e “accoglie” i messaggi visivi che diventano contenuto reale.

Farsi guidare dall’intuito anziché dalle tradizionali regole formali. Esplorare nuovi territori creando una propria personale forma d’arte, unica e inconfondibile, che dica di noi e della nostra unicità. Essere felice nell’essere semplicemente noi stessi avendo fiducia che questa, è la strada giusta.

In poche parole: **Twist For Happiness!**

marzo 14, 2010

La Costanza

La costanza è determinazione fortemente motivata.

La costanza è entusiasmo che si rinnova ogni giorno e si alimenta.

La costanza difende una promessa solenne.

La costanza è un'assunzione di responsabilità.

E' assidua tenacia, la costanza.

E' presenza mentale continua.

E' il raggiungimento di un obiettivo ambizioso, attraverso piccoli passi.

La costanza è difficile da mantenere.

Esige sacrificio, la costanza.

Richiede continuo impegno.

Un piccolo sogno è una grande promessa che costruisci con le tue mani.

Diventa tuo quel sogno e si fa improvvisamente grande, perché sei tu che l'hai guadagnato con fatica.

L'hai ottenuto attraverso **la costanza**.

marzo 15, 2010

«Festina lente»

“Festina lente” è un motto attribuito all’Imperatore Augusto.

In italiano suona così: “Affrettati con lentezza”, un efficace ossimoro, una filosofia di vita.

Oggi 15 Marzo è la ” 4° Giornata Mondiale della Lentezza”.

Molte città hanno aderito all’iniziativa, tra cui Milano e Shanghai. Nella giornata di oggi infatti, a Milano potrete incontrare i “Vigili della Lentezza” che fermeranno i passanti troppo frettolosi. Altre curiose iniziative come «multe» a coloro che andavano troppo di corsa, sono state intraprese.

Quindi, fate attenzione, andate con calma! Oggi sarete autorizzati a farlo.

Il senso dell’iniziativa è di farci riflettere, come promuove lo slogan che celebra: «Rallentare per uno sviluppo economico più in armonia con l’uomo e l’ambiente».

Scalare una marcia non è mai semplice e richiede forte autocontrollo e equilibrio. E’ una scelta consapevole per arrivare a dedicare maggiore attenzione a noi stessi, a ciò che ci appaga e alle persone che amiamo.

Festina lente. Vivi ogni attimo intensamente e non lasciare che ti scivoli via senza che tu abbia saputo coglierne

l'essenza. Vivi con la calma necessaria affinché il respiro sia cosciente, affinché tu possa trovare il giusto equilibrio per godere delle cose che la vita ti dona.

Rallenta il tempo per imparare a viverlo davvero, per assaporarlo lentamente.

Riappropriandoti del tuo vivere, il tempo non si perderà nell'oblio, ma rimarrà vivo dentro di te. Nessuno potrà portarti via quel ricordo, neanche il tempo.

SITO:

<http://www.vivereconlentezza.it/node/1891>



marzo 16, 2010

De docta ignorantia

Dai tempi di Socrate questo tema è stato più volte discusso: si tratta di un concetto menzionato da S.Agostino, ripreso da Niccolò Cusano, ma elaborato ancor prima da filosofi più antichi.

Socrate insegnava: *“So una sola cosa, di non sapere nulla”* ; Cusano titola il suo trattato *“De docta ignorantia”*.

La teoria della “Dotta ignoranza” è molto interessante e merita una riflessione.

Socrate, affermando di avere coscienza della propria ignoranza, si riteneva più saggio di tutti quelli che professavano la loro sapienza. Per “dotta ignoranza” s’intende che quanto si conosce, lo si conosce solo perché si è in grado di sapere quello che NON si conosce. Questa “ignoranza” diventa stimolo verso una nuova comprensione, più completa.

Beata l’ignoranza in questo caso, perché ci consente di avere coscienza delle nostre mancanze e delle possibilità di crescita.

E’ chiaro che esiste una reale impossibilità del “sapere totale”, per ognuno di noi. Infinite sono le cose che non si conoscono e finita è la nostra capacità.

Nonostante ciò, l’ignoranza del dotto è l’ignoranza di colui che sa di non sapere e conosce i propri limiti.

marzo 17, 2010

Due facce, due medaglie

Una donna con fazzoletto e grembiule è intenta a raccogliere legna sul ciglio della strada.

Ha la testa avvolta da un fazzoletto colorato a fiori: mi ricorda dolcemente mia nonna.

Ha un gancio di ferro che, con evidente fatica, usa per rompere dei rami da un albero situato in basso rispetto al livello del marciapiede. La cima dell'albero raggiunge la strada.

SITUAZIONE 1 – la donna:

Maria, così si chiama la vecchietta, ha freddo in questa primavera che tarda ad arrivare. Ha una stufa in casa, ma le manca la legna. Lei è sola e non ha marito né figli. Così quell'albero così comodo sul bordo della strada, può essere una fonte di calore se lei riuscirà a strappare un po' dei suoi rami. Maria è felice della legna e torna a casa soddisfatta ringraziando il cielo.

SITUAZIONE 2 – la donna:

Angela, la nostra vecchietta, vive in una casa propria che si è sudata col duro lavoro. E' vedova ma la sua pensione e quella del marito, le consentono di percepire una quota più che sufficiente per vivere bene.

Ma Angela è sempre stata abituata a risparmiare e mettere via i soldi per un domani. Ha Ottanta anni e non si sa mai cosa succederà. Meglio essere previdenti...

Così, nonostante i figli le comprino vestiti nuovi, lei indossa i suoi vestiti più vecchi che sono ancora “buoni”. Lei cuce le canottiere perché non vuole usare ancora quelle insacchettate e nuove... non si sa mai... Ha le ciabatte consunte e logore ma ... possono durare ancora una stagione. Ha il termosifone a casa sua ma costa troppo. La legna comprata costa un sacco e quindi, nonostante il suo mal di schiena gira per le strade in cerca della legna per risparmiare.

Angela non è felice perché vorrebbe aver trovato molta più legna. Torna a casa brontolando.

La stessa situazione può sembrare diametralmente opposta da ciò che i nostri occhi vedono e il nostro cuore sente.

marzo 18, 2010

Il suono del silenzio

Una canzone di Celentano racconta:

*“Questo gran silenzio
quasi fa rumore,
sono ancora sveglio
e sto ascoltando il cuore
...”*

In effetti è vero. Il silenzio non è privo di suono. Fa rumore il silenzio e a volte è capace di rimandarti l'eco del tuo cuore.

A seconda del nostro stato d'animo, il silenzio assume significati opposti:

- Può essere **dolce**, più eloquente di mille parole, quando siamo tranquilli e in pace con noi stessi.
- Può diventare **assordante**, quando stiamo male, causandoci una sofferenza crudele.
- **Può parlare** il silenzio, stabilendo un ritmo con le pause.
- **Può comunicare** volutamente qualcosa, quando intenzionalmente si ignora l'altro o non lo si considera..

Come nel troppo frastuono il cervello riduce la sensibilità dell'orecchio, proteggendo l'apparato uditivo dal possibile danno, così il nostro orecchio si adatta al silenzio amplificando alla massima potenza i segnali ricevuti.

Il silenzio si rompe con il nostro respiro che diventa melodico.

“The sound of Silence”, come dice la splendida canzone di Simon & Garfunkel del 1965 .

marzo 19, 2010

Lettera a Galana

Cara Galana, un compito importante ti aspetta a partire da oggi. Sei stata una figura importante per la cura del suo spirito, quando fu operata per la terza volta.

Tu, così restia a rimanere in braccio, hai sempre apprezzato stare sul divano con lei, nei pomeriggi. Hai goduto della sua vicinanza e le hai fatto compagnia. Le tue fusa così consistenti, hanno sempre riempito il vuoto dell'assenza. Ha combattuto la sua solitudine con la tua preziosa vicinanza. Il tuo amore l'ha sollevata.

Galana, sei la sua gatta, un amico fedele. Il beneficio della tua compagnia e della tua dolcezza, unita al nostro impegno, sono evidenti. Contiamo molto su di te perché lei si senta ancora bene a casa sua, anche se la sua vita è cambiata., anche se non può camminare, anche se ha bisogno di sostegno continuo, anche se, se, se...

Tu, sei importante. Risveglierai il suo interesse per la vita e per se stessa e la tua marcetta sarà una gran coccola.

Frrrrrrrrrrrrr



marzo 20, 2010

C'è “qualcuno” che ci aiuta

Fase di rilassamento iniziale della pratica di Yoga di alcuni giorni fa... Sono a casa, distesa che ascolto la musica e respiro.

Penso a una richiesta al cielo da recitare durante la pratica di quel giorno. Un mantra dedicato a quel particolare momento, per me soltanto.

Ascolto la musica mentre respiro e penso al mio mantra. Uso le regole corrette per formularlo, quelle che ho imparato. Lo penso, lo creo:

“Io Claudia Beggiato

So superare i momenti difficili

Perché c'è qualcuno che mi aiuta.”

Mi commuovo e mi lascio andare. Non è un periodo facile per me questo, ma sono certa che qualcuno è con me e mi sostiene, mi aiuta e mi dà la forza. L'altro giorno, con grande stupore, ne ho avuto la prova.

Grazie...

marzo 21, 2010

Primavera

Primavera, eccomi qua

Il 21 Marzo ad arrivar

e sorprendermi di nuovo

quando un fiore ancora trovo

piccolo e solo, a sfidare il gelo

e volger la corolla blu, al cielo

che di colpo si fa chiaro

anche quando l'inverno è ignaro

che ha finito il suo percorso

e a Primavera dona il tempo trascorso

per preparar bulbi, semi e terra

alla nuova vita che le sussurra.

Godi appieno questo risveglio

e senti il vento e il suo bisbiglio

che ti porta un messaggio al cuore:

“Tu sei nell’aria, e nell’aria è il tuo amore
che di vento si arricchisce e l’emozione definisce,
sbocciano i fiori con nuovi colori,
e tu volando, di nuovo felice, il mondo esplori”.

marzo 22, 2010

Sfuocare

Non vi capita mai di sfuocare volutamente gli occhi?
Quando osservate qualcosa, togliere il fuoco agli occhi
intenzionalmente e rimanere così per qualche secondo.
Può accadere che l'immagine si sdoppi, oppure che sia
tutto annebbiato.

E' oltremodo riposante...

Io lo faccio quando sono stanca o quando sto pensando
intensamente a qualcosa e voglio concentrarmi.
Il più delle volte, quando sono esausta.
La cosa buffa è che lo faccio a volte mi capita di farlo
anche quando sono con gli altri e non so che espressione
assumo! Magari faccio gli occhi strabici o sembro
inebetita oppure imbronciata...

Insomma, chiedo venia se succedesse. Portate pazienza,
sono un po' "stramba"...

marzo 23, 2010

Sintonia

L'altro giorno, ho chiamato un amico e gli ho raccontato che pochi secondi prima, mi ero grattata il naso come fa lui.

Dovete sapere che questo mio amico, si gratta il naso in un modo davvero unico.

Ha il corpo pieno di bulloni grazie a una serie di incidenti stradali, più o meno gravi, che ha avuto nella sua vita.

I bulloni, gli impediscono di avere una completa mobilità articolare. E' per questo motivo, che quando si gratta il naso, alza totalmente il gomito che non riesce a rimanere basso.

Così facendo, se gli stai di fronte, quel gomito ti arriva di fronte.

Ero in macchina e, prudendomi il naso, mi sono grattata nello stesso modo così innaturale.

Io, acquisisco le gestualità particolari delle persone con le quali sono in sintonia.

“Rispecchiamento spontaneo” dei gesti altrui, di coloro che sento vicini. Così possiamo chiamare questa mia naturale capacità. Individuo i gesti dell'altro e li faccio diventare miei e quando mi accorgo, sorridendo, ricordo la persona a cui appartengono. E' qualcosa che mi piace perché mi sembra di “onorarli”...

Una mia compagna delle medie mangiava la gomma e muoveva le labbra orizzontalmente. Una cara “compagna di banco” si grattava il naso ponendo indice e medio in mezzo al naso.

Un amico si accarezza la barba con piacere e anche se non ho la barba, a volte lo faccio! Mia mamma mette il pollice tra l'indice e il medio e io mi ritrovo spesso così. Un altro amico si gratta il naso in modo grottesco per via dei bulloni. Un mio ex capo fa un gesto in un certo modo con i piedi...

[...]

Grazie a tutti i miei amici, alle persone che mi sono care. Anche se non sono con voi, porto con me la vostra gestualità.

Una forma di empatia corporea, a distanza, ci sintonizza.

marzo 24, 2010

La sensibilità, imbottita

La donna anziana che mi è di fronte, ha occhi vivi, acuti nello sguardo, pieni di consapevolezza.
Eppure, nonostante la vita che traspare da quello sguardo, sono pieni di lacrime.

La donna che mi è di fronte e che sto imboccando, piange. Mangia con fatica, ha bisogno di essere pregata per aprire la bocca, ha occhi vivi ma velati.

Cerca il contatto, mi stringe il braccio che sorregge il piatto con il cibo frullato.
E' disfagica, deve deglutire piano per accertarsi che il cibo non vada nelle vie aeree.

Ha occhi vivaci e belli. Eppure piange sempre.
Cerco di spronarla mentre tento di farla mangiare, ma non ne ha voglia.
Piange.
Penso ai suoi pensieri. Penso a ciò che pensa, quella donna.
E' difficile rimanere distaccati da quegli occhi.

In certi ruoli, la dolcezza non serve. La sensibilità si deve vestire di un'imbottitura che attutisca.. Per essere davvero di aiuto, ci vuole forza e coraggio.
Non serve piangere con lei.
Non serve commuoversi. Serve esserci con la forza necessaria.

marzo 25, 2010

Imparare a lavorare la Terra, significa apprendere dalla Terra

E' il tempo del rinnovamento, anche per la terra.
Ho un piccolo orto e lo curo con pazienza e con fatica.
E' di dimensioni ridotte, ma richiede attenzione continua.

Ho ereditato questa passione da mia nonna Giovanna:
l'amore per la terra e la passione per i fiori.
Seminare per vivere l'esperienza del seme che si trasforma
in pianta, quel "divenire" perfetto, è qualcosa di
indescrivibile.

Mi procura una felicità profonda che mi collega alla
grande Madre Terra e al miracolo della vita che si rinnova.
Quando sto all'aria aperta, in giardino o nell'orto, entro in
osmosi con la Natura, come se il macrocosmo entrasse in
connessione con il mio microcosmo quotidiano...

L'esperienza reale del lavoro della terra, quel saper fare
con la pratica invece che solo a livello teorico, mi aiuta a
comprendere il significato profondo che sta dietro l'agire:
quel "capire" attraverso il "saper fare".

E lavorare la terra è un'arte.

In questo periodo, la terra deve respirare, deve ritrovare
l'ossigeno; attraverso la zappatura che rimuove le zolle di
terra, imparo a estirpare l'erba nociva e la so riconoscere;
concimo la terra per darle nuovo vigore e forza nuova;
semino con la giusta distanza e la profondità necessarie
per permettere al seme di spuntare; innaffio con assidua

dedizione; imparo la pazienza dell'attesa; rinnovo lo stupore della scoperta quando il seme si trasforma in gemma che cerca la verticalità e la luce.

...

Apprendo “dalla terra”, imparando a lavorare la Terra.

marzo 26, 2010

Barriere

Sono in albergo e, per la prima volta, mi è successo di trovare sul corridoio una sedie a rotelle.
Da un paio di giorni, staziona fuori da una stanza.
Viaggio tanto, ma non era mai accaduto di vederle in un albergo.

Quando ho seguito il progetto dello stand per l'azienda per la quale lavoro, mi sono battuta con l'allestitore per avere lo scivolo per l'accesso ai disabili. Abbiamo creato un'area accoglienza rialzata da una pedana e ho voluto realizzasse un accesso facilitato per le persone diversamente abili.
E' un'accortezza che ho sempre tenuto in considerazione ma oggi mi rendo conto di quanto questo abbia significato.

La rottura delle barriere architettoniche dovrebbe essere inserita tra gli argomenti trattati a scuola, parte della nostra educazione e del nostro modo di costruire.
Dovrebbe diventare insegnamento all'attenzione verso coloro che non possono circolare.
Garantire al maggior numero di persone il diritto alla libertà di movimento, dovrebbe essere ovvio, ma non lo è, purtroppo.

Ultimamente ho occasione di circolare con una carrozzina per disabili e vi garantisco che a volte è davvero impossibile. Le strade hanno buchi e smottamenti, i marciapiedi del paese hanno bordi di accesso troppo ripidi, a tal punto che si rischia di far cappottare l'ammalato.

Le macchine sono parcheggiate sul marciapiede impedendo l'accesso.

Non esiste libertà di movimento per queste persone. Esiste soltanto la continua conferma alla propria invalidità. Non parlo soltanto di portatori di handicap; oggi nella società troviamo molte persone inferme, giovani e anziane, persone che per un periodo non sono più in grado di camminare e si trovano a vivere la triste condizione. Tutti questi esseri umani amerebbero una passeggiata all'aria, dove poter circolare liberamente.

Per cambiare le cose, si dovrebbero rompere le barriere culturali prima, per incominciare in uno spirito altruistico poi per arrivare a tenere in considerazione i bisogni e le necessità di chi ha avuto meno fortuna di noi.

Loro, hanno bisogno della nostra attenzione, della considerazione di ognuno di noi.

marzo 27, 2010

Qual è il confine?

Entro in metropolitana. La folla intorno a me si addensa di fronte alle porte che scorrono, in attesa che si aprano.

Dopo che i passeggeri sono usciti, entro e, con velocità, cerco posti a sedere prima che altri li occupino.

Ne trovo uno, magicamente. Intorno, in poco tempo, si accalcano molte persone.

Una volta seduta, mi godo quel dolce riposo ma con lo sguardo cerco intorno possibili persone anziane alle quali dovrebbe andare il posto che sto occupando.

Alcuni di loro hanno capelli d'argento; più in fondo, altri, sono calvi ma con profonde rughe sul viso. La donna di fronte a me è molto curata, anche se non più giovane.

Mi chiedo: "Qual è il confine per definire qualcuno 'anziano', da cedergli il posto?".

E' difficile da trovare, tanto che c'è il rischio di offenderlo, offrendogli quel posto a sedere...

Provo a osservarli: potrei chiedere a quello con i capelli argento, ma non sembra così anziano; e quello con le rughe?... mah. Se chiedessi alla donna di fronte, sarebbe contenta?

...

Comincio a guardare le mani di queste persone. Spesso le mani raccontano il tempo.

Osservo quelle dell'uomo brizzolato; le analizzo con attenzione.

Passo all'altro calvo, ma anche lì non so decidermi. La donna ha mani lunghe, curate... chissà. Posso chiederle?

Volgo lo sguardo all'insegna della prossima fermata che si avvicina, mentre la metropolitana rallenta.

La scritta bianca sullo sfondo rosso dice: "Lotto".

Sono arrivata.

Il confine è lontano.

marzo 28, 2010

Nessuna periferica

Tenti di connetterti ma il messaggio che appare è il seguente:

“Nessuna periferica trovata”.

Ritenti nuovamente, una, due volte... invano.

La risposta è sempre la stessa.

Tenti con la soluzione drastica: spegni e riaccendi il computer sperando che ora, il PC riconosca la chiavetta che sembra attiva.

Cerchi il segnale, il segnale appare.

Attendi con ansia,ancora una volta la stessa risposta.

Ci sono giorni in cui le periferiche non sono installate.

Non siamo in grado di dialogare.

Abbiamo formattato la nostra testa e disinstallato i drivers che ci consentono di riconoscere le periferiche del mondo che ci circonda.

Anche se apparentemente una periferica può sembrare non essenziale, alcune sono di primaria importanza.

Esiste la soluzione:

1. Entra nel pannello di controllo
2. Seleziona “sistema”, poi “periferiche”.
3. Laddove troverai un punto di domanda, manca il driver.

Cerca bene, potresti trovare belle sorprese e accorgerti che alcuni drivers che pensavi fossero attivi, non lo sono più...

marzo 29, 2010

Risate contagiose

Ti è mai capitato di trovarti di fronte a qualcuno che ride a crepapelle senza nessuna remora, lasciandosi andare in questo modo quasi smodato, svincolato da qualsiasi controllo?

Cominceresti a guardarlo stranamente chiedendoti cosa gli sta succedendo; magari lo riterresti un po' esagerato, lo giudicheresti forse, ma poi, davvero, non potresti farcela a resistere a rimanere serio.

Sicuramente cominceresti a sorridere per poi ridere anche tu e quella risata ti contagerebbe a tal punto, che non rideresti più di lui, ma con lui.

La risata è contagiosa.

Meravigliosamente e inaspettatamente, contagiosa.

marzo 30, 2010

Dieci giorni soltanto, il miracolo della fioritura

Sono stata assente una decina di giorni per lavoro, rinchiusa tra alberghi e padiglioni fieristici. Nel tragitto in macchina verso casa, con mia grande sorpresa, ho scoperto la magnificenza della Primavera in fiore.

Mi sono resa conto di quanto potente sia la forza della Natura che, in così pochi giorni, è riuscita a sprigionare tutta la sua energia.

Tra le colline, intorno, la **forsizia** si mostra rigogliosa e gialla del suo oro.

Gli **alberi da frutto** si rimandano il bianco e il rosa, tra le colline.

Odora l'aria del profumo dei **giacinti** in fiore.

Il verde acceso dell'**erba**, si rinnova.

Le **gemme degli alberi**, con coraggio, si mostrano alla luce.

Gli occhi della Madonna, i miei preferiti, perfetti e essenziali del blu, tra i vigneti.

Mi rammarico un poco per aver perso il lento avanzare della vita, in questo tempo, mentre ero rinchiusa tra mura di cemento.

Eppure, godo della felicità che provo: la Natura mi parla e mi dona una vera promessa di Primavera!

marzo 31, 2010

Le mie password

La memoria non è infinita.

Col passare del tempo, mi accorgo che trovo difficoltà nel ricordare alcune cose, come se la mia memoria avesse bisogno di un hard disk aggiuntivo.

La mia testa è satura di informazioni e di messaggi e a volte chiede tregua.

...

Così, per memorizzare vocaboli nuovi, in inglese o anche in italiano, uso un metodo semplice ma efficace.

Quando è richiesta una nuova password di sistema, escogito nuovi termini e creo la mia password usando quei termini. E le mie password diventano davvero particolari...

La cosa problematica è una soltanto: ricordare la parola “nuova”, appena cambiata, quando magari non l’ho scritta da nessuna parte. Accipicchia!

4. Aprile

aprile 1, 2010

Avvisi ai Naviganti

Vi comunico che chiuderò il mio Blog.

Questo è il mio ultimo post.

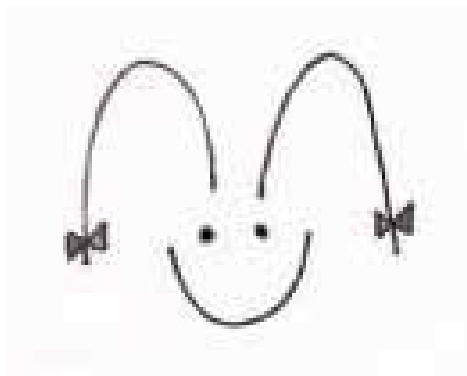
Ho preso questa decisione perché l'impegno che mi sono presa è troppo gravoso e in fondo non mi piace più.

Volevo scusarmi con tutti perché non sono riuscita a mantenere la promessa che vi ho fatto: i miei 365 giorni.

Vi ringrazio per l'attenzione e Vi saluto con affetto.

Domani è un altro giorno, un giorno nuovo...

Domani, se Vi dovessero mancare i miei pensieri, fatemelo sapere, **tornando** a visitarmi...



aprile 2, 2010

Errata Corrige

Signori, vi è piaciuto il mio **pesce d'Aprile?**

Hi hi hi

Ieri vi avevo scritto, che avrei chiuso il mio Blog.

Chiamalo, “April fool’s day”, “Poisson d’Avril”,
“Aprilscherz” o più semplicemente “Pesce d’Aprile”,
insomma di uno scherzo si tratta perché il 1° aprile, è
consentito!

Ormai dovrete conoscermi un poco e sapere di quanta
costanza sono capace.

Per ora, almeno per ora, **non intendo demordere.**

Continuerò con il mio impegno e la fatica di ogni giorno.

Fatevi una risata della mia bugia bugiosa, e se siete felici,
vorrà dire che un pochino, il mio blog, vi piace!

aprile 3, 2010

Scarabocchiamoci

Le mie mani sono sporche di pennarello...

Quando ero bambina, disegnando i bigliettini per il ritorno del papà dall'America, ci trovavamo le mani tutte scarabocchiate. Ricordo che usavo i pennarelli "*Giotto*".

Era orribile avere le mani così imbrattate; il colore del pennarello non andava mai via.

Ricordo la mia vergogna e il mio timore perché tentando di rimuoverlo lavandomi più volte con il sapone, quei maledetti segni così appariscenti, non sparivano mai. Temevo che i miei compagni pensassero che fossi sporca, che non mi lavassi mai, perché quei segni persistevano anche il giorno dopo, nonostante la mia fatica!

Se ci pensate, sono certa che anche qualcuno di voi avrà vissuto la stessa situazione.

Mi piaceva molto disegnare e non riuscivo a capire perché mi sporcassi a quel modo. Stavo attenta ma alla fine, sfiorando il foglio o impugnando il pennarello in modo sbagliato, m'impiastricciavo.

A dire il vero, m'impiastriccio anche oggi: ora vado a rimuovere il rosso della penna "Paper Mate" che sto usando...

Mi sono "scarabocchiata" solo un po'....

aprile 4, 2010

Operatore ecologico volontario

A volte, lungo le strade, è terribile guardare il ciglio e scoprire valanghe di rifiuti piccoli e grandi: bottiglie, carte stracciate, borse in plastica, scarpe vecchie, vestiti, ruote d'auto...

Si può trovare di tutto ma il senso di desolazione e di squallore, è sempre lo stesso.
Se potessi, mi fermerei e raccoglierei ogni cosa lasciando quel pezzo di prato verde e pulito.

Ma non lo faccio.

Ricordo che da piccola, io con mia sorella e un'amica, pulimmo un muro di un condominio vicino a noi, da una serie di scritte e disegni in gesso. Il condominio era rosso, il muro quasi bianco zeppo di scritte.
Ci impiegammo una giornata intera eppure fu un lavoro che ci dette tante soddisfazioni.

Stamane, arrivando al lavoro, ho visto degli operatori ecologici in divisa che stavano raccogliendo rifiuti per strada e ho pensato che il loro lavoro è importante per noi tutti.

Grazie a loro, possiamo vivere in luoghi più puliti e degni di una società che si proclama sviluppata.

aprile 5, 2010

Il coraggio di cambiare

Sto pensando alle tante persone che, a causa della crisi, si trovano senza occupazione, e a chi ha saputo voltare pagina.

Mi rivolgo a coloro che, per rispondere a un reale bisogno economico della loro famiglia, sono stati capaci di accettare lavori diversi, magari totalmente distanti da ciò che facevano e che amavano fare...

Mi rivolgo a chi, con grande forza e coraggio, si è messo in discussione ed è stato disposto a svolgere attività che mai avrebbe creduto di fare.

Ci sono lavori molto difficili, lavori che risultano pesanti anche per chi è abituato, lavori che ti costringono a sporcarti le mani, respirare il fumo o il colore, stare in piedi tutto il giorno, sollevare pesi consistenti; ...e ci sono lavori che ti lacerano la pazienza, ti schiacciano la testa da quanto ti consumano il cervello, lavori per i quali la tua responsabilità è come un sacco sulla schiena e un masso sul cuore.

Lavori che ti insegnano a gestire persone e risorse imparando a tirare fuori il meglio da loro.

Lavori che ti tengono chiuso tra due mura, o all'aperto all'aria fredda e alle intemperie.

Ogni lavoro è nobile, ogni occupazione è importante per far andare avanti l'economia e la società.

Eppure, tante volte, pensiamo di riuscire a fare qualsiasi cosa nel momento del bisogno, ma non è così.

Tu, che hai saputo girare pagina e hai avuto il coraggio di cambiare perché hai bisogno, a te mi rivolgo: sii forte e orgoglioso di te stesso. **Ti ammiro.**

Questa crisi, passa e forse insegna a tutti noi ad apprezzare le cose buone e vere della vita.

aprile 6, 2010

Canditi

Non ho mai capito perché panettoni e colombe abbiano i canditi... Posso capire l'uvetta, anche se prima di mangiarne una fetta provvedo ad un'accurata selezione, ma i canditi proprio non li sopporto! Quel gusto così forte che sovrasta ogni impasto, la durezza che si incolla sotto i denti, sono un gusto disgustoso per me. Se facessimo un sondaggio, io credo che la maggior parte delle persone voterebbe per bandire i canditi dai panettoni e dalle colombe. Si eviterebbe un sacco di lavoro per 'spiluccarli' dalle fette. W. IL B U S O L A O !

aprile 7, 2010

“Costruire una cattedrale”

*“Due operai stanno ammucchiando mattoni lungo una strada. Passa un viandante che s’informa sulla natura del loro lavoro. Uno modestamente risponde: “Sto ammucchiando mattoni”. L’altro esclama: **“Innalzo una cattedrale!”**”.*

La stessa azione vista in maniera totalmente opposta. Da un lato troviamo un manovale, dall’altro una persona che ha chiara la visione e l’obiettivo futuro, che è capace di “pensare in grande”.

La fatica è la stessa, l’azione è la stessa; la differenza sta nel progetto.

Progetto inteso come “pianificazione di un prospetto futuro” che sia utile e rimanga nel tempo, per noi e per i nostri posteri.

Quello che ci manca è proprio questo.

Non mi riferisco alla politica a cui fa riferimento la citazione. Mi riferisco alle nostre azioni quotidiane, al nostro lavoro, alla vera ragione della nostra esistenza. Ogni grande opera si attua attraverso il raggiungimento e la condivisione dei piccoli momenti di vita che rendono possibili le grandi opere.

Se mi chiedeste: “Cosa stai facendo?”

Quando e quante volte, io vi risponderei: “Innalzo una cattedrale!” ?

Dovremmo tornare a pensare in grande.

Torniamo a sognare e sperare. ...

aprile 8, 2010

La Costanza

La costanza è determinazione oltremodo motivata.

La costanza è entusiasmo che si rinnova ogni giorno e si alimenta.

La costanza difende una promessa solenne.

La costanza è un'assunzione di responsabilità.

E' assidua tenacia, la costanza.

E' diligenza premiata, pura coerenza.

E' presenza mentale continua.

E' il raggiungimento di un obiettivo ambizioso, attraverso piccoli passi.

E' perseveranza regolare, senza sosta.

La costanza è difficile da mantenere.

Esige sacrificio, la costanza.

Richiede continuo impegno, fatica, rinunce.

Esige pervicacia.

Ammette qualche probabile cedimento, la costanza.

Un piccolo sogno è una grande promessa che costruisci con le tue mani.

Diventa tuo quel sogno e si fa improvvisamente

GRANDE, perché sei tu che l'hai guadagnato.

aprile 9, 2010

Il coraggio di ammettere

Ammettere la propria fragilità richiede coraggio!
Quando siamo capaci di dichiarare il nostro bisogno a noi stessi e agli altri, quando ammettiamo che l'aiuto o l'amore ci sono necessari, quando mostriamo senza riserve la nostra parte più debole, è allora che siamo forti davvero.

In una società come la nostra che impone canoni fuorvianti di super uomini che non chiedono mai, il "diverso" è colui che sa chiedere esponendosi ad un possibile rifiuto, che mostra il suo lato meravigliosamente fragile.

Lasciarsi andare davvero oggi, richiede una buona dose di coraggio. Riuscire a piangere aprendo il cuore alla consapevole tristezza, è una scelta ardita, specialmente quando non sai dove ti porta, perché hai tenuto compressa tutta l'amarezza.

Ci si affida al mondo mostrando il nostro lato 'imperfetto' ... come un fuscello esposto al vento, ci muoviamo veloci ma flessibili, così da non spezzarci mai.

aprile 10, 2010

Pensieri senza punto

Leggo i miei post scritti con l'applicazione per il BlackBerry... Ciò che scrivo si compatta, non esistono gli spazi tra le righe, le pause tra i paragrafi che ti consentono di definire un ritmo. È una scrittura diversa, una comunicazione senza interruzioni. ...e se ora cominciassi a scrivere senza punti né virgole senza spazi senza righe bianche né pause ma continuando di seguito lasciando che le parole si uniscano una all'altra e i pensieri si susseguano senza un filo logico ma attraverso parole legate continue a braccetto che rotolano come un fiume che corre e le frasi senza coordinate e l'occhio le cerca e il cervello le richiede incapace di trovare un senso quando il ritmo è veloce e devi tornare indietro quasi a ritrovare la strada e capisci solo dopo che hai concluso la frase e hai verificato che quella parola apparteneva alla costruzione della frase precedente che è questa visto che prosegue nella corsa è un po' frustrante una sfida ma richiede doppio sforzo per chi legge che vorrebbe tanto una pausa tanto tanto la anela e ne ha bisogno ha bisogno urgente di bianco richiede che ti fermi ora si adesso ti prego cerco un respiro cerco il bianco dello spazio vuoto dopo il punto questo punto questo.

aprile 11, 2010

Arrivati a destinazione

Tra 3,8 mt spostatevi sulla sinistra e ammirate i ciliegi in fiore ... Bip..bip, bip ...autovelox.

Al prossimo incrocio rallentate e aprite il finestrino e gustate l'aria tersa. Tra 800 mt spostatevi sulla sinistra. ...Ha superato il limite di velocità!

Tra 150 mt prendete la seconda a destra e gustatevi la vista del campo di colza immensamente giallo, bellissimo. Tra 100 mt continuate dritto per immergermi in quel giallo. Ricalcolo percorso...

Tra 300 metri tenete la sinistra sulla strada principale. Il cielo è azzurro, la luce incantevole.

Tra 100 mt girate a destra e poi a destra e puntate dritto al cuore.

Tra 100 mt arrivo. Siete arrivati a destinazione.

Chiudete gli occhi e respirate il profumo di questa primavera ascoltando la voce dentro. ...siete davvero arrivati a destinazione...

aprile 12, 2010

Dichiarazione di Esistenza

Non mi riferisco all'Art. 46 D.P.R. 445 del 28 dicembre 2000...

Ritengo esista, nella vita di una donna, un momento particolare in cui avviene una trasformazione.

La donna, di per sé, è mentalmente predisposta a donare se stessa, sempre. Donare una parte di sé all'uomo che ama, ai figli, alla madre e al padre, alla famiglia, agli altri. E' un praticantato che tende a non finire mai, perché lei si adopera ogni giorno, si dedica anima e corpo per rendere felici gli altri.

Se è moglie o compagna, il suo compito è assecondare e rimanere a fianco del suo uomo, nella buona e cattiva sorte.

Se è madre, sopra ogni cosa ci sono i figli e i loro bisogni. Una donna rinuncia a molto pur di rendere felici le persone che ama, perché è nella sua natura, parte del suo DNA, e viene rafforzato dalla nostra cultura e dalla nostra mentalità.

Eppure, questo noviziato si conclude ad un certo punto della vita – spesso quando i figli crescono – quando la donna fa una scoperta importante e indispensabile nel processo di crescita: la donna scopre di ESISTERE.

“IO SONO”, questa è la rivelazione.

“Io sono” e dunque, “io ho dei bisogni”, ho delle necessità che sono soltanto mie e che non includono marito, compagno, figli, famiglia.

Avviene quello che io personalmente definisco
“Dichiarazione di Esistenza”: la donna è chiamata a fare la
propria dichiarazione di esistenza con cui accerta che
esiste.

Il passaggio è importante e immediato: lei cambia il
proprio modo di pensare, perché prendendo coscienza di
se stessa e dei propri bisogni, ogni logica precedente si
sovverte. Il senso di colpa che provava e che è di ogni
donna, quando non fa le cose che le sono richieste,
scompare magicamente.

E' terrificante fare questa scoperta e costatare come ci si
può sentire libere e coscienti della propria forza.

Quando accade, gli uomini della sua vita, la guardano
sconvolti, la osservano e vedono un'altra persona e ne
sono visibilmente contrariati. Perché quella donna non è
più a disposizione, ma ha una propria identità, un'opinione
che è solo sua e che può essere diversa e opposta dalla
loro. E sarà diversa, sarà più sicura e decisa.

Li sorprenderà quando meno se lo aspettano, quella Donna
Nuova.

Quella Donna, ha le ali e vola.

Se imparerete a comprenderla, potrete RI-conoscerla e
ammirare quello che avete sempre saputo di lei, ma che
davate per scontato.

aprile 13, 2010

Quando andrò in pensione...

Quando andrò in pensione viaggerò per il mondo e visiterò tutti i posti che non sono riuscita a vedere.

Quando andrò in pensione farò tutte le cose per me, per me sola e per stare bene: sport, camminate lunghissime senza fare attenzione al tempo, mi alzerò quando vorrò, leggerò tanti libri che non ho avuto tempo di leggere, farò visita agli amici, mi dedicherò di più all'orto, al giardino, alla cucina, farò più yoga magari ogni mattina...

Quando andrò in pensione mi riposerò e nei mesi freddi svernerò al caldo... Mi dedicherò a chi soffre aiutando chi ne ha bisogno, andrò in chiesa a salutare il Signore e un pò più in cimitero a onorare i morti. Visiterò di più i miei nipoti che crescono senza che li possa conoscere bene. Porterò a spasso mia sorella e ci divertiremo un sacco. Farò tante cene coccolando i miei ospiti. Starò sotto il pino sull'amaca, deliziata dalla sua energia e dal sole caldo.

Q u a n d o a n d r ò i n p e n s i o n e ...

Quante volte si sente dire questa frase dalle persone.
E' una locuzione che ha l'obiettivo di alleviare il dolore di un possibile rimpianto.

Si sente spesso questa dichiarazione che, nella realtà, non trova riscontro: quando si va in pensione si è più vecchi, si hanno pochi soldi che servono a sopravvivere, si sentono gli acciacchi dell'età e non si desidera che riposare, in fondo, o si deve trovare la forza per proseguire... Quel, "Quando andrò in pensione", si affievolisce giorno dopo giorno.

*Quando vivi, **VIVI davvero**: non fare domani ciò che potresti fare -bene- oggi, e vivi l'ora e l'adesso pensando che sei fortunato e che la vita è un'opportunità da non perdere!*

aprile 14, 2010

Piccoli oggetti di grande utilità

Ad alcune di voi – donne intendo – non è mai capitato di andare in un bagno pubblico e non trovare alcun appendiabiti dove poter agganciare borsetta, giacca, foulard, telefonino, borsa spesa, maglione, etc. etc..?

Eh si, che dilemma! Quando capita, noi donne tentiamo ogni cosa per evitare che i nostri oggetti personali poggino per terra o laddove è sudicio.

A volte tentiamo vere e proprie acrobazie per tenere tutto in mano, mentre cerchiamo di svestirci: tra le braccia, infilata sotto il braccio, la giacca. Sulle spalle, la borsa. Al collo, il telefonino. Sotto il mento, agganciata, la sciarpa... in un equilibrio precario, con le mani “libere”, tentiamo di slacciare la cintura, i pantaloni, i collant e tutto il resto. Mannaggia quanta roba!

Siamo vere e proprie equilibriste capaci di rimanere bilanciate in una situazione così instabile!

Comunque, la cosa più complicata non è questa.

Quando vorremmo ricoprire la seduta, prima di sederci, se ce ne fosse necessità ... è quello, il problema più grande!

Perché, semmai foste riuscite, prima di svestirvi, a ricoprire con tecnologia ingegneristica la seduta, usando tre – quattro pezzi di carta abilmente sormontati, per non lasciare spazi vuoti, e accuratamente sovrapposti, tanto da creare un bordo ben protetto, ecco che, girandovi cade tutto a terra!

Si ricomincia daccapo: con la giacca infilata sotto il braccio, la borsa sulle spalle, il telefonino al collo e, sotto il mento, agganciata la sciarpa, ritentate la difficile operazione di copertura della seduta del water e mettete tutta la vostra attenzione perché, girandovi, non cada tutto nuovamente.

La cosa si fa ancora più complessa, le volte in cui il bisogno è davvero impellente da farvi male perché lo avete trattenuto troppo a lungo; in quel caso, quando arrivate in prossimità del bagno, una ragione mentale rende lo stimolo più acuto e impossibilmente necessario. E' allora che l'operazione si fa più difficile perché dovete organizzarvi in velocità e senza errori, per via di quell'appendiabiti mancante!

Solo quando avrete terminato il lavoro di "allestimento", potrete finalmente abbandonarvi e liberare la vostra vescica dolorante ed essere grata al cielo di questa "grazia"!

Oggi, nel bagno delle donne, è stato messo un appendiabiti agganciato alla porta.

Quando sono entrata e ho scoperto, con felicità, che quell'oggetto apparentemente superfluo, si trovava lì attaccato e mi sorrideva, io a mia volta gli ho espresso tutta la mia gratitudine.

Benvenuto, "Appendiabiti"!

aprile 15, 2010

Lo specchio

Pensate a una vita senza specchi.

Pensate a una vita in cui nessuno di noi possa vedere in alcun modo la propria immagine esteriore, una vita in cui non sia importante apparire agli occhi degli altri, una vita in cui la propria immagine interiore, vera reale e mai distorta, fosse l'unica da considerare.

Sarebbe un mondo nuovo, in cui Narciso non morirebbe di dolore, un mondo in cui la Regina di Biancaneve non porrebbe allo Specchio la fatidica domanda su chi è la più bella del reame, perché la bellezza non sarebbe valutata per quello che è l'esteriorità soltanto.

Un mondo in cui la propria identità non si misurerebbe attraverso uno specchio: le nostre attese non sarebbero saziare dall'immagine di noi stessi che vorremmo vedere, o che vediamo.

Un mondo in cui non esisterebbe alcuno specchio capace di mentire – deludere – tradire – consolarci – metterci a disagio ... Saremmo semplicemente noi stessi, consapevoli di ciò che siamo REALMENTE e la nostra immagine non verrebbe mai distorta, perché non esisterebbe alcuna necessità di vedere come appariamo. Non ci sarebbe timore del confronto, perché un confronto non sarebbe mai necessario. L'aspetto fisico non sarebbe fondamentale per definire come siamo realmente, se siamo alla moda o se ci ritroviamo nelle icone convenzionali della filosofia di marketing

In un mondo come quello di oggi, in cui l'apparenza ha sopraffatto il valore dell'essenza e del contenuto, un mondo in cui siamo costretti a interpretare un ruolo, mostrando la nostra immagine più che il nostro essere, la mancanza di uno "specchio" ci consentirebbe di "*vedere*", tutto ciò che giace al di là dell'apparenza esteriore e che nessuno specchio materiale sarà mai in grado di scorgere.

aprile 16, 2010

La terra smossa

In questo mese osservo i campi arati con le grandi zolle di terra smossa. Il terreno viene preparato per le lavorazioni successive o per la semina: la terra ha bisogno di essere rivoltata per portare in superficie gli elementi nutritivi e coprire i resti vegetali della precedente coltura.

L'odore della terra lavorata è inebriante: la terra stanca si rigenera e in fondo, con lei, anche noi ci generiamo nuovamente, come in una sorta di "reviviscenza".

Attraverso la visione dei campi ossigenati e l'odore della terra umida, ci riappropriamo di una dimensione più naturale rispetto a quella di sempre, una dimensione che ci vede più in sintonia con noi stessi ...

Come i contadini lavorano la terra smossa per rendere il campo fresato, liscio come un tavolo da biliardo riducendo in piccoli pezzi le grandi zolle, così anche noi possiamo fare un profondo respiro e prepararci per la prossima semina.

Sono brevi attimi ma che fanno la differenza.

aprile 17, 2010

Un modo esiste sempre

In Natura, alcuni organismi riprendono d'improvviso le funzioni vitali che avevano temporaneamente sospeso; una sorta di standby che consente, al sistema, di conservare l'energia e mantenere le funzioni vitali attive, per "ritornare in vita" dopo una fase di morte apparente.

In cortile ho una fioriera sulla quale ho messo a dimora una pianta fiorita rampicante. Non ricordo il nome della pianta, ma non è importante.

L'inverno passato è stato veramente rigido e il freddo particolare, ha purtroppo messo a repentaglio molte piante, che ora stentano a riprendersi.

Questa pianta rampicante, ha patito più di altre e risulta totalmente rinsecchita.

Ho potato le parti più compromesse che erano secche e l'ho spostata nel posto che le ho assegnato d'estate. L'ho curata, le ho dato fertilizzante, acqua con costante amore, sperando nel "miracolo".

Io ho pazienza con le piante. Se patiscono e non sono più così appariscenti e belle come dovrebbero, non le punisco buttandole via subito. Do sempre loro un'altra possibilità e le curo con lo stesso amore di sempre, contando sulla loro tenacia.

Ieri, magicamente, ho scoperto che questa piccola-grande rampicante ha le gemme. Da ogni suo ramo stanno uscendo gemme ricche e piene, pronte ad aprirsi.

C'è sempre modo per rinascere e superare ciò che sembra definitivamente compromesso.

...piccoli attimi di grande felicità.

aprile 18, 2010

Il primo bacio

Siamo sul muretto delle nostre vicine, Cinzia, Roberta ed io.

E' estate, buio, e non c'è nessuno in giro. I grilli cantano mentre Cinzia, nel ruolo di sorella maggiore, ci spiega cosa succede quando baci un ragazzo. Intendo un vero bacio...

Io, spontaneamente e di primo impatto, reagisco con faccia un po' disgustata e dico: "Che schifo!"

Passano alcuni anni, si sperimentano l'amore e l'attrazione verso i ragazzi. Io ne ho scelto uno ben più grande di me: ha cinque anni in più, io sono ancora abbastanza piccola da essere inesperta ma cavoli, se mi piace!

Tutte le sere, dalla mia terrazza, sempre con un po' di anticipo per essere certa di non perdere il momento, aspetto che lui passi quando torna a casa dal lavoro. Sei e un quarto precise, questa è l'ora: eccolo sfrecciare con la sua vespa bianca e naturalmente non si accorge che io sono lì a guardarlo, ad aspettarlo con frenesia, col cuore che va a mille... questo mi basta, mi è sufficiente vederlo.

E' l'ultimo dell'anno. Indosso un bellissimo vestito nero, con gonna a ruota e, sulla vita, una splendida cintura d'oro che mi è costata un occhio dalla testa e che ho comprato da Pierina.

Un velo di trucco, calze dorate come la cintura di brillantini. Sono molto bella, anzi, uno schianto!

Roberta ed io, festeggiamo l'ultimo dell'anno a casa sua, in taverna.

E' lì che accade: sul divano, piano piano, arriva il momento del mio primo bacio. E' lui, un ragazzo più grande di me, quello che mi fa battere il cuore... saprà aiutarmi, anche se non ho mai baciato prima...
E' un bacio lungo, appassionato, molto bello ...
Un lungo, lunghissimo bacio, che mi ha lasciato il segno...

Eh sì, un vero segno sopra il labbro superiore, il sigillo di un lungo, denso bacio: una specie di abrasione che si è risolta solo dopo un'intera settimana.
La cosa più imbarazzante è stata quella di spiegare a mia madre cosa mi fosse successo! ...

aprile 19, 2010

Una sorta d'amore per la piccola rosa

Il fatto che io abbia scelto di scrivere ogni giorno, per 365 giorni, è stato ampiamente dibattuto e ci sono pareri contrastanti.

Qualcuno ha espresso l'obiezione che questa sorta di "imposizione", dettata dalla promessa di scrivere ogni giorno, possa in qualche modo limitare la spontaneità e risultare dannosa.

Era una sorta di dibattito tra me, che difendevo la necessità di darmi una regola, e l'altro che sosteneva la sua opinione e il fatto che sarebbe meglio farlo qualche volta, senza una scadenza fissa.

Purtroppo, almeno per quanto mi riguarda, sono una persona piena di attività, che non sta mai ferma e che ama fare, produrre, pensare, agire, muoversi, ...

Visto che la scrivere è impegnativo e richiede una buona dose di concentrazione e di attenzione, se io dovessi farlo quando capita o quando ne sento il bisogno, forse non troverei tempo, perché farei dell'altro.

Quando parlo di "attenzione", intendo che per me scrivere è una sorta di meditazione tra me e me, una ricerca di ciò che ho dentro e che posso e voglio far uscire allo scoperto, svelandomi a voi e a me stessa.

Ho scelto di farlo ogni giorno perché so che **posso** e **voglio** farlo, anche se richiede una partecipazione totale...

Non è possibile che scriva facendo mille altre cose o rimandando perché o da fare dell'altro.

Ogni giorno, voglio concedermi il lusso di fermarmi su un

pensiero e trasformarlo in qualcosa di più elevato, che voli e che diventi totalmente libero.

E' qualcosa per me, in primo luogo.

E' una promessa a me stessa.

E' faticoso, molto. Eppure ne sono felice e non lo ritengo una costrizione. Direi invece che è un progetto che mi rende più libera e che mi permette di esprimermi.

..come la rosa del piccolo principe, io curo questo mio fiore, ogni giorno, dandogli l'acqua che lo fa crescere regalandomi la sua bellezza.

Una sorta d'amore pulito da accudire e proteggere.

aprile 20, 2010

Reinventarsi

E' meraviglioso fare la scoperta che esistono persone, le quali, nonostante siano già nell'età matura, seguono l'impulso di rincorrere nuove opportunità meditando su ciò che "vorrebbero fare da grandi", reinventandosi un lavoro che risponda meglio alle loro aspettative future.

Può essere che la persona in questione desideri occuparsi maggiormente degli altri facendo un lavoro che porti beneficio alla comunità; può accadere che qualcuno cerchi di creare un'attività che le consenta di lavorare anche in un'isola lontana, magari creando qualcosa, usando la manualità, inventando oggetti facilmente trasportabili e spedibili; può accadere che qualcuno pensi a un lavoro che sia totalmente lontano da ciò che faceva, solo per occuparsi di più della famiglia e dei figli; può accadere che qualcuno sia semplicemente stanco di ciò che fa e voglia occuparsi d'altro, chi abbia bisogno di cambiare tutto semplicemente per ricominciare: ci sono mille ragioni per reinventarsi la propria vita.

La cosa comune in tutte queste situazioni, è la volontà di mettersi in gioco e volere il cambiamento.

Volere è potere: non esiste ostacolo né fatica né paura né titubanza.

Esiste solo la necessità di escogitare una nuova dimensione di noi stessi, più consona e appagante.

Ammiro chi è riuscito a liberarsi dalle trappole che gli impedivano di cambiare: chi lo ha già fatto, chi lo sta facendo, chi sta meditando per farlo.

aprile 21, 2010

Un micio un po' sbilenco

Ieri sera, camminando per strada, ho fatto un incontro speciale che mi ha lacerato l'anima prima, per poi ricomporla lentamente e farmi accettare la tristezza.

Piccino e marrone, con il manto a pois, guardandomi con gli occhioni neri, mi si avvicina.

La sua andatura è incerta, mi guarda dritto miagolando, quasi cercando di dirmi qualcosa, ma cammina tutto sghembo, con il corpo di traverso, con le zampe che ogni tanto cedono al peso del corpo; scuote la testina come se non avesse equilibrio, va a zig zag, ma mi guarda e miagola, mi cerca con gli occhi marrone, occhi pieni di vita, vuole qualcosa da me, ha fiducia [...]

Mi avvicino preoccupata, un poco in panico, perché penso sia stato investito da poco ed è sera tardi.

Lui, quel gatto un po' sbilenco, fa le fusa e mi guarda insistentemente con i suoi occhi dolci di gatto, parlandomi nella sua lingua, chiedendomi solo coccole.

I gatti sanno quello che vogliono, non hanno paura di chiedere: lui vuole semplici carezze e un po' di attenzione... poche piccole semplici cose... le vuole da me.

Con molta probabilità, quel gatto fu investito e ora convive con questa mobilità incerta, con questo disequilibrio che, in lui, si è riequilibrato.

Mi convinco della cosa, lo prendo e lo metto dentro il cortile e vedo che sale le scale verso casa.

Mi allontanano e piango con me stessa e inghiotto le lacrime di tristezza pensando che in fondo, lui si è reinventato una delle sue 7 vite. E sta bene.

aprile 22, 2010

Il concerto nella fattoria, ia ia o

Muu muu, beè beee, cip cip, bau bau, squit squit, miao miao, frrrr fr, hiii hii, cocodè, ìo ìo, wrr wrr, qua qua, cra cra, cri cri, zzzz zzz, cucu cucu, pr prr, chicchirichi! ...

Manca forse qualcuno? ...

aprile 23, 2010

Ciò che non avresti mai pensato di "possedere"

Sarà certamente successo, nella vostra vita, di guardarvi indietro e scoprire che un evento negativo si sia rivelato un mezzo attraverso il quale qualcosa di positivo potesse accadere.

Spesso, quando si vive il momento negativo, non si possiede quel distacco necessario per valutare le cose. E' questa la ragione per cui, a posteriori, la stessa situazione può trasformarsi e assumere una connotazione positiva. Questo con molta probabilità è possibile soltanto quando si è sufficientemente maturi da riuscire a cogliere la positività in ogni evento.

Quante volte ci siamo resi conto che se non fosse successa quella particolare cosa, che magari allora ci ha fatto soffrire, non avremmo ottenuto quell'altra. Ognuno di noi può guardarsi indietro e confermarlo. Ne sono certa.

In ogni caso, anche nel vortice della sofferenza, raccogliere la provocazione di fronte alla quale l'evento negativo ci pone, dipende solo da noi: noi soltanto possiamo accoglierla o ignorarla, ma questo cambia il risultato delle cose:

- da un lato, saremo in grado di *gestire l'evento* doloroso, usandolo per farci riflettere e migliorare;
- dall'altro, *subiremo l'evento* e il dolore che lo accompagna.

Alcune esperienze negative ci consentono di tirar fuori la nostra forza. Ci sono codici genetici e comportamentali da cui nessuno può esimersi, ma un episodio negativo ti fortifica se vissuto bene, ti fa partire da ciò che sei e diventare uno splendido pretesto per rendere manifesto **ciò che non avresti mai pensato di essere.**

aprile 24, 2010

E' più forte di me!

Quando sono in bagno, per concentrarmi e fare ciò che devo fare in libertà, devo avere sott'occhio qualcosa da leggere.

Proprio non riesco a farne a meno.

E' una necessità al pari di quella fisiologica.

Se mi capita di andare in bagno a casa d'altri, mi riduco a cercare qualsiasi cosa che si possa leggere: etichette di shampoo, bombolette spray, qualsiasi cosa purché possa essere letta!

Non è che mi incuriosisca guardare gli ingredienti dei prodotti, vedere le istruzioni, o scoprire che marca usi la mia amica. Mi interessa leggere, solo leggere, mentre sto lì.

La cosa più imbarazzante è quando capito su uno di quei bagni lindi e ordinati che non hanno alcun prodotto "leggibile" a disposizione, fuori dai mobiletti. In quel caso, di soppiatto, quasi come una ladra, cerco dentro per prendere in prestito, per pochi minuti, quell'oggetto – da leggere – che mi serve ...

Terminato di aver soddisfatto il bisogno fisico, ripongo con massima cura, nello stesso identico modo, il prodotto che ho preso. Non voglio si pensi volessi curiosare in casa d'altri. Anzi, nel bagno d'altri...

aprile 25, 2010

Eeguire la prima iniezione

Voi sapete fare le punture? Io non le avevo mai fatte prima di adesso.

Oggi, per la prima volta, ho fatto un'iniezione intramuscolare.

Ho dovuto “imparare” per necessità, perché non c'era nessun altro che potesse farla ed era importante.

Dietro istruzione, stamane, l'ho eseguita; non c'è stato tempo per esitare o lasciarsi prendere dalla paura, anche se di paura ne avevo tanta.

Ho inserito l'ago tenendo la pelle ben distesa e ho premuto la siringa per far scendere il liquido.

Ho respirato e cercato la forza per non lasciarmi prendere dal panico e l'ho fatta.

La cosa più difficile però, è stata quella di rifarla, da sola, a mezzogiorno...

Lì, ho percepito perfettamente la sensazione dell'ago che buca la pelle, forse perché non ho tenuto tanto rigida la parte... e ho fatto uscire una goccina di sangue.

Mi sono un po' impressionata e ho ancora forte la sensazione di quell'ago!

Ho sempre ammirato il ruolo dei medici, paramedici e di tutte quelle categorie che scelgono di dedicarsi alla cura degli ammalati e di chi soffre fisicamente. Hanno un ruolo importante e spesso scomodo. Sanno affrontare le urgenze e quegli aspetti della vita da che rifuggiamo ma che, prima o dopo, impariamo per forza a conoscere.

Non avrei mai creduto di arrivare, un giorno, a eseguire un'iniezione a qualcuno. Eppure...

Del resto, nella vita, quando qualcosa è necessario, quando sei con le spalle al muro per cui non esiste che una sola via d'uscita, non si ha scampo.

La forza, da qualche parte arriva e trovi una via.

aprile 26, 2010

Il giallo della colza

E' il momento del sole e della luce.

E' il momento del giallo.

Dalla Forsizia al Tarassaco, dalle Viole del pensiero alla Gazania...

Sebbene la bellezza di un fiore sia unica, una distesa immensa di giallo, intercalato al verde dei prati e all'azzurro del cielo, dona un momento di grande emozione.

E' il giallo della colza: è come se quel giallo si trasformasse in ossigeno per i miei polmoni, come se quella bellezza mi desse nuovo vigore e un pizzico di felicità.

E' il tempo della colza, il tempo delle grandi distese di un giallo luminoso che mi lascia a bocca aperta ogni volta che lo vedo.

Godo della forza di quel giallo e, qualche volta, provo ad avvicinarmi a quei campi per scoprire questa semplice pianta, immergendomi nel mare giallo e scoprendo la semplicità di questo arbusto dal fusto alto e eretto, con i suoi fiori semplici e l'odore pungente.

E' meraviglioso e avrei voglia di camminare in mezzo a quel giallo, per guardare il cielo da laggiù.

aprile 27, 2010

Diversamente abile

Rifletto sulla differenza sostanziale tra due sinonimi che, contrariamente al pensare comune, ci trasferiscono un significato completamente diverso e addirittura opposto uno dall'altro.

Portatore di handicap – Diversamente abile

Nella prima accezione, “portatore di handicap”, si evidenzia una mancanza.

Nella seconda accezione, “diversamente abile”, si mette in luce che la persona è in grado di utilizzare e accrescere abilità diverse, grazie alla sua deficienza.

Le persone diversamente abili, sono abili in modo diverso da noi e a volte sanno stupirci!

Non è commiserazione la mia, ma un pensiero di speranza e di profondo rispetto.

aprile 28, 2010

Il profumo del bucato

Cosa c'è di più semplice e delicato dell'odore buono del bucato appena lavato?

Il profumo del sapone di Marsiglia, lontano dalle fragranze ricercate dei profumi alla moda, mi dona una sensazione meravigliosa e mi piace immensamente.

Quel particolare odore che emana la biancheria quando è pulita, mi rimanda alle cose semplici, speciali nella loro naturalezza, autentiche.

E' un piacere indossare un capo che sa di pulito.

Mi mette felicità e mi sento bene, a mio agio.

Non coprire quest'odore buono con un profumo artificiale.
“*Lasciati profumare*” dal sapone, dal profumo di pulito e di buono ...

aprile 29, 2010

Prestazioni non urgenti

Sono in un pronto soccorso di un ospedale di provincia. Ho il piede dolente e sto attendendo di entrare. Intorno, persone che aspettano come me di essere visitate. Non sembra ci siano situazioni urgenti e, vista l'ora, probabilmente i medici saranno in numero ridotto e alcuni in pausa...

Mentre aspetto, arrivano trafelate due persone. Mi chiedono se non c'è nessuno e io rispondo che si deve suonare il campanello per chiamare qualcuno. Mi accorgo dopo, che l'altro uomo, quello rinchiuso a riccio, sta tenendo una mano dalla quale sgorga sangue! Dall'altro lato della porta arancione, compare un'infermiera che gli comunica di aspettare. Nemmeno gli guarda la mano, tanto per valutare l'entità.. Tra me penso che forse era il caso di sbirciare.. potrebbe essere più grave di ciò che si pensa... Invece l'infermiera gli fa semplicemente un cenno invitandolo a sedersi. Con la testa gli conferma che si è accorta della mano e gli dice: "Sì, sì ho visto che si tratta di una ferita aperta". Poco dopo accoglie altre persone arrivate dopo quel paziente sanguinante, giustificandosi dicendo: "Non si preoccupi, ci vuole un minuto!".

Sapete quant'è infinito un solo minuto, per chi ha una ferita aperta che tocca l'osso?!

Poco dopo, esce di nuovo e, finalmente, si rivolge al poveretto che è sempre più chiuso a riccio: "Intanto si avvolga questo sulla mano".

Gli porge un telo in cotone. Poi, se ne torna dentro, chiude la porta arancione lasciandolo lì.

Eh sì, il panno serve proprio, perché il poveretto sta sporcando il pavimento con le gocce di sangue che colano giù...

aprile 30, 2010

Le ombre e la luce

“Le ombre non sono meno importanti della luce”, dice Jane Eyre, e dà un senso a questo racconto.

Nessuno è privo di difetti.

La completezza si compensa nella coesistenza degli opposti e nel loro equilibrio.

In un disegno al tratto le ombre sono importanti perché è solo il contrasto dell'immagine tra luci e ombre che ne definisce la forma.

Così come tonalità chiare e scure convivono per dare il senso dei volumi e dei materiali, nella nostra vita e in ognuno di noi coesistono aspetti positivi e negativi; se poi valutiamo gli aspetti negativi come opportunità di miglioramento e di crescita, questo “chiaroscuro” acquista una valenza positiva nella sua apparente e momentanea “negatività”.

Non dimentichiamo l'importanza del nero ma teniamo presente il fatto che senza la luce non vi può essere colore. Nel chiaroscuro di ogni cosa o evento, luci e ombre si combinano, si accoppiano e si disfano, lavorano insieme alternando vittorie e sconfitte: il risultato è che vincono insieme, si **CONvincono** di quanto è meraviglioso essere imperfetti e avere zone d'ombra dentro di noi, da illuminare.

5. Maggio

maggio 1, 2010

-0,5 / -1 / +0,5 / +1 / +2 / +3 /

Sono in sala d'attesa del mio medico.

Tante persone diverse intorno a me, di tutte le età.

Sul tavolo, riviste da consultare tra le più varie:

L'espresso, Sport week, La repubblica delle donne, Il venerdì, Filò, I viaggi, Famiglia cristiana...

Molte sono rovinate, sgualcite, con le orecchie sulle pagine; alcune sono proprio vecchie di qualche mese, altre nuove, ma non importa perché sono comunque lì, ignorate e dimenticate.

Mi chiedo: "Perché tra tutte le persone in questa sala, nessuna sta usando il tempo dell'attesa per sfogliare quelle riviste o per leggere un libro?" Alcuni di questi pazienti sono qui da ore e si stanno annoiando a morte. Eppure non leggono.

Che peccato...! Che sia perché hanno dimenticato gli occhiali da vista?

...potremmo richiedere che nelle sale d'aspetto si possa avere in prestito d'uso gli occhiali da vista "low cost".

Quelli con gradazioni diverse: -0,5 / -1 / +0,5 / +1 / +2 / +3 / ...

Magari si leggerebbe di più e ci si annoierebbe di meno!

maggio 2, 2010

Il Libro Amico

I Libri amici, quelli che vengono a bussare alla porta del mio cuore, mi danno la possibilità di imparare e di crescere. Basta anche una sola frase che mi colpisca, il sapore di un racconto, l'odore che percepisco da una descrizione, il colore di un sentimento per far sì che valga la pena di leggerlo, il Libro amico...

Ho sempre pensato che è “Il Libro” a scegliere me e non io a scegliere “Il Libro” da leggere.

Perché soltanto quando è il momento giusto, “Il Libro” sa trasmettermi il messaggio che custodiva, con pazienza, proprio per me.

Grazie all'ultimo letto!

maggio 3, 2010

Vorrei

Vorrei che ci fosse sempre il sole,
e che la luce potesse riempire il cuore di energia.
Vorrei più sorrisi e più silenzio.
Più verità e più equilibrio.

Vorrei che un bel giorno non finisse così velocemente
e che il ricordo potesse colmarne la nostalgia.
Vorrei che la felicità si trasformasse in serenità, per durare
più a lungo,
e che la speranza potesse infondere coraggio e forza a chi
non ce l'ha.

Vorrei che il dolore fosse buono sempre, quando ci
permette di essere migliori
e che imparassimo ad accoglierlo.
Vorrei che la morte fosse sempre dignitosa anche per chi,
nella malattia,
perde la dignità di uomo.

Vorrei ci fosse più rispetto e più comprensione anche per
chi è diverso da noi,
che sapessimo intuire le cose senza doverle vivere in
prima persona,
sperimentando la vera empatia.

Vorrei che l'autorità diventasse autorevolezza,
che rispettassimo la Natura e gli animali senza sentirci
diversi.
Vorrei più spiritualità e meno materialismo,

che i soldi servissero di meno e che i principi valessero di più.

Vorrei che il pianto non fosse interpretato come debolezza e che un uomo potesse piangere senza sentirsi fragile.
Vorrei più attenzione e cura nelle piccole cose.

Vorrei **cambiare questo “vorrei” mettendo tutto al presente**, così potremmo vedere un mondo migliore.

*C'è sempre il sole,
e la luce mi riempie il cuore di energia.
Tanti sorrisi intorno, ... silenzio.
Ci sono verità ed equilibrio.*

*Questo bel giorno non finisce velocemente
e il ricordo colma la nostalgia che viene.
La felicità si trasforma in serenità, per durare più a lungo.
La speranza infondere coraggio e forza a chi non ce l'ha.*

*Il dolore è sempre buono, quando ci permette di essere
migliori
imparando ad accoglierlo.
La morte è sempre dignitosa anche per chi, nella malattia,
ha perso la dignità di uomo.*

*C'è più rispetto e più comprensione anche per chi è
diverso da noi.
Sappiamo intuire le cose senza doverle vivere in prima
persona,
sperimentando la vera empatia.*

*L'autorità diventa autorevolezza.
Rispettiamo la Natura e gli animali senza sentirci diversi.*

*C'è più spiritualità e meno materialismo:
i soldi servono di meno, i principi valgono di più.*

*Il pianto non è interpretato come debolezza
e un uomo può piangere senza sentirsi fragile.
C'è attenzione e cura nelle piccole cose.
C'è sempre il sole nella nostra vita anche quando è
nuvoloso.*

maggio 4, 2010

Avere i piedi freddi

Avere i piedi freddi è una delle cose più fastidiose.

Non lo sopporto!

Puoi stare ben coperta, ma se hai freddo i piedi, la sensazione di malessere è totale: non c'è modo di riscaldarsi da quel freddo “esagerato” che intorpidisce e ci fa sentire male.

Se analizzassi la ragione psicologica che sta dietro il freddo ai piedi (e alle mani), scoprirei scoprire che manifesta la presenza di un conflitto: se hai i piedi freddi senza motivo, questo indica un'indecisione tra il tuo agire e il tuo pensare, l'impossibilità momentanea di andare avanti.

Se guardo il lato fisico, invece, l'altra ragione potrebbe essere che sono scalza e indosso dei sandali perché mi sono fatta male e non posso vestire scarpe chiuse.

Quindi, in fondo, potremmo arrivare alla conclusione che entrambi gli enunciati dicono il vero: sono indecisa se indossare le scarpe o i sandali. Non so decidermi se mettermi i calzini con i sandali, sembrando assolutamente ridicola, oppure se patire il freddo.

Freddo ai piedi ma “decorosa” o piedi caldi ma “ridicola”?
Non ho neppure la consolazione di dire: Piedi freddi, cuore caldo!

maggio 5, 2010

Il mio mantra

*“Io, Claudia Beggiato,
ho in me la capacità di accettare
e di vedere il perché delle cose.
So aspettare con forza e pazienza
perché ho fiducia nell’Energia della vita,
che stabilisce ogni cosa con cura.”*

E’ il mantra che ho creato per me.
Quando sono stanca, debole nello spirito o triste, lo recito
ripetendolo per recuperare la forza e l’energia buona, che
ho dentro di me.

Ognuno di noi possiede quella forza.
A volte richiede il nostro aiuto per ritrovare vigore, ma
non ci abbandona mai: nessuna persona, né situazione,
potranno mai portarcela via.
E’ il nostro tesoro più prezioso.

maggio 6, 2010

Il coraggio di tirar fuori la voce

Un amico ha fatto un commento interessante che vale la pena di approfondire.

Si parlava di un coro e dell'importanza che ogni elemento sia capace di trovare il coraggio per "tirar fuori" la voce. Quando canti, devi proporre la tua voce, devi essere sicuro di esporla.

Se hai timore di manifestarla e la trattieni per paura dell'errore, è proprio quando l'errore viene commesso.

La paura gioca brutti scherzi e spesso ci impedisce di dare il meglio di noi stessi perdendo la naturalezza delle cose, la spontaneità. La paura di esporsi, ci blocca.

Correre il rischio di fare una brutta figura, ci impedisce di tentare o di ri-tentare, nel momento in cui qualcosa di negativo è successo in precedenza. Siamo noi umani a porci dei limiti che naturalmente non esistono, perché anche l'errore e il dolore fanno parte delle cose.

Quel limite diminuisce la nostra libertà.

"Trovare il coraggio per tirar fuori la voce".

E' una teoria semplice e chiara ma di difficile attuazione: nel gruppo ci si può nascondere, si può fingere e limitare il nostro apporto al minimo, perché altri possono fare la nostra parte.

Se però vogliamo che il gruppo ottenga risultati eccellenti, la nostra parte può fare la differenza ed è necessaria.

Dipenda da noi. La scelta è nostra.

Tirar fuori la voce, significa sentirsi liberi di farlo, essere certi che – a prescindere – siamo unici e noi stessi.

Potremmo sorprenderci nello scoprire quanto bello sia cantare...

maggio 7, 2010

Emozioni

Le emozioni sono necessarie per la sopravvivenza perché sono la prima reazione a situazioni che ci si pongono davanti e che richiedono una risposta immediata. Tale risposta non utilizza processi cognitivi o elaborazioni della nostra coscienza, ma nella nostra vita, impariamo a governarle e a dirigerle nella giusta direzione.

L'evoluzione delle emozioni ci consente di conoscere meglio noi stessi interiormente e il mondo.

Tutto ciò m'ispira una domanda: “*Si matura nelle emozioni?*”

A mio avviso, le emozioni maturano soltanto se sono **riconosciute prima e guidate poi**, in un percorso difficile che comincia dal pensiero: la maturità avviene prima nel pensiero, poi nelle emozioni e ancora dopo nelle azioni.

Soffermatevi un attimo per trovare la vostra risposta...

maggio 8, 2010

Taccuino

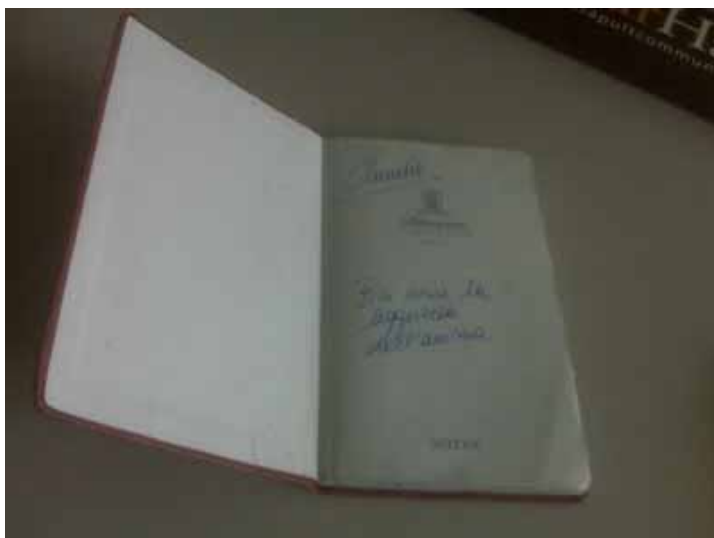
Nella mia borsa, tra le tante cose di tutti i tipi, è custodito un piccolo taccuino “Bluegate collection” con i fogli azzurri. Aprendolo leggo: “Blu come la leggerezza dell’anima.”

In quel taccuino, riporto pensieri, annotazioni, idee, disegni... tutto ciò che mi sembra possa essere un spunto.

E’ una piccola estensione di me, di ciò che mi stuzzica e mi colpisce.

A volte rileggo questi appunti e mi piace guardarmi con occhi diversi, osservarmi da lontano e scoprire che posso essere “bella”, che sono capace di esprimere ciò che sento, in libertà.

Il tempo passa e si porta via le cose ma quello che abbiamo provato in quel momento e ciò che ci ha lasciato dentro, rimane.



maggio 9, 2010

Lo sviluppo non è mai negazione

Siamo abituati a pensare che dobbiamo diventare diversi da ciò che siamo... ma uno sviluppo non è **mai** negazione.

I nostri modi sbagliati di essere sono solo realtà limitate, incomplete, che dobbiamo sviluppare e migliorare.

Il cambiamento è arricchimento e non rinuncia: cresce in noi ciò che esiste già perché ognuno di noi è completo. Cresce ed evolve se lo vogliamo veramente, lavorando sulla nostra ricchezza.

Lo sviluppo non è **mai** negazione e noi non possiamo diventare diversi da ciò che siamo, solo migliori.

maggio 10, 2010

Atteggiamenti propri

Ci sono atteggiamenti che sono parte di noi e del nostro modo di essere.

Mi riferisco a quel tipo di gestualità che ci caratterizza e che utilizziamo sovente, senza rendercene conto.

Sono gesti ricorrenti, movenze che sono un'estensione di noi e che con molta probabilità ci tranquillizzano o ci danno sicurezza.

Una sorta di mudra creato su misura, utilizzando parti del corpo diverse, spesso le mani.

Io ne ho uno mio, che mi ritrovo a utilizzare spesso. E' una posizione particolare delle dita e lo usa anche mia madre, ma non l'ho ereditato da lei. Questo gesto mi appartiene, fa parte del mio modo di interagire con il mondo.

[...]

L'altra sera, a un concerto, ascoltando il soprano cantare, mi sono soffermata sulla sua gestualità. Cantava e teneva le mani unite in una sorta di alleanza, un ponte che garantisse all'energia di rimanere concentrata e trattenuta.

Un gesto per mantenere la concentrazione, per conservare la propria potenza che esprimeva in tutta la sua voce.

Quel gesto mi ha colpito e mi ha fatto tenerezza.

Ognuno di noi è una meraviglia che si manifesta!

maggio 11, 2010

Haiku, tante parole non servono

Mi affascina l'Haiku, questo componimento dell'anima dove tante parole non servono.

Tre versi che evocano un'immensa ricchezza di contenuti, leggeri come una carezza, estremamente brevi ma profondi come le cose che si nascondono.

Mancanza di emozioni solo apparente:

- Leggerezza – Precisione – Brevità – Essenzialità -

3 versi

17 sillabe con metrica 5-7-5

1 solo riferimento stagionale

1 pausa.

Questo è un Haiku.

Ogni volta che si legge un Haiku, nuovi significati fatti di sfumature diverse, s'intuiscono. La pausa ha un suono: è una sospensione che anticipa l'attesa... un vuoto da colmare. I pensieri si liberano tra i versi e, nella brevità, si espandono.

Scrivere un Haiku è come pregare.

Recitare una preghiera è come parlare con Dio.

Conversare con Dio è come dialogare con un amico, entrare in comunione con lui, ascoltarlo.

Ecco perché, leggere un Haiku, è ascoltare i propri pensieri che si estendono allargandosi tra i tre versi, quasi fosse un eco della propria voce, che ritorna.

maggio 12, 2010

Nostalgia

Ho una visione particolare della nostalgia, io.
Non la considero un sentimento crudele.

Riporto quanto dice Neruda:

..è nostalgia crudele, il sentimento triste di un bene perduto che "ristagna nel ricordo". L'uomo è costretto a congedarsi dalle cose care, ma pur le trattiene, pagando questa sua fatica con la tristezza: in grazia di questo scotto "riviviamo nella nostra anima momenti di felicità ormai trascorsi."

Se analizzo l'etimologia della parola, è chiara la connessione al sentimento di dolore, alla tristezza per la lontananza, ma per me la nostalgia reca in sé un fondo di dolcezza perché mi ricorda di momenti felici che ho vissuto. La nostalgia è un sentimento ben lontano dal rimpianto: il rimpianto si prova quando ci si è pentiti di *non aver fatto* qualcosa quando se ne aveva la possibilità.

Di per sé la nostalgia mette in luce il carattere compiuto di un sentimento vissuto che appartiene al passato ed è finito. Se siamo capaci di accettare questa "finitezza", la nostalgia mette in luce la bellezza di un'emozione vissuta che è finita, ed è stata meravigliosa...

La vita di per sé è fatta di istanti che non tornano più, ma se viene vissuta pienamente, quegli istanti rimangono nel nostro cuore e nel ricordo.

Cosa c'è di più dolce di questo?

maggio 13, 2010

Foruncolino, ONE ONE

Non mi capita mai di avere dei brufoli, ma quando succede, sono dei veri e propri vulcani, bruttissimi e grandissimi, dei veri “bubboni”.

Il “brufolino” incriminato, è uscito fuori sul mio viso.

E’ comparso tre giorni fa: lentamente si è insinuato, per poi crescere giorno dopo giorno e rimanere lì internamente senza voler uscire.

Cambia colore maturando nel rosso vivo della zona infiammata, ma non posso farci nulla, si nota! Neanche il fondotinta riesce a coprire il suo arrossamento...

T-tree oil, aloe, dentifricio....macché. E’ testardo questo brufolo. Non mi vuole lasciare.

Quanto soffro nel resistere a non tormentarlo, schiacciarlo, ridurlo a brandelli, annientarlo, maciullarlo... lo tocco, questo vulcano spento, e mi impongo di non fare nulla, ma il desiderio è fortissimo. Impossibile resistergli.

Se mi guardaste ora, in primo piano vi trovereste il brufolotto e poi, sullo sfondo, vedreste me, il mio naso, bocca, occhi...

La sensazione d’imbarazzo è forte quando mi parlano e mi accorgo che non guardano me. No, non mi guardano per niente.

.. a dire il vero, di solito, ero abituata che qualcuno mi guardasse le gambe, prima degli occhi... ora però, guardano il bubbone!

Cavoli, cosa vuoi che sia?! Nessuno ha mai visto un “foruncolino” ONE ONE?

maggio 14, 2010

La crisi

Albert Einstein nel 1955 diceva:

”Non pretendiamo che le cose cambino, se facciamo sempre la stessa cosa. La crisi è la migliore benedizione che può arrivare a persone e Paesi, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dalle difficoltà nello stesso modo che il giorno nasce dalla notte oscura. E’ dalla crisi che nasce l’inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato. Chi attribuisce alla crisi i propri insuccessi e disagi, inibisce il proprio talento e ha più rispetto dei problemi che delle soluzioni. La vera crisi è la crisi dell’incompetenza. La convenienza delle persone e dei Paesi è di trovare soluzioni e vie d’uscita. Senza crisi non ci sono sfide, e senza sfida la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non ci sono meriti. E’ dalla crisi che affiora il meglio di ciascuno, poiché senza crisi ogni vento è una carezza. Parlare della crisi significa promuoverla e non nominarla vuol dire esaltare il conformismo. Invece di ciò dobbiamo lavorare duro. Terminiamo definitivamente con l’ unica crisi che ci minaccia, cioè la tragedia di non voler lottare per superarla”. Albert Einstein 1955

In un momento di crisi profonda come questo, che pesa su famiglie intere, è importante che ognuno di noi valuti la propria situazione e guardi al futuro in modo positivo.

Facile a dirsi. Sono “parole grosse” per coloro che oggi, sono senza lavoro, ma questa crisi non è solo economica. La crisi mondiale che stiamo vivendo, riguarda aspetti

culturali e sociali e mette in discussione quei valori sui quali si basa la vita di noi tutti.

Per superare questa crisi globale, c'è bisogno dello sforzo e dell'intervento di ognuno di noi. Si tratta di una sfida per il futuro della società intera. Questa crisi non va considerata soltanto come un'emergenza che esige delle risposte immediate, ma come un'opportunità per cambiare modo e mentalità, per recuperare le nostre qualità imparando nuovamente cosa siano fiducia e consistenza.

Se sapremo lavorare sulla risoluzione del problema partendo dalle cause, potremo imparare da un momento così buio come questo. Potremo scoprire cosa c'era di sbagliato prima e di come davamo per scontato ciò che ora, non lo è più. Potremo trovare cosa ci ha insegnato questa crisi e arrivare a capire quanto sia importante prendere il meglio di ogni momento, vivendo giorno per giorno.

Siamo cambiati grazie a questo momento difficile e guardiamo le cose per quello che sono. Oggi, gli equilibri stessi sono cambiati.

Sicuramente ognuno di noi analizza aspetti che prima ignorava e ai quali non dava la giusta importanza. Ci siamo messi in discussione perché questa crisi ha toccato tutti. Alcuni sono stati più fortunati di altri, ma nessuno è stato risparmiato.

Dobbiamo comunque andare avanti e trovare la forza per superare questa crisi.

E' possibile: Io posso. Tu puoi. Noi possiamo.

Possiamo farcela.

maggio 15, 2010

Sorry, mi dispiace, je suis désolé

Chiedere scusa non significa trovare una giustificazione a ciò che si è fatto, non significa sminuire l'azione o il danno provocato. Chiedere scusa dimostra l'ammissione della propria mancanza o di ciò che, malgrado le nostre buone intenzioni, ha generato delle conseguenze negative. Chiedere scusa significa rendersi conto che il nostro modo di agire non è sempre positivo.

Il chiedere scusa **dopo** che si è commessa un'azione, ha lo stesso rapporto che c'è tra colpa e pena.

Il godimento della pena non annulla la colpa, semmai aggiunge afflizione al dolore della colpa senza però risolverlo. Allo stesso modo, chiedere scusa non annulla l'errore ma risolve le conseguenze in modo parziale.

Si può imparare a chiedere scusa.

E' possibile imparare a chiedere scusa quando è davvero necessario farlo: per gli irriducibili che non chiedono scusa proprio mai, per quelli che usano troppo spesso questo mezzo senza dargli il giusto valore, per chi non si perdona mai ed esige troppo, da se stesso...
È un'opportunità per tutti.

Noi siamo il più grande ostacolo verso questo percorso perché siamo pieni di orgoglio, siamo chiusi in noi stessi, rivolti a noi stessi.

Se diciamo “mi dispiace”, in queste poche parole c’è tutto il senso della compassione, per noi e per l’altro. Dire “mi dispiace” con sincerità, significa prendere consapevolezza del dolore che si è provocato nell’altro e ammettere che il nostro comportamento ha avuto delle conseguenze che non potremo cancellare.

Non si cancella ciò che abbiamo fatto, ma questo ci può servire per diventare migliori cercando di non commettere un’altra volta quello stesso errore.

Solo così, quel “chiedere scusa” è sintomo di crescita e arricchimento interiore.

maggio 16, 2010

La regina

-Pablo Neruda-

Io ti ho nominato regina.
Ve n'è di più alte di te, di più alte.
Ve né di più pure di te, di più pure.
Ve né di più belle di te, di più belle.

Ma tu sei la regina.

Quando vai per le strade
nessuno ti riconosce.
Nessuno vede la tua corona di cristallo, nessuno guarda
il tappeto d'oro rosso
che calpesti dove passi,
il tappeto che non esiste.

E quando t'affacci
tutti i fiumi risuonano
nel mio corpo, scuotono
il cielo le campane,
e un inno empie il mondo.

Tu sola ed io,
tu sola ed io, amor mio,
lo udiamo.

*** **

Leggendo questa poesia, vi assaporo la meravigliosa sostanza dell'amore profondo.

È assolutamente vero ciò che viene descritto tra queste righe: agli occhi dell'amato, l'amata è più bella dell'essenza della bellezza stessa; il suo profumo è inebriante, risveglia i sensi; la sua parola è soave, il sussurro del vento tra le fronde degli alberi ne porta la voce... Ma la cosa sorprendente che ho intravisto tra queste rime, non è questa.

Racchiusa tra le parole semplici di questa poesia, non c'è affatto l'innamoramento che stordisce, stravolge tutti gli equilibri, che risveglia i sensi e se ne impadronisce.

Non ci vedo l'innamoramento che nel principio di ogni cosa illumina ed esalta, espande e ingrandisce, offusca e colora ogni grigiore. Ciò che incontro leggendola, è il sentimento dell'AMORE. Sì proprio l'Amore, perché l'amore non è l'innamoramento.

L'amore, per me è quello che si raggiunge attraverso l'innamoramento... Amore è vera consapevolezza, è moto interiore che si eleva nel quotidiano vivere, battito d'ali nella fatica di ogni giorno, perché ogni giorno si sceglie quell'amore, a prescindere. Amore non è venire assaliti dal vento ma respirarlo quel vento, per percepirne il profumo, per ritrovare quella voce. È dialogo silenzioso, è promessa quotidiana fatta di attenzione per le piccole cose.

[...]

L'Amore non muore nel tempo, non si diluisce.
Basta voler ascoltare le campane insieme...

maggio 17, 2010

Stupidaggini che fanno parte di me

Ieri raccontavo a mia madre della mia idea legata a questo blog. Le spiegavo “del mio piano” e della mia promessa... Mi ha fatto sorridere perché Bruna, l’insegnante, ha replicato subito: “*non scrivere stupidaggini, scrivi cose belle, scrivi di te!*”.

Il suo tono era perentorio, non ammetteva repliche! Mia madre si è preoccupata perché il giorno in cui scrissi i miei “no sense”, mi trovavo con lei. Scrivendo quelle frasi senza senso, continuavo a ridere e mi sono divertita come una matta... Lei però, non capiva e continuava a guardarmi in modo strano e mi diceva: “*dai basta con quelle cose lì!*”. Del resto è capibile: lei è stata insegnante di italiano e le risulta difficile non pensare a scritti dove vengano rispettate le regole.

In ogni caso io sono tutti questi aspetti insieme: profonda e superficiale, seria e scherzosa, dolce e severa, forte e debole, buona e cattiva. In questo blog potrete trovare più modi che fanno parte di me. La mia mamma, come ogni mamma, vorrebbe si mostrasse la nostra parte più nobile e non quella normale.

Quando arriverò a completare il progetto che ho in testa, sono certa ne sarà felice.

maggio 18, 2010

Imparare la pazienza

La preparazione di una fiera durante l'allestimento di uno stand, consente di imparare molte cose.

Sei sottoposta a stress diversi e c'è sempre qualcosa che non va.

Impari a risolvere i problemi, impari l'organizzazione e il metodo, impari a pensare al dopo, a ciò che farai perché gli spazi sono ridotti. Impari il lavoro duro che sta dietro un evento, impari a lavorare con le persone comprendendo davvero cosa sia il lavoro di squadra. Impari la pazienza perché ciò che ti sei programmato e i tuoi piani, il più delle volte, non vengono rispettati.

Impari la pazienza... Per una persona come me organizzata e metodica, un profilo "quick start" che con la visione delle cose è immediatamente pronta all'azione, imparare la pazienza è un processo duro e una grandissima opportunità.

Ora mi trovo fuori, seduta su un masso di ghiaino lavato, quelli antisfondamento, di fronte al desk che noleggia i carrelli elevatori: come un segugio che aspetto il prossimo carrello sia disponibile. Sono quattro ore di attesa ormai... Credo che per oggi, io abbia imparato sufficientemente che cosa significhi la pazienza. Ora c'è il carrello elevatore fermo disponibile, ma non c'è l'operatore... Vabbè!

maggio 19, 2010

Bambagia ballerina

Viale alberato di fitti, secolari alberi di pioppo.

Tra le fronde, come neve, fiocchi bianchi dei loro semi si disperdono al vento avvolti in una leggerissima bambagia che li rende soffici e ballerini.

È la strategia con cui il pioppo bianco disperde i suoi semi, a tarda primavera: spettacolare per chi non soffre di allergie. I fiocchi si accumulano a grandi mucchi ai bordi del viale e si annidano insistentemente ovunque. Una danza dolcissima di particelle bianche che avvolgono, entrano nel tuo respiro, ti ammantano, ti parlano.

Neve di Pioppi... Fermarsi un istante per osservarne il lento avanzare mentre volteggiano nell'aria, mi regala un profondo senso di pace.

maggio 20, 2010

La morte lenta dei mozziconi

Un mozzicone di sigaretta si biodegrada in un tempo variabile da uno a tre anni.

Con grande ripugnanza, camminando per strada, sul marciapiede, fuori dall'azienda in cui lavoro, in ospedale, in spiaggia tra la sabbia, OVUNQUE, osservo disseminati questi orribili mozziconi di sigaretta che la gente getta in terra.

Quest'orrenda abitudine di gran parte dei fumatori secondo il mio parere denota maleducazione e scarso senso civico.

E' un comportamento abituale per i fumatori buttare la cicca a terra, dimentichi del fatto che il filtro inquina perché non si reintegra nell'ambiente. Il filtro ha un peso di 0,3 grammi...poca cosa per il singolo che lo getta a terra o che svuota il posacenere dell'auto mentre è fermo al semaforo.

Pensate al peso totale che ne uscirebbe se raccogliessimo tutti i mozziconi che sono dispersi nell'ambiente e che vengono fumati: si parla di 30 tonnellate solo in Italia!

Se trovassimo più cestini con vicino un porta mozziconi, forse qualcosa migliorerebbe.

La dura verità, però, è che ciò che dovrebbe cambiare davvero sono i gesti abituali che appaiono innocui e le abitudini dei fumatori: qualcosa di facile attuazione che però richiede un grande sforzo mentale.

maggio 21, 2010

La carità “buona”

Io odio la carità.

Penso che la carità non sia sinonimo di fratellanza, amore, bontà.

Quando mi capita di essere all'estero e vedere che i turisti elargiscono un Euro a bambini che chiedono soldi per la strada, inorridisco e provo rabbia. Specie se sono piccoli. Non chiedono caramelle, penne, giochi. Chiedono denaro quei bambini...

UN EURO. Per alcuni paesi un Euro è una percentuale altissima di uno stipendio medio.

Donare un misero Euro è paragonabile qui a cento Euro: è come se da noi, i turisti, dessero 100 Euro a un nostro bambino.

Che senso ha?

Come è possibile far loro capire il valore del denaro?

Come possono quei bambini accettare di lavorare duramente per uno stipendio che in quel paese è normale, quando possono facilmente guadagnare chiedendo la carità?

Che insegnamento si può dare a quei bambini, a quelle persone?!

Odio la carità perché è la strada più facile, sia per chi la fa, che per chi la riceve.

E' deleteria la carità perché non rende indipendenti coloro che ne hanno bisogno.

La carità è un modo “comodo” un palliativo per risolvere un problema senza andare a lavorare sulla causa.

La vera carità per me è aiutare chi ne ha bisogno a non avere più bisogno di aiuto.

Questa per me è la carità buona, vero amore, sana
fratellanza, bontà che aiuta davvero.

maggio 21, 2010

La carità “buona”

Io odio la carità.

Penso che la carità non sia sinonimo di fratellanza, amore, bontà.

Quando mi capita di essere all'estero e vedere che i turisti elargiscono un euro a bambini che chiedono soldi per la strada, inorridisco e provo rabbia. Specie se sono piccoli. Non chiedono caramelle, penne, giochi. Chiedono denaro quei bambini...

UN EURO. Per alcuni paesi un Euro è una percentuale altissima di uno stipendio medio.

Donare un misero Euro è paragonabile qui a cento Euro: è come se da noi, i turisti, dessero 100 Euro a un nostro bambino.

Che senso ha?

Com'è possibile far loro capire il valore del denaro?

Come possono quei bambini accettare di lavorare duramente per uno stipendio che in quel paese è normale, quando possono facilmente guadagnare chiedendo la carità?

Che insegnamento si può dare a quei bambini, a quelle persone?!

Odio la carità perché è la strada più facile, sia per chi la fa, che per chi la riceve.

E' deleteria la carità perché non rende indipendenti coloro che ne hanno bisogno.

La carità è un modo “comodo” un palliativo per risolvere un problema senza andare a lavorare sulla causa.

La vera carità per me è aiutare chi ne ha bisogno a non avere più bisogno di aiuto.

Questa per me è la carità buona, vero amore, sana
fratellanza, bontà che aiuta davvero.

maggio 22, 2010

Il tempo

Il tempo è un imbroglione, l'ossimoro della nostra
esistenza:

Tiranno e tollerante.

Giusto ed eccessivo.

Insufficiente e sufficiente.

Lento e veloce.

Noioso e divertente.

Gravoso e leggero.

[...]

Passa veloce e non te ne accorgi, non passa mai e sei lì a
contare i secondi.

Il tempo vissuto non torna più e quello passato rimane nel
nostro ricordo o nel nostro incubo.

Il tempo è scandito dal ritmo in ogni cosa:

dal ritmo delle lancette,

dal ritmo dei giorni,

dal ritmo delle stagioni,

dal ritmo musicale quando si accenna a uno strumento.

La nostra vita è il tempo che abbiamo a disposizione.

Solo quello ci viene dato.

La vita di ognuno di noi è cadenzata dal battito del nostro
cuore, dal nostro respiro finché ci è concesso: un
metronomo per stabilire la scansione ritmica ideale per noi
stessi.

La cosa fondamentale, è trovare la misura giusta in

relazione a ciò che stiamo vivendo a ciò che siamo in quel momento.

Senza procrastinare, senza anticipare, senza aspettare troppo.

Un tempo per ogni cosa, ogni cosa a suo tempo.

maggio 23, 2010

Polisemica

Una parola, più significati.

*Amo Cavo Penna Gazzella Fragola Cicca Fattore Campo
Lucciola Pianta Radice Palla Gomma Piatto Testa Campo
Principi Senso Rosa Arancio Collo Integrale Letto Pesca
Porta Seno Primo Razionale Volante Ancora Subito
Sedere Venti Volume Espresso Lama*

E noi? Qual è il significato di noi stessi? Cosa
“significhiamo” noi? Che concetto veicoliamo con il
nostro modo di porci?

Quante volte significhiamo qualcosa e anche dell'altro con
una accezione completamente diversa del termine?

Che relazione c'è tra il nostro significante e il nostro
significato?

Polisemica di noi stessi...

maggio 24, 2010

“La morte non è come uno di questi insetti schifosi...”

La morte non è un insetto che tu puoi allontanare facilmente, purtroppo...

«Se la morte, signor mio, fosse come uno di quegli insetti strani, schifosi, che qualcuno inopinatamente ci scopre addosso... Lei passa per via; un altro passante, all'improvviso, lo ferma e, cauto, con due dita protese le dice: – “Scusi, permette? lei, egregio signore, ci ha la morte addosso”. E con quelle due dita protese, la piglia e butta via... Sarebbe magnifica!...» [Luigi Pirandello]

La Morte esiste e fa parte della nostra vita. Dovremmo essere più coscienti del valore di questa nostra vita, e renderci conto che **la vita è un dono**.

Poterla vivere in salute, in modo autonomo, apprezzando la serenità della vecchiaia, è una grande cosa che spesso non è valutata come si dovrebbe.

Siamo sempre pronti a lamentarci di ogni cosa volgendo lo sguardo a ciò che non abbiamo e mai a quello che ci viene dato ora e adesso.

Finché non ci accade di averla vicino, la Morte, di sentirne la presenza quando si sta appropriando di persone che amiamo e che accudiamo, non possiamo comprendere quanto siamo fortunati noi che stiamo bene e che abbiamo un futuro.

Vivere è una grande opportunità che non va sprecata. Abbiamo una vita soltanto, non esiste un'altra possibilità.

maggio 25, 2010

Pensieri rubati, trasformati in seme

Ognuno di noi ha qualcosa da dire.

Ognuno di noi può stupirsi di ciò che custodisce dentro e che non ha il coraggio di far uscire allo scoperto.

Ognuno di noi può parlare di ciò che prova, sente, che odora, gusta, percepisce, vede, che lo disgusta, lo fa soffrire, lo fa gioire, che lo rende eccitato, felice, cupo, spaventato...

Se intorno a te leggi qualcosa che ti attrae, afferrala e falla tua: usala come un seme da far germogliare nella tua terra che è fertile e ricca.

I pensieri rubati, le citazioni, le briciole di saggezza formato “Baci Perugina”, parleranno **con** te, non per te.

Fai sbocciare un pensiero e saprai comunicare te stesso in un modo che è tuo soltanto.

Tu hai dentro qualcosa da dire: non aver paura di essere giudicato per questo.

maggio 26, 2010

Porre rattoppi nuovi su un vestito vecchio

Non basta porre rattoppi nuovi su un vestito vecchio (cfr Mc 2,21)

A volte la distruzione è necessaria.
Non è sempre negativa la distruzione.
E' necessario distruggere, per ricostruire.

Per creare qualcosa di nuovo, si deve mettere in dubbio le nostre convinzioni, guardare con occhi diversi e opposti alle nostre certezze, mettersi in discussione.
Si deve lasciare spazio al nuovo cancellando il vecchio: ciò che fino a ieri era giusto per quel momento, oggi non lo è più.

Il “momento creativo” necessita di una fase distruttiva che passa attraverso la trasformazione: **la creazione reca in sé i frammenti della distruzione che si è trasformata.**

Distruggere non è semplice, ci vuole coraggio.
Trasformarsi è doloroso.
Per **costruire** ci vuole costanza e tenacia.

maggio 27, 2010

Onora le Parole

Ci sono parole grosse,
parole vuote,
parole senza senso e altre ricche di significati.
Parole che entrano con forza, altre che giungono a
destinazione con delicata dolcezza.

Parole silenziose ma avvolgenti come l'abbraccio del
vento,
parole che sanno emozionare, turbare, irritare, eccitare, ...

Parole che portano rancore alzando muri invisibili,
altre che dicono l'amore nel modo più semplice e vero.

Parole che esprimono gratitudine profonda,
altre che fanno intuire senza dire.

Parole sussurate, gridate, cantate, scritte, taciute...

Parole che sono giochi come capriole,
parole che nascondono sottintesi e allusioni,
parole imposte, accettate, condivise, richieste, ascoltate.

Il nostro mondo è ricco delle nostre parole e di quelle
degli altri.

**Non tenere le parole per te:
dosale con sapienza, onorale liberandole nel vento.**

Le parole mai dette, possono diventare rimpianti.

maggio 28, 2010

P a p a v e r i

In questi giorni di sole, è spettacolare ammirare il rosso vivo delle distese di papaveri tra il verde intenso del frumento.

Quel colore rosso, si carica dell'energia del suo complementare e si fa più rosso del rosso!

Quando in auto incontro un campo di papaveri tra il frumento, tanti sono, è come se il mio respiro diventasse più' cosciente e mi entrasse più aria nei polmoni: assaporo la sensazione magica della "libertà, libera davvero"!

E' un attimo soltanto, ma un attimo veramente magico!

maggio 29, 2010

Il colore del sorriso...

Se dovessi stabilire un colore che definisca il sorriso, quale sarebbe?

Il sorriso non può avere un colore soltanto, non può esprimersi attraverso un unico valore cromatico perché sarebbe limitato.

Che colore dovrebbe avere il sorriso?

Potrebbe essere l'insieme dei colori che ammiriamo nelle vesti delle donne indiane.

Il loro viso è incorniciato da abbinamenti sgargianti, da combinazioni cromatiche inusuali per noi, da toni accesi, da trasparenze di tessuti leggeri e setosi.

Il sorriso dovrebbe avere quella morbida consistenza, quella leggerezza quasi eterea che si libra nell'aria e avvolge chiunque.

Il sorriso vorrebbe colorarsi di toni caldi, luminosi e solari, gli stessi di queste donne avvolte nei loro sari sgargianti. Sembrano fuori luogo tra noi, eppure sono semplicemente se stesse con i loro modi e le loro tonalità. Non si vestono di nero, loro; cercano la luce e il colore.

Forse per questo motivo, quando le incontri e gli sguardi si incrociano, nascono sorrisi aperti e sinceri.

In questo caso, è il sorriso che veste i colori o sono i colori che vestono il sorriso?!

maggio 30, 2010

Cuginata

Tutti insieme siamo qui a trovarci così
dopo anni di assenza a far conoscenza
e riscoprire che in fondo il tempo passato
non ci ha tanto cambiato né allontanato.

Siamo tutti cugini e comunque dall'infanzia vicini,
come hanno dimostrato con l'impegno profuso
nell'organizzare il raduno, Manuela, Federica, Fabio
nonostante il tempo inclemente ci abbia deluso.

Ora siamo cambiati e ci siamo ritrovati
perché niente interrompe il legame che è forte e che ai
nonni dobbiamo
e perciò ringraziamo.

Grazie dolce Angelina per esserci stata vicina
e per tutti gli scialli che ci hai regalato
e l'attenzione profonda che ci hai dimostrato.

A Toni scapolo diciamo che il perdono meritiamo
per tutte le marachelle combinate nei campi e nelle stalle
disseminate.

Nonni cari nonni belli grazie di cuore
per averci dato e insegnato l'amore.

maggio 31, 2010

Il filo sottile

Dopo anni di assenza, abbiamo organizzato un pranzo con i cugini da parte di mamma.

E' stata un'esperienza molto bella. Alcuni di loro li vidi da piccoli e non abbiamo mai avuto un rapporto, per cui è stato importante farne la conoscenza.

Con altri invece, è come se il tempo si fosse fermato e ci fossimo ritrovati senza che fosse passato così tanto, senza che fossimo cambiati, cresciuti, invecchiati.

Abbiamo ripreso i discorsi lasciati anni fa, ma è come se fosse successo ieri l'altro. E abbiamo riso, scherzato su come eravamo e su come siamo, ironizzato sul presente e sulle cose serie.

Ci sono legami che il tempo non spezza, fili sottili che rimangono uniti oltre il tempo.

La lontananza a volte è uno stato mentale perché quando si è uniti per una ragione inspiegabile, quando si sono condivisi bei momenti e si è accomunati da qualcosa, scatta il meccanismo per cui quel legame continua dal momento in cui si è lasciato.

Il legame non si è mai interrotto.

Per mantenere i rapporti ci vuole buona volontà e impegno ma alcuni si mantengono così senza che noi ce ne occupiamo.

Ora che il filo sottile si è teso nuovamente, spetta a noi trasformarlo in una corda musicale e farlo suonare.

6. Giugno

giugno 1, 2010

Tanti modi diversi, nella diversità il tutto

Qualcuno si trascina pesantemente, altri saltellano arzilli.
Un altro, impettito, procede a passo spedito con un ritmo continuo, precisa cadenza.

Dalla parte opposta eccolo lui: ha il viso paonazzo
grondante di sudore.

L'altra che lo accompagna, si regge il petto che, con i
sobbalzi, balla troppo... beata lei...

Ecco, ora un altro procede con andatura veloce; sembra
abbia mangiato un manico di scopa da quanto sta diritto e
secco!

Una ragazza invece, più moderna, procede con l'iPod. Lei
ascolta musica.

Lì accanto, eccolo lì quello che invece dell'iPod usa l'hip
hop: sembra un ballerino e saltella leggero.

Lei, più in là, procede con la faccia sofferente di chi
mostra una smorfia di dolore ma non si ferma.

Questo'altro invece, fa i cento metri in velocità: sembra un
fulmine.

E ora, per concludere, c'è anche chi lo fa parlando con il
vicino! Come si fa? Io non riesco molto...

Ci sono mille diverse forme per correre, tanti modi,
ognuno ha il proprio.

Nella diversità, la completezza.

giugno 2, 2010

Il foglio bianco

spazio vuoto da riempire

silenzio da ascoltare

parola mai detta da ricercare dentro il cuore

amore da elargire

mano da tendere

lacrima inghiottita da versare

grido silenzioso da urlare

lettera morta da far vivere

carezza da sentire

gratitudine da esprimere

spazio libero da imprigionare

vuoto che non è vuoto

bianco *che è la somma dei colori*

giugno 3, 2010

La scoreggia in testa

Se dico: “*Ma cosa gli è venuto, una scoreggia in testa?!* ”,
a cosa pensate si possa riferire?

E’ una forma davvero interessante che ho sentito dire da
un’altra persona altrettanto interessante e meritava
dunque, di essere riportata.

Una scoreggia in testa... pensate all’effetto che avrebbe
nella nostra scatola cranica e le conseguenze che potrebbe
avere sul nostro comportamento.

Potrebbe succedere di tutto:

- scappare di colpo senza ragione mentre si parla con qualcuno
- dire una serie di sproloqui senza senso e farsi ascoltare
- avere un’emicrania fortissima
- addormentarsi di botto
- assistere allo svenimento di chi hai di fronte: “cosa sia stato?!”
- dire la verità cruda senza eufemismi quando non è proprio il caso
- dire ti amo quando fino a prima non ce la facevi proprio
- abbracciare il mondo
- baciare il cane
- ...

Avevo sentito dire frasi particolari tipo “farfalle in pancia”, ma “scoregge in testa”... questa è nuova!

giugno 4, 2010

Il tempo per gli altri non è il tuo tempo

Quando decidi di dedicare del tempo a qualcuno, quel tempo è il suo.

Se doni realmente un po' di te stesso a qualcuno, significa che gli presti la totale attenzione, che fai qualcosa per lui, solo per lui. Non c'entra se parli, lo ascolti o rimanete in silenzio: quello che conta è che la persona a cui hai deciso di dedicare te stesso, sia AL CENTRO.

Se decidi di fare qualcosa con quella persona, è qualcosa che lei vuole fare con te. Non sei tu il centro, ma lei.

Guardare alla TV il tuo programma preferito con i tuoi figli, magari qualcosa che a loro non interessa, non è dedicar loro il tuo tempo.

Andare alla partita con tua moglie quando magari del calcio non le frega niente, non è dedicarle tempo.

Guardare il blackberry o il computer mentre tua figlia studia pensando che basti essere lì con lei, non è dedicarle il tuo tempo.

Cucinare, stirare, stendere i panni mentre il tuo bambino sta lì a giocare accanto a te, a te non è dedicargli il tuo tempo.

Ascoltare il tuo amico mentre parla pensando al lavoro, non è dedicargli il tuo tempo.

Andare a trovare i tuoi genitori quando devi solo portar loro i tuoi figli da accudire, non è dedicar loro il tuo tempo.

Non parlare mai col cuore aperto a tuo marito, non chiedergli com'è andata volendo davvero sapere come sia andata la giornata, non è dedicargli tempo.

Rispondere al telefono a tuo cugino quando ti chiama per chiederti aiuto e liquidarlo in due minuti perché sei in riunione, non è dedicargli il TUO TEMPO.

Il tuo tempo è tuo. Puoi donarlo davvero se lo vuoi.

Se scegli di donarlo, non fingere.

giugno 5, 2010

A volte siamo noi stessi il nostro peggiore nemico

Inquiniamo il mondo in cui viviamo: non faremmo a meno dell'auto

Cerchiamo paesaggi ameni e incontaminati: però solo per una settimana; amiamo il comfort

Facciamo e disfiamo la nostra vita: abbiamo il libero arbitrio e l'intelligenza ma a volte la usiamo male

Vorremmo volare ma ci tarpiamo le ali: abbiamo paura di volare alti

Manchiamo di rispetto alla nostra verità interiore: seguiamo strade sicure e protette

Mentiamo a noi stessi: diamo giustificazioni che spesso sono comode

Ci dichiariamo autentici ma non lo siamo: dovremmo metterci in discussione più spesso

Fuggiamo l'azione procrastinando ciò che vorremmo fare oggi: vorremmo ma non ne abbiamo voglia

Elaboriamo grandi progetti irraggiungibili: ci dimentichiamo che i grandi progetti si raggiungono attraverso piccoli passi

Guardiamo al futuro senza vivere il presente: siamo orientati al domani e ci scordiamo che l'oggi va vissuto pienamente e con coscienza

Ignoriamo le piccole cose: non sappiamo goderle

Ci focalizziamo solamente su ciò che non abbiamo: non sappiamo vedere a che abbiamo

Non impariamo dai nostri errori: continuiamo a ripeterli perché non riusciamo a comprendere totalmente dove abbiamo sbagliato

Non ci perdoniamo mai: è più facile perdonare gli altri

Ci osserviamo sbagliare e non facciamo nulla per fermarci: anche se sappiamo di fare qualcosa di sbagliato, perseveriamo

A volte, siamo il nostro peggiore nemico. A volte...

I n o g n i c a s o ,
p o s s i a m o d i v e n t a r e a m i c i !

giugno 6, 2010

Hoplà

Oplà, opplà, oppala...

Ci sono parole che rimbalzano come le vibrazioni di un'eco. Sono parole onomatopeiche che, pronunciate, imitano il suono e lo portano con sé. Sono parole che ci riportano all'infanzia e conservano la dolcezza di quel tempo in cui tutto ci sembrava possibile.

Come scrigni, conservano un tesoro e si espandono intorno mentre le pronunciamo: non hanno solo un suono quelle parole, racchiudono dei sapori, un profumo, i colori di momenti vissuti, una musica.

Oppalà, è un gioco musicale in fondo, un invito, un incoraggiamento.

Oppalà è una forma che mi ricorda quando ero piccola e quando qualche anno fa, giocavo con le mie nipotine.

Non avrei pensato di usarla come la usiamo oggi.

Oppalà è entrata nel nostro linguaggio quotidiano: è il ritmo abituale per incoraggiare una donna inferma a essere spostata nel letto.

E' un breve atto per accompagnare un'azione faticosa e farla diventare un dolce momento di attenzione per chi si ama e che oggi ha più che mai bisogno del nostro aiuto...

“Uno, due tre... Oppalà! Ecco fatto.” Ora starai meglio.

giugno 7, 2010

Ricordi: qualcosa di passato o qualcosa di vissuto?

Più s'invecchia e più rimaniamo ancorati ai ricordi del passato.

Quante volte sentiamo le persone anziane narrare momenti vissuti con nostalgia, descrivendoli con minuziosità e passione.

I ricordi sono momenti passati. Sono parti di vita che abbiamo vissuto e sono terminati.

Non fanno più parte del presente, i ricordi, ma la passione li rende vivi, spesso anche migliori di ciò che sono stati.

Conservandoli nel cuore si mantengono in vita anche nel nostro presente e ci donano le stesse sensazioni.

I ricordi, sono dunque momenti perduti per sempre o attimi che riusciamo a conservare?

Io credo che quando l'emozione di un ricordo riporta alla luce il sentimento che provammo, ciò che è perso è soltanto il momento ma l'intensità emotiva di ieri rimane viva oltre quel momento.

Il tempo passa, l'attimo passa, ma ciò che rese quell'attimo indimenticabile, vive e non si perderà mai.

E mi chiedi se un ricordo sia qualcosa che hai o qualcosa che hai perduto... (Woody Allen)

giugno 8, 2010

In inglese, vale di più

Siamo abituati a sentire canzoni in inglese, gruppi italiani che scrivono in inglese e non cantano mai nella loro lingua. E' pensare comune che se un gruppo canta in inglese, ha qualcosa in più. Non tutti i generi musicali infatti si combinano bene con un testo italiano perché cantati in inglese, assumono un sapore diverso.

Tra uno slang inglese, licenze poetiche e parole masticate, la gran parte delle persone, tra cui includo me stessa, non capiscono cosa ascoltano e perdono uno degli elementi importanti del brano: le parole.

In una canzone, la musica ha un ruolo importante tanto quanto il testo e nella combinazione di questi elementi si può assaporarne il vero significato.

La musica è espressione melodica, è parola e significato, è memoria di sensazioni che riaffiorano combinate alle note che si susseguono. Benché parli un inglese fluente, non comprendo facilmente i testi delle canzoni in inglese e mi dispiace perché mi sembra di perdere qualcosa.

Ricordo ancora quando da piccola in soffitta, con la spazzola in mano che simulava il microfono, Betty (che ero io), cantava in inglese con un mix di “strambotti nonsense” mischiati alle poche parole in inglese che conoscevo ripetute all’infinito. Cantare a squarciagola in inglese dava molto tono all’artista che impersonavo in quel momento!

Beh, non è cambiato poi molto...

giugno 9, 2010

La Vostra bellezza

Mi è successo di prendere spunto per scrivere, da qualcosa di bello che altri hanno detto durante una conversazione.

...discorsi di qualcuno ma anche frammenti, dettagli, concetti, sensazioni condivise che ho apprezzato e che sono state motivo di meditazione.

Quando succede, mi colpiscono quei concetti che meritano di trasformarsi in qualcosa di più, che sono degni di attenzione, che possono diventare un pensiero più ampio capace di liberare la bellezza intrinseca che ho intravisto.

Non ci vogliono doti particolari per farlo, ognuno di noi ne è capace. Forse dipende anche dallo stato emotivo di quel momento, non solo dalla capacità di percepire le cose e di accoglierle.

L'ultima volta che è accaduto però, quando la persona che mi ha ispirato ha letto la mia riflessione con la rielaborazione di ciò che aveva espresso lei, non si è resa conto che parlavo di quello che aveva detto.

E' strano, a volte non ci rendiamo conto della nostra bellezza e di come appariamo belli anche agli altri...

giugno 10, 2010

Le pellicine sulle dita, la borsa delle donne

Può succedere, che vicino alle unghie si formino delle irritanti pellicine che sono un vero problema.

E' come se la pelle intorno all'unghia si sgretolasse e si rompesse a pezzettini sporgenti che danno un fastidio terribile...

Il fatto estetico è poco importante; la cosa peggiore è che fanno malissimo e non riesci a liberartene se non hai un taglia unghie!

Quando capita di avere una pellicina sull'unghia, inavvertitamente si sbatte su qualcosa ed è davvero doloroso e la pellicina si rompe diventando più grande e dando ancora più fastidio.

E se ti dimentichi di tagliarla quando sei in casa e ti trovi in giro, è certo che nella tua borsa non hai un trancino per le unghie.

Così ti inventi qualsiasi cosa per eliminare quelle fastidiose pellicine sporgenti che ti fanno male! Provi pure a romperle con i denti tentando di tranciarle al bordo, ma anche lì, spesso, le strappi ancora di più peggiorando la situazione. Oppure le spezzi, ma ti rimane una ferita che sanguina.

Che fastidio!

Che dolore!

Chi ha mai detto che nella borsa delle donne che pesa un quintale e che a prescindere dalle dimensioni è sempre gonfia, ci sta di tutto, proprio TUTTO?

Non è affatto vero. Non c'è il taglia unghie!

giugno 11, 2010

Passato remoto, un tempo, un modo

*L'anno scorso sono **andato** in vacanza al mare.*

*L'anno scorso **andai** in vacanza al mare.*

Quando parlate di un avvenimento concluso che non ha più nessuna attinenza con il presente, che forma verbale usate?

Non so voi, ma nella mia zona, non siamo abituati ad usare propriamente i tempi verbali corretti.

Parlare usando i tempi giusti, è inusuale tanto da farci apparire “fuori dal comune”.

A volte dialogando, mi sforzo di usare il passato remoto quando serve, al posto del passato prossimo:

Se parlo di qualcosa di passato, uso questa forma verbale ma avverto una certa perplessità nell'interlocutore: mi guardano in modo strano e mi sento un po' a disagio!

Del resto qui in Veneto è abituale usare sempre il passato prossimo parlando di avvenimenti passati. Il passato remoto è associato ai dialetti meridionali perché tutti coloro che arrivano dal sud Italia, lo usano sempre, anche in eccesso quando parlano al presente.

E' un fatto reale che non si usi quasi più questo modo e che si abusi dell'uso del passato prossimo ma del resto, l'uso del passato remoto nel linguaggio parlato, per noi Veneti, suona come qualcosa di retrogrado, troppo formale e un poco snob.

Continuiamo a sbagliare perché parlare correttamente ci fa sembrare stravaganti.

Sbagliare i congiuntivi, invece, è normale. In quel caso, nessuno ti guarda strano perché oggi –purtroppo- succede spesso.

Vorrei tanto imparare a usarlo senza vergognarmi.

Vorrei imparare a rispondere “Prego?!” quando non capisco e non “Ehhh?!”

Vorrei che si capisse come usare il congiuntivo.

Vorrei che si arricchisse il vocabolario abituale con parole difficili così da impararle e usarle propriamente.

Vorrei tutto ciò, per me e per tutti.

Ci proviamo?

giugno 12, 2010

Nel confronto, la percezione delle dimensioni

Sabato mattina, appuntamento consueto.
Ore 8,45. Sto nuotando.

Vasca a dorso: la testa rivolta in alto verso la volta.

Uno spazio enorme sopra di me: pannelli quadrati che rivestono la curva del soffitto di questa piscina.

Le braccia si muovono energicamente, il corpo segue l'impulso che è dato dal mio cervello e nel frattempo, penso...

La mia mente spazia libera senza preoccupazioni; mentre nuoto, difficilmente riesco a contare le vasche che faccio perché la mia mente birichina divaga e, svincolata dalla mia testa, pensa in totale scioltezza.

E' un momento rilassante, un momento mio soltanto.

Sulla volta della piscina, molti metri in alto, un puntino nero gironzola.

Non è un puntino, è un puntONE e se ne gira tra quelle forme quadrate.

Penso... se riesco a vederlo così grande da quaggiù, quello deve essere un bel calabrone!

...

La mia mente spazia... Mi soffermo sul puntino e sul ragionamento che ho fatto, sulla percezione della sua dimensione. Mi viene in mente che se posso fare questa considerazione è soltanto perché ho dei termini di

paragone.

Io posso pensare che quell'essere nero in movimento sia un insetto grande, solo perché paragono la sua dimensione alle formelle del soffitto e ragiono sulla distanza che lo separa da me.

Se io non avessi nulla con cui raffrontarlo, lui rimarrebbe un puntino perché la percezione della dimensione è possibile solo attraverso il paragone con altre cose... Se l'oggetto non è inserito in un contesto, è impossibile capire quanto grande sia.

Punto interessante, mi dico!

Proseguo a nuotare e non mi curo più del grande insetto nero...

giugno 13, 2010

Da 'Buoni propositi' a 'Promesse'

Sono una persona tenace e di parola. Quando prendo una decisione, é presa. Quando mi pongo un obiettivo, mi dedico a quello e mi preparo anche se costa fatica. Non sono SuperWoman, sono solo quello che scelgo di essere, che vorrei, che voglio. Ho in mente di ritornare a combattere il sonno del mattino e a prendermi il tempo per praticare un po' di yoga. Per ora é ancora un 'Buon proposito', ma piano piano vorrei diventasse una promessa a me stessa... Ognuno di noi ne é capace, se vuole.

giugno 14, 2010

Una consapevolezza nuova davvero

Non vi è mai capitato di “comprendere” improvvisamente un concetto che sapevate da una vita? Non vi è mai successo che qualcosa che sapevate già da tempo, vi appaia NUOVO e chiaro d'improvviso?

Vi siete mai trovati di fronte a una situazione simile?

A volte accade.

Accade che ci si renda conto tutto a un tratto che ciò che prima credevamo di sapere, si riveli soltanto una minima parte di ciò che oggi comprendiamo.

Eppure eravamo convinti di averlo capito, di possederlo dentro di noi.... ne eravamo certi!

Accade che ciò che ripetiamo a noi stessi appaia sotto un'altra luce e ci risulti improvvisamente chiaro.

Quel concetto, non è cambiato nel tempo.

Ciò che è cambiato è come noi percepiamo quel concetto.

Siamo noi i diversi, siamo noi ad avere fatto un salto e acquisito maggiore consapevolezza nella percezione di ciò che prima conoscevamo solo a livello teorico.

Il tempo passato non è andato sprecato, ma è stato fondamentale per arrivare ad acquisire coscienza. Con molta probabilità, è stato quel percorso che ci ha consentito di arrivare a questa intuizione.

E' meraviglioso accorgersene: un profluvio di nuove, fresche, incontaminate percezioni.

giugno 15, 2010

“Ubi maior minor cessat”, il peso di ciò che non pesa

Chi lo dice che quando arriva qualcuno che vale di più, chi vale meno si deve mettere da parte?
Perché deve per forza essere così?

Purtroppo, è talmente inculcato nella mentalità comune che ci sorprenderebbe il contrario.
Ci sorprenderebbero il **rispetto**, la **cortesìa**, la **giustizia**; ci sorprenderebbe l'applicazione della **meritocrazia**.

L'attenzione e la considerazione raramente vengono date in base al merito personale. Ciò che conta nella società è esteriore perché manifesta la classe sociale di provenienza e la ricchezza.

“Ubi maior minor cessat” non contempla tra i valori, la ricchezza personale, la ricchezza dei contenuti, la ricchezza interiore, la sostanza.

Ciò che conta è **il PESO di ciò che non ha peso.**

giugno 16, 2010

La lezione imparata

La vita è fatta di piccole e grandi sfide da superare che noi affrontiamo giorno per giorno, minuto dopo minuto.

Non siamo perfetti e a volte sbagliamo, inciampiamo nelle nostre limitazioni, in ciò che in noi è ancora incompiuto. Non usciamo sempre vittoriosi da queste battaglie quotidiane, perché a volte perdiamo e dobbiamo ricominciare.

Non è grave, la vita è anche questo, è un percorso che ci consente di migliorare e imparare una lezione sempre, anche dalle esperienze negative.

Qualcuno disse: **“Quando perdi, non perdere la lezione”**.

Penso sia il modo migliore per guardare a una sconfitta e accorgersi che forse, può essere un'opportunità.

giugno 17, 2010

U.C.A.V. – Una filosofia per riuscire

Spesso mi trovo in situazioni nelle quali l'urgenza è la regola e i tempi per realizzare le cose sono veramente ristretti, a volte quasi impossibili.

Non ho problemi a lavorare né a fare **bene**, più cose insieme.

Quando succede, ho una filosofia: U.C.A.V.

E' lo stesso acronimo dei velivoli d'attacco senza pilota, ma si tratta di ben altro:

U.C.A.V. – “Una Cosa Alla Volta, le faccio tutte!”.

Potrebbe sembrare una frase banale, eppure esprime una saggezza di fondo e la capacità di affrontare momenti di ansia.

“Una cosa alla volta le faccio tutte” significa che non serve preoccuparsi di non riuscire, non serve fermarci troppo e farsi schiacciare dal limite del tempo ripetendo a sé stessi che si è stressati, che si ha troppo da fare.

Nei casi in cui si hanno troppi progetti da seguire e da portare a termine, l'unica soluzione è fare, agire con un piano preciso che consenta di raggiungere il fine attraverso passaggi intermedi.

Non si fa tutto in una volta sola, si fa una cosa per volta.

In questo modo, qualsiasi obiettivo diventa fattibile perché suddividendolo in più fasi, risulta più semplice ed è possibile ricorrere all'aiuto di altri se serve.

U.C.A.V. : Una Cosa Alla Volta, LE FACCIO TUTTE!
Una filosofia per riuscire.

giugno 18, 2010

Tricchi Tracchi

Tricchi tracchi tarallucci
Sembra un gioco di compassi
Che viaggiando per lu mundu
Han imparato il passatundu
Che da sempre a lor si addice
Perché a voi e noi ci piace
Girovagar di qua e di là
A passettini veniam qua.
E sbagliare a volte è bellu
Quannu tu lo fai voluto
Perché tanto conta poco
E nessun ne è dispiaciuto.
E se si accogge è un grande spasso
Avvisarti che hai fallato,
così almeno ne è felice
e quello lì se l'e mangiato.
E magna magna tricchi tracchi
Tanti trochi di truchi trocchi
E quel tricchi più trabicchi
Si confonde nei bisticci
Della lingua birichina
Che diventa ballerina
E per finir si fa agemina.
Ma gli agemini non lo sono
Quanno magnano i trabocchi
Che da tricchi si fan ochi
Di occhiali trabosciati
allor più fantasticati.
Tricchi tracchi qui finisco
Con un sorriso che conquisto

Per averti regalato
Un momento trasognato
In cui tu liberamente
Hai vagato allegramente
E hai scoperto con affetto
che tricchi tracchi van a braccetto
e ti salutano animatamente
con un abbraccio super avvolgente.
Tricchi tracchi cavallucci
Se ne vanno tutti i crucci
Per star qui a giocherellare
E la nostra anima abbatuffolare.
Tricchi tracchi mammalucchi
Siam felici di esser pazzi
per terminar l'incompiutezza
Un po' più ricchi di allegrezza.

giugno 19, 2010

Agostino

Devo molto a mio Padre.

Lui mi ha dato la vita, innanzitutto, ma mi ha anche insegnato tante cose.

Mi ha insegnato il coraggio di ricominciare, a tutti i costi, senza paura.

Mi ha insegnato il profondo amore per la famiglia che viene prima di tutto.

Mi ha insegnato che per quanto la vita ti ponga di fronte alle difficoltà, ci sono valori che ti danno la capacità per superare ogni ostacolo.

Mi ha insegnato che uniti si è una forza.

Mi ha insegnato la passione per i lavori manuali e l'abilità di un artigiano che conosce i suoi materiali.

Mi ha insegnato la fantasia e la creatività.

Mi ha insegnato che la lontananza non ferisce l'amore, ma lo rafforza e mi ha insegnato che da lontano si può essere ugualmente vicini.

Mi ha insegnato che un oceano unisce due continenti anche se sono lontanissimi.

Mi ha insegnato l'amore negli occhi, la dolcezza nelle mani, la sicurezza nella presenza.

Mi ha insegnato che un uomo può commuoversi facilmente rimanendo uomo.

Mi ha insegnato come si fa a dire ti voglio bene senza che diventi un'abitudine.

Mi ha insegnato gli abbracci e le carezze.

Mi ha insegnato che si può desiderare qualcosa di meglio.

Mi ha insegnato il valore del denaro.

Mi ha insegnato la fatica e il sacrificio.

Mi ha insegnato tanto di più e mi insegna ogni giorno,
anche oggi.

Auguri papà, Buon Compleanno,
ti voglio bene e sono orgogliosa di te.

giugno 20, 2010

T O W A N D A

*E' un grido di battaglia,
è' l'inno che mi dà la carica,
è un urlo di rivincita.
è la dichiarazione di esistenza trasformata in azione.
è un'ode alla propria libertà.*

Towanda!, con quel titolo rubato da un film bellissimo che amai molto, esprimo il coraggio di ribellarsi a una vita sciatta, a rapporti inconcludenti e oppressivi, alla banalità quotidiana che ti schiaccia e ti annulla.

Towanda!, è il grido delle donne, della donna che sei.
E' una dichiarazione vera e propria di chi è pronta a combattere per vincere, per cambiare le cose, per prendere in mano la propria vita e esistere, finalmente.

E' un grido che va detto con convinzione profonda e fiducia in se stesse:
donne.. **TOWANDA!!!**

E' LA NOSTRA VOGLIA DI VIVERE

Film: "Pomodori verdi fritti alla fermata del treno"

giugno 21, 2010

Plug-in

Da soli non siamo nulla, o meglio, siamo incompleti. Non è per niente vero che qualcuno sta bene “da solo” perché la realtà ci dice ben altro. Abbiamo bisogno degli altri per evolvere.

Ci sono vari tipi di solitudine:

- C'è la solitudine vissuta come rifiuto totale del mondo e dagli altri; in questo caso la solitudine è volontà di distacco, isolamento nella solitudine vera, fisica e psicologica.
- C'è una solitudine che si sceglie e si cerca; è una solitudine serena vissuta da chi apprezza questo momento e lo vive come opportunità per sviluppare la propria interiorità ed evolvere. In questo caso la solitudine è un momento di piacere per chi la desidera.
- C'è anche una solitudine sofferta e subita, la solitudine di chi si sente eternamente solo anche quando è con gli altri, perché è fondamentalmente incapace di stare bene con se stesso. In questo caso la solitudine è un dolore continuo che compromette ogni momento e ogni legame.

Da soli non siamo nulla.

Evolvendo nelle relazioni affettive, sia personali che sociali, ci rendiamo conto che il confronto e la condivisione apportano grandi cambiamenti che migliorano il nostro modo di essere e la società intera.

Da soli non siamo nulla ma per stare bene con gli altri è necessario essere consapevoli della nostra individualità e dei nostri limiti per poterli superare.

Siamo tutti dei **plug-in**: da soli non facciamo nulla ma aggiunti insieme al programma per cui siamo stati creati, estendiamo le sue funzionalità rendendolo completo.

giugno 22, 2010

Il nonno vigile

Ogni mattina per arrivare al lavoro percorro la stessa strada e arrivo di fronte a una scuola materna all'orario di entrata dei bimbi.

Le scuole sono finite, eppure questo rituale continua e ci sono ancora mamme e papà che portano regolarmente i piccini a scuola.

Da qualche giorno, lui non c'è.

Di fronte al cancello d'entrata della scuola, le strisce pedonali sono abbandonate da almeno una settimana, come abbandonati sono i pedoni che non vengono aiutati ad attraversare.

Lui, il nonno vigile, manca all'appello da un po'. Si sente.

Impettito, altero nella propria veste, orgoglioso e preciso, lui per tutto l'inverno a dispetto del freddo, delle intemperie, della pioggia, ha assistito l'entrata alla scuola. Puntualmente, tutte le mattine, nella sua divisa arancione con le fasce catarifrangenti, ha fermato le auto per far passare i pedoni.

Quanti sorrisi gli hanno regalato quei bimbi piccini! Ogni mattina una gioia nuova...

Stamattina, anch'io gli ho regalato un sorriso perché lui c'era. Sì, è tornato e mi sono sentita un poco felice, un poco bambina picciò.

Evviva!, il nonno vigile è tornato!

giugno 23, 2010

Si, domani é un altro giorno se...

Se oggi vuoi fuggire la realtà che non ti piace, ripeti pure a te stesso *‘Domani é un altro giorno’* e scoprirai, domani, che *‘dopodomani é un altro giorno ancora’*.

Se oggi non impari la lezione perché imparare é fatica, puoi continuare a dire a te stesso *‘Domani é un altro giorno!’* ...per sbagliare ancora e perseverare l’indomani. Se pensi che oggi non vuoi rotture di scatole e sei stanco di sentirti dire la stessa solfa, esiste un modo per sgattaiolare e dedicarti al tuo passatempo: svia i discorsi e usa una massima che non é mai fuori moda: *‘Domani é un altro giorno!’*. Sarà facile dimenticarsi di ieri e scoprire che non ti é servito a nulla perché l’indomani sarà esattamente uguale a quello successivo e poi ancora e ancora all’infinito. Nessuna evoluzione. *“Domani é un altro giorno!.”*

Ma se invece vuoi dare un senso al TUO DOMANI, ripeti a te stesso *‘Domani é un altro giorno’*, con l’oggi ben vivo nel cuore, vivo a prescindere...

Domani sarà un giorno nuovo davvero.

giugno 24, 2010

Elementare Watson! – la soluzione è più vicina di quanto pensi

«*Elementary, my dear Watson*», dice con aria di sufficienza Sherlock Holmes al suo amico medico, quando ha in mano la soluzione del difficile caso.

Holmes la usa come preambolo alla spiegazione dei più intricati casi polizieschi, ma denota una soluzione semplice che per lui è quasi ovvia.

«*Elementare, Watson!*», è usata anche scherzosamente, per commentare la spiegazione tutt'altro che elementare di una faccenda oscura e complicata.

Questa frase è diventata uno degli elementi distintivi per questo investigatore che ha fiuto per risolvere i problemi intricati.

Anche noi, spesso, vestiamo la parte di Sherlock Holmes cercando soluzioni difficili a problemi semplici.

A volte ci lasciamo la testa per cercare ragioni in qualcosa che è ovvio e di facile comprensione: la risposta è a un palmo dal nostro naso, ma non siamo capaci di vederla!

Dovremmo ricordare molto più spesso che la vita non è un giallo da risolvere e che potremmo trovare la soluzione usando solo la semplicità.

«*Elementare, Watson!*»

giugno 25, 2010

Imprevisti

Quante volte un imprevisto manda a monte piani che avevamo programmato nel dettaglio!

È qualcosa di altamente irritante per me che sono una persona organizzata e precisa.

Una delle cose più sofferte che ho imparato dalla vita, è che non tutto è programmabile e che non è scontato che se vuoi qualcosa, per quanto ti impegni, tu possa ottenerla.

Non si può avere tutto ciò che si vuole, quando si vuole e come si vuole.

A volte ‘gli imprevisti’ ci giocano brutti scherzi e la vita si fa beffa di noi e delle nostre speranze.

L’unica soluzione é essere coscienti che non siamo Dio, che e che dobbiamo imparare la pazienza e la flessibilità.

... che fatica!!

giugno 26, 2010

Ece petece

Ece petece mal de rece, tinfo tanfo roгна sgranfo, el mal de le rece petece, el mal del seciaro sgiaváro, el mal del molton balon e se vuoi scrivirmi son quel giovane fermo posta via del giavaro numero zero. L'aria de montagna purifica e santifica, smolifica sciarifica el gataro, fa pìsar ciaro, el guarise il mal dele rece petece, el mal del giavàro ...

Sono semplici ricordi da bambina quando, incantata, ascoltavo l'incomprensibile filastrocca che mi faceva ridere un sacco.

...e il nonno era piú felice di me.

giugno 27, 2010

COLTIVAZIONE creativa

Se decidi di fare l'agricoltore, è perché ami la terra e il prodotto che ne trai.

Non temi la fatica, le intemperie, l'incertezza di un lavoro il cui risultato deriva da moltissimi fattori esterni indipendenti dalla tua volontà.

Se vuoi coltivare i tuoi sogni, è perché ti dedichi con passione a loro, perché come il coltivatore ama la terra, tu ami i tuoi sogni e te ne prendi cura.

L'amore che metti, in tutto ciò che fai per conseguire quel risultato, ti permetterà di goderne i frutti.

I frutti saranno una tua creazione, un premio alla tua passione.

Coltiva i tuoi sogni, coltivali con dedizione e pazienza, ne uscirà qualcosa di vero, qualcosa di tuo soltanto...

giugno 28, 2010

Ipse dixit

Ipse dixit, autòs èphe, l'ha detto...

E' curioso il fatto che “la somma autorità”, chi viene definita tale da dettare le regole, cambi nel tempo. Più curioso ancora è il fatto che, chi è citato prima, come proprietario della verità, possa dopo, essere facilmente soppiantato da un altro autorevole il cui pensiero può essere solo accettato.

Un “Ipse dixit”, è relativo al momento in cui viene citato e all'autorità che ha il potere in quel periodo.

Questo può farci comprendere che, probabilmente, non esiste LA VERITA' ma esiste una verità che adattiamo alle nostre esigenze.

Una teoria viene spesso accettata dai più, in relazione a chi la rappresenta o la cita.

La verità VERA invece, è indipendente da questo ed esiste di per sé, a prescindere.

La verità non dipende da chi l'ha detta, almeno così dovrebbe essere...

giugno 29, 2010

Tecnologie innovative e prigione tecnologica

Siamo soggiogati dalla tecnologia che impone nuovi modi per lavorare.

La tecnologia, indubbiamente, è di grande aiuto perché velocizza i processi ma quando non è accessibile per una qualsiasi ragione, siamo a terra.

Se ci manca internet, ad esempio, una parte delle attività si ferma e non possiamo proseguire nello svolgimento del nostro lavoro.

Sembra altamente improbabile, eppure se capita, non siamo più capaci di usare i vecchi tradizionali sistemi che solo alcuni anni fa erano i mezzi standard con cui si lavorava abitualmente.

Solo dieci anni fa si usavano telefoni e fax mentre oggi questi mezzi sembrano inutili e insufficienti, laddove la rete internet fosse giù per un giorno intero. Se la mail o il pc sono bloccati, noi siamo fermi perché ormai tutto viene gestito attraverso questa tecnologia

La tecnologia ci ha reso più efficienti ma paradossalmente lo siamo meno perché siamo prigionieri delle macchine e ci sentiamo persi e incapaci di lavorare quando non possiamo avvalerci di questi mezzi.

È un pochino assurdo, non credete?!

[...]

giugno 30, 2010

Brufoli gialli... che si deve fare?

Quando avete un brufolo giallo, che fate?
Lo coprite o lo scoppiate?

..queste sono le uniche soluzioni che mi vengono in mente...

Eppure, ne esiste una terza: lo lasci lì, bello in vista, gonfio e orripilante per chi ti sta di fronte!

Mi è capitato infatti, di osservare persone con la faccia adorna di brufoli gialli pronti da scoppiare e mi chiedo ogni volta come mai non seguano l'istinto naturale di coprirli o annientarli.

Nella società odierna, non possono esistere persone brutte perché migliorare il nostro aspetto è possibile, in mille modi diversi e a basso costo.

Le persone che appaiono brutte lo sono solo perché non si curano, perché a loro non importa essere a posto, con i capelli ordinati, con le mani curate, con un velo di trucco, con qualche accessorio, ...con i brufoli scoppiati!

Avere cura della propria persona è un diritto e un dovere. Non è giusto neanche per se stessi essere trasandati, sporchi, trascurati, disordinati.

Sembro arrabbiata e lo sono in fondo, perché credo che ci voglia davvero poco per avere amor proprio e cura della propria persona.

Eddai, un poco di spirito!

7.Luglio

luglio 1, 2010

Nascere e morire

In Italia nasce una persona ogni minuto e ne muore una ogni 52 secondi.

E' grazie a questa evoluzione e questo ciclo che la vita sul pianeta è possibile. E' il normale flusso che consente un ricambio e l'evoluzione della specie.

Se fossimo immortali, l'evoluzione si bloccherebbe, perché la Natura non avrebbe modo di modificarsi e migliorare. Se la nostra società fosse composta da un numero di persone sempre uguale, non evolverebbe dal punto di vista conoscitivo perché arriveremmo alla saturazione di ciò che apprendiamo e sperimentiamo: l'evoluzione si chiuderebbe nel cerchio dei presenti e giungeremmo alla stasi.

Evoluzione significa progressione e contempla, nelle sue fasi, la morte che ci consente di arrivare a una nuova rinascita, migliore della precedente.

Nascono e muoiono persone in continuazione.

La morte è l'unica cosa che accomuna tutti, indistintamente.

E' l'appuntamento cui nessuno può mancare e che ci rende tutti uguali: ricchi e poveri, alti e bassi, donne e uomini, vecchi e giovani, bianchi e neri ...

La morte é parte della vita.

luglio 2, 2010

Muri come insegne

Ci sono muri che per quanto si faccia per ripulirli, saranno per sempre destinati a essere oggetto di comunicazione. Sembrano nascere per mostrare un grido, lo sdegno e la provocazione di chi li pittura facendoli diventare pannelli, stendardi, insegne vere e proprie.

Solitamente sono scelti con cura e la decisione é ponderata debitamente: sono molto visibili, grazie alla posizione strategica sono punti di grande passaggio, hanno dimensioni sorprendentemente grandi. Insomma, impossibile non notarli!

Sono talmente riconoscibili che diventano anche veri e propri punti di riferimento quando ti capita di indicare un percorso: “il ponte dell’argine con il leone”...

Chi sceglie quelle aree, sa come attirare l’attenzione dello spettatore perché non si può evitare di notare questi messaggi, che si voglia o no.

luglio 3, 2010

Motolof, Topolof che cambia?

Pensavo si potesse andare al mare in **Motolof** ma non ha le ali ma le ruote.

Così ho pensato di usare il **Topolof** ma anche lì la scelta non è tra le migliori visto che i miei gatti ne vanno matti, specie Ernesto.

Ecco che il Sopulof potrebbe essere una valida alternativa ma alla fine, ne sono uscita! Vado in **TUBOLEF** e che le ali siano con me!

luglio 4, 2010

Coccolite

Fare le coccole.

Farsi fare le coccole.

Dovremmo riuscire a fare entrambe le cose!

Il punto importante è non dimenticare le COCCOLE.

Non esiste un solo metodo per fare le coccole, ognuno le fa', a modo proprio:

qualcuno abbraccia, qualcuno bacia, qualcuno accarezza;
qualcuno prepara la torta che preferisci, ti fa la pizza che ti piace tanto, ti manda un sms inaspettato; qualcuno ti prende una rosa, viene alla partita con te, dorme abbracciato, qualcuno ti sveglia col caffè, qualcuno ti ascolta....

Come non esiste un modo unico per fare le coccole, non esiste un solo destinatario. Infatti, le coccole non si fanno solo alla propria donna o al proprio uomo ma a tutti, proprio tutti: amici, genitori, figli, colleghi, animali, piante.

Ci si prende cura di loro con piccole attenzioni che danno valore ...

A volte ci si dimentica che le COCCOLE fanno una grande differenza perché ci consentono di fare in modo che un rapporto rimanga vivo e non perda il sapore per diventare abitudine.

Dobbiamo combattere il rischio che le attenzioni e le coccole vadano nel dimenticatoio.

La coccolite non significa essere vulnerabili.

W le COCCOLE!

luglio 5, 2010

Il silenzio

Mi trovo qui nel marasma dell'ufficio VUOTO: regna il silenzio.

E' un silenzio inusuale, un silenzio che non si addice a questo enorme open space, ma è il silenzio buono. Buono perché parla di un tempo di pausa, di un momento di assenza dal lavoro, anche se ci si trova qui.

Non c'è quel rumore di sottofondo che sovrasta, i telefoni tacciono, non ci sono persone che parlano tra loro.

E' pausa pranzo e il silenzio che regna sovrano, è davvero rilassante.

Quanto dolce è il silenzio quando è voluto?

Quanto bene fa alla nostra testa tormentata in continuazione da pensieri, frastuoni interni, rumori?

Bello il silenzio che è **pace**

luglio 6, 2010

Il mare é ferito

Emorragia nera, non si arresta, lentamente ci invade.

Il mare é ferito.

####

luglio 7, 2010

Paura di rialzarsi

Tentare e ritentare, cadere di nuovo e rialzarsi ancora per riprovarci.

E' questo l'unico modo che ci ha permesso, da piccoli, di imparare a camminare.

Non ricordiamo certamente quando abbiamo mosso i primi passi, ma se oggi siamo in grado di farlo è perché allora, dopo essere caduti molte volte, non ci siamo arresi e ci siamo rialzati e poi di nuovo, e ancora...

Non conoscevamo i rischi, non sapevamo che alzandoci saremmo andati incontro a nuove cadute, ma è proprio quello sforzo incosciente che ci ha permesso di diventare indipendenti e imparare molto di più del semplice camminare.

Non avremmo potuto imparare provando una volta soltanto. Se ora sappiamo camminare è perché non ci siamo arresi la prima volta e attraverso più tentativi, abbiamo superato l'ostacolo.

Da grandi, ci sono momenti in cui dovremmo imparare da quell'incoscienza salutare dei bambini che sperimentano la vita.

Dovremmo re-imparare a non aver paura, tenerla da parte per un attimo e trovare il coraggio di rialzarci più d'una volta.

Dovremmo imparare a non temere “una brutta figura”, a non vivere con un cuscino imbottito attaccato al sedere.

Non è forte chi non cade mai ma colui che cadendo ha la forza di rialzarsi

(Johann Wolfgang Von Goethe)

luglio 8, 2010

Stupore

E' uno stato dell'animo, lo stupore
è un universo senza fine
è semplice poesia.

E' vedere l'aura delle cose,
sentire una musica inattesa,
è pronunciare un verso istintivo.

E' muoversi armoniosamente, rimanendo fermi, lo
stupore.
E' osservazione spontanea,
è meraviglia,

E' una finestra aperta sul cielo,
è guardare con occhi sempre nuovi alle cose di tutti i
giorni,
è vedere oltre la banalità, al di là dell'ovvietà,
è scoprire che si è nuovi ogni giorno.

Lo stupore è un compagno fidato che ci aiuta a vivere
meglio la semplicità delle cose.
Lo stupore va protetto, sviluppato, apprezzato.

E' un'arte, lo stupore,
un'attitudine che si re-impara anche da grandi.

luglio 9, 2010

Evoluzione verso Rivoluzione

È **rivoluzione** quando si stravolge tutto, quando si abbandona una strada per prenderne un'altra totalmente diversa.

È rivoluzione quando si cancella ciò che si è vissuto per ricominciare da capo, quando si rinnega il passato per affrontare un futuro senza imprinting.

È rivoluzione quando si sradicano le proprie radici per mettere a dimora un nuovo seme. Rivoluzione é nascere di nuovo.

Il FUTURO é il riferimento temporale del concetto di rivoluzione e cancella il passato. Nel presente si ricomincia.

È **evoluzione** quando si parte da un'esperienza per arricchirla di un nuovo vigore, quando si parte da qualcosa di vissuto che é ogni giorno migliore.

È evoluzione ciò che non si ferma ma evolve in continuazione,

ciò che ci consente di imparare anche dai nostri errori.

Si evolve quando ogni esperienza è vissuta come una meravigliosa opportunità. Evoluzione é miglioramento.

Il PRESENTE é il riferimento temporale del concetto di evoluzione e si basa sul passato che diventa palestra di vita.

luglio 10, 2010

Una pausa

Succede.

A volte succede.

A volte succede anche a me.

Ci sono giorni in cui ci si sente svuotati di energia, pesanti nel cervello, schiacciati nel cuore, vuoti fin dentro l'anima.

Si procede per forza d'inerzia.

Serve una pausa.

E' necessario fermarsi e ricaricare le batterie.

Ognuno trova la propria forma per rifornirsi di carburante vitale.

Ognuno ha il suo modo per farlo.

Non importa come, ognuno sa cosa deve fare, l'importante è farlo nel momento giusto, prima che sia troppo tardi.

...cosa aspetti?

luglio 11, 2010

Ohh ...!

Più mi stupisco e più osservo la vita.
Più mi sorprendo delle cose intorno a me, anche quelle
apparentemente trascurabili, più sono capace di
“osservare”.

“Osservo” e mi addentro in un mondo nuovo, scopro
elementi della realtà prima sconosciuti ai miei occhi e al
mio sentire.

“Osservo” e ascolto con il cuore.
Osservo” e provo una sensazione di sbalordimento per
tutto ciò che pare ovvio. Ho la consapevolezza delle cose.

I miei sensi si acuiscono, le sensazioni diventano più forti.
Percepisco una luce che prima non c’era ...
Non mi stanco delle scoperte, ne ho coscienza.

Quando dico “Ohh...!”, è TUTTO una meraviglia!

luglio 12, 2010

É arrivato il vento

Le ho disegnate su un foglio bianco, sottile come carta velina.

Ho preso la matita e ho lasciato che la mia mano andasse da sola dando un significato a quel bianco.

Con un movimento lento ma continuo, lo spazio si é riempito di significato mentre la mano disegnava.

Quando ho terminato, con sorpresa ho ammirato il risultato: erano Ali. Le mie ali.

Poco dopo, é arrivato il vento.

luglio 13, 2010

Ritenta. Sarai piú bravo a sbagliare di nuovo

Sto leggendo un libro interessante e mi soffermo su una citazione di Samuel Beckett:

“Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.”

Ho parlato pochi giorni fa del concetto di ritentare lasciando da parte la paura ma questa citazione mi fa vedere la stessa cosa da un altro lato e mi rende felice scoprirlo.

“Fail better”, sembra una sorta di ossimoro e dice “sbaglia meglio”. I due concetti opposti aprono la via a un visione più allargata del concetto, un nuovo mondo. Quando tenti di fare qualcosa, sbagliare é umano, fa parte del gioco. Se attraverso gli errori, uno dopo l’altro sbagliamo ‘meno’, piano piano arriveremo a non sbagliare più e quindi a fare bene ciò che prima non riuscivamo.

Spesso pensiamo che continuare a fare gli stessi errori sia ‘diabolico’ ma non consideriamo mai questo percorso come parte di un processo. Se lo stesso errore si ripropone perché si é tentato nuovamente e non ci si é abbattuti, ogni volta sbagliando un po’ meno, impareremo. Poco alla volta, a forza di tentativi, riusciremo a capire dove sta il nostro errore. La cosa importante é non mollare, tentare e ritentare.

What is important is TO TRY.

Try, try again and again. Fail and try. No matter. Fail again, fail better.

E’ fantastico!

luglio 14, 2010

Carino!

Non vi é mai capitato di presentare con grande entusiasmo qualcosa a qualcuno e sentirvi dire: “*carino...*”.

Carino?!

Che cosa vuol dire **c a r i n o ?!**

Significa bello o brutto?

SimpatICO o antipatico?

Magnifico o niente di che?

Carino non é nemmeno un eufemismo.

Carino é una mancata presa di posizione, é non avere il coraggio di dire mi piace o non mi piace.

Carino é come quando uno ti incontra e ti saluta dicendo:

“*Salve!*“, solo perché non sa se dirti buongiorno o ciao.

Carino é per chi non ha intenzione di esporsi, di prendersi la responsabilità di ciò che dice.

Oppure carino lo usa chi non comprende il tuo entusiasmo e non considera così importante ciò che stai dicendo.

Dicendo: “carino!” la persona che hai di fronte risolve la questione e può tranquillamente considerare finita la discussione. A quella persona non interessa condividere quella cosa con te, anche se a te interesserebbe avere la sua vera opinione, anche se diversa o opposta. Quello che conta per te è condividere...

Carino è una risposta chiusa, che vuole rimanere tale e non lascia altro spazio al dialogo.

E' una corazza rivestita da un cappotto morbido, molto caldo da fuori, gelido dentro.

C a r i n o! That' it, that's all, that's nothing to say!

luglio 15, 2010

La vita e i “rinfreschi”

Il lievito è una sostanza composta di funghi microscopici unicellulari in grado di provocare una fermentazione. La fermentazione diventa possibile attraverso gli enzimi che sono prodotti da questi microrganismi ed è il processo attraverso il quale è liberata anidride carbonica. L'anidride carbonica genera delle bolle che fanno aumentare il volume dell'impasto.

La fermentazione è resa possibile da continui e costanti rabbocchi dell'impasto che si chiamano **“rinfreschi”**.

- *Togliere una parte dell'impasto,*
- *aggiungere nuova acqua e farina,*
- *impastare di nuovo,*
- *lasciare riposare.*

Queste sono le diverse fasi del “rinfresco” che garantiscono una continua e proficua attività di fermentazione al lievito.

Mi sono interessata al processo di panificazione perché voglio fare il lievito madre.

Mi ha colpito tantissimo pensare alla costante attenzione che il lievito madre richiede.

Questi continui “rinfreschi” sono il prezzo che un panettiere deve pagare per mantenere vivo il processo di fermentazione.

Guardo al di là dalla cosa e scopro un'interessante metafora.

L'evoluzione delle cose e la garanzia di un risultato, a prescindere dal soggetto, richiedono lo stesso tipo di approccio e un'attenzione ininterrotta:

- *Sacrificio di una parte*
- *Aggiunta di nuovi elementi*
- *Rielaborazione*
- *Paziente attesa.*

Tutto torna. Non si può lasciar morire l'impasto.
Anche la nostra vita richiede instancabili e regolari
“rinfreschi”!

luglio 16, 2010

Non ci basta

Non ci basta tutto. Niente ci basta.

Il giusto è poco. Il tanto è troppo.

Siamo sempre alla ricerca, non sappiamo di cosa.

Ciò che è chiaro è che quando la troveremo, quella cosa, non ci basterà più.

[...]

luglio 17, 2010

Beato te!

Non comprendo quel tipo di persona che ripete in continuazione questa tiritera, che loda ogni cosa degli altri con un pizzico di vittimismo sottintendendo un concetto chiaro, quale “*io non posso, tu si!*”.

Dicendo “*Beato te!*”, a mio modo di vedere, non si pone l’accento sul fatto che la persona ha fatto qualcosa di positivo, ma sull’aspetto che chi lo dice non abbia nessuna chance per vivere la stessa cosa.

Non si tratta di far emergere un sentimento d’invidia. Da una frase così emerge una sorta di vittimismo, e il vittimismo non aiuta per niente.

luglio 18, 2010

L'orologio dimenticato

A volte, durante il week end, per scelta, non porto l'orologio al polso.

Non voglio essere condizionata dal tempo né da quest'oggetto che scandisce i momenti della mia vita e mi rende prigioniera di ciò che se ne va, il tempo.

Vivo, ma quasi senza vivere, perché la mia vita è fissata, regolata da eventi ciclici che si ripresentano al rintocco di una lancetta.

Siamo soggiogati dalla fissità dell'intervallo: non abbiamo coscienza dell'attimo vissuto che non perdura, scivola via senza che ce ne accorgiamo, focalizzati come siamo nella quantità di cose che dobbiamo portare a termine nel modulo.

Non appena possiamo, scordiamoci del tempo e cerchiamo di farcelo amico. Così, potremo riuscire a viverlo davvero.

luglio 19, 2010

Yoga a pedali

Andare in bici è sempre piacevole.

E' un'esperienza particolare che ti mette in contatto con l'aria aperta, il sole, il vento tra i capelli anche quando vento non c'è.

Pedalando, si attivano le amate endorfine e “quell'euforia da sforzo” che questo sport aerobico sa darci.

Il rilascio delle endorfine è assicurato e ci regala piacere, gratificazione e una sorta di felicità che ci aiuta a sopportare meglio lo stress di tutti i giorni.

Mi piace considerarlo una forma di **yoga a pedali**: ognuno di noi si prende cura delle proprie salite e discese.

Ognuno impara a dosare forza e resistenza per affrontare percorsi diversi, più o meno impervi.

luglio 20, 2010

La ragione della nostra giornata

Cerchiamo ogni giorno la ragione della nostra giornata. Ogni giorno, dentro di noi, ci chiediamo **perché siamo qui**.

Quello che realizziamo, quello che è il nostro lavoro e i successi raggiunti, ciò che abbiamo, non sono ragioni sufficienti per dare una risposta chiara alla fatica e alla sofferenza dell'uomo.

Manca cuore nelle cose che facciamo. Dovremmo tornare alla semplicità.

Dovremmo ritrovare sentimenti che si sono perduti perché sono mascherati da attributi che inquinano la loro essenza. Oggi cerchiamo quel “di più” che non dà valore alla cosa, ma ne crea l'illusione.

Un'illusione che sfuma presto lasciandoci l'amaro.

La vera ragione della nostra giornata si può trovare solo **in ciò che si è e si vuole essere**.

“Io voglio essere”: psicologia e spiritualità si combinano per completarsi.

La regola da seguire non è più “tu devi”, ma “io voglio”. Ogni simbolo, frase, momento, lavorano dentro di noi e sortiscono un effetto.

“Diventa ciò che sei”, è il principio attraverso il quale ognuno di noi può decidere di sbocciare come un fiore a Primavera.

luglio 21, 2010

Espandere la memoria

Quanto contiene la nostra memoria?

Ogni nostra esperienza è registrata dai circuiti elettrici del nostro cervello e lì rimane.

Siamo in grado di ricordare tutto, anche se è sepolto nell'oblio e non ne siamo coscienti.

La capacità del nostro cervello di immagazzinare le informazioni, è impressionante, supera ogni immaginazione.

La nostra memoria è un capiente disco esterno in grado di contenere decine di trilioni di singole cognizioni.

Va esercitata la memoria, il cervello va tenuto attivo per non perdere elasticità e per ampliare le proprie capacità. Il passare del tempo non riduce la nostra abilità nel ricordare ed elaborare, anzi con il tempo e il costante esercizio, possiamo migliorare sia quella a breve termine che a lungo termine.

E' la pigrizia il peggior nemico, non il tempo.

Chi si adagia e subisce la propria stanchezza, riduce questa capacità che viene indebolita rallentando le funzioni.

E' un peccato impedire all'esperienza e al vissuto di alimentare il nostro sapere.

Il nostro cervello si sviluppa sempre, per tutta la vita.

Dipende da noi arrivare a contenere un disco da 600K, da 1 Giga o un capiente disco rigido che si può ampliare con l'esercizio consapevole.

La robustezza del nostro sapere dipende da noi e se ci avvicinassimo minimamente a quanto potremmo realmente utilizzare, ci stupiremmo della nostra riserva mentale.

luglio 22, 2010

Aptonomia: ti accompagno toccandoti

Aptonomia: approccio tattile affettivo.

Si tratta di un modo di essere più umano nell'ambito medico, dove non si maneggiano semplici corpi-oggetto malati, ma ci si preoccupa di ciò che può sentire il paziente. Oltre ai bisogni fisici, ci si preoccupa anche dei suoi bisogni affettivi.

In un mondo come quello di oggi dove il contatto affettivo spontaneo tra esseri umani non è favorito, il senso del contatto diventa un valore importante della terapia.

Attraverso l'affettività espressa con il contatto, si aiutano i pazienti a essere più presenti perché possono dare ascolto al linguaggio della loro corporeità. E' così che questi malati sono capaci di sopportare meglio le inevitabili sofferenze cui la loro malattia li costringe.

L'**Aptonomia** è nata circa 60 anni fa ma viene applicata maggiormente nel rapporto tra genitori e figli. E' da poco tempo che si sta cominciando a contemplarla come metodo per migliorare la qualità di vita dei malati terminali, per accompagnare chi sta soffrendo verso il suo ultimo viaggio.

Con questa tecnica si stabilisce un contatto con il corpo fisico ma si arriva anche a "toccare l'anima" di chi ci sta vicino e soffre.

A volte non si può curare per guarire un paziente ma si può fare la differenza esprimendogli rispetto, con-passione, attenzione.

Chi soffre non ha bisogno solo di medicinali che gli allevino il dolore, ma anche e soprattutto di **una piccola carezza** che gli tocchi un cuore stanco e gli dia nuovo vigore.

(Rif. “La morte amica - Marie de Hennezel)

luglio 23, 2010

Sbagliare con dignità

Bisogna avere **dignità** anche quando si sbaglia.

Non esiste persona che non sbagli mai.

Errare è umano, fa parte del nostro limite, ma **sbagliare con dignità** è una vera scelta.

Si sbaglia con dignità solo quando si è coerenti con se stessi e con gli altri, ottenendone il rispetto.

Se si ha un comportamento consapevole e responsabile anche quando si sbaglia, si può arrivare a correggerlo.

Si possono riconoscere i propri errori per fare la scelta giusta la volta successiva.

L'errore può diventare un'opportunità per ricominciare.

luglio 24, 2010

Siamo completi noi?

Noi uomini siamo completi?

È una domanda che mi é passata per la testa d'improvviso.
La trattengo, la accolgo, la elaboro... Una sfida,
un'opportunità.

Siamo completi noi?

Ho sempre pensato che nessuno ha tutto, che non esiste
una donna o un uomo che racchiuda in sé la totalità,
l'universo delle cose e delle emozioni.

Noi possiamo essere completi in noi stessi, ma potremmo
non esserlo per gli altri. Questa vita ci serve per ampliare
la nostra consapevolezza ed espandere la nostra coscienza
arrivando a una completezza sempre in divenire.
Noi siamo completi nell'ora e adesso, ma in continua
evoluzione.

Se fossimo completi, oggi, non potremmo migliorare
domani. Per migliorare domani, abbiamo bisogno delle
esperienze e degli altri, diversi da noi.

Siamo esseri completi ma in continua e costante
trasformazione.

Siamo esseri quasi perfetti: abbiamo qualità inesprese di
cui dobbiamo prendere coscienza.

Siamo persone di valore. A volte siamo un sole che mostra
il suo lato ombra.

Quel nostro lato ombra sa diventare luce.
Siamo completi, noi.

luglio 25, 2010

Il latte è sempre bianco?

Non siamo buoni, lo dobbiamo accettare.

Non riusciamo e non possiamo fare sempre la cosa giusta perché la parte umana ci fa commettere errori.

“Fai la brava, sempre!” è qualcosa di impossibile.

Quello che possiamo fare è diventare migliori ma la nostra parte umana ricomparirà prima o poi perché è parte di noi. Dobbiamo semplicemente esserne coscienti e lavorare su questo.

Non possiamo essere candidi sempre allo stesso modo. Del resto, può il latte essere sempre bianco allo stesso modo?

luglio 26, 2010

Vasi comunicanti

Stavo pensando a quanta dolcezza ha una lettera scritta a mano, una lettera che cela tra le righe e gli spazi bianchi, il respiro di chi l'ha scritta.

La scrittura manuale è quasi scomparsa; l'avvento del computer, della mail, dei telefonini hanno trasformato ciò che era uno dei mezzi principe della comunicazione, in qualcosa prodotto in serie, uniformato.

Attraverso la scrittura e la comunicazione faccia a faccia, è possibile manifestare noi stessi e i nostri pensieri, ciò che siamo.

Parlando, scrivendo, la comunicazione ha più livelli. Nella comunicazione verbale esistono il suono, la gestualità, i silenzi, la voce che si uniscono alla parola. In un testo scritto a mano, la calligrafia, la pressione nel foglio, il segno, gli spazi bianchi, la punteggiatura, diventano simboli di un qualcosa di più. Se pensiamo alla calligrafia, essa svela aspetti di un intero mondo interiore. Non a caso la grafologia è l'arte che insegna a decifrare i segni.

Se analizziamo ad esempio le diverse fasi dell'apprendimento, ricorderemo tutti il momento difficile in cui ci fu chiesto di cominciare a scrivere in corsivo.

Non è affatto un caso che alcuni studiosi abbiano riscontrato la perdita dell'uso del corsivo in molti ragazzi. E' una cosa da non sottovalutare: scrivere in corsivo vuol dire tradurre il pensiero in parole, in unità semantiche, mentre scrivere in stampatello vuol dire selezionarlo in lettere, spezzettarlo. Il corsivo è musica, ha un respiro, un

tempo e una continuità di pensiero che non esiste nello stampatello.

L'avvento della tastiera, essa sia di un PC o di un telefonino, ha eliminato e creato un sistema di scrittura completamente diverso, fatto di sillabe, di acronimi, di segni convenzionali e sigle varie che portano a un "scarnificazione" del messaggio. Il messaggio si fa crudo, breve, manca la sintassi e il respiro.

Questa è la società della non comunicazione, laddove bombardati da messaggi che tendono a omologare il nostro pensiero indirizzandoci verso gusti e mode cui ci si deve conformare, non siamo più capaci di comunicare. C'è quasi paura a esporsi, paura a esprimere concetti. C'è paura nel mostrarsi come siamo e non si corre più il rischio di "essere davvero se stessi".

La comunicazione si è ridotta all'uso di mail, di social network, dove per la maggior parte si leggono cavolate.

Il nostro presente e il futuro hanno nuove modalità, questo è certo. Se vogliamo continuare a comunicare senza perdere questa capacità, è nostro dovere cercare di recuperare il meglio e il vantaggio da tutto ciò che la tecnologia ci offre tentando di insorgere quando capiamo che forse, tutto questo, è troppo. Ognuno di noi può fare qualcosa.

Internet è un mondo, la mail è fondamentale, il telefono indispensabile. Eppure siamo noi esseri umani che attraverso le nostre dita formuliamo concetti, che possiamo fare la differenza portando alla luce ciò che pensiamo e siamo, senza paura.

Io sono certa che siamo ancora capaci di scrivere, di parlare, di leggere. Sono vasi comunicanti...

La comunicazione è la manifestazione dei nostri pensieri. Il mezzo non è la comunicazione. La comunicazione siamo noi.

luglio 27, 2010

Le più felici delle persone

“Le *più* felici delle persone, non necessariamente hanno il meglio di ogni *cosa*; soltanto traggono il meglio *da* ogni *cosa che* capita sul loro cammino.”

E' una frase che in qualche modo ci consola.

La vita è così piena di difficoltà da superare che a volte sembra altamente improbabile poter essere felici.

Trarre il meglio significa essere consapevoli che le cose accadono per una ragione, a prescindere.

La felicità è uno stato momentaneo, fugace.

La capacità di cogliere il meglio da ogni cosa non ha limiti di durata, è per sempre; *è una predisposizione mentale alla felicità.*

luglio 28, 2010

Anima scoperciata

Scorgo mentre viaggio, una casa abbandonata vicino al ciglio della strada.

La osservo e istintivamente provo un sentimento di profonda compassione.

Mi chiedo che storie racchiudano le mura di quella casa colpita nella sua anima e dimenticata.

Il tetto ne protegge la struttura e accoglie tra le sue braccia il cuore di quello che un tempo era il nido di una famiglia.

Anche se chiusa e abbandonata, una casa rimane se stessa e le energie permangono tra gli spazi delle stanze.

Eppure, quando il tetto crolla, quello squarcio é come una ferita profonda che sanguina. Non c'è protezione.

È definitivamente compromessa l'integrità di quello che un tempo era una casa viva e il riparo di una famiglia.

luglio 29, 2010

Vorrei essere un gatto

Sì, a volte penso che, forse, in una delle mie vite precedenti, sono stata un gatto.

... Come il gatto nero di “Coraline”, suo mentore e guida, personaggio enigmatico senza nome – perché a lui non serve un nome -.

Il gatto nero è capace di muoversi in tutte e due le dimensioni, sia quella reale che quella dei desideri...

A differenza degli altri protagonisti, questo Gatto Nero, è lo stesso nei due mondi perché, dice il film “lui è uno solo”!

Lui fa le fusa “grosse”, quelle piene e ricche di felicità. E’ bellissima la scena in cui fusa assordanti entrano nella scena con il sonoro soltanto , mentre Coraline dorme...

Le fusa del Gatto Nero non mentono, anche se apparentemente lui, il Gatto Nero, è un pochino altezzoso e distaccato.

Se leggiamo oltre la storia, questa fiaba DARK ci insegna a fare attenzione a ciò che desideriamo perché può accadere!

Magari mi vedrete trasformata...

Eccomi: miaoooo prrrrrrrr

luglio 30, 2010

“XXXX – Comune denuclearizzato”

A volte, all’ingresso di una cittadina, il cartello che indica il nome del paese riporta la scritta **“XXXX – Comune denuclearizzato”**.

E’ una scritta alquanto bizzarra ai miei occhi e mi ha incuriosito.

Ecco perché sono andata a verificare cosa significhi.

Ho scoperto che si tratta di un’eredità degli anni ‘60/’70 ma ha più che altro un valore simbolico: indica che la giunta comunale di quella cittadina è schierata contro il nucleare e ha scelto di non ospitare alcun impianto sul proprio territorio.

Non potranno venire costruiti siti che fanno uso di uranio sia a scopo bellico che civile, sul proprio territorio.

L’energia atomica è in discussione, sembra la meno costosa.

Siamo circondati da nazioni che ne fanno largo uso, attornati da impianti di cui non conosciamo nulla, nemmeno se sono assicurate quelle garanzie di sicurezza che sono necessarie per l’eliminazione del rischio di incidenti e di contaminazione radioattiva.

Centinaia di Km, per una nube radioattiva, non sono nulla. Noi non abbiamo le centrali ma intorno a noi, molto vicino a noi, ci sono. Volenti o nolenti.

Forse quei cartelli sono un po’ ridicoli.

Forse quello che si dovrebbe fare, è guardare in faccia la realtà e puntare su un programma europeo di monitoraggio e rimodernamento sicuro e garantito dei siti esistenti.

Questo potrebbe fare in modo che l'incidente di Chernobyl non si ripresenti ancora, a due passi da casa.

luglio 31, 2010

“All right Bruna”

Tornava a casa a Natale. Era una festa e Roberta ed io lavoravamo mesi interi per disegnare i più bei bigliettini con le frasi d amore più belle, tante piccole cose che non potevamo dirgli nella vita quotidiana.

Così tra lettere che scrivevamo e bigliettini, riempivamo passo passo la scatola nella quale venivano riposti quei piccoli tesori colorati, di tutte le sfumature dell’arcobaleno delle nostre emozioni.

Tornava a Natale e rimaneva con noi e la mamma per tre mesi per poi ripartire alla volta della grande America. Dieci anni, la nostra infanzia. Eppure il papà era sempre con noi, vicino e presente.

Ricordo ancora quando arrivava. In casa risuonavano parole straniere che sono diventate emblema di quel sacrificio in nome della famiglia e in nome mio.

Grazie papà Agostino, grazie mamma Bruna:
“All right Bruna!”

8. Agosto

agosto 1, 2010

Vestire i colori

Vestire i colori, inteso come vestire colorato, è un modo per esprimere qualcosa. Uno dei miei tutor che mi segue nelle discipline che faccio, un giorno, mi invitò a NON VESTIRE DI NERO quando mi sentivo un po' giù.

Quando parlo di “vestire di nero” intendo tutto l'abbigliamento, anche l'intimo.

Le donne che mi leggono magari possono comprendere di più questa precisazione; solitamente infatti quando si veste di scuro anche l'intimo è scuro...

Dunque, tornando al punto, il colore che vesti ha un influsso su te stessa e sugli altri.

Io sono bionda e devo dire che vesto tutta la gamma cromatica del mondo e non c'è un colore che evito, nemmeno il giallo o l'oro che solitamente sta meglio sulle “more”.

Un giorno successe che non era una delle giornate migliori e decisi, volutamente, di vestire colori sgargianti.

Arrivata al lavoro molte persone mi fecero apprezzamenti dicendomi che stavo bene, che ero solare etc...

SAPPIATE CHE IO MI SENTIVO DA CANI... dentro.

Mi sentii sorpresa e apprezzai il fatto e la scelta.. almeno non era così chiaro al mondo che non stavo bene!

Quindi FUNZIONA!

Scegliere un colore anziché un altro ha sicuramente un effetto. Del resto probabilmente è il concetto di mettere in pratica il pensiero positivo...

Oggi ho voluto indagare sui colori che sapete hanno una loro forza energetica e ho trovato un sito interessante. Lo condivido con voi.

agosto 2, 2010

Quest

Esistono parole nella lingua inglese, che sono difficili da tradurre in italiano perché sono ricchi di significati e non è possibile ridurli a una sola parola.

Sono parole che esprimono concetti più ampi e quando mi capita di “incontrarle” mi affascino profondamente.

“QUEST” è una di queste parole/concetto ...

E' un termine antico e viene comunemente tradotto nei dizionari come “*ricerca*”, ma è evidente che il concetto è molto più ampio.

Cito WIKIPEDIA:

” In mythology and literature a quest — a journey towards a goal — serves as a plot device and (frequently) as a symbol. Quests appear in the folklore of every nation and also figure prominently in non-national cultures. In literature, the objects of quests require great exertion on the part of the hero, and the overcoming of many obstacles, typically including much travel. [...] ”

Forse chi ama i videogiochi conoscono questa parola e sanno perfettamente cosa significa.

In fondo la nostra vita, se spesa bene, è una **LIFE QUEST**

agosto 3, 2010

Ogni dire è anche un fare

Quando diciamo qualcosa, stiamo in realtà FACENDO qualcosa.

Quindi non è sempre vero il detto
“tra dire e il fare c’è di mezzo il mare!”.

Ovviamente dipenda da che lato si analizza l’enunciato.
Se partiamo da un presupposto diverso dal significato comune del proverbio, possiamo dire che la comunicazione verbale E’ di per sé un’azione.

Quando comunichiamo con qualcuno, componiamo le parole per ottenere uno scopo preciso, degli effetti; le parole provocano reazioni...

Per comunicazione intendo anche la forma scritta, non soltanto quella verbale.

Quindi... tra il dire e il fare, non c’è di mezzo il mare.

(ora vi starete chiedendo: “perché scrive questo?”)

agosto 4, 2010

Ematomi invisibili

A volte, mi ritrovo dei lividi sul corpo e non ricordo nemmeno quando può essere accaduto.

Da qualche giorno, sulla gamba, ne è comparso uno che è peggiorato poco a poco sino a diventare violaceo ed evidente.

Non è una bella vista e nonostante abbia tentato con l'arnica, quella sorta di "chiazza" di sangue violaceo e giallastro sotto la pelle, rimane finché non passa e non viene smaltita.

Ci vuole il suo tempo, come per ogni cosa; poi, tutto torna normale e nessuno se ne ricorda più, me compresa.

Un po' me ne vergogno e mi sento di doverlo giustificare quando qualcuno si accorge e lo guarda con insistenza. A quel punto, io, anticipo la domanda e mi sento di dover giustificare la sua presenza. E' un po' ridicolo ma è così.

Quante "bastonate" prendiamo nella vita? Alcuni lividi sono evidenti ma altri, risultano totalmente invisibili. Forse sarebbe meglio che quei lividi fossero ben visibili così da completare il ciclo di guarigione e riassorbirsi spontaneamente in breve tempo.

Sarebbe più semplice risolvere il problema se gli ematomi comparissero, anche se ci sentiremmo di nasconderli come se fossero delle "colpe".

Non dovremmo vergognarci delle nostre sofferenti, violacee e bluastre ecchimosi che si ingialliscono man mano che si assorbono. Non sono delle “colpe”; quelli sono piuttosto errori che abbiamo subito e mai commesso.

Quando sono visibili, per grandi o piccoli che siano, si risolvono naturalmente evolvendo. Non c'è dolore che tenga.

Quando invece sono invisibili, quegli ematomi, possono durare una vita intera senza riassorbirsi.

...

agosto 5, 2010

Multitasking

E' l'era del **multitasking**,
l'era in cui si fanno più cose insieme
contemporaneamente.
E' il tempo di internet, dello schermo,
l'era del movimento in cui tutto è in continua evoluzione.

Difficilmente facciamo una cosa per volta.
Vogliamo risparmiare quel tempo tiranno che ci opprime e
ottimizzare al massimo le nostre prestazioni.

Portiamo avanti in parallelo attività che sono molte
lontane una dall'altra.

L'uomo di oggi, arriva all'assurdità...

*“ Preparando una presentazione in power point, chatta
col suo amico.
E' in bagno, sul water, e nel frattempo legge la mail nel
blackberry.
Guarda facebook e controlla twitter contemporaneamente.
Scriva al computer guardando la tv.
Legge un libro guardando un film.”*

Vi state ritrovando?
Proseguiamo...

*“ E' in doccia e si passa il filo interdentale.
Seduto in ufficio fa ginnastica per le gambe.
Cammina e fa addominali contraendoli.
Sta in ascensore e fa rebirthing.*

*Mangia e nel frattempo... studia.
Guida e scrive una mail sull' i-phone.
Fa la ciclette e legge."*

Tv, videochiamate, internet, chatting, tweets, i-phone,
computer, internet...

Non ci sorprendiamo.
E' l'era odierna, è l'era in cui non abbiamo tempo per
concentrarci su un'unica cosa alla volta.

Eppure, quando è il caso, dovremmo.
Dovremmo imparare a immergerci completamente in una
sola, unica attività, dimenticando tutte le altre.
Per scelta.

Non importa quanto tempo impieghiamo a fare qualcosa.
Quello che conta è la qualità di quel tempo e il risultato.
Impariamo l'elasticità che ci permette di scegliere.
Impariamo a vivere pienamente il momento presente.

agosto 6, 2010

Che nervi...

La cucitrice che ha finito i punti. (*Proprio adesso?!*)

La cassiera che ha finito il rotolo. (*Ma c'è ancora il pezzo rosa!*)

La carta igienica che è finita nel portarotolo, e mi serve, ora! (*E adesso che faccio?!*)

Il rumore delle scarpe senza tacco in un corridoio vuoto. (*tic tac toc tuc*)

Il guidatore lento che ti blocca la strada quando tu hai fretta e non puoi superarlo. (*Dai lumaca!*)

Chi ti passa davanti quando sei in coda da un'ora. (*Eh no!!*)

I calzini corti con i sandali. (*Che bellezza!*)

La pubblicità prima del finale. (*Cavoli, proprio ora!*)

Il camion della spazzatura. sotto casa, alle cinque del mattino. (*E tu non dormi*)

Chi ti chiede: “non ti dispiace se fumo, vero?”. (*Non posso dire di sì*)

Chi legge il tuo giornale quando lo stai leggendo tu al bar. (*Dio santo ci sto dieci minuti!*)

Chi ti cerca solo quando ha bisogno. (*E tu lo sai*)

Chi parcheggia sul marciapiede. (*Tu con la carrozzina non ce la fai a passare*)

Gli stuzzicadenti finiti nel contenitore. (*Tu hai qualcosa tra i denti*)

I calzettini bianchi. (*Bellissimo!*)

La chiamata del capo quando sei in ferie. (*Le ferie che fai una volta l'anno*)

Chi finisce l'ultima bottiglia d'acqua fredda nel frigo e non la sostituisce. (*A te piace fredda!*)

Chi vuole leggere i tuoi messaggi. (*Curioso!*)

Essere ignorati. (*Terribile!*)

Il call center dell'azienda fornitrice di gas all'ora di pranzo. (*Grr*)

Il call center che ti vende tappeti all'ora di cena. (*Grr*)

Il call center tim al mattino... (*Grr*)

Il call center del centro vacanze a notte fonda. (*Grr*)

Chi sta calmo quando tu spaccheresti tutto. (*E ti viene ancora di più il nervoso*)

Il bicchiere scheggiato. (*E un pezzo di vetro in bocca*)

Chi abbandona il suo cane prima delle vacanze.
(*Maledetto*)

Chi parcheggia nel posto per portatori di handicap, per fare prima. (*Non è handicappato, solo incivile*)

La verdura che si attacca sul fuoco perché andando in bagno hai lavato i sanitari, fatto il letto, steso e piegato i panni asciutti... (*non potevo arrivare un minuto prima?!*)

questo e molto altro ancora...

agosto 7, 2010

L'amore è +

L'amore è più **grande** della distanza.

L'amore è più **forte** della morte,

è più **coraggioso** della paura.

L'amore è più **semplice** della comprensione dell'amore.

L'amore è più **indulgente** di qualsiasi errore,

è più **libero** dell'aria,

più **profondo** dello spazio.

L'amore è più **eterno** del tempo.

L'amore è **più** di tutto. Più di ogni cosa, più di noi stessi.
Più sentimenti rappresenta, e più é parte di noi, più ne
facciamo parte. Perché l' amore é in ogni cosa.

E' **amore**, l'amore.

agosto 8, 2010

Schiavitù e libertà

Molti dicono: “Se trovi uno schiavo addormentato, non svegliarlo, forse sta sognando la libertà”.

Ed io rispondo: “Se trovi uno schiavo addormentato, sveglialo, e parlagli della libertà”

(Gibran)

Anche gli aspetti della **vita** ritenuti negativi, come l'inverno e la sofferenza, hanno il loro significato il loro valore formativo.

agosto 9, 2010

Elaborare il dolore

Elaborare il dolore é importante. È necessario per non far rinsecchire l'amore che ne é la struttura portante, il mezzo e il fine. Sì, proprio l'amore. L'amore é ovunque, é intorno a noi, é dentro di noi che vogliamo ammetterlo o no. Non esiste dolore senza amore. Anche se si può evitare il dolore, alla lunga, prima o dopo, ci si ritrova di fronte a un lutto di una perdita alla solitudine di un distacco. Si può scegliere di non amare, si può fingere quando stiamo male che non proviamo nulla.

A volte tentiamo di usare la ragione e trasformiamo un sentimento di dolore in qualcosa di razionalmente logico. Esistono modi "semplici" per evitare il dolore ma ha senso scegliere di non vivere per paura di morire? Ha senso rimanere in apnea tutta la vita perché temiamo che non vi sia ossigeno? Ha senso non amare per paura di soffrire? L'amore é ovunque. Questa é la verità. Il dolore esiste e non va ignorato come non va evitato l'amore. Quando accade, quando si vive un lutto che sia per la propria donna, un amico, il padre, non dovremmo chiederci "perché" sia accaduto, farci venire strani rimorsi o porci dubbi di non aver fatto abbastanza.

Il dolore va affrontato, e l'elaborazione del dolore e del lutto avvengono attraverso la consapevolezza che dentro di noi qualcosa è cambiato grazie a quell'amore che ci è venuto a mancare e che abbiamo avuto la possibilità di vivere. È proprio la mancanza di quell'amore che ci offre la possibilità di farlo diventare qualcosa di nuovo e di bello.

Si elabora una nuova consapevolezza, si stabilisce un nuovo equilibrio. Solo allora, quella sofferenza si veste dei colori di una dolcissima nostalgia che non fa più male.

Solo allora il nostro dolore ha un senso.

agosto 10, 2010

Il ritmo delle cose

Ogni cosa a suo tempo, un tempo per ogni cosa.
La pazienza si impara, con la maturità si comprende il ritmo delle cose, un ritmo che é insito nelle cose stesse e che non possiamo cambiare.
Si impara ad aspettare e riconoscere il momento giusto.

A volte gli eventi accadono naturalmente secondo i nostri desideri, ma non dimentichiamoci mai che quando succede, é perché i nostri tempi e quelli della Natura, coincidono.

Le situazioni che non dipendono dalla nostra volontà si fanno strada con un ritmo che é il loro, é quello della Madre Terra.

Noi, in questi casi, possiamo solo accettare, aspettare, essere vigili e ricettivi ai segnali che ci vengono dati, al ritmo naturale delle cose.

agosto 11, 2010

Dimenticare

A volte succede di parlare di situazioni difficili, di malattie gravi su persone anziane e trovarmi di fronte chi non vuol sentire questo tipo di discorsi. Alcuni hanno un vero blocco di fronte alla sofferenza e alle malattie mortali.

È come se temessero di vedersi di fronte a uno specchio e volessero allontanare l'immagine ineluttabile della morte e della fine che spesso è dolorosa per noi e per chi ci accompagna.

È come se queste persone volessero dimenticare, allontanarsi da questo dolore e lasciarsi alle spalle tutto. La paura opprime, la paura blocca, la paura ci rende deboli.

Io sono convinta che il coraggio sia di tutti. Ognuno di noi è in grado di prendere coscienza del fatto che non ci si deve scordare mai che invecchieremo, che non siamo eterni, che la vecchiaia potrebbe non essere bella.

Non dobbiamo dimenticarlo perché questo è il solo modo per avere coscienza che ciò che conta è l'adesso, che non possiamo temere il domani se oggi siamo capaci di costruire il nostro presente. Non scordiamoci il futuro, non lasciamoci sfuggire via il nostro presente.

agosto 12, 2010

L'ossigeno della vita

Arriva la sera ... Il giorno lascia spazio all'assenza di luce, al vociare intermittente delle stelle, alla luminosità lunare. Il sole si posa all'orizzonte un po' in anticipo ogni giorno e a un tratto ce ne accorgiamo.

È così evidente: le giornate si stanno accorciando e un pizzico di tristezza prende il cuore. La luce é l'ossigeno della vita e i raggi del sole sono le sue mani che ci abbracciano, dandoci il calore che ci serve.

Abbiamo bisogno della luce.
Abbiamo bisogno del sole.
Abbiamo bisogno di calore, di amore.

agosto 13, 2010

Solidarietà invisibile

E' un valore silenzioso ma ferreo: dar voce alla *solidarietà invisibile*.

Una nuova dimensione del cuore.

Si sperimentano nuove sensazioni, prendono forma nuove nostalgie, emozioni rinnovate.

agosto 14, 2010

Marchi indelebili

Siamo in un'epoca di sviluppo, ma più o meno tutto é rimasto uguale.

La considerazione della donna é migliorata ma se andiamo a fondo, lei é ritenuta ancora qualcosa di inferiore e non é mai posta allo stesso livello di un uomo.

Parliamo di sesso, ad esempio.

Se una donna ama sperimentare la sua sessualità, il venir meno ai limiti autorizza a considerarla come un oggetto da usare a proprio piacimento.

Se un uomo che ha tante donne é affascinante, una donna che ha tanti uomini é una poco di buono, usiamo un eufemismo e diciamo una donna di pochi costumi.

La donna convive con il marchio indelebile di meretrice laddove assuma atteggiamenti che vanno al di là delle convenzioni stabilite dalla società.

La donna é madre, l'uomo è padre, cosa c'è di diverso?

La donna che invecchia é da buttare, l'uomo che invecchia é affascinante.

La donna che veste provocante vuole attirare, l'uomo che ci prova é macio.

Questa etichettatura é fuori luogo e non ha senso vedere che questo modo di pensare é comune sia agli uomini che alle donne di oggi.

La libertà non esiste realmente: siamo fortemente soggiogati da regole e pregiudizi che ci condizionano. Lo

sostengo fortemente la diversità dei due sessi che combina e completa.

Non siamo uguali noi donne e gli uomini.

Non dobbiamo cercare l'uguaglianza ma arrivare alla parità dei sessi anche se abbiamo ancora tanta strada da fare per raggiungerla, in tutti i campi.

Veramente tanta strada, almeno in Italia...

agosto 15, 2010

Domani é oggi

Non ho voglia. C'è tempo. Farò domani.
Un giorno passa, domani finisce.
Domani diventa oggi.

Oggi non ho voglia. Farò domani.
Un giorno passa, domani finisce.
Domani diventa oggi.

Non ho voglia. C'è tempo. Farò domani.
Un giorno passa, domani finisce. Domani diventa oggi.
Oggi non ho voglia. Farò domani. Un giorno passa,
domani finisce. Domani diventa oggi.
Non ho voglia. C'è tempo. Farò domani. Un giorno passa,
domani finisce. Domani diventa oggi. Oggi non ho voglia.
Farò domani. Un giorno passa, domani finisce. Domani
diventa oggi.

Ieri é andato. Oggi non c'è più. È troppo tardi. ...

agosto 16, 2010

Filastrocca della sera

Filastrocca della sera per accendere una candela
ed esprimere un pensierino,
una richiesta o un regalino
che tu vuoi chiedere al cielo
e che poi diverrà vero.

Con il cuore chiedi tu
e la fiamma va all'insù
e spegnendosi piano piano,
vedrai che qualcuno farà il dono.

Ora pensaci un pochino
e poi dimentica il pensierino.
La fiammella muore piano
e si trasforma in qualcosa di buono.

Buon appetito ospite caro,
prepara lo stomaco e leccati la mano.

Tutti insieme qui riuniti,
felici siamo di avervi come amici.

agosto 17, 2010

Il sapore delle parole

“Viene a piovere”.

Alcune forme verbali sono piene di ricchezza espressiva. La combinazione di parole, conserva in sé un sapore che è molto più del significato del singolo termine.

C'è una grande differenza quando si dice *“Piove”* e quando invece si esprime lo stesso concetto dicendo *“Viene a piovere”*.

Hanno lo stesso significato, questi due modi di dire, ma il carattere della seconda frase, il gusto, l'intonazione, il senso che dà, è ben diverso.

Nel dire *“Viene a piovere”* non si descrive in sé solo il maltempo ma l'atto della pioggia che viene.

La pioggia e il cielo si alternano nel ruolo di un soggetto indefinito che non si menziona mai, e in fondo, comprendere chi è il soggetto, non conta. La meraviglia è la sospensione che ne deriva. Un pizzico di nobiltà aristocratica trasferita sulle cose di tutti i giorni. Un gusto d'altri tempi.

agosto 18, 2010

Tempo sospeso

Il tempo in una camera d'ospedale, é un tempo fermo. Scorre lento, scandito dai rituali quotidiani che si ripetono all'infinito, giorno dopo giorno. Il sole, la pioggia, scompaiono dietro finestre invisibili per chi diritto, guarda la parete e il vuoto di un colore piatto-grigio-sbiadito. La temperatura esterna, il caldo, il freddo, sono lontani fuori di qui, dove l'aria é sempre la stessa e odora di medicinali e di chiuso. Il profumo del vento, l'ossigeno buono che arriva dall'aria nuova, é nemico dei malati che timorosi non vogliono più farsi accarezzare da quella brezza. Il tempo in questo luogo é quasi immobile per i malati, eterno per chi assiste. Il vociare dei medici, degli infermieri, il suono di tacchi veloci nel lungo corridoio del reparto, non incuriosiscono ma diventano un disco continuo che rompe solo in parte il silenzio di questo luogo. Perché la stanza di un ospedale, anche se attornata di rumori sordi, é il luogo del silenzio, del vuoto, dove il ticchettio delle lancette dell'orologio é rallentato e quasi impercettibile. Il momento di vita di questi reparti é quello del pranzo, quando finalmente arriva il cibo accompagnato dal tintinnio amico di posate e piatti. "Cosa vuole? C'è minestra, pasta, pollo stracchino, purè, patate, verdura...". Che meraviglia. Si torna alla vita di sempre, si mangia! Il tempo riprende a correre, il ticchettio dell'orologio rimbomba, l'aria si muove, i profumi di ragù e di pomodoro inondano la stanza. Buon appetito!

agosto 19, 2010

Cicale

Frinio regolare, persistente e continuo.
Canto estivo che inneggia al caldo e all'estate.
L'eloquenza fattasi musica.
Il richiamo emesso dai maschi.

Le cicale fanno estate, le cicale donano un pizzico di felicità.

LA CICALA E LA FORMICA.

*“La Cicala che imprudente tutta estate al sol cantò,
provveduta di niente nell'inverno si trovò, senza più un
granello e senza una mosca in la credenza. Affamata e
piagnolosa va a cercar della Formica e le chiede qualche
cosa, qualche cosa in cortesia per poter fino alla prossima
primavera tirar via: promettendo per l'agosto, in
coscienza l'animale, interessi e capitale. La Formica che
ha il difetto di prestar malvolentieri, le dimanda chiaro e
netto:- Che hai tu fatto fino a ieri?- Cara amica, a dire il
giusto non ho fatto che cantare tutto il tempo. – Brava, ho
gusto; balla adesso, se ti pare. ”*

(Favola Jean de La Fontaine)

agosto 20, 2010

“Aiutare”, cosa vuol dire?

Molte volte parlando con le persone, scopro che hanno bisogno di aiuto e d'istinto muoverei il mondo per aiutarle, ascoltarle, farle stare meglio. È molto forte questo desiderio dentro di me e mi sentirei davvero felice se potessi fare qualcosa per loro... Ma non è sempre possibile e, a volte, non è affatto giusto.

Non lo è perché tutte le persone hanno un loro percorso da fare e in certi casi la sofferenza e l'errore ne sono una parte importante.

A volte le persone hanno necessità di sbagliare per imparare la lezione oppure non sono pronte a capire quello che vogliamo dire loro.

Succede che in certi casi, quello che stanno facendo possa condurli a peggiorare le cose ma non potrebbero risolvere il problema se non succedesse.

Ho imparato, con il tempo e la maturazione, che a volte aiutare significa anche lasciare che gli eventi seguano il loro corso.

Ho scoperto, che la capacità di aiutare va maturata e si impara.

Solo aiutando con la giusta consapevolezza sì si può arrivare alla sostanza dell'aiuto vero, quello che è per l'altro soltanto e non per se stessi.

agosto 21, 2010

Con le mani

Con le mani tolgo l'erbaccia dall'orto, *con le mani* metto a dimora una pianta, con le mani curo il giardino.

Con le mani impasto la pizza, *con le mani* faccio una torta, con le mani cucino.

Con le mani cucio, *con le mani* rammendo.

Con le mani invento orecchini, infilo collane, trasformo e rendo personali i miei accessori, con le mie mani.

Con le mani dipingo e nel gesto elaboro la sensazione e misuro le emozioni.

A volte ho bisogno di manualità, ho bisogno di creare dal nulla qualcosa di nuovo, di produrre creAttività.

Farlo con le mani è importante, operare attraverso di loro.

È un bisogno naturale, una forma per liberare la mente.

Con le mani...

agosto 22, 2010

Disintossicarsi

Ci si disintossica da qualcuno o da qualcosa.

Ci si disintossica quando si arriva a un punto in cui non se ne può più.

Ci si disintossica quando si è raggiunto un livello di saturazione tale che non si è più in grado di sopportare la situazione.

Ci si libera di qualcosa di nocivo, si smuovono tensioni e ristagni, si fa il punto della situazione e si riparte ricominciando, se così è giusto o cancellando, se così è necessario.

È fortemente consigliato per riconquistare energia e consapevolezza, in certi casi anche per riacquisire la propria dignità.

agosto 23, 2010

Fragilità

Fragile é chi é esposto senza protezione, chi si spezza al peso degli eventi, chi é legato per un filo alla vita, un filo sottile che si tende giorno dopo giorno.

Fragile é chi lotta ad armi impari ma é anche quel valore che ci consente di crescere. Perché non é con la forza che si muove la vita, non é con le urla che si parla al cuore.

È umana la fragilità e sa accogliere.

Come un fuscello si flette alla forza del vento e nella sua flessuosa danza risponde senza spezzarsi, così noi, esseri fragili, possiamo imparare a comprendere e accettare i nostri limiti per apprezzare **la grande potenza della fragilità.**

agosto 24, 2010

Per la prima volta, nuovamente

“Per la prima volta, Nuovamente...”.

Ascolto questa canzone e mi soffermo, incantata, su questo ossimoro: “...se ti incontrassi, ancora mi innamorerai di te perché sei la persona che fa per me”: questa é la traduzione immediata del concetto.

E’ un concetto ampio e rimango stupita da quanti livelli questi due opposti possono generare; racchiudono l’incanto della ri-scoperta, della promessa rinnovata, della capacità di re-inventarsi ogni giorno.

È il continuum del sentimento dell’Amore che rimane vivo e presente, a dispetto del tempo.

agosto 25, 2010

Un bacino piccolino di una mamma nel lettino

Un bacino piccolino di una mamma nel lettino
mi fa tanta tenerezza e mi ruba una carezza
e una lacrima dal cuore per vedere tanto amore.

È una mamma che lotta tanto
e si fa forza nel dolore
con le cure amorose
che un figlio buono le sa dare.

Sono uniti ancor di più
e il legame si fa forte
a dispetto della morte
che lì pronta ad arrivare
ha deciso di tardare.

Quando lei, mamma per sempre,
sente il suono della voce,
cerca pronta la sua mano
che forte stringe perché le dà pace.

È un colloquio silenzioso
ma ogni giorno premuroso,
fatto di sguardi, abbracci e baci
che sicurezza posson dare
nel suo viaggio più difficile
che lei per forza dovrà fare.

Non é sola questa mamma,
la forza troverà
per salutare col sorriso
quando il tempo arriverà
e lei per sempre se ne andrà.

Lei e quel sorriso
nel nostro cuore resteran.

Un bacino piccolino di una mamma nel lettino
sa donarmi un bel ricordo
e un pianto dolce e un poco sordo...

agosto 26, 2010

L'intrusa

Se la scopri nell'abitacolo della tua auto, mentre guidi, è un macello.

Ronza vicino alle tue orecchie e sai che, prima o dopo, arriverà a colpire.

E' lì in quello spazio angusto, fortunatamente chiuso per lei, sfortunatamente per te che stai guidando.

Mediti il da farsi e le possibili soluzioni al dilemma:

- 1) ti fermi e apri le porte così da farla uscire
- 2) apri il finestrino vicino a te sperando che il vento faccia vortice e se la porti via
- 3) apri tutti i finestrini dell'auto, visto che non si decide a uscire
- 4) pigli un fazzoletto dalla borsa e tenti di spiaccicarla nel finestrino, guidando
- 5) gesticoli a forza per allontanarla.

Le pensi tutte, ma nella realtà cominci già a grattare perché la maledetta ha scoperto che può fare banchetto. Gesticoli, gratti con i finestrini aperti e guidi, pure, mentre i bubboni pruriginosi e fastidiosi si fanno sentire persistentemente.

Fastidiosa e molesta, irritante nella sua insistenza, caparbia nel suo volo che non si arresta.

E' un insetto relativamente lento e proprio per questo motivo, una volta individuata, non dovrebbe essere troppo difficile colpirla, annientarla, schiacciarla, sterminarla, cancellarla... per tutti fuorché per te che stai guidando

mentre la piccina gironzola impudentemente nell'abitacolo della tua auto... *Zzzzzzz*

E' un insetto presente in massa in Natura: 35 generi con più di 2700 specie!

Ha iniziato a popolare la Terra milioni di anni dopo la comparsa dell'uomo.

Sicuramente funge da cibo e occupa un posto importante nella catena alimentare di molti predatori ma... anche se in Natura nulla è inutile, Noè non poteva lasciarla a casa, quella volta?!

agosto 27, 2010

Ippoterapia

Ci sono forme di terapia quasi sconosciute e imparare a conoscerle mi fa uno strano effetto.

E' come se ritrovassi la bellezza in ciò che è doloroso e apparentemente ingiusto.

E' come se imparassi a vedere l'altra faccia di un problema...

“Ippoterapia”. Non ne avevo mai sentito parlare.

Si tratta di una forma di terapia con la quale si ottengono molti benefici fisici come una maggiore circolazione, lo sviluppo dell'equilibrio e un migliore coordinamento motorio.

L'equitazione terapeutica può aiutare quei pazienti con menomazioni anche gravi o ritardi nello sviluppo, compresi quelli con paralisi cerebrale, spina bifida, sindrome di Down e autismo.

I movimenti ritmici a cavallo, simulano i movimenti del bacino mentre si cammina e nel rapporto intenso con un animale così sensibile e intelligente si combinano miglioramenti fisici a effetti positivi da un punto di vista psicologico e mentale.

In alcuni casi, persone paralizzate hanno ritrovato la loro indipendenza motoria e raccontano la loro esperienza con un'intensa emozione descrivendo risultati che appaiono quasi incredibili.

La forza di volontà gioca un ruolo fondamentale quando si ha una menomazione fisica e i risultati ottenuti da persone che hanno subito gravi incidenti e sono riuscite a ripristinare un loro nuovo equilibrio, lo dimostrano.

La vita di queste persone è cambiata ma sono riuscite a riacquistare una propria indipendenza e prestanza, assaporando il vero senso delle cose e della vita.

Ippoterapia è una possibile alternativa non solo per i bambini ma anche per gli adulti.
E' una terapia che è in grado di portare i suoi frutti e un sorriso di speranza.

Per fortuna la speranza esiste.

agosto 28, 2010

La macchina

Da anni volevo acquistarla.

Non so usarla, non ho fatto alcun corso ma ho sempre desiderato cimentarmi in quest'arte di altri tempi.

Non ho speso molto e la macchina è bella, dotata di molti optional e soprattutto robusta.

E' bianca.

Quando è arrivata, ho dovuto rispolverare nella memoria insegnamenti che mi erano stati dati da bambina e che erano rimasti lì da tempo.

Mi sembrava tutto complicato subito, ma poi ho ricordato le cose che sono riaffiorate come per magia.

Ci vuole pratica e probabilmente dovrò imparare ma ieri, quando senza averlo mai fatto ho realizzato il mio primo lavoro, ho provato una vera felicità.

Me lo sono inventato, l'ho tagliato e cucito su di me.

Non è venuto per niente male, con mia grande sorpresa.

A volte scopriamo che abbiamo delle attitudini nascoste che esistono da sempre e di cui non conoscevamo l'esistenza.

La mia macchina da cucire nuova, è bellissima!

E io imparerò.

agosto 29, 2010

Healing Yes

Regole di costruzione:

- 1) Costruire la preposizione sempre e solo al tempo presente, come se la situazione e/o evento fossero già in atto
- 2) Evitare la negazione e sostituire NON con altri termini (magari girando la frase)
- 3) Costruire frasi abbastanza concise, chiare e semplici
- 4) Se possibile iniziate sempre la frase antepponendo la parola IO e specificando il Vostro nome e cognome
- 5) Terminate sempre la frase motivando secondo l'equivalenza dei valori.

Un esempio?

“Io _____ scelgo di amarmi e stimarmi per sempre a partire da ora perché merito tutta la felicità che l'Universo può offrire.”

(Source: Manuela Fasoli – “Pensiero positivo. La forza dello Healing Yes “)

agosto 30, 2010

Il coniglio dalle Orecchie Grandi

...era un coniglio triste lui.

Era triste perché nonostante vivesse in un posto magnifico, nonostante avesse una famiglia che lo amava tanto, nonostante i suoi amici lo rispettassero, nonostante facesse il lavoro più bello del mondo, nonostante sapesse cantare come un usignolo, nonostante fosse il coniglio più veloce del west... lui aveva un problemino piccolo: non sapeva ascoltare.

Proprio così, nonostante avesse due orecchie pesanti che pendevano scomposte dalla sua testa, lui non era capace di rimanere attento a sentire le persone che gli parlavano.

Tutti erano convinti che con quelle orecchie così grandi, lui fosse la persona più capace di ascoltare di tutti. E invece no. Lui fingeva di ascoltare ma la realtà terribile era che quando qualcuno cominciava a parlargli, lui ad un certo punto lui vagava con i pensieri in tutt'altro luogo, senza seguire più la conversazione.

Nessuno se ne accorgeva, nessuno poteva crederci perché tutti erano talmente convinti che il coniglio con quelle orecchie scomposte ed enormi, potesse davvero riuscire ad ascoltare di più, che se ne convincevano.

Il conejo era triste perché non sapeva come fare; lui voleva davvero ascoltare!

Un giorno, ispirato dai pipistrelli che non vedono ma percepiscono, fece un test: mentre di fronte a lui qualcuno

parlava, coprì gli occhi con le recchione e tentò di ascoltare.

Incredibilmente, interrompendo il colloquio interiore e riponendo tutta la sua attenzione sulla voce che esponeva i concetti, a occhi chiusi sentì e ascoltò davvero.

Comprese nel profondo, finalmente, la lezione: due orecchie grandi non bastano per sentire.

Si ascolta bene solo con il cuore.

agosto 31, 2010

Due dimensioni

Noi diamo per scontata la terza dimensione.

Ci scordiamo che l'iconografia antica nacque a due dimensioni e che la comparsa della tridimensionalità su una superficie piana, è arrivata ben più avanti nel tempo, attraverso una lenta evoluzione che partì dallo studio delle proporzioni, della geometria, della prospettiva .

La terza dimensione non è ovvia, anche se oggi esistono programmi in grado di creare video e immagini 3D, che si avvicinano moltissimo a quelle reali, tanto da stupirci.

Ammiro dipinti antichi nei quali il soggetto è rappresentato sempre di profilo e piatto; apprezzo il dettaglio che è curato, la linea che ha contorni netti, la precisione minuziosa con cui ogni minimo particolare viene descritto.

In un mondo in cui la terza dimensione è predominante, le figure piatte non perdono in questa raffinatezza tecnica e ri-scopro la semplicità delle linee e l'essenza espressiva.

9. Settembre

settembre 1, 2010

Qual è la vera certezza?

Non ci sono certezze.

L'unica certezza è il momento presente che accade ora e che sperimentiamo nell'istante.

I cuscini che ci costruiamo per garantirci la tranquillità, sono solo apparenti: air bag per incidenti immaginari che temiamo accadano, sistemi di sicurezza che teniamo pronti al bisogno, quando urtiamo contro eventi imprevisti.

Non ci sono certezze perché anche se tentiamo di programmare ogni cosa, se incaselliamo gli eventi futuri prevedendo qualsiasi difficoltà, la vita si fa beffa dei nostri programmi e spesso accade ciò che non avremmo mai pensato.

Quando accade, poi, non siamo pronti.

Accettiamo che a volte non possiamo nulla contro l'incertezza.

Viviamo al meglio e pienamente.

E' l'unico modo per combatterla.

settembre 2, 2010

I colori non sono in Bianco e Nero

Guardo dei fiori e ne ammiro i colori.

Che belli sono i colori, si esaltano uno vicino all'altro, si illuminano di luce e sprigionano la bellezza di una vibrazione che è unica per ognuno di essi.

Il mondo non sarebbe lo stesso senza i colori.

Se guardassimo tutto in Bianco e Nero, come potremmo apprezzare la natura che ci circonda e la sua bellezza?

Come potremmo emozionarci di fronte al blu intenso di un cielo terso o di un mare tropicale in cui quel blu ha sfumature che si mischiano al verde, se non vedessimo il blu?

E un prato verde, potrebbe essere un prato in Bianco e Nero?

E una rosa rossa come ci apparirebbe?

Gli occhi azzurri non avrebbero lo stesso sapore.

La vita diventerebbe spenta senza la vivacità dei colori.

Non diamo per scontata questa bellezza e impariamo ad apprezzarla ogni giorno.

settembre 3, 2010

Alta la voce

Non riesco a leggere a voce alta per molto tempo.
La lettura ad alta voce è difficile; è faticoso leggere un brano raccontandolo a qualcuno e, alla lunga, mi stanca.

E' una cosa strana e non ne comprendo la ragione ma è un dato di fatto.

E' come se il corpo fosse sottoposto a uno sforzo maggiore.

Leggere con la mente risulta più semplice e ti permette di farlo per una durata di tempo più lunga.

Ricordo quando da studente studiavo e avevo necessità di farlo a voce alta, ripetendo i concetti per molte volte. In quel caso, il ripetere le parole mi permetteva di ricordarle meglio ed era un metodo che mi consentiva di avere un buon risultato.

A voce alta, studio.

Quando imparai a ballare e mi spiegarono i primi passi, contare a voce alta eseguendoli, mi aiutava a fissarli nella memoria.

Non ti fermi a contare con la bocca.

Non posso cantare con la mente. Cantare esige che la voce si manifesti e venga modulata facendo risuonare le corde vocali.

Non ti stanchi mai di cantare, se ti piace, anche se lo fai per ore.

Leggere a voce alta, al contrario, mi affatica e ad un certo punto mi rende esausta.

Parlare a voce alta è perfetto in certe circostanze, farlo con la mente è meglio in altre.

E' solo un pensiero... per iscritto.

settembre 4, 2010

Pregare

Io prego spesso.

Pregare è un mio personale modo, per affidarmi alla vita, a quel qualcosa di superiore che regola il ritmo e stabilisce ogni cosa.

Mi ritrovo spesso a pregare in momenti diversi della giornata ed è una cosa che fa bene al mio cuore.

Pregare non è meccanico, è sempre un segno di fiducia.

Quando prego, ho coscienza del fatto che gli eventi accadono al di là della nostra volontà, che non siamo sempre noi a dirigere l'orchestra della vita.

Molto dipende da noi che siamo gli artefici e gli attori della nostra vita, con una parte attiva, ma tanti eventi sopraggiungono inaspettatamente, senza che possano essere pianificati.

Non possiamo programmare tutto. A volte succede...

Quando comprendo che ciò che posso, è solo accettare ciò che accade, inizio a pregare.

E va meglio.

settembre 5, 2010

Ingenua ignoranza

Avevo un ragazzo, circa...

Ero molto giovane e lui aveva un bel po' di anni in più.

Si chiamava Luigi ed era molto bello.

Era un calciatore professionista.

Lo vedevo di rado perché era sempre in ritiro.

Ricordo che un giorno mi chiese di fare un giro in moto con lui.

Era la prima volta che salivo su una vespa. Mi portò a Montebello, in un bar a bere qualcosa, il bar di fronte al cimitero che esiste ancora oggi.

Il tragitto per raggiungere quel posto fu molto faticoso: sono solo quattro Km ma provate voi a percorrerli tenendo le gambe aperte, a cavalcioni della moto.

Gli addominali devono contrarsi bene per riuscire a mantenere quella posizione senza far cadere le gambe per tutto il tragitto, curve comprese...

Io, allora, non sapevo proprio che la vespa ha un comodo poggiapiedi anche per il passeggero. Nessuno me lo aveva spiegato e nemmeno Luigi.

Nella mia ingenua ignoranza, io tenni le gambe rigide e alte per tutto il tempo: che faticaccia!

Ieri ho visto una ragazza a cavalcioni di una vespa con le gambe aperte.

Mi ha fatto tenerezza.

Ho sorriso, guardandola.

settembre 6, 2010

A bassa voce

Sussurrare, parlare a bassa voce, dolcemente, con garbo ed eleganza.

Farlo con amabile delicatezza ponderando il volume, con lenta morbidezza.

Io sono una persona tendenzialmente veloce. Veloce non significa che faccio le cose in modo superficiale; sono “speedy” per natura, mio padre mi definisce “un terremoto”.

Sono piena di energia e probabilmente per questo motivo il mio tono di voce, è alto naturalmente.

Sono frizzante e ho una cadenza vicentina pronunciata evidenziata molto spesso dal mio entusiasmo e dalla passione che metto nelle cose.

Nonostante ciò, un poco ho imparato a modulare la voce che cerco di controllare, soprattutto perché lavoro in un open space.

A volte però, la mia tendenza naturale riaffiora e senza rendermene conto, il tono di voce ritorna il mio.

Non amo la mollezza, i modi fiacchi di chi non ha nervo, ma quando ascolto qualcuno parlare sottovoce in un modo che è giusto, a volte lo invidio.

Se parli sottovoce, con il tono appropriato e il volume adatto, sei più ascoltato perché l'interlocutore è costretto a prestare più attenzione.

E' questa la ragione per cui amo e vorrei imparare a modulare meglio la mia voce e il respiro naturalmente, senza finzione ma con cosciente sapienza.

Migliorare, vorrei riuscire a migliorare, rimanendo ciò che sono e rispettando le mie caratteristiche che sono parte di me.

settembre 7, 2010

Il sacrificio

“**Sacrificio**” è un termine che ha perso la sua accezione religiosa ed è entrato nel lessico comune per indicare la rinuncia a qualcosa in vista di un obiettivo.

La mia vita è densa di esperienze nelle quali il sacrificio ha giocato un ruolo importante. Niente mi è stato regalato e tutto ciò che ho ottenuto, ha richiesto sforzo, impegno, costante dedizione.

L'amore richiede sacrificio, la libertà, la disponibilità, la pace non esistono senza sacrificio. Il lavoro, la famiglia, il matrimonio, i figli, il miglioramento, l'apprendimento e lo studio, il cambiamento, ognuna di queste situazioni impongono sacrificio.

La vita stessa, per tutti, è un'opera costante e densa di sacrificio.

Si perde qualcosa per guadagnare qualcosa d'altro.

Si sceglie di “privarsi” di qualcosa ma nella realtà questo sforzo è una sorta di metamorfosi in favore di un fine, un investimento per il proprio presente.

Si tratta di una scelta ponderata e non c'è sofferenza in una scelta, solo sacrificio.

Tutto richiede sacrificio quando c'è sviluppo e **se non c'è sacrificio, non c'è crescita.**

settembre 8, 2010

Voli tra il grano

L'oro del grano pronto da mietere.

Silenzio intorno.

Luce dorata con riflessi rossi della sera che viene.

Temperatura perfetta, fresca l'aria nell'ora del tramonto.

A un tratto, inaspettato, un frullo improvviso:

potenti battute d'ali e ammarate;

suono deliziosamente fragoroso.

Voli tra l'oro del grano...

settembre 9, 2010

Nausicaa

L'ospitalità, per i Greci, era una regola, quasi un dovere. Si era, infatti, obbligati a concedere ospitalità, prima ancora di sapere l'identità dello straniero.

A quel tempo accogliere un forestiero era una sorta di rituale; oggi, se parliamo di ospitalità, intendiamo solitamente qualcosa di preciso che è vissuto in maniera diversa secondo le zone, della propria estrazione e dell'educazione ricevuta.

Purtroppo però, oggi, esistono evidenti difficoltà di accoglienza di persone straniere che entrano abusivamente nel nostro territorio: una realtà che è diventata virulenta e che genera paure e opposizioni a quello che dovrebbe essere uno spontaneo approccio verso chi ha bisogno in un momento di difficoltà, straniero e non.

Cortesìa, cordialità, accoglienza, benevolenza, misericordia, gentilezza, non sono così scontati.

Del resto, la stessa **Nausicaa** fu l'unica, tra il gruppo, ad accogliere Ulisse con cortesia.

Tutte le sue ancelle ebbero paura e corsero via.

Ci vuole un po' di **coraggio**, dunque, per offrire ospitalità?

settembre 10, 2010

Elda, non Edda, per favore

Edda non é Elda. Elda é ciò che ha scelto e voluto essere.

Sostituire una ‘d’ con una ‘l’ fa la differenza. Ne fa tanta. È una roccia Elda, tutti si stupiscono della sua tenacia ma noi che la conosciamo no.

Ne ha passate tante lei, davvero, ma ce l’ha sempre fatta. Ha avuto vicino persone che l’hanno accompagnata nei suoi viaggi più o meno difficili perché Elda non é mai stata sola.

Ora, dovrà.

Questo viaggio non prevede accompagnatori. Ma lei é forte, é capace di farcela anche questa volta.

Elda, sei e rimani la nostra Elda, quella con la ‘l’ e ti vogliamo bene. Staremo al tuo fianco finché vorrai e poi, sarai tu a rimanere con noi per sempre.

Grazie Elda! Di ogni cosa.

settembre 11, 2010

xxxmente

La mente è davvero potente e trasversalmente capiente per spiegare, chiaramente, in che modo essa agisca universalmente e xxxmente, xxmente, xmente...

abbondantemente, abilmente, abitualmente, abusivamente, accademicamente, accanitamente, accidentalmente, accuratamente, accuratamente, acerbamente, acremente, acriticamente, acutamente, adeguatamente, affannosamente, afferente, affermativamente, affettuosamente, affezionatamente, agevolmente, alacrement, alfabeticamente, algebricamente, allegoricamente, allegramente, altamente, alternatamente, alternativamente, amaramente, amichevolmente, amministrativamente, amorevolmente, ampiamente, analiticamente, analogamente, analogicamente, anatomicamente, angolarmente, animatamente, annualmente, ansiosamente, anteriormente, anticamente, anticipatamente, apertamente, apparentemente, appositamente, approssimativamente, arbitrariamente, arcanamente, architetturalmente, armonicamente, artatamente, artificialmente, artigianalmente, artisticamente, asciuttamente, asintoticamente, aspramente, assialmente, assiduamente, assolutamente, assurdamente, attentamente, attivamente, attualmente, automaticamente, banalmente, bellamente, benemerente, benevolmente, benignamente, bravamente, brevemente, bruscamente, brutalmente, burocraticamente, caldamente, calorosamente, candidamente, canonicamente, caramente, casualmente, cattolicamente, cautamente, certamente, chiaramente, chirurgicamente, circolarmente,

civilmente, clamorosamente, clandestinamente, clemente, collegialmente, collettivamente, combattente, commercialmente, commovente, compatibilmente, compiutamente, complessivamente, completamente, comunemente, concitatamente, concretamente, condizionatamente, confidenzialmente, conformemente, confusamente, congiuntamente, coniugalmente, consecutivamente, conseguentemente, conservativamente, considerevolmente, consistentemente, contemporaneamente, continuamente, contrariamente, copertamente, coraggiosamente, cordialmente, corporalmente, correntemente, correttamente, corrottamente, coscientemente, coscienziosamente, cospicuamente, costantemente, costituzionalmente, criminalmente, cristianamente, criticamente, crudamente, crudelmente, culturalmente, cumulativamente, curiosamente, dannatamente, dannosamente, debitamente, debolmente, decentemente, decisamente, definitivamente, degnamente, deliberatamente, democraticamente, deprimente, destramente, deterministicamente, dettagliatamente, devotamente, diagonalmente, diametralmente, dichiaratamente, dicotomicamente, differentemente, difficilmente, diffusamente, diligentemente, diligente, diluente, dinamicamente, , diplomaticamente, direttamente, direzionalmente, dirimente, dirittamente, dirottamente, discretamente, disgraziatamente, disinteressatamente, disordinatamente, dispendiosamente, disperatamente distesamente, distintamente, distrattamente, diversamente, divinamente, dolcemente, dolosamente, doppiamente, dormente, dottamente, doverosamente, doviziosamente, dovutamente, drammaticamente, duramente, durevolmente, eccessivamente, eccezionalmente, economicamente, editorialmente, effettivamente,

efficacemente, efficientemente, efflorescente,
egregiamente, elettivamente, elettricamente,
elettronicamente, elusivamente, , eminentemente,
energicamente, epicamente, epigraficamente,
epigrammaticamente, equamente, equivalentemente,
ereditariamente, ermeticamente, eroicamente,
erroneamente, esageratamente, esattamente,
esaustivamente, esclusivamente, esimente, esplicitamente,
esplodente, esponenzialmente, espressamente, esprimente,
essenzialmente, esteriormente, esternamente, estesamente,
esteticamente, estremamente, estrinsecamente,
eternamente, eticamente, etimologicamente,
eventualmente, evidentemente, facilmente, falsamente,
familiarmente, fatalmente, fattivamente, favolosamente,
febbrilmente, fedelmente, felicemente, fermamente,
fertilmente, fervidamente, fetente, fieramente,
figuratamente, filosoficamente, finalmente,
finanziariamente, fisicamente, fissamente, follemente,
fondamentalmente, fondatamente, formalmente,
forsforescente, fortemente, fortuitamente, fortunatamente,
forzatamente, fotograficamente, fotoluminescente,
francamente, frastagliatamente, fraternamente,
freddamente, fremente, frequente, frequentemente,
frontalmente, fruttuosamente, fugacemente,
fuggevolmente, furiosamente, gagliardamente, gaiamente,
galantemente, garbatamente, gelosamente, gemente,
generalmente, genericamente, generosamente,
geneticamente, genialmente, gentilmente,
geograficamente, geologicamente, geometricamente,
gerarchicamente, gesuiticamente, ghiottamente,
giocondamente, giocosamente, gioiosamente,
giornalmente, giovanilmente, giudiziosamente,
giuridicamente, giustamente, giustificatamente,
glacialmente, globalmente, gloriosamente, goffamente,

goticamente, gradatamente, gradevolmente, gradualmente,
graduatamente, graficamente, grammaticalmente,
grammaticamente, grandemente, grandiosamente,
grassamente, gratuitamente, gravemente, graziosamente,
grettamente, grintosamente, grossamente,
grossolanamente, grottescamente, gustosamente,
icasticamente, idealmente, identicamente,
ideologicamente, idillicamente, idraulicamente,
idrorepellente, ieraticamente, igienicamente, ignobilmente,
ignominiosamente, illecitamente, illegalmente,
illegittimamente, illimitatamente, immancabilmente,
immaturamente, immediatamente, immensamente,
immeritamente, immeritatamente, immeritevolmente,
immobilmente, immutabilmente, impareggiabilmente,
imparzialmente, impassibilmente, impeccabilmente,
impellentemente, impensatamente, impercettibilmente,
imperfettamente, imperiosamente, impersonalmente,
imperturbabilmente, impetuosamente, implacabilmente,
implicitamente, imprecisamente, impressionisticamente,
imprevedibilmente, impropriamente, improrogabilmente,
improvvisamente, imprudentemente, impudicamente,
impulsivamente, impunemente, inadeguatamente,
inalterabilmente, inaspettatamente, inavvedutamente,
inavvertitamente, incantevolmente, incautamente,
incertamente, incessantemente, incestuosamente,
incidentalmente, incisivamente, incivilmente, inclemente,
incommensurabilmente, incomparabilmente,
incompiutamente, incompostamente,
incomprensibilmente, incondizionatamente,
inconfondibilmente, inconfutabilmente,
inconsapevolmente, inconsciamente, inconsideratamente,
inconsistente, inconsuetamente, incontrovertibilmente,
incorruttibilmente, indebitamente, indefettibilmente,
indefinitamente, indegnamente, indeiscente,

indelebilmente, indeterminatamente, indicibilmente,
indifferentemente, indipendentemente, indirettamente,
indiscretamente, indiscriminatamente, indiscutibilmente,
indissolubilmente, indistintamente, individualmente,
indomabilmente, indubbiamente, indubbilmente,
indubitabilmente, industrialmente, ineffabilmente,
ineluttabilmente, inequivocabilmente, inesorabilmente,
inesprimibilmente, inestricabilmente, inevitabilmente,
infallibilmente, infaustamente, infelicemente,
inferiormente, infernalmente, infinitamente,
infinitesimalmente, inflessibilmente, inframmettente,
ingegnosamente, ingenuamente, ingiustamente,
ingordamente, ingratamente, ingravescente,
ininterrottamente, iniquamente, inizialmente,
innaturalmente, innegabilmente, innocentemente,
inopinatamente, inopportunamente, inorganicamente,
insaziabilmente, inscindibilmente, insensibilmente,
inseparabilmente, insidiosamente, insistentemente,
insolentemente, insolitamente, insperatamente,
instancabilmente, insubordinatamente, integralmente,
intellettualisticamente, intellettualmente,
intelligentemente, intelligibilmente, intempestivamente,
intensamente, intenzionalmente, interamente,
interessatamente, interinalmente, interioramente,
interiormente, intermittente, internamente,
interrogativamente, intieramente, intimamente,
intollerabilmente, intransitivamente, intraprendente,
intrinsecamente, intuitivamente, inutilmente, invadente
inversamente, invidiosamente, involontariamente,
iperbolicamente, ipocritamente, ipovedente, iridescente,
ironicamente, irosamente, irragionevolmente, irredente,
irregolarmente, irremissibilmente, irremovibilmente,
irreparabilmente, irresistibilmente, irrevocabilmente,
irriflessivamente, irrimediabilmente, irrisoriamente,

isolatamente, istantaneamente, istintivamente,
istituzionalmente, laconicamente, laidamente, largamente,
larvatamente, lascivamente, lateralmente, latinamente,
lealmente, lecitamente, legalmente, leggendariamente,
leggermente, leggiadramente, legittimamente,
lentissimamente, lessicalmente, letteralmente,
letterariamente, liberalmente, liberamente, lietamente,
lievemente, lievissimamente, limitatamente,
limpidamente, linearmente, linguisticamente, liricamente,
liturgicamente, localmente, logicamente,
longitudinalmente, lontanamente, lucente, lucidamente,
lugubremente, luminescente, luminosamente, lungamente,
lungodegente, lussuosamente, lussoriosamente,
macabramente, macchinalmente, macchinosamente,
machiavellicamente, maestosamente, maestrevolmente,
maggiormente, magicamente, magistralmente,
magnanimamente, magnificamente, magnificentemente,
magniloquente, malaccortamente, malagevolmente,
malamente, malauguratamente, malaugurosamente,
malavvedutamente, malavventuratamente, malcautamente,
malignamente, malinconicamente, maliziosamente,
manifestamente, manualmente, meravigliosamente,
marginalmente, maritalmente, massimamente,
matematicamente, materialmente, maternamente,
matrimonialmente, meccanicamente, medesimamente,
medialmente, mediamente, mediatamente, medievamente,
mediocrementemente, medioevalmente, meditativamente,
melodicamente, melodiosamente, menomamente,
mensilmente, mentalmente, mente, meramente,
meravigliosamente, meritamente, meritatamente,
mestamente, metaforicamente, metonimicamente,
metricamente, michelangiolescamente, militarmente,
mimicamente, minacciosamente, minimamente,
minormente, minutamente, minuziosamente,

mirabilmente, miracolosamente, miserabilmente,
miseramente, misericordievolmente, misericordiosamente,
misteriosamente, misticamente, misuratamente,
miticamente, mitologicamente, moderatamente,
modernamente, modestamente, modestissimamente,
mollemente, momentaneamente, monumentalmente,
moralisticamente, moralmente, mortalmente,
mostruosamente, mullescamente, multiformemente,
muscolosamente, musicalmente, mutamente,
naturalmente, necessariamente, negativamente,
neghittosamente, negozialmente, nettamente,
nominalmente, nominatamente, nominativamente,
normalmente, notevolmente, notoriamente,
numericamente, nuovamente, obbiettivamente,
obbligatoriamente, obiettivamente, obliquamente,
occasionalmente, occultamente, occultatamente,
oggettivamente, olimpicamente, onestamente,
oniricamente, onomatopeicamente, onoratamente,
onorevolmente, opportunamente, opprimente, oralmente,
ordinariamente, ordinatamente, organicamente,
orgogliosamente, originalmente, originariamente,
orizzontalmente, orrendamente, orribilmente,
ortograficamente, oscuramente, oscuratamente,
ostensibilmente, ostentatamente, ostilmente,
ostinatamente, otticamente, ottimamente,
ottimisticamente, ottusamente, ovviamente, oziosamente,
pacatamente, pacificamente, paesaggisticamente,
paesisticamente, paganamente, paleograficamente,
palesemente, papalmente, paradigmaticamente,
paradisiacamente, paradossalmente, parallelamente,
paratatticamente, particolareggiatamente, particolarmente,
particolmente, partitamente, parzialmente, passabilmente,
passionalmente, passivamente, paternamente,
pateticamente, patologicamente, paurosamente,

pazientemente, pazzamente, peccaminosamente,
pedantescamente, pedestramente, penosamente,
pensatamente, pensierosamente, pensosamente,
perdutamente, perennemente, perentoriamente,
perfettamente, perfettissimamente, pericolosamente,
perifraстicamente, periodicamente, perpendicolarmente,
perpetuamente, personalmente, perspicuamente,
persuasivamente, pertinente, pesantemente,
pessimisticamente, petroldipendente, pezzente, piacente,
piacevolmente, piamente, pianamente, piattamente,
pienamente, pienissimamente, pietosamente, pigramente,
piovente, pittorescamente, pittoricamente, placente,
placidamente, plasticamente, platonicamente,
plebeamente, pleonasticamente, poeticamente,
polemicamente, polifonicamente, politicamente,
pomposamente, ponderatamente, popolarescamente,
popolarmente, popolescamente, positivamente,
possibilmente, posteriormente, potentemente,
potenzialmente, poveramente, praticamente,
precedentemente, precipitevolissimevolmente,
precipitosamente, precipuamente, precisamente,
precocemente, predicativamente, preferibilmente,
preliminarmente, prematuramente, preminentemente,
premurosamente, prepotentemente, presentemente,
presenzialmente, pressantemente, presumibilmente,
presuntivamente, prettamente, prevalentemente,
preventivamente, previamente, preziosamente,
primamente, primieramente, principalmente, privatamente,
probabilmente, procellosamente, processionalmente,
prodigalmente, prodigiosamente, proditoriamente,
profeticamente, profondamente, profumatamente,
profusamente, programmaticamente, progressivamente,
prolissamente, prontamente, propriamente, proponente,
proporzionalmente, propriamente, prosaicamente,

prossimamente, provenzalmente, proverbialmente,
provvidenzialmente, provvisoriamente, prudentemente,
psicologicamente, pubblicamente, pubescente,
pudicamente, puerilmente, puntigliosamente,
puntualmente, puramente, purissimamente,
qualitativamente, qualunquisticamente, quantitativamente,
quietamente, quotidianamente, rabbiosamente,
radialmente, radicalmente, radioricevente, radioriflettente,
radiosamente, radioscrivente, radiosorgente,
radiotelescrivente, radiotrasmittente, radiotrasparente,
radioutente, raffinatamente, ragionatamente,
ragionevolmente, rapidamente, rapidissimamente,
rapitamente, rappresentativamente, raramente,
rassegnatamente, ratealmente, razionalmente, reagente,
realisticamente, realmente, recentemente, reciprocamente,
recisamente, redazionalmente, redimente regalmente,
reggente, reggimento, regolarmente, reiteratamente,
relativamente, relativisticamente, religiosamente,
remittente, renitente, repellente, repente, repentinamente,
replicatamente, restrittivamente, retoricamente,
retrospettivamente, rettamente, rettoricamente,
reverentemente, riccamente, ricercatamente,
ricorsivamente, ricostituente, ridente, ridicolmente,
riflessivamente, rigidamente, rigogliosamente,
rigorosamente, riguardosamente, rilassatamente,
ripetutamente, riposatamente, riservatamente,
risolutamente, risolvente, risorgente, rispettivamente,
rispettosamente, ritmicamente, ritrattisticamente,
ritualmente, riverentemente, robustamente, rocciosamente,
romanamente, romanticamente, rovinosamente,
rozzamente, rudemente, rumorosamente, ruvidamente,
sacralmente, sacrilegamente, sacrosantamente,
saggiamente, salatamente, saldamente, saltuariamente,
sanamente, sanguinosamente, santamente, sapientemente,

saporitamente, saputamente, sarcasticamente,
satanicamente, saviamente, scambievolmente,
scandalosamente, scarsamente, sceltamente, scenicamente,
scenograficamente, schematicamente, scherzosamente,
schiettamente, schifosamente, sciaguratamente,
scientemente, scientificamente, scioccamente,
scolasticamente, scomodamente, scompostamente,
sconciamente, sconfinatamente, sconsideratamente,
sconsolatamente, scopertamente, scritturalmente,
scrupolosamente, scultoreamente, scultoriamente,
sdegnatamente, sdegnosamente, seccamente,
secolarmente, secondamente, secondariamente,
sediziosamente, segnatamente, segretamente,
seguentemente, selettivamente, semanticamente, semente,
semestralmente, semplicemente, semplicisticamente,
sensatamente, sensorialmente, sensualmente,
sentenziosamente, sentimentalmente, sentitamente,
separatamente, sequenzialmente, seralmente, serenamente,
seriamente, serpente, serratamente, sessualmente,
settimanalmente, severamente, sfacciatamente,
sfiduciatamente, sfortunatamente, sforzatamente,
sfrenatamente, sfrontatamente, sfumatamente,
sgangheratamente, graziatamente, sguaiatamente,
sicuramente, silenziosamente, sillogisticamente,
simbolicamente, similmente, simmetricamente,
simoniacamente, simpaticamente, simultaneamente,
sinceramente, sincronicamente, singolarmente,
sinistramente, sintatticamente, sinteticamente,
sistematicamente, sloganicamente, smarritamente,
smisuratamente, smodatamente, smoderatamente,
smorzatamente, soavemente, sobriamente, socialmente,
soggettivamente, solamente, solennemente, solidalmente,
solidamente, sommamente, sommariamente,
sommessamente, sonoramente, sontuosamente,

sopportabilmente, sordamente, sordidamente,
sorprendentemente, sospettosamente, sostantivamente,
sostanzialmente, sovraneamente, sovrintendente,
sozzamente, spaccatamente, spartanamente,
spasmodicamente, spavaldamente, spaventosamente,
spazialmente, specialmente, specificamente,
specificatamente, specularmente, spediante, speditamente,
sperimentalmente, sperticatamente, spiacevolmente,
spiccatamente, spiegatamente, spietatamente,
spiritualmente, spontaneamente, sporadicamente,
sporcamente, sportivamente, spregiativamente,
sprezzantemente, spudoratamente, squallidamente,
squisitamente, sregolatamente, stabilmente, stancamente,
staticamente, statuariamente, stenograficamente,
stentatamente, sterminatamente, stilisticamente,
stizzosamente, stoicamente, storicamente,
storiograficamente, stranamente, straordinariamente,
strategicamente, strenuamente, strettamente, stridente,
stridulamente, strumentalmente, strutturalmente,
studiatamente, studiosamente, stupendamente,
stupidamente, subdolamente, subitamente,
subitaneamente, sublimemente, subordinatamente,
successivamente, succintamente, sufficientemente,
suggestivamente, superbamente, superficialmente,
superstiziosamente, supinamente, supplichevolmente,
supremamente, susseguentemente, sveltamente,
svenevolmente, sventuratamente, tacitamente, talmente,
tangibilmente, tassativamente, tecnicamente,
telefonicamente, telegraficamente, tematicamente,
temerariamente, tempestivamente, temporalmente,
temporaneamente, temporariamente, tenacemente,
tendenzialmente, teneramente, tentativamente,
tenuemente, teologicamente, teoricamente, terrenamente,
terribilmente, testualmente, tetramente, tiepidamente,

timidamente, tipicamente, titanicamente, tomisticamente, tonalmente, topograficamente, tormento, tormentosamente, tortuosamente, tostamente, totalmente, tradizionalmente, tragicamente, tranquillamente, transitivamente, transitoriamente, trasversalmente, tremendamente, trigonometricamente, trinitariamente, trionfalmente, triplicemente, tristamente, tristemente, trivialmente, trucemente, tumultuariamente, turbinosamente, turisticamente, turpemente, ufficialmente, ugualmente, ulteriormente, ultimamente, umanamente, umilmente, unanimemente, unicamente, uniformemente, unitamente, univocamente, usualmente, utilmente, vaccamente, veemente, velatamente, velocemente, veramente, verbalmente, verosimilmente, verticalmente, vicendevolmente, vivacemente, vivamente, volgarmente, volontariamente, volutamente, voracemente, vorticosamente.

Finalmente, eccoci arrivati alla concludente conclusione, definitivamente esauriente.

Leggendo la lista volutamente completa, capirete che la mente vaga lontano, velocemente e ha sempre un modo personale per essere umanamente presente teoricamente e terrenamente.

settembre 12, 2010

Nevenka

Il coniglio incontrò Nevenka.
Bianca, immacolata e statica.
Era bellissima nei suoi lunghi capelli e la veste rifletteva
la luce dei suoi occhi.
Nevenka era croata e da tempo aveva scelto di vivere in
quel luogo così desolato.
Voleva stare isolata perché diceva di amare la solitudine
ed era alla ricerca di se stessa.

Successe, un giorno, che mentre percorreva il tragitto
abituale, cadde.
Il suo corpo giacque al suolo ghiacciato, per ore.
Lei non si accorse di nulla, non si rese conto di quanto
successe.

Si risvegliò l'indomani nella propria casa, come niente
fosse.
Si alzò, si diresse in cucina come tutte le mattine e preparò
il caffè.
Andò in bagno e accese la luce.
Il suo sguardo si posò sullo specchio. Nevenka si
spaventò: non si riconobbe...

Una musica risuonò nelle sue orecchie e sentì la voce:
*“Neve bianca tra le mani ormai riposa stanca
Neve bianca, trasparente io non sono più!
La notte è sincera, la nebbia va via, la collina scopre a
casa mia.
I passi di un uomo che scivola via, e l'inverno agli altri fa
la spia!*

*Neve bianca, nel mio letto ormai riposa stanca neve
bianca, trasparente io non sono più!
E dentro lo specchio non sono più io, sette giorni ed ogni
giorno è il mio, con sette fratelli che solo per me, han
rubato il tempo che non c'è.
L'invidia crudele acceca l'età
E il viso di neve la morte vedrà!
Neve bianca, quella mela, rossa, non si mangia
Neve bianca, trasparente io non sono più!
L'incanto è finito, mi sveglio con te, ma sei strano, dimmi
cosa c'è?
La notte è sincera, e tu non mi vuoi più, Biancaneve non si
scioglie più.
Neve bianca, tra le mani ormai riposa stanca
Neve bianca, trasparente io non sono più!”.*

settembre 13, 2010

Domanda e Offerta

Nel libero mercato, la domanda genera l'offerta. A seconda dei bisogni dei clienti, cambia il tipo di prodotto. Di fronte alla morte, esiste un bisogno?

Si passa da bare che hanno un costo minimo di 2.150 euro a altre più sofisticate con decorazioni incise, o legni pregiati, o addirittura inserti con decorazioni del Papa che arrivano a 6.000 euro.

Si può scegliere tra crocifissi più semplici e stilizzati, sino a altri con immagini del Cristo più elaborate.

Quando si passa alle maniglie, anche lì, ci si può sbizzarrire nella scelta di materiali e forme.

Le imbottiture; quando scegli il tessuto del rivestimento, hai una vasta gamma di colori. Tanto sono sempre 150 euro. Ripenso ai cuscini di fiori. Beh, anche lì hai un catalogo e parti da un minimo di 350 euro, in su.

Mi chiedo: che senso ha giacere su una bara da 6.000 euro quando puoi averne una da 2.000?!

Ovviamente chi sceglie quella più costosa non lo fa per te che sei morto, lo fa per sé, per il misero bisogno di apparire. Perché tu che sei morto hai bisogno **solo** di una bara sulla quale possa giacere il tuo corpo, guscio dell'anima.

Si dovrebbe essere tutti uguali di fronte alla morte e i bisogni esteriori dovrebbero naturalmente scomparire in eventi di lutto e di distacco. Ma non è così.

La misera piccolezza dell'uomo inquina anche quei momenti in cui ci si potrebbe spogliare liberando la nostra vera immagine e ciò che desideriamo essere...

La morte non ci rende uguali. La morte costa in modo diverso.

settembre 14, 2010

Metafore come bugie, ma più vere

Come dice Eco:

«chi fa metafore, letteralmente parlando mente – e tutti lo sanno» [Eco 1984: 144]

Quando si trasferisce a una parola il significato di un'altra, utilizzando una figura retorica come la metafora, usiamo un termine figurato che non é certo quello reale.

La nostra interpretazione, in parte, deforma la realtà.

Però, c'è un 'però'... La metafora sa rendere molto più immediato il concetto.

A volte la metafora é in grado di dare un sapore più dolce alle situazioni e rendere più semplici quelle parole che, pronunciate così come sono, risultano difficili da dire.

La metafora ci fa capire quello che vogliamo dire senza specificarlo. È quasi un sussurro, la manifestazione di sensazioni rivelate bisbigliando...

Forse, si mente da un punto di vista letterale, ma si apre totalmente il cuore, senza paura.

Semmai aveste timore nel dire qualcosa a chi amate, provate a usare le metafore e a dire, in modo diverso, ciò che non avete il coraggio di dire...

settembre 15, 2010

Ali grandi

Un Angelo si manifesta in tanti modi.
Se sei capace di aprirti al cielo, ci sono segni evidenti di
un loro messaggio.

Puoi credere o no, non c'entra. Loro ti sono vicini.

Forse leggendomi, pensi che non può accadere. È un modo
di vedere diverso dal tuo.

Quando ci hanno presentato la lista di frasi per l'annuncio
funebre, abbiamo voluto farne una per lei, solo sua che é
venuta dal cuore:

*“IL VENTO CI ACCAREZZA CON LE TUE ALI
GRANDI. CIAO MAMMA.”*

Lei é andata. Ora, é una farfalla...

settembre 16, 2010

Inaspettata gentilezza

Stiamo passeggiando per raggiungere, a piedi, il percorso pedonale sull'argine.

Ci fermiamo a guardare gli orari degli autobus per Raia, la nostra badante, sui cartelli FTV che si trovano ai bordi della strada. Auto che passano veloci.

Risaliamo la salita che ci porta all'imboccatura del percorso che é interrotto dalla strada.

Scegliendo di andare a sinistra si raggiunge Arzignano, a destra, Montebello.

Scegliamo la destra.

Poco dopo aver attraversato la strada per imboccare il percorso, un'auto rallenta e si ferma facendoci cenno di avvicinarci.

È un uomo di colore con una macchina grigia nuova. Nel retro spiccano una serie di peluche colorati.

Abbassa il finestrino e in un italiano con un accento fortemente straniero, ci chiede se abbiamo bisogno di aiuto.

Dice che ha notato un'auto ferma sul ciglio della strada e noi che controllavamo i cartelli dell'FTV e ha dedotto che avessimo un problema.

Inaspettata gentilezza che ci ha regalato un sorriso... Loro sanno bene cosa significa, loro sanno ancora aiutare.

settembre 17, 2010

Bisogno di sorrisi

Ho necessità di sorridere, di sorridere dentro.
Basta dolore, basta sofferenza. Ora è tempo di superare la
tristezza.

Fosse facile...

La stanchezza unita alla tristezza è devastante.

Eppure, davvero, si può superare tutto. Siamo in grado di
affrontare ogni ostacolo, anche il più duro.

Non possiamo farci sopraffare dal dolore.

Anche la sofferenza serve per diventare migliori e farci
apprezzare quello che abbiamo.

Vi prometto un sorriso, presto.

Ho bisogno di sorridere!

settembre 18, 2010

Tutto

*Concetto e parola, pensiero e opinione, nozione e
impressione, espressione e sensazione, termine e
definizione, manifestazione e modo, rivelazione e
celebrazione, confessione e scoperta, identificazione e
rivelazione, promessa e creazione, ritrovamenti...*

Cosa è la vita se non tutto?

Cosa siamo noi, se non l'espressione della vita?

Noi siamo tutto, tutto è in noi.

settembre 19, 2010

Estrapolare

PER QUANTO GRANDE SIA L'AVIDITÀ DELLA MIA CONOSCENZA,
NON POTRÒ ESTRARRE DALLE COSE
NIENT'ALTRO CHE GIÀ NON MI APPARTENGA,
MENTRE CIÒ CHE POSSIEDONO GLI ALTRI RESTA NELLE COSE.

...
IN DEFINITIVA, NESSUNO PUÒ TRARRE DALLE COSE
NIENT'ALTRO CHE QUELLO CHE SA GIÀ,
CHI NON HA ACCESSO PER ESPERIENZA A CERTE COSE, NON HA
NEPPURE ORECCHIE PER UDIRLE
[Friedrich Nietzsche]

Ciò che ci viene descritto, è semplicemente che nessuno può trarre dalle cose, libri inclusi, più di quello che già sa. Si può prestare attenzione solo a ciò cui si è avuto accesso attraverso l'esperienza, reale o emotiva.

Questa è anche la ragione per cui noi uomini prestiamo attenzione in modo diverso alle cose, nel tempo. Crescendo e maturando, proviamo emozioni diverse nei confronti di situazioni, cose, persone, letture, anche se le riviviamo.

Ognuno di noi ha in sé tutto e spesso la scoperta è una riscoperta.

La scoperta è sapersi emozionare, ascoltare con le orecchie del cuore qualcosa che è assopito, rimosso, lasciato sedimentare... dentro di noi c'è un mondo intero.

settembre 20, 2010

Popcorn

Il profumo inconfondibile di popcorn appena preparati...
E' un aroma davvero invitante, di quelli che mi fanno
venire l'acquolina in bocca al solo pensiero.

Il mais scoppiettante nella pentola fa compagnia: un
bombardamento pacifico, simpatico, che inizia lentamente
per poi esplodere in tutta la sua potenza.
Mette allegria!

Quando non sento più il classico scoppiettio muovendo la
pentola, la tolgo dal fuoco per servire i popcorn.
Il profumo m'invade, mi ammantava in un abbraccio
olfattivo. Preparo un recipiente tutto mio per godermelo
completamente, per dosare il contenuto a mio piacimento,
per bilanciare l'avidità e il tempo.

Verso i popcorn caldi, metto un pizzico di sale, non
troppo.

E' mio.
Le mani affondano e inizio a sgranocchiarli ancora tiepidi,
senza fermarmi, con lenta ingordigia.

Che bontà!

Alla fine, quando la mano percepisce il vuoto, ricerco
desolata qualche chicco rimasto nel fondo del recipiente,
dove il sale si è depositato.

Non ancora sazia, desiderosa di altro popcorn, tento di mangiarmi anche qualche “vecchia zitella”, quei chicchi di mais non scoppiati, ma rimango delusa.

I popcorn sono proprio finiti.

Rimane il gusto in bocca e il profumo di popcorn nella stanza.

settembre 21, 2010

Resta con noi, Signore la sera

Dopo tanti anni, in Chiesa, l'ho risentita.

Dopo tanti anni, l'ho rispolverata nel mio ricordo e ho cantato insieme a tutti.

Dopo tanti anni, ho scoperto che la memoria é avara e serba ogni cosa, conservandone il ricordo.

“Resta con noi, Signore la sera, ... la notte mai più scenderà.”

La sera si fa sempre sera, ma la notte può non essere buia.

settembre 22, 2010

A u t u n n o

Autunno,
cadono le foglie.

A una a una, leggere tra il vento, lentamente
si abbandonano al suolo, e riposano.

Morendo, donano humus alle radici e alla terra nel
trapasso che si fa dono per una nuova vita.
Maturo abbandono nel giorno che, accorciandosi, volge al
termine.
Sereni distacco.

Rami desolati rivolgono lo sguardo al cielo: braccia
proiettate verso la luce.

Fruscio chiacchierino di Settembre tra l'odore di mosto e
d'uva.
Viali soffici e spugnosi d'ametista.
Colline fiammeggianti che scaldano il cuore.

Autunno fascinoso, atmosfera intensa.
Respiro di fresco.

Le foglie cadono a sciame nel vento e ci avvolge una
soffice malinconia.

settembre 23, 2010

Illusioni

C'era una volta un giovane principe che credeva in tutte le cose tranne che tre. Non credeva nelle principesse, non credeva nelle isole, non credeva in Dio.

Il re suo padre gli diceva che queste cose non esistevano. Siccome nei domini paterni non vi erano ne' principesse ne' isole ne' alcun segno di Dio, il principe credeva al padre.

Ma un bel giorno il principe lasciò il palazzo reale e giunse al paese vicino. Quivi, con sua grande meraviglia, da ogni punto della costa, vide delle isole e, su queste isole, strane e inquietanti creature cui non si arrischiò di dare un nome.

Stava cercando un battello, quando lungo la spiaggia gli si avvicinò un uomo in abito da sera, di gran gala.

“Sono vere isole, quelle?”, chiede il giovane principe.

“Certo, sono vere isole”, rispose l'uomo in abito da sera.

“E quelle strane e inquietanti creature?”.

“Sono tutte genuine e autentiche principesse”.

“Ma allora anche Dio deve esistere!”, gridò il principe.

“Sono io Dio”, rispose l'uomo in abito da sera con un inchino.

Il giovane principe tornò a casa al più presto.

“Eccoti dunque di ritorno”, disse il re, suo padre.

“Ho visto le isole, ho visto le principesse, ho visto Dio”, disse il principe in tono di rimprovero.

Il re rimase impassibile.

“Non esistono ne' vere isole ne' vere principesse ne' un

vero Dio”.

“Ma e’ ciò che ho visto!”.

“Dimmi com’era vestito Dio”.

“Dio era in abito da sera, di gala”.

“Portava le maniche della giacca rimboccate?”.

Il principe ricordava che erano rimboccate. Il re rise.

“E’ la divisa del mago. Sei stato ingannato”.

A queste parole il principe tornò nel paese vicino e si reco’ alla stessa spiaggia dove s’imbatte’ di nuovo nell’uomo in abito da sera.

“Il re mio padre mi ha detto chi sei”, disse il principe indignato.

“L’altra volta mi hai ingannato, ma non m’ingannerai ancora. Ora so che quelle non sono vere isole ne’ vere principesse, perché tu sei un mago”.

L’uomo della spiaggia sorrise.

“Sei tu che t’inganni, ragazzo mio. Nel regno di tuo padre vi sono molte isole e molte principesse. Ma tu sei sotto l’incantesimo di tuo padre e non le puoi vedere”.

Il principe tornò a casa pensieroso. Quando vide il padre, lo fissò negli occhi.

“Padre, e’ vero che tu non sei un vero re, ma solo un mago?”

Il re sorrise e si rimboccò le maniche.

“Si, figlio mio, sono solo un mago”.

“Allora l’uomo della spiaggia era Dio”.

“L’uomo della spiaggia era un altro mago”.

“Devo sapere la verità, la verità dietro la magia”.

“Non vi e’ alcuna verità, dietro la magia”, disse il re.

Il principe era in preda alla tristezza . Disse: “Mi ucciderò”.

Il re, per magia, fece comparire la morte. Dalla porta la morte fece un cenno al principe. Il principe rabbrividì. Ricordò le isole belle ma irreali e le belle

ma irreali principesse.

“Va bene”, disse, “riuscirò a sopportarlo”.

“Vedi, figlio mio, disse il re, “adesso anche tu sei diventato un mago”.

[The magus di John Fowles]

Un novellista inglese ci parla attraverso questa favola e mette in luce quanto spesso siamo circondati da insicurezze su ciò che prima era una certezza.

Per raggiungere la maturità è necessario prendere consapevolezza delle cose e questo richiede impegno e volontà di mettersi in discussione sempre.

Le grandi certezze non esistono e il dubbio non è un dramma, ma una straordinaria opportunità.

settembre 24, 2010

Effimero

*“La farfalla non conta gli anni ma gli istanti:
per questo il suo breve tempo le basta”.*

Siamo abituati a considerare ogni cosa come eterna.
I nostri genitori, gli amici, il lavoro, noi stessi,
consideriamo tutto come se durasse per sempre.
Questa convinzione ci impedisce di comprendere quanto
importante sia apprezzare ciò che si ha ora. Se
consideriamo eterna una cosa, una situazione, un
sentimento, una persona, diamo per scontata la sua
“presenza”, il fatto che esista.

La bellezza delle cose è nell'istante.
La felicità stessa è nell'attimo che si sussegue.

Ciò che la felicità ci dà, è per sempre, perché rimane
custodito nel nostro cuore; ma cos'è la felicità se non
“... un istante di quiete nella tempesta della vita.”

Assaporiamo l'effimero momento dell'ora; conserviamo
nel cuore il sentimento che questa nuova consapevolezza
ci dona.

settembre 25, 2010

Sul Dubbio

Luciano De Crescenzo scrive:

“Solo gli imbecilli non hanno dubbi. Ne sei sicuro? Non ho alcun dubbio”.

Se fossimo certi di ogni cosa, tutto sarebbe fisso, immutabile, senza evoluzione.

Sapersi mettere in discussione è la base di ogni cambiamento che può diventare un'opportunità di crescita. Si può essere decisi e determinati anche quando si hanno dubbi; l'importante è essere proiettati al futuro senza rimandare, per comodità, ciò che possiamo risolvere e migliorare.

L'avverbio “*forse*” non è sempre negativo, ...forse.

settembre 26, 2010

Gatto nero, ci sei o no?

*E' difficile acchiappare
un gatto nero in una stanza buia
soprattutto quando non c'è.
(Proverbio Cinese)*

Capita, a volte, che vogliamo qualcosa per forza.

Capita, a volte, che ci fissiamo su un singolo aspetto senza allargare lo sguardo e analizzare il contesto:

- c'è un altro punto di vista?
- siamo sicuri di ciò che vogliamo?
- ciò che vogliamo è fattibile?
- ciò su cui ci siamo arenati è reale?

Talvolta l'ostinazione ci condanna all'insuccesso e all'amarezza.

Talvolta dovremmo operare un sano distacco.

Talvolta, lasciando perdere, otteniamo ciò che fino a ieri non potevamo avere.

Talvolta, abbandonando l'idea, scopriamo che non era quella giusta.

Talvolta, il distacco, ci fa vedere oltre.

In quel caso, sarà il gatto nero a entrare nella stanza e avvicinarsi a noi.

Il gatto nero potrebbe essere fuori dalla stanza buia, ad aspettarci

o p p u r e

potremmo scoprire che il gatto nero che cerchiamo, siamo proprio noi...

settembre 27, 2010

Angolazioni diverse

A volte guardare la stessa cosa da diverse angolazioni, la rende completamente diversa., soprattutto se la conosciamo bene.

Pensiamo a un bambino e a come lui vede le cose intorno. Un bambino non vede come noi: le stesse cose sono viste molto più dal basso rispetto a noi grandi.

Mi viene in mente il linguaggio cinematografico, nel quale inquadrare un personaggio dal basso suggerisce un'idea di grandezza. Inquadrare un personaggio dall'alto, invece, lo sminuisce.

“Sono salito sulla cattedra per ricordare a me stesso che dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse.

E il mondo appare diverso da quassù.

Non vi ho convinti? Venite a veder voi stessi. Coraggio!

E' proprio quando credete di sapere qualcosa che dovete guardarla da un'altra prospettiva.”

E' la scena del film “L'attimo Fuggente” dove Robin Williams, l'insegnante parla agli alunni.

...voglio salire sulla scrivania!

(L'attimo fuggente, 1989)

settembre 28, 2010

Il vizio comanda

Il vizio domina chi lo possiede perché *é il vizio a guidare le nostre azioni.*

Ci si illude, nel vizio, di avere la situazione sotto controllo, di potersi fermare in qualsiasi momento ma, ahimè, non é così!

Con questa illusione, il vizio perpetua il suo potere e ci insegna che siamo deboli. Lo siamo così tanto da essere soggiogati nell'ingannevole abbaglio di poter scegliere, quando invece non è affatto così.

settembre 29, 2010

La parola

“La parola quando è dentro di te è tua schiava, quando è fuori di te è tua padrona”, dice un detto arabo.

In ciò che si dice ci sono sempre delle conseguenze.
Attraverso le parole si interagisce con gli altri e le parole producono un effetto, sempre.

Il detto arabo sottolinea come l'impegno attraverso la parola, è un punto di partenza.
Se si vuole essere coerenti, parole e azioni devono corrispondere.

Comunicare esternando ciò che si sente, è un modo per entrare in contatto con gli altri e farsi portavoce della propria coscienza interiore, che ci guida.

La parola la fa da padrona, domina la scena e il nostro cuore.

Ci racconta, raccontandosi e raccontando noi stessi.
Attraverso la parola apriamo le porte a un luogo intimo che diventa accessibile all'altro, correndo il rischio.

settembre 30, 2010

Il suono del mare

Ascolto. L'orecchio attento rivolto al mare che, alimentato dalla corrente, chiacchiera senza sosta.

Mi chiedo se questo parlare sia uno sproloquio fatto a se stesso o un raccontare paziente quel mondo marino e la potenza dell'acqua.

Il mare, attraverso le onde fatte di vento sott'acqua, mi porta la voce. Com'è la voce del mare? Qual è il suono?

...ascolto. Porto tutta la mia attenzione a quel suono e cerco di afferrarlo.

“Frrrr FFF, Ffffssss, Buuum, Ssssch, Sssssplash.”

L'acqua si infrange negli scogli e ritorna.

Mi rendo conto che non si può afferrare quel suono, non si può fermare la voce del mare.

È nata libera quella voce, è il suono della libertà.

10. Ottobre

ottobre 1, 2010

Pagine piene

Ci sono **pagine vuote**, povere nell'essenza, inutili per chi le ha scritte prima, e per chi le legge in seguito.

Lettera morta ricoperta di polvere...

Ci sono, invece, **pagine piene** che rivivono dell'emozione originaria che si é trasformata, riflettendo il nuovo sentimento di chi le legge.

Sono lettera viva che si rinnova, rinasce più ricca, parla con noi e di noi, ci consola e ci rafforza.

Pagine benedette che ci fanno compagnia nella vita, quando ci serve davvero.

Pagine che risvegliano la nostra innata capacità di sentire .

Apriamo un libro e annusiamo l'odore della memoria assopita, il sapore di emozioni ritrovate, il gusto di una nostalgica emozione che non ricordavamo di avere.

Che cosa saremmo, noi uomini, senza alcun esempio della memoria passata?!

ottobre 2, 2010

K.A.S.H.

K.A.S.H. è un acronimo anglosassone.

K come knowledge che significa *conoscenza*;

A come aptitude che significa *attitudine*;

S come skill che significa *capacità*;

H come habit che significa *esperienza*.

E' in sostanza il patrimonio personale che ognuno di noi possiede.

Ognuno di noi è in grado di prenderne coscienza e svilupparlo.

Ognuno di noi può imparare e conoscere se stesso e il proprio ruolo nella società.

Non è facile ma è assolutamente possibile.

E' l'apporto di ogni singolo individuo che consente alla società di raggiungere obiettivi e di evolvere.

Ciascuno di noi dovrebbe dare il proprio contributo, grande o piccolo che sia.

E' una questione di responsabilità nei confronti di se stessi, in primis, e nei confronti degli altri.

ottobre 3, 2010

Al di là dell'ostacolo

Se vuoi superare le difficoltà, è necessario superare l'ostacolo.

Se vuoi superare l'ostacolo bisogna che al di là, ci sia qualcosa per cui valga la pena la fatica e il rischio del salto.

Se vale la pena, devi sapere bene ciò che vuoi.
Non serve vederlo, basta sia chiaro.

Superare l'ostacolo costa sacrificio, coraggio, tenacia, ma al di là, c'è un sogno che si avvera.

“Getta il tuo cuore al di là dell'ostacolo”, sarai costretto a saltare...

ottobre 4, 2010

Piccole, grandi cose

Le piccole cose fanno grande il mondo.

Una a una, sono i dettagli a fare la differenza.

A piccoli passi, si esplora il mondo.

Non serve essere originali, basta guardarsi intorno per scoprire che è nelle cose semplici dove nasce il sorriso, dove il cuore *“ritrova il suo mattino e si ristora”*!.

La vita stessa è una grande storia fatta di tanti istanti. Siamo piccoli uomini che fanno tante piccole cose: solo così il mondo cambia e può diventare il nostro grande mondo fatto di piccole cose.

ottobre 5, 2010

Aspettare

“Aspetta da molto?”

Siamo destinati ad aspettare.

Aspettiamo il treno, le ferie, la busta paga, l'amore vero.

Aspettiamo 9 mesi un bambino, l'estate, il compleanno, le cinque, la lavatrice che finisca...

Aspettiamo la fine della scuola, che lui ci baci, che i figli crescano, il week end.

Aspettiamo l'uscita dei numeri del lotto, la primavera, che ci vengano riconosciute le nostre fatiche.

Aspettiamo che qualcuno ci legga, ci parli.

Aspettiamo di essere ascoltati e compresi.

Aspettiamo un sorriso, una lacrima, un abbraccio.

Aspettiamo...

Il punto importante però, non è quanto si aspetta ma sapere che qualcuno è accanto a noi e non si aspetta soli

ottobre 6, 2010

Finestre e porte aperte alla luce

Far entrare la luce nella propria vita, non è così facile.
Far entrare la luce nella propria vita, può essere un rischio.
Far entrare la luce nella propria vita, non è così facile.

Focalizzarsi sulla luce è la soluzione.
Rimanere positivi e accogliere le situazioni come sono, è una chiave.
Guardare al lato luminoso della luna, un'opportunità per riuscire.

Troppo spesso facciamo diventare soggetto l'aspetto negativo e in questo modo perpetriamo la paura e il nostro limite.
Quando invece il nostro focus diventa l'obiettivo – la finestra aperta – il buio è un solo un percorso per arrivare alla Luce.

Il maestro indiano Yogananda ha scritto:
*“Una stanza buia da secoli può essere subito rischiarata se vi si lascia entrare la luce,
ma non se si cerca di scacciare le tenebre”.*

e

“Quando una porta si chiude, altre si aprono, ma spesso passiamo troppo tempo ad osservare la porta chiusa, tanto da non vedere quelle che si stanno aprendo per noi!”

(Alexander Bell)

ottobre 7, 2010

Gratia sui

Ci sono situazioni che nascono e si consumano per amore di se stessi, per puro piacere, per allargare i propri orizzonti e riuscire a elevarsi, per diletto o semplicemente come passatempo.

Non sempre le nostre azioni devono essere per forza rivolte a un obiettivo o a fini pratici.

Per fortuna é così.

Per fortuna esiste anche la leggerezza nella vita perché ci sono ‘beni’ che si consumano “*gratia sui*” e non servono a nulla. Siamo noi, a volte proprio noi, che nello scorrere degli anni ri-troviamo quegli stessi beni incontrati nel passato e questo ritorno mette in evidenza nuovi aspetti che recuperiamo dal nostro bagaglio di esperienze, dal vissuto che ci portiamo dietro.

Sono vecchi incontri che diventano nuovi, nella riscoperta. Sono situazioni che nella loro evanescenza si rinnovano e acquistano un peso nella nostra vita.

ottobre 8, 2010

Lupi, ovunque

“Non tutti i lupi son d’una specie, e ben ve n’è di astuti”.

Così cita la favola di CAPPUCETTO ROSSO nella versione trascritta da *Charles Perrault*.

È una versione più cupa rispetto a quella successiva, molto più rassicurante, cui i *Fratelli Grimm* ci hanno abituato.

Nella versione antecedente di Perrault, manca la redenzione e in questo modo viene rafforzato l’intento moralizzante della favola che si rivolge alle bambine.

Le bimbe (divenute presto donne), sono invitate a “*non allontanarsi dal sentiero*” perché i lupi sono ovunque, travestiti da buoni dietro grandi sorrisi e non ci sono cacciatori o taglialegna pronti a venire in aiuto.

ottobre 9, 2010

Yuma

Un'amicizia breve come un frullo d'ali ma intensa come il battito rumoroso del cuore, che rotola all'impazzata.

È arrivata un giorno di Ottobre. Il due. Nera, pelo lungo, occhi cisposi. Voce squillante, a rispondere sempre...

Fusa persistenti.

È ammalata.

Appare in buono stato ma accarezzandola risulta evidente che è il pelo persiano a illudere lo sguardo e il pensiero.

Yuma é vulnerabile, cagionevole, sfinita... Ha trovato, in me, una cara, nuova amica. Per lei ci sono, sono con lei.

Le ho dato un nome per suggellare l'unione, un'amicizia. Scaramanticamente, ho voluto darle un'identità che durasse...

Yuma é una guerriera ma a volte si perde... Lei é morta.

Yuma é arrivata un giorno d'Ottobre e, poco dopo, se n'è andata.

Negli ultimi momenti, ha assaporato la dolcezza dell'amore, il nostro e quello di Felicia, la mia veterinaria dolcissima e forte.

Questa é la mia consolazione...

Arrivederci alla prossima volta, Yuma.

Mi mancheranno le tue rumorose fusa che mi hanno tenuto compagnia.

ottobre 10, 2010

10-10-10

Dieci Ottobre del 2010.

Una data particolare, 10-10-10 è un evento che si verifica una volta ogni cento anni.

Non succederà nulla di particolare, a meno che non siamo noi a voler cambiare qualcosa nella nostra vita.

Buon Rinnovo a partire dal 10-10-10!

ottobre 11, 2010

Elastici per capelli: “Art Attack e la colla vinilica”

Andate nell’armadio di vostra mamma e cercate dove tiene i collant smagliati o rovinati. Fatto?

Scegliete quelli che preferite, uno per colore. (Nero, tinta carne, ocra, rosso..).

Date la preferenza a quei collant da 20 denari in su.

Afferrate una delle due gambe del collant.... Fatto? Ora, prendete le forbici che avevate preparato e cominciate a tagliare la calza a strisce più o meno uguali... Fatto? Non dimenticate di tagliare senza tirare per evitare che la trama si sfili... Fatto?

Terminata la prima gamba che potrete tagliare solo fino al raggiungimento del tallone, iniziate a tagliuzzare l’altra. Fatto? E ora, prendete la fasciolina di calza e tirate i lembi. Tirate pure, come se fosse un elastico, mi raccomando. ... Fatto?

Vi accorgerete che, rilasciando la fascetta, i due bordi tagliati si attorciglieranno rifinendo l’elastico come se fosse un tubolare.....Visto?

Ecco terminato il vostro attacco d’arte!

Dei comodi elastici da capelli gratuiti, colorati e indolori!

Solo un semplice suggerimento: accordatevi con la mamma perché vi autorizzi a tagliuzzare SOLO le calze SMAGLIATE... VA BENE?

ottobre 12, 2010

Perniciose abitudini

Certe nostre perniciose abitudini sono talmente radicate, da trasformare ciò che è semi-intenzionale in azioni che si compiono automaticamente provocando, prima o poi, un danno grave.

Un esempio di abitudine dannosa è rispondere al telefono **mentre si guida** o peggio, scrivere messaggi: Ci si illude di riuscire a mantenere la stessa attenzione ma non è affatto così.

Quando ti succede un incidente perché stupidamente hai usato il telefono guidando, allora è il momento di lavorare su te stesso per tentare di sovvertire la metastasi della malefica abitudine diventata vizio.

Stamattina, guidando, ho rimproverato me stessa e ho coniato una frase per combattere la cattiva consuetudine di usare il telefono:

“Io, Claudia Beggiato posso imparare dagli errori perché la vita mi dà la possibilità di capire la lezione e migliorare.”

= Claudia, non usare il telefono guidando!

Non sono stupida.

Non voglio essere stupida e continuare a perseverare nel fare lo stesso errore: prima o dopo, le chance per rifarlo e imparare, finiscono...

ottobre 13, 2010

Sarah

Una ragazza scompare nel paesino di Avetrana = notizia media importanza.

La ragazza viene ritrovata = notizia interessante.

Viene arrestato lo zio della quindicenne che ammette l'omicidio = molto interessante.

Si riscontra l'omicidio, occultamento e abuso sul cadavere = colpo di scena, la notizia diventa da prima pagina, ne parlano tutti i giornali sia stampa che TV diventando la notizia ricorrente che ha i riflettori puntati. Si riportano tutti i dettagli nei minimi particolari: il telefonino, il garage, l'albero di fico... Senza scordare Facebook con tutti quelli che continuano a parlare a Sarah e postare sui suoi tre profili.

I media alimentano il perverso bisogno di notizie cruente e piene di violenza che ha la gente.
Si vuole vedere sangue, sentire di ferocità disumane, di molestie e uccisioni.

Sarah é tutto questo ma é anche una piccola quindicenne che ha finito di vivere.

Sarah é morta crudelmente.

È giusto far luce sulla vicenda ma credo fortemente che la si debba anche lasciare andare, in pace.

ottobre 14, 2010

Riconoscenza

Non è affatto facile “dire grazie”.

La riconoscenza é merce rara da incontrare e un sentimento che si impara a manifestare.

La nostra é una società in cui non si fa né dà nulla, per niente.

Quando diciamo grazie o ricambiamo un favore a qualcuno, istintivamente lo facciamo per sdebitarci e non avere conti in sospeso.

Non vogliamo “debiti” con nessuno e sembra strano visto che dire grazie è uno dei gesti fondamentali di ogni relazione, ma la riconoscenza é molto più di un “grazie”.

C'è scambio incondizionato nella riconoscenza.

C'è gioia e la gioia si può imparare: si inizia con un “grazie” per arrivare ad apprezzare il dono assoluto che non vuole nulla in cambio.

ottobre 15, 2010

**Come avere un'abbronzatura lunga durata:
"Art Attack e la colla vinilica"**

Scegliete una destinazione di mare dove poter passare una settimana tranquilla.... Fatto?

*Mettetevi in viaggio verso il mare... Fatto?
Caricatevi di energia prendendo il sole con cautela.
...Fatto?*

Fate passare i primi quattro giorni tranquillamente e nutrite la vostra pelle con abbondante crema per il corpo.Fatto?

Due giorni prima della partenza, fate una bella doccia con la crema esfoliante peeling che vi siete portati da casa. ...fatto?

*A questo punto continuate a prendere il sole usando la crema protettiva. ...Fatto?
Tornatevene a casa e godetevi, più a lungo del solito, la vostra tintarella.*

Ecco terminato il vostro attacco d'arte!

Non capite quale sia l'attacco d'Arte?!
Beh, con questo stratagemma, allungherete la vostra abbronzatura poiché rinnovate l'epidermide ed eviterete che le cellule morte, cucinate dal sole, si sfoglino subito avendole già rimosse.

ottobre 16, 2010

Il fuoco

*“Caldo calore,
colorato colore,
tiepido tepore”*

E' tempo di focolare,
un calduccio piacevole che sa di casa, di mura domestiche
riscaldate dal tepore della fiamma accesa.

E' una luce che illumina appena e consola.
E' un calduccio che avvolge e sa toccare dentro.

E' tempo di sapore di legna, di odori d'inverno, di felpe
morbide.

Entri in casa, assapori l'atmosfera, sorridi: il fuoco può
fare compagnia.

ottobre 17, 2010

Melatonina

La riduzione dell'intensità e della durata della luce solare, nelle giornate d'autunno, causano l'aumento della **melatonina**, un ormone che induce melanconia e depressione.

Questo ormone, oltre alle molte funzioni, è in grado di condizionare il nostro comportamento alimentare, spingendo a mangiare alimenti dolci e ricchi di carboidrati.

Ecco spiegata la “fame di dolci” che è tipica di questo periodo! Di conseguenza, possiamo dire che la mancanza di luce fa ingrassare.

Per le giornate più corte non possiamo fare nulla, ma possiamo ridurre la secrezione della melatonina?

Gli esperti ci dicono che per superare la melanconia d'autunno (e non ingrassare) è salutare vivere almeno 2 ore al giorno all'aria aperta per assorbire la luce solare. In questo modo, dovremmo riuscire a limitare il desiderio di dolci e carboidrati, stare meglio e sorridere di più senza fare pensieri oscuri.

W la luce!

ottobre 18, 2010

Ricorda di osare

“Memento audere semper” locuzione latina di Gabriele D’Annunzio.

‘Ricorda di osare sempre’, questa esortazione chiara ad assumere dei rischi in ciò che si fa, é il suo significato. Ci sono molte massime simili a questa: *‘Chi non rischia, non rosica’* o ancora *‘La fortuna sorride agli audaci’*. Ciò nonostante nessuna di queste ha lo stesso carisma di quella dannunziana che é una sorta di filosofia di vita la cui chiave di volta é l’assunzione del rischio, la presa di coscienza che il coraggio può cambiarti la vita.

La determinazione e la fiducia in se stessi, sono il modo migliore per affrontare le difficoltà!

Vivere di rimpianti per non aver affrontato le nostre paure, non é vivere.

Non é vita vera, quella.

ottobre 19, 2010

Conoscere il futuro

Se avessi una sfera di cristallo per vedere il futuro, come sarebbe il mio presente?

Sarebbe quasi impossibile non modificarlo.
Nell'accorgermi degli errori vorrei evitarli e inevitabilmente cambierei il corso degli eventi e, cambiandoli, farei nuovi errori che vedendo in anticipo eviterei certamente per farne altri... Un loop infinito di situazioni scansate, errori evitati.

Se avessi una palla magica vivrei un presente in divenire, un presente fatto di cambi di rotta.

Forse, é meglio che non ci sia concesso di conoscere il futuro! ...

*“Que sera, sera,
Whatever will be, will be;
The future's not ours to see.
Que sera, sera,
What will be, will be.”*

ottobre 20, 2010

Le giuste domande

Davide continuava a pensare e non trovava la risposta.
Pensava, rimuginava, si concentrava con tanto impegno
ma non ne veniva fuori.
Voleva a tutti i costi risolvere la cosa perché doveva avere
la risposta che cercava!

Così, gli venne in mente di andare dal Conejo perché di
sicuro lui lo avrebbe aiutato.

Si recò al paese e bussò alla porta della sua casa.
Nessuna risposta.
Allora decise di dare un'occhiata intorno. Si diresse tra gli
alberi in fondo al prato, dove scorse una macchia rossa.

Cammina e cammina, arrivò al punto e trovò il Conejo, di
rosso vestito, che era in meditazione.
Non volle interromperlo e così si mise al suo fianco in
silenzio.
Ascoltò intorno a sé quella pace, ascoltò tutti i suoni di
quel silenzio e chiuse gli occhi per un attimo.
Si sentiva bene, in compagnia e in pace con se stesso.

Fu allora che il Conejo parlò.

Disse solo una cosa, una soltanto, rimanendo immobile:
*“Tu sei alla ricerca di una risposta ma, sei davvero
sicuro di farti la domanda giusta?”*

Davide rimase interdetto da ciò che il Conejo gli disse.
Stette per un attimo fermo, in silenzio e meditò.

... f u s i l e n z i o ...

... f u a s c o l t o ...

Davide a un certo punto si alzò, salutò il Conejo e se ne andò.

Da quel momento, qualcosa cambiò in lui: non cercò più la risposta che lo aveva così tanto assillato ma si concentrò su ciò che voleva sapere.

(Bisogna porsi le domande giuste, per trovare le risposte).

ottobre 21, 2010

Come i pinguini

Osservo un bambino per strada.

E' tenerezza quello che sento, un sentimento che mi fa sorridere dentro.

Cammina incerto, gambe larghe dal pannolone ingombrante.

Barcolla.

E' chiaro il suo desiderio di camminare da solo: ingenua incoscienza.

Sembra un pinguino. E' goffo, tenero, quasi ironico...

Amo i pinguini, amo i **bambini pinguini**.

ottobre 22, 2010

Ufo robot, umano

Ci sono un sacco di uomini intorno a noi.

Sono fatti di carne ma il cuore é di ferro e batte un suono sordo e martellante.

Ci sono un sacco di esseri extraterrestri che ci stanno intorno, ogni giorno.

Non li riconosciamo, travestiti come sono da falsi umani.

Stanno in disparte nella nostra vita, sempre a guardare con occhi vigili.

Loro ci sono sempre, in silenzio: il loro cuore é umano, caldo e caloroso. ...a volte, chi mai avresti detto, si rivela l'amico più vero. ...a volte, l'ufo robot é quello più umano!

Si trasforma in un razzo missile con circuiti di mille valvole

fra le stelle sprinta e va...

Mangia libri di cibernetica, insalata di matematica e a giocare su Marte va...

Lui respira nell'aria cosmica

*è un miracolo di elettronica, **ma un cuore umano ha...***

Ma chi è? Ma chi è?

Ufo Robot, Ufo Robot

ottobre 23, 2010

Lo stesso luogo, diverso

Un luogo é il luogo o il suo utilizzo?

Capita che un posto cambi totalmente a seconda di come viene usato; lo stesso luogo può risultare inadatto per una cosa e perfetto per un'altra.

Suona strano ma non lo é affatto se si pensa che ogni luogo non é il luogo di per sé, ma soprattutto una sorta di 'contenitore' di persone, esperienze, sentimenti, progetti. È in fondo la stessa differenza che esiste tra i due significati del termine inglese "house" e "home" laddove il primo termine indica l'edificio e il secondo il cuore della casa.

Ecco perché lo stesso luogo é diverso sempre, a seconda di chi lo vive e del progetto che racchiude.

Puoi scegliere il posto giusto per te, quando hai chiaro nel cuore dove vuoi andare.

In quel caso, non puoi sbagliare.

ottobre 24, 2010

Privare se stessi dell'amore

La vita è dura, ci sottopone a continue prove ma é importante vincere l'egoismo e la tentazione di rimanere imprigionati nel proprio isolamento senza occuparsi degli altri.

Chi è egoista, dice **Fromm**, in qualche modo *rinnega se stesso perché volontariamente si priva dei rapporti umani e dell'amore*.

Gli ostacoli e le preoccupazioni non devono alterare il rapporto con gli altri, i valori imprescindibili sui quali ogni rapporto umano si basa.

Le preoccupazioni non possono essere una giustificazione all'egoismo e possiamo imparare a vincerlo permettendo che l'amore entri nella nostra vita.

ottobre 25, 2010

rrrr di erre aeRoplano

Ricordo perfettamente quando imparai a dire la “erre”.

La mia gemella era riuscita prima di me a parlare pronunciando in modo corretto la ‘erre’, io invece continuavo a sbagliare pronunciandola in modo gutturale e mi dava un fastidio terribile.

Mia mamma, quel giorno, volle insistere e provammo per ore a creare il suono dell’aereo in volo... rrrrrrr rrrrrr rrrr ... Mi spiegò di posizionare la lingua sotto il palato ma io non riuscii così facilmente: il mio volo era un po’ cinesino tipo ‘elle’ più che ‘erre’.

Insomma, d’un tratto, magicamente, inspiegabilmente, con mia immensa sorpresa, eccola quella erre: ci riuscii!

Che felicità, non volevo fermarmi più. E se poi non fossi più riuscita a dirla?!

Così, continuai finché non ebbi più fiato tenendo la lingua nella stessa magica posizione.

Ora pronuncio la erre come un aeroplano fatto bene e ne sono contenta anche se trovo fascinosa la erre moscia che ‘sa’ di francese...

ottobre 26, 2010

We cannot tell, Non possiamo dire

We cannot tell
the precise moment
when friendship is formed
as in filling a vessel
drop by drop
there is at last a drop
which makes it run over,
so in a series of kindnesses
there is at last one
which makes the heart run over

(James Boswell)

Non possiamo dire
il momento preciso
in cui nasce l'amicizia

Come quando riempi un recipiente

goccia dopo goccia

alla fine ne esiste una

che lo fa traboccare,

così fra una serie di gentilezze

ne esiste una che alla fine

fa traboccare il tuo cuore

(James Boswell – traduzione di C.Beggiato)

ottobre 27, 2010

Filà

Filà era stata trapiantata da un bulbo di una grande pianta.

Sapete che le talee delle piante grasse attecchiscono facilmente al terreno. Paradossalmente, sono proprio quelle grasse ad essere più disposte a dare vita a nuove piante con la loro grande capacità di avere riserve indipendenti dalle condizioni esterne.

Le piante grasse serbano nel loro interno energie extra che mettono a frutto quando si rende necessario.

Questa piccola pianta era stata interrata per dare nuova vita.

Era stata scelta tra le orecchie spinose della pianta madre che crescevano spingendosi l'un l'altra:

“E mollami un poco, mi pungi!”, diceva l'orecchietta Filù.
... *“E staccati un poco! Non vedi che io sono arrivata prima?!”*, ribadiva Filò.

Filà, più calma e rassegnata delle sue sorelle, non gridava mai e rispettava -anche troppo- gli spazi altrui.

Questa era la ragione per cui si trovava sempre soffocata nell'impossibilità di trovare spazio per elevarsi a dimensioni più grandi.

El Conejo quel giorno, era in giardino e stava osservando la sua pianta grassa. Non capiva il perchè, ma quella pianta dalle tante orecchie l'affascinava. Per un istante rimase ad osservarla, poi, spinto da un impulso, prese **Filà** e la trapiantò in un piccolo vaso di terracotta.

Filà, risvegliata all'improvviso dal sonno, non si rese neppure conto dell'accaduto e, nel torpore, sentì che tutte le sue funzioni vitali avevano acquistato energia.

Filù e Filò la salutarono con una lacrima: in fondo, avrebbero sentito la mancanza di quella piccola orecchietta silenziosa!

Sul davanzale dove erano state riposte la pianta madre e la piccola **Filà**, arrivò un raggio di sole che accarezzò la superficie spinosa delle piante che da quel calore trassero energia buona.

Sembrava impossibile potesse succedere proprio a lei: **Filà** stava crescendo e tante piccole orecchiette stavano spuntando dal suo corpo verdissimo.

I minuscoli aghi che la ricoprivano, danzavano a festa e lei acquisiva sempre più vigore.

El Conejo, sorpreso pure lui, guardava questo evento come a qualcosa di spettacolare e continuava a girare la piantina e ammirarne la crescita sbalorditiva.

Filà crebbe tanto da superare le sue due compagne che la guardavano dall'alto con immenso stupore.

Tutte e tre si ritrovarono grandi e forti insieme e nessuna di loro litigò mai più per accaparrarsi lo spazio di cielo.

Quel giorno fu davvero speciale:

- El Conejo provò una grande emozione.
- **Filà** scoprì quanto meraviglioso è poter essere quello che si è, senza essere calpestati e senza calpestare nessuno.
- **Filà** comprese che pure lei –sempre silenziosa, sottomessa, limitata- poteva diventare una meravigliosa pianta rispettata da tutti.
- **Filà** assaporò il calore del sole e la vita dentro che dona energia.
- **Filà** stava imparando a vivere appieno.

El Conejo era felice. La felicità era di tutti.

*...non dobbiamo permettere agli altri di limitarci mai ...
Molte delle persone che conosciamo sono un raggio di sole.*

ottobre 28, 2010

My two cents

Ognuno di noi ha qualcosa da dire, un'opinione da sottoporre, un pensiero da esternare, una riflessione leggera da consegnare nelle mani di un'altro.

In ogni persona é conservata una ricchezza fatta di esperienze, di momenti vissuti, di lezioni imparate, di felicità condivise.

Non si dovrebbe mai avere paura di dire ciò che si pensa; la cosa importante è dirla nel modo giusto scegliendo il momento più appropriato.

Non temere mai di mostrare come sei:
“Just your 2 cents”.

ottobre 29, 2010

Amore e Odio

Amore e Odio sono sentimenti opposti generati dalla medesima forza.

Questa forza lavora per unire nell'amore, per dividere nell'odio.

L'amore dà linfa vitale e ti consente di crescere.

L'odio logora, deforma la realtà e ti consuma, se é destinato a perdurare.

Quando riesci a contenerlo e a riconoscerlo, scavando a fondo, é possibile superarlo: in quel caso, trasformato in amorosa comprensione e perdono, anche l'odio può essere motivo di sviluppo.

La nostra mente é capace di fare anche questo, di modificare l'odio in una forma d'amore, l'amore per te stesso.

Ti ami di più perché senza odio si vive meglio . . .

ottobre 30, 2010

Trentatre

Quando il medico auscultava il torace, ci invitava a dire trentatre. “Dica 33” é una forma che mentalmente ci collega immediatamente alle pratiche mediche e risulta davvero interessante.

Perché si chiede di dire proprio questo numero? Perché non “10” o “0” o “56”?!

Ho indagato e la ragione é semplice: “33” é un numero che, pronunciato, fa emettere delle vibrazioni adatte all’auscultazione dei polmoni e dei bronchi.

Sono stata dal medico per la tosse e ho riscontrato che i medici si sono modernizzati: ora per auscultare chiedono di tossire.

Che peccato... Quel numero era intrigante!

ottobre 31, 2010

Be Fit

Stare in forma é un dovere verso se stessi.

Stare in forma non significa privarsi delle cose o fissarsi sul proprio corpo, significa semplicemente fare del movimento evitando di poltrire nella pigrizia e cercare di mangiare sano e bene.

Stare in forma significa anche e soprattutto amare il proprio corpo e se stessi.

Non é difficile, é solo una questione di testa e volontà.

Quando sei in forma, stai bene nelle tue corde e lo strumento suona a dovere: é tutta un'altra musica!

11. Novembre

novembre 1, 2010

Cosa farai da grande?

A volte questa é una domanda ricorrente.

A volte, le situazioni evolvono nel tempo, noi cambiamo e cambiano le nostre esigenze. Ciò che prima era importante può non esserlo più e sentiamo dentro il desiderio di cambiare.

Una domanda la cui risposta pensavamo fosse chiara, improvvisamente si ripropone in cerca di nuove di risposte: “Cosa farai da grande?”. Magari, con sorpresa e con coraggio, meditando sulla risposta, potremmo scoprire che ciò che pensavamo potesse durare per sempre può essere invece soggetto a dei cambiamenti, che si può dare una rimescolata alle carte e modificare qualcosina, tutto o niente.

La cosa importante non é la risposta in sé, ma farsi la domanda.

novembre 2, 2010

Pensieri, Parole, Opere, Omissioni

La nostra vita è composta da una miscela di pensieri che a volte si trasformano in parole, per divenire in certi casi azioni concrete che si realizzano, o altre che vengono trascurate volontariamente.

La nostra vita è un pout pourri di pensieri, parole, opere, omissioni, tutte unite da un collante speciale, una sorta di denominatore comune.

Il collante è l'**azione**.

I pensieri da soli non portano a nulla; le parole senza i fatti perdono valore; le opere nascono quando pensieri e parole si collegano all'azione; quando pensieri, parole e azione non sono collegati, accade che qualcosa si perda per strada e venga tralasciato.

L'azione è ciò che ci consente di evitare i rimpianti e trasformare i nostri pensieri, le parole e le opere, in qualcosa di buono per la nostra vita.

L'azione è ogni cosa.

novembre 3, 2010

Stra-xxx

Stra-fare, Stra-figo, Stra-bello, Stra-potente, Stra-felice, Stra-ordinario, Stra-fuori, Stra-potere, Stra-parlare, Stra-maledire, Stra-vincere, Stra-grande, Stra-bene, Stra-carico, Stra-contento, Stra-cotto, Stra-fatto, Stra-fare, Stra-gonfio, Stra-piccolo, Stra-maledire, Stra-lucente, Stra-ricco, Stra-pregare...

Ne troveremmo davvero tante di parole composte da questo suffisso che le rende così “fuori”. “STRA” amplifica il significato della parola base e indica, in modo chiaro, che si è superato un limite e si è arrivati al massimo possibile.

“STRA” è anche una condizione mentale per cui si è giunti al più alto livello della curva iperbolica: non resta che andare oltre e raggiungere il punto di partenza, un poco più avanti del punto in cui si è partiti.

Nell’iperbole non si fa tanta strada, ma ciò che conta è il viaggio e la condizione mentale che ci ha guidato.

La nostra vita è una serie di tante iperboli, positive e negative. La nostra vita è stra-colma di “STRA” ed è attraverso di loro che riusciamo ad andare avanti lungo il percorso che abbiamo deciso per raggiungere la meta.

novembre 4, 2010

Gestione, non controllo!

“La vita é una questione di gestione, non di controllo”:
un concetto illuminante.

Mi ha colpito tantissimo questa frase che una persona mi ha detto mentre disquisivamo sulle difficoltà della vita.

La vita e le prove cui ci sottopone vanno gestite, mai controllate e la gestione si limita ad un ambito che é il tuo, non oltre.

*“È come fare surf: tu gestisci solo la tua tavola.
Questo é ciò che puoi fare, perché non puoi controllare il vento, né il mare.”*

È proprio vero, la vita è gestione.
Grazie amico mio...

novembre 5, 2010

Nasino a patatina

Apro la cartellina e guardo l'immagine dell'ecografia.
“Misura 23 centimetri.
Pesa 533 grammi”, spiega lei.

Osservo riquadri neri dove spicca chiaramente l'immagine
del bambino di 23 cm e 533 grammi.
È perfetto, è bellissimo, è come te lo aspettavi, come
speravi...

Guardo l'immagine successiva: il piccolo é di profilo e
con il visetto in primo piano. Le prime parole che mi
escono sono: “HA IL TUO NASO DA BAMBINA!”.

Sì, vi sembrerà impossibile ma lei aveva un naso a
patatina con un piccolo taglietto sulla narice sinistra.
Il bimbo ha lo stesso suo naso di allora.

Che meraviglia! La mia gemella ha la vita dentro, la vita
con un nasetto a patata...

novembre 6, 2010

Senza perfezione può andare bene

Il mio blog é “imperfetto”.

Non ricerco la perfezione nello stile, ciò che vorrei trasmettere é il contenuto, i miei pensieri profondi che si svelano attraverso la scrittura.

Cerco di avere un modo di scrivere il più corretto possibile, ma non troverete tecnica e terminologie ricercate.

È possibile che ci sia qualche imperfezione, leggendolo, qualcosa che si poteva dire meglio, magari...

Il mio blog non é perfetto, ma va bene ugualmente: parla attraverso me, dice di me e non deve esserlo.

Io sono così, **imperfetta**.

novembre 7, 2010

Osa Cose Straordinarie

Quali sono le cose straordinarie che facciamo?
Chi può giudicare straordinaria una nostra azione?

E' strano ma ciò che per me è straordinario, può essere normale per un altro e viceversa.

Straordinario è qualcosa di inconsueto, diverso in modo speciale, eccezionale.

Straordinario è qualcosa di inaspettato, che va oltre l'abitudine, un modo particolare di fare la stessa cosa. Se ci soffermassimo a pensare, ognuno di noi sarebbe in grado di fare in modo straordinario le cose "normali".

Sicuramente, ogni giorno potremmo ammettere di avere fatto ALMENO una cosa straordinaria per noi stessi o per gli altri.

Ci vuole solo un po' di impegno e potremmo trovare qualcosa che abbiamo fatto in modo diverso o particolare, qualcosa per cui abbiamo rischiato una brutta figura avendo il coraggio di osare.

La realtà vera é che le cose straordinarie si fanno a piccoli passi.

«Osa cose straordinarie, trionfa in gloria, anche se screziato dall'insuccesso, piuttosto che schierarti tra i poveri di spirito che non provano grandi gioie né grandi dolori, perché vivono nell'indistinto crepuscolo che non conosce vittorie e sconfitte.»

Franklin Delano Roosevelt

novembre 8, 2010

I figli del Cammelliere e il Saggio

Ci sono novelle che ci lasciano disorientati. Le leggiamo e la morale è difficile da trovare.

Le rileggiamo e come d'incanto, ne comprendiamo il significato.

Quella che segue ne è un esempio o almeno, per me è stato così!

“Viveva in Oriente in un tempo lontano un vecchissimo e ricchissimo cammelliere che aveva quattro figli. Quando fu sul letto di morte, fece chiamare i figli e disse loro:

“Vi insegno un’ultima cosa, forse la più importante.

Ascoltate le mie volontà e applicatele senza modifiche.

Imparerete il più grande segreto sulla conoscenza.

Quando morirò, voglio che dividiate così i cammelli che vi lascio in eredità: 1/2 al più grande di voi, 1/4 al secondo, 1/8 al terzo e 1/10 all’ultimo. Fate come vi dico e ne trarrete un grande insegnamento per la vostra vita “.

L’anziano morì e i figli piansero, ma poi restarono alquanto interdetti: i cammelli erano 39.

Dopo aver cercato di fare la divisione in tutti i modi, cominciarono a dubitare della salute mentale del padre e a litigare su come poter fare.

Un giorno, quando ormai i figli avevano perso la speranza di arrivare ad una soluzione senza ingenerare un conflitto tribale, passò per la piazza del paese un vecchio saggio che si fermò ad abbeverare il proprio cammello alla fontana.

Era vecchio, con una lunga barba bianca e un grande turbante azzurro. La fama di saggio lo precedeva.

I ragazzi lo interpellarono chiedendo disperatamente il suo aiuto. Il saggio li ascoltò in silenzio.

Poi si grattò la barba, si guardò attorno e iniziò a dividere i cammelli.

Li divise esattamente come il padre aveva chiesto, poi riprese il suo cammello e ripartì.

Come era riuscito il saggio a dividere i cammelli?

Il saggio aveva posto tra i 39 cammelli dei figli anche il proprio.

Ora che i cammelli erano 40 ($39 + \text{il cammello del saggio}$) potevano essere divisi secondo le ultime volontà del padre: $1/2$ di 40 = 20, $1/4$ di 40 = 10, $1/8$ di 40 = 5, $1/10$ di 40 = 4. Quindi $20 + 10 + 5 + 4 = 39$.

Il cammello del saggio non serviva più. Quindi il saggio lo riprese e ripartì lentamente per la sua strada”.

novembre 9, 2010

La prima impressione: vale la pena rimanere noi stessi

La *prima impressione* é qualcosa che risulta difficile da “correggere”.

Accade di aver paura, della nostra “*prima impressione*” sugli altri, perché pone le basi di un possibile rapporto futuro, bello o brutto che sia.

Quando incontro qualcuno, io vado molto a sensazioni e mi faccio guidare dal mio istinto.

Solitamente sono una persona aperta, per cui do’ sempre possibilità alle persone, di essere se stesse liberamente. Faccio il possibile per mettere le persone a loro agio perché amo più la semplicità che l’artificio o la postura di chi si atteggia per mostrarsi migliore di ciò che é.

La bellezza di una persona é in tante piccole cose e nella naturalezza con cui può mostrare ciò che é, semplicemente...

Dovremmo avere il coraggio di mostrare ciò che siamo più spesso, perché ognuno di noi ha una propria bellezza personale, unica e irripetibile da donare agli altri.

Se fossimo noi stessi sempre, la prima impressione rispecchierebbe, ogni volta, quello che siamo davvero: **noi stessi.**

novembre 10, 2010

Farsi portar via

Ti invade lentamente in un abbraccio soporifero, che ammantata.

Arriva piano, ingannando il tempo: te lo ritrovi in modo inaspettato e ti pesa sulle spalle, la testa, gli occhi...

A un certo punto, stremata, cedi.

Quando il *sonno* arriva, é dolce farsi trasportare tra le sue braccia lasciandosi andare.

Si riposa. Finalmente...

novembre 11, 2010

Nuove Ali

Le sue ali di farfalla, si sono sgualcite.
Al tocco insistente della vita, lentamente, la polverina si è
persa lasciando la superficie scolorita e danneggiata.

Il suo volo è lento, le sue ali pesanti.
I suoi colori si sono spenti.

Non sa più volare alto; ha bisogno della polverina magica
per tornare a volteggiare.
Ha bisogno che tu, le disegni Nuove Ali.

novembre 12, 2010

Creare è meraviglioso, a volte una necessità

A volte, la creatività è un'esigenza, per me.

Ho bisogno di utilizzare la mia inventiva e il mio estro, rendendolo concreto.

Quando posso farlo al lavoro, è una grande gioia e a volte è successo. Riverso questa vena creativa nel modellare e creare le cose più svariate, nei momenti liberi.

E' in questi momenti che uso le "mani", le preziose mani che operano la trasformazione visualizzata nella testa e che mi consentono, da una cosa, di crearne un'altra. Indosso le mie creazioni, le espongo, le combino, le regalo. Si tratta di cose semplici, a volte ingombranti, mai kitsch.

Ho pensato di dar vita a una nuova categoria di articoli che includa alcuni di questi "lavori" che parlano di me, del mio gusto, del mio grande desiderio di aprire le Ali... La sezione si chiamerà <Sulle mie Creazioni>. Incominciamo con alcune creazioni con il panno.



novembre 13, 2010

La differenza

Cassetta di scarico del WC.

Pannello unico, due bottoni.

Se schiacci quello di sinistra, 10/12 litri.

Se schiacci quello di destra, 3 litri.

E' uno scarico che regola il flusso dell'acqua: con una semplice modifica, a un costo irrisorio, potrai *risparmiare* decine di migliaia di litri d'acqua l'anno.

La differenza c'è, e non è poca: si tratta di piccole cose che ognuno di noi può fare, per salvaguardare la risorsa più importante che abbiamo.



novembre 14, 2010

Affidare all'Angelo

Un angioletto é venuto dal cielo
e a te ha portato un dono,
se guardi ora con attenzione
scoprirai con sorpresa la trasformazione
che quel piccolo dono ha generato
e la pace profonda che ti ha donato.

Anche tu hai un angioletto,
anche se lo ignori spesso.

Ognuno di noi, ne ha uno per sé,
e al nostro fianco lui fa per tre:
lui ci solleva quando cadiamo,
ci asciuga le lacrime quando piangiamo,
ci regala un sorriso ogni mattino,
che talvolta scordiamo sul comodino,
ci ricorda l'amore che possiamo
e che tante volte tratteniamo.

Rivolgiti a lui quando non sei capace
di gestire un problema in modo efficace,
lui lo conserverà finché vorrai
e te lo ridarà quando pronto sarai.

novembre 15, 2010

Il contrario

Vuoi il bianco? Arriva il nero.

Vuoi la luce? Improvvisamente é buio intorno.

Vuoi stare solo? La folla ti accerchia e il frastuono
incombe.

... La vita ci dà esattamente il contrario di ciò che ci
saremmo aspettati.

Se ci guardiamo indietro, questo succede piú spesso di ciò
che pensiamo.

La cosa pazzesca é che, a distanza di tempo, scopriamo
che il nero era sicuramente meglio del bianco, che il buio
più intimo e che si sta meglio con la gente che non da
soli...

novembre 16, 2010

il Conejo e il senso civico

Il Conejo aveva affidato a Carlo un compito importante: insegnare ai suoi bambini a dividere le immondizie per la raccolta differenziata.

É qualcosa che si dovrebbe fare sempre, ma non é così.

Perché la differenziazione diventi un'abitudine, spiegava appassionato il Conejo a Carlo, si deve cominciare sin da subito!

Ecco che il Conejo gli suggerì di affidare il compito alle sue bambine.

Carlo così fece e tutti i sabato mattina, cominciò ad accompagnare le sue bambine all'isola ecologica perché potessero portare i rifiuti negli appositi contenitori, nel modo corretto.

Ogni settimana, come premio, paghetta. Quando Carlo spiegò al Conejo che l'incarico dell'isola ecologica gli aveva fatto i complimenti, lui sorrise soddisfatto...

novembre 17, 2010

OFFICINEdeiSOGNI

...ricalcolo percorso.

Procedi diritto senza paura di sbagliare e, quando senti sia arrivato il momento, fai inversione a U.

Svolta a destra anche se la comodità ti dice di andare diritto e vai avanti per cinquecento metri.

Risali la salita e non farti assalire dallo sconforto

....ricalcolo percorso...

Torna indietro e al bivio cambia strada.

Risali nuovamente e, nei pressi della cima, respira a pieni polmoni.

...ricalcolo percorso...Indietreggia per tre passi e volgi lo sguardo a sx: assapora la vista da lassù!

Prosegui lungo il sentiero e raggiungi la cima.

Sei arrivato a destinazione.

Sei arrivato a “OFFICINEdeiSOGNI”. I tuoi...

novembre 18, 2010

Cernierite

Chiamasi “cernierite” una sorta di infiammazione a carico degli appassionati creatori di gioielli particolari.

L’unico rimedio consiste nel comporre accessori dalle forme più svariate, cucendo zip in metallo.

Nulla di nuovo, ci sono artisti che lo hanno proposto già. La cosa meravigliosa però, é che la cernierite genera campioni unici, frutto solo della propria creatività.

Cernierite, attenzione!

Ai primi sintomi, consultare un medico di fiducia...



novembre 19, 2010

Il profumo di lei...

Ho incontrato una persona cara che non vedevo da tempo.
L'ho salutata baciandola.

Io spesso bacio le persone, sia nel momento del saluto che in quello di commiato. Non è una semplice abitudine; è un mio modo per entrare in contatto con loro, qualcosa che mi appartiene.

Ho incontrato Pia e l'ho baciata e siamo rimaste a parlare per un po'.

Uscita dallo studio medico, ho sentito addosso il suo profumo.

L'ho assaporato: era buono, amabile, talcato.

L'ho respirato sin dentro i polmoni e così facendo mi sembrava di godere della dolcezza di quella persona cara.

E' stato come una coccola, un piccolo momento toccante sin nel profondo: quel profumo mi avvolgeva come un abbraccio, un abbraccio durato quanto l'inebriante
profumo di lei.

novembre 20, 2010

Giro di Boa

Si giunge, a volte, a un punto in cui la vita subisce un cambio di rotta e si guarda verso una direzione nuova, che non necessariamente significa tornare al punto da cui si era partiti.

Questo ciclo fa parte di un percorso, della propria maturazione nel processo di crescita personale, fisico e intellettuale.

Il “*giro di Boa*” può rivelarsi doloroso ma di sicuro é **estremamente salutare!**

novembre 21, 2010

“Parassita” e la sua accezione

I batteri saprofiti trasformano la sostanza organica in inorganica, ottenendo il cibo dalla materia vegetale e animale in via di decomposizione.

Sono ben diversi dai batteri parassiti che invece utilizzano il metabolismo di altri animali per procurarsi il cibo.

Non sempre questo rapporto è dannoso per l'organismo ospitante: anche nei parassiti, infatti, esistono situazioni di simbiosi laddove entrambi gli organismi traggono beneficio l'uno dall'altro.

Sia per i batteri saprofiti che per i batteri parassiti in simbiosi, la relazione che s'instaura tra due individui di specie differente, genera un rapporto che porta vantaggio a entrambi.

Pertanto, dovremmo cambiare l'idea che abbiamo di “parassita” perché a volte, l'accezione negativa che si porta dietro non è veritiera.

Esistono rapporti in cui entrambe le parti sono coscienti della situazione e traggono un loro vantaggio dal rapporto. A volte siamo talmente orientati a etichettare le parole e le situazioni, che ci scordiamo di guardare le cose con obiettività.

A volte esistono delle forme di pre-giudizio che derivano da stereotipi personali-familiari-culturali che ci impediscono di vedere “in libertà” ciò che accade perché semplicemente giudichiamo prima.

Come in natura si instaurano equilibri apparentemente bizzarri, chi siamo noi per giudicare i rapporti tra le persone?

novembre 22, 2010

I desideri possono essere “normali”?

Come può un desiderio essere normale?

Si considera “Normale” ciò che é nella norma; mi chiedo dunque, cosa può rendere normale un desiderio?

Se contempliamo quel tipo di desiderio che coltiviamo giorno dopo giorno, serbandolo nel cuore, possiamo etichettarlo come qualcosa di ordinario?

É come porre a dimora un fiore, annaffiarlo amorevolmente ogni giorno, attendere che nasca trascorso il tempo necessario, curarlo e concimarlo per consentirgli di crescere, attendere il bocciolo e, una volta spuntato, pensare che sia come qualsiasi altro fiore.

Non può succedere.

Quel fiore sarà **il più bello**, sarà **il tuo...a prescindere**.

novembre 23, 2010

Ciuffi Buffi come Puffi

Un esempio di altre creazioni: gioielli simpatici, particolari nella combinazione di perle e inconsistenti piumetti.

Composta da puff ricoperti di soffice pelliccia sintetica, esprime morbidezza e eleganza in un connubio vaporoso e morbido.

Puffi buffi con i ciuffi che fan gonfi questi soffi e felice chi li indossa che l'eleganza promuover possa.



novembre 24, 2010

Insegnante o Coach?

Fare l'insegnante è un lavoro impegnativo.

“Essere insegnante” o meglio, essere un coach è qualcosa di diverso e esige un grande cambio di visuale.

Siamo abituati a considerare l'insegnante come colui che “insegna” .

Quando fai l'Insegnante, trasferisci la tua conoscenza ai tuoi alunni, “comunichi il sapere”, guidi all'apprendimento attraverso metodi didattici. La parola “Insegnare” deriva infatti dal latino segnare-imprimere-fissare.

Il coach è un'altra cosa.

Il coach non trasferisce la propria conoscenza ma *”tira fuori”* il meglio dagli alunni.

Il coach è chi aiuta il suo studente a esprimere se stesso valorizzandolo, portandolo verso la consapevolezza delle proprie capacità.

Il coach dà valore alle attitudini e alle predisposizioni dell'altro che possono essere diverse dalle proprie.

Il coach ascolta, non giudica.

Il coach non trasferisce la propria visione ma cerca, facendo coaching, di far emergere quella del suo scolaro. Lo fa usando tutta la sua creatività e il suo potenziale senza scoraggiarsi, perché ogni persona ha una propria ricchezza e il coach la fa emergere.

Il coach ha un effetto catalizzatore e mette in luce gli aspetti positivi.

L'insegnante è un comandante.

Il coach è l'allenatore che lavora al tuo fianco e ti aiuta a trovare le tue risposte e accrescere le tue potenzialità.

Qualsiasi sia il tuo ruolo, insegnante-allenatore-capo-amico o genitore, puoi diventare un coach ma dipende da te soltanto.

novembre 25, 2010

Donare “gratis”

E' pensiero comune che quando si riceve qualcosa sia a livello spirituale che materiale, più si paga più si dà valore a quello che si è ricevuto.

Spesso, quando si riceve gratuitamente, chi riceve e chi dà, attribuisce inconsciamente minor rilievo alla cosa e di conseguenza s'impegna meno di quello che potrebbe.

- Dal lato del ricevente: *se la persona non paga non apprezza.*

- Dal lato donatore: *se il donatore non riceve denaro, può trascurare di più e abbandonare la strada quando il gioco si fa difficile.*

E' importante sottolineare però, che “il pagamento” non necessariamente implica una somma consistente di denaro o il denaro stesso.

A volte, si contraccambiano favori o servizi ricevuti gratuitamente, in modi diversi e altrettanto proficui per chi ha donato.

Altre volte, si dà gratis e chi riceve, non comprende la consistenza del dono ricevuto non perché non ha speso nulla, ma soltanto perché non è in grado in quel momento, di accoglierlo davvero.

Accogliere un dono non significa semplicemente riceverlo, ma comprenderne il significato riconoscendone l'importanza.

A mio parere il giusto approccio è che ognuno di noi sappia riconoscere il valore di un dono ricevuto dandogli il rilievo che merita.

Dall'altro lato, il giusto approccio da parte di chi dona, è che deve essere cosciente che non è corretto donare quando dall'altra parte il dono non è percepito o la persona non è pronta a riceverlo.

In sostanza, si dovrebbe pagare “il giusto” e donare quando è il momento perché il dono sia accolto.

novembre 26, 2010

Nomi nuovi alle cose

Se volessimo liberarci dalla prigionia dei preconcetti, dalla fissità di pensieri etichettati e interiorizzati, basterebbe tentare di dare un nome nuovo alle cose.

Cambiare posto quando ci verrebbe spontaneo scegliere lo stesso: la vista diversa creerebbe novità.

Cambiare strada andando al lavoro, sceglierne un'altra rispetto a quella abituale: scopriremmo nuovi orizzonti.

Cambiare lavoro: troveremmo nuovo ossigeno.

Descrivere l'amore che sentiamo dentro senza dire mai "amore": le parole riaffiorerebbero insieme a sensazioni assopite.

Dare un nome nuovo alle cose.

A volte è necessario.

novembre 27, 2010

Quarzo rosa e pietre dura di Gerusalemme

Un mix insolito di pietre dure: **quarzo rosa e pietre da Gerusalemme.**

Un melange di tenui cromatismi rosati si sposa con lo sfondo di lamina dorata.

Un collare particolare e raffinato, ineffabile diluizione di toni impalpabili.



novembre 28, 2010

Ignoranza, presunzione, cattiveria

La persona cattiva – ha la volontà di fare del male.

La persona ignorante – ignora.

La cattiveria è cosciente, l'ignoranza, non essendolo, potrebbe essere 'giustificata'. Non lo è più quando la stessa ignoranza si combina alla presunzione, perché a quel punto degenera in una sorta di cattiveria.

La cattiveria, abbinata all'ignoranza e alla presunzione, è molto pericolosa e va tenuta sotto controllo.

Purtroppo il mondo è pieno di persone che rispondono a questo profilo.

C'è un modo per combattere questa combinazione deleteria, l'unico modo.

novembre 29, 2010

La bambina che voleva un gatto

C'era una bambina bionda che voleva un gatto.

Il suo non era un capriccio, era un piccolo desiderio, una preghiera che faceva al cielo, ogni sera.

Desiderava con tutta se stessa poter avere un amico gatto, uno vero, fatto di pelo e miagolii, di fusa copiose.

Desiderava ardentemente un micio che potesse contraccambiare il suo amore, perché, sentiva forte il bisogno di ritrovare una propria intimità, una forma di introspezione che questa nuova esperienza le avrebbe permesso di vivere. L'universo intimo di se stessa cercava un giardino verde da curare, un essere da accudire con amorevolezza e rispetto.

Era come se avesse voluto guardarsi dentro perchè sapeva che un rapporto con il Suo gatto, poteva essere qualcosa di unico.

Era piccola, la bambina bionda, non sapeva come dirlo a mamma e papà.

Non riusciva a esprimere questo suo piccolo bisogno, troppo grande da dire con parole di bambina.

La bambina vuole un gatto adesso; sa che averlo quando diventerà più grande, non é la stessa cosa. Lei ne ha bisogno ora, perché è adesso che cerca un amico cui confidare le sue emozioni, cui affidare il suo amore incondizionato.

Lei non è capricciosa.

Sa bene che un gatto è impegno, è sacrificio, è dedizione.

Sa che mamma e papà hanno tanto da fare.

Eppure, perché non dovrebbe desiderare un Suo gatto?

Romeo è magico, è suo, è prezioso. Romeo è il suo amico gatto, ma lui è di peluche.

La bambina bionda vuole un gatto che faccia le fusa.

La bambina bionda, lo sogna e **i sogni, a volte, si avverano...**

novembre 30, 2010

Numero Verde 800. xx. xx. xx

Incontrai Cenerentola.

Era seduta sul ciglio della strada, infreddolita.

Indossava il vestito sfarzoso del ballo, azzurro, vaporoso e bellissimo e le scarpe di cristallo.

Stava piangendo.

Le chiesi perché e cercò di rispondermi tra i singhiozzi.

Cenerentola stava tornando da una visita a una bambina ammalata che l'aveva cercata.

La bimba aveva chiesto di vederla perché desiderava tanto parlarle.

“La mamma non mi racconta più le fiabe ” le disse la bambina.

“Sono triste perché so che nelle fiabe i bambini vincono sempre e so che con le fiabe guarirei più in fretta”, continuò la piccola guardando Cenerentola con i suoi occhi grandi. *“Però deve essere la mamma a raccontarmi la fiaba, sennò non vale!”*

Cenerentola rimase turbata da questa confessione e le promise che avrebbe fatto qualcosa.

Uscì e sola nel buio della strada deserta, si sentì persa. Che cosa poteva fare lei, per aiutare quella bambina?

Lei, Cenerentola, poteva dialogare solo con i bambini perché “i grandi” non riuscivano a vederla, a sentirla, a credere che lei esistesse ancora. Pensò tristemente che “i grandi” avevano ormai dimenticato la dolcezza delle fiabe,

quanto importanti fossero per loro, quanto la presenza di un problema e la sua soluzione risultasse positivo per risolvere le loro paure di allora.

Cenerentola sapeva che “i grandi” di oggi, hanno sostituito le fiabe e il momento del racconto con i programmi televisivi, con fiabe registrate, dvd e cd. Si sono scordati che la fiaba ha una propria magia, i grandi moderni di oggi...

Mi disse: *“Non so che fare!”*.

La consolai e, parlando, cercammo la soluzione e ne uscì di tutto:

- Un telefono “lilla” cui riferirsi quando un bambino aveva bisogno di una fiaba.
- Una campagna promozionale ad hoc.
- Un “otto per mille” per le fiabe.
- Un numero verde 800FIABE cui rivolgersi.
- Un part time -pro fiaba.
- Concorso a premi: vinci la scarpina di Cenerentola.
- Assegno familiare fiabe.

Io e Cenerentola ridemmo felici. Pazze scatenate.

Ridemmo così forte, che intorno a noi si fece gruppo e raccontando le pazze soluzioni si creò così tanto scompiglio che fermammo il traffico per ore.

Si creò una sorta di effetto domino così grande che in tutte le strade, le piazze, i cortili, tutti proponevano soluzioni per risolvere il grave problema.

Il giorno seguente la città era congestionata, contagiata

dalle risate e dall'ondata di creatività: ne parlò pure il telegiornale.

Fu così che, senza alcuna spesa, con le interviste gratuite, riuscimmo a fare così tanta pubblicità che nelle case scoppiò la moda delle fiabe e il numero verde divenne un punto di riferimento fondamentale.

Chiamando il numero verde, si tornava bambini per un attimo e tutto diventava chiaro. Tutto diventava semplice, come semplice è raccontare una fiaba al proprio bambino.

Ogni mamme e papà riscoprì che la fiaba in sè, non aveva importanza.

La ripetizione dava sicurezza al loro bambino ma ciò che era fondamentale davvero, era stare con il piccolo dedicandogli un tempo solo suo.

Cenerentola, da quel momento, tornò a parlare “ai grandi”.

La bimba guarì.

Numero Verde

F I A B E

800. 191. 008

Cenerentola esiste.

12.Dicembre

dicembre 1, 2010

Visione

Immaginando le cose, é possibile anticipare la creazione delle grandi scoperte.

Spesso, quando creo qualcosa, riesco a visualizzarlo e questo mi consente di arrivare a completarlo pianificandolo con chiarezza.

La capacità di avere una visione non é da tutti, qualcuno ha altre doti.

Quando però questa attitudine ti appartiene, é qualcosa che entra nel tuo modo di approcciare le cose: hai chiaro nella mente quello che sarà il risultato, non lo immagini soltanto, lo vedi, lo **pre-vedi**.

È qualcosa di bello che consente, a volte, di portare avanti le cose, anche se qualcuno accanto a te non comprende fino in fondo ciò che stai facendo e dove vuoi arrivare. In questo caso, dipende da te trovare il modo di tradurre la visione che è nella tua testa, in ciò che sarà il risultato, così da coinvolgere anche gli altri in questo meraviglioso percorso.

dicembre 2, 2010

Irrazionalità e Verità

Dietro l'irrazionalità c'è la verità.

Qualche volta dovremmo cercare di non razionalizzare troppo sulle cose, sui sentimenti, su noi stessi, sulla vita. Non sempre é possibile “*spiegare razionalmente*” dei comportamenti o i sentimenti che proviamo.

La logica adopera regole fisse, per cui rimane uguale a se stessa.

Noi e i nostri sentimenti, le situazioni stesse, evolvono. Ecco perché, non sempre, la vera natura delle cose sta nella logica.

A volte, la vera natura delle cose sta in ciò che é irrazionale e istintivo.

La verità vera, spesso, si vede col cuore.

dicembre 3, 2010

Quattro passi, insieme

Sorrido.

Sto pensando all'ultima mail ricevuta in merito a questo mio Blog che ormai si avvicina all'anno di vita. Ogni tanto, ricevo nella mia casella di posta una mail da parte di persone che mi conoscono più o meno bene e mi leggono.

Mi chiedo quanto diverso sia leggere qualcosa scritto da qualcuno che conosci.

Mi chiedo se il fatto di sapere chi é, cambi le cose, possa influire sull'opinione di ciò che leggi, possa ammorbidire i toni di una possibile critica.

Oppure, mi chiedo se al contrario, sapere qual é il volto di chi scrive, possa far esigere di più.

È bello leggere le varie opinioni anche perché, sinceramente, chi mi scrive in privato, ha parole di apprezzamento e mai di critica. In ogni caso, dopo undici mesi, scopro che alcune persone, quasi puntualmente, mi leggono in questo percorso giornaliero.

È un mio percorso, che é diventato una passeggiata in compagnia nel momento in cui qualcuno ha scelto di seguirmi.

Sono partita da sola e ora, non lo sono più.
Sono con voi... Grazie.

dicembre 4, 2010

Le cose quasi “impossibili”

Ci sono situazioni che, a prima vista, sembrano impossibili da risolvere.

Non vi é mai accaduto di dire: *”No, é impossibile; non ce la faremo mai!”*.

In quel momento, trovarsi da soli é la vera catastrofe perché quando ti abbatti serve qualcuno “che ti tiri su”, che ti infonda sicurezza, che ti permetta di ritrovare il coraggio di rischiare.

Sono le persone e le sinergie a fare la differenza nelle situazioni difficili.
È un dato di fatto.

dicembre 5, 2010

Provitamina sì, provitamina no

Al supermercato, corsia prodotti igiene personale, scaffale degli **Shampoo**.

Una parete di marche differenti, tante promesse: capelli voluminosi, ricci morbidi, effetto liscio lucente, anticrespo, anticaduta, morbidezza senza confronto... chi più ne ha più ne metta.

Di fronte a tante lusinghe, due persone disquisiscono sulla scelta di un prodotto che indica, come principio attivo, la PROVITAMINA.

Il ragazzo insiste sul fatto che la provitamina di per sé non esiste. Continua a ripeterle: *“La vitamina esiste ma la provitamina è un bluff!”*.

Lei, con la boccetta in mano, legge puntuale la descrizione degli effetti meravigliosi sui capelli e con tono acceso gli risponde: *“Chi te l’ha detto che non esiste?”*.

Lui, esponendo tutta la sua conoscenza, replica: *“Una provitamina è un composto essenziale che di se per se non ha alcuna funzione, ma che deve essere elaborato per diventare funzionale!”*

Lei, sempre più interessata dalla promessa di quell’etichetta:

Provitamina B5: Rinforza e rinvigorisce togliendo l’effetto spento e opaco che spesso hanno i capelli trattati.

Immagina i suoi capelli lucenti e idratati.

Lui prosegue: ” *Quando la provitamina viene elaborata, può essere definita come vitamina e la sua funzione è quella di ...* ”.

Lei lo fissa per un attimo in silenzio mentre sta per finire la frase. Lui si accorge di quello sguardo quasi eccitato, felice di aver trovato quello che stava cercando.

L'uomo non riesce a terminare ciò che stava per dire; come può rompere quell'incanto? In fondo, se uno shampoo la rende così felice da una promessa, perché dovrebbe metterla di fronte alla realtà della cosa e puntare il dito sull'illusione che genera?

La ragazza, pone lo shampoo nel carrello e si dirige alle casse. Lui la segue.

E' in quel momento che mi giro per guardarli. Per tutto il tempo ho finto di cercare qualcosa nello scaffale adiacente.

Lei è calva.

dicembre 6, 2010

Fare scarpetta col pane

Fare scarpetta è una delle cose che amo veramente.

A volte, più della pietanza in sé, sono avida del sughetto che alla fine giace sul piatto o nella pentola e, ripulire il tutto facendo scarpetta, soddisfa la mia golosità chiudendo in bellezza il pranzo.

Se vi capiterà di avermi accanto a tavola e amate come me il sughetto e pensate di conservare alla fine le pentole ben rifornite di sugo, per gustarvi la scarpetta, fate attenzione! Sono super veloce e come un razzo, spazzolo tutto.

W LA SCARPETTA col pane buono!

dicembre 7, 2010

Al bambino che c'è in noi

Sei nascosto dietro apparenti sicurezze, difficilmente ti fai scoprire e, quando succede, come un gatto, ti rintani subito impaurito.

Molti credono tu sia debole e indifeso ma non é affatto così: hai la forza della giovinezza, la spontaneità di chi non ha paura del giudizio, l'incoscienza di chi rischia, il coraggio di chi ha fiducia, il sorriso della spensieratezza.

Hai negli occhi la bellezza di chi vede bello tutto.

Sei latente e, prima o dopo, lo si voglia o no, fai la tua ricomparsa. Semmai qualcuno ti vedesse in quel preciso momento, saprebbe amarti davvero, bimbo che sei in ognuno di noi, perché é lì la tua vera essenza.

É lì che ri-appare ciò che sei davvero, ciò che vorresti avere la forza di essere, più spesso di quanto pensi.

dicembre 8, 2010

Cinque punte

Hai cinque estremità, unite da un vertice che guarda
l'esterno.
Non hai un verso solo, perché sei uguale in ogni punto.
Non hai una base, ma cinque.
Brilli di notte e di giorno sai farci compagnia, in silenzio.
Hai miliardi di sorelle.
Cadendo, porti desideri a bimbi e grandi e, nella notte di
San Lorenzo, accompagni gli amanti.
Ti nascondi nelle lacrime dei buoni e ti fai preghiera
quando qualcuno ne ha bisogno.
Fai la tua comparsa nei disegni dei bambini.
A Natale sei principessa delle notti buie, che d'incanto si
fanno luminose.
D'inverno ti fai fiocco di neve.
Appari ovunque e sei con noi.

Hai nome **Stella**.

Quando ti accendi, l'universo si illumina.
Quando ti accendo, è l'universo che illumina me.

dicembre 9, 2010

Loro non temono il freddo

Si è fatto giorno.

Intorno è deserto per via dell'ora, sono le otto, è

Domenica e la gente ama dormire di più.

Lo si nota perché mancano i suoni tipici dell'attività lavorativa: le sirene della fabbrica, le auto per strada, il vociare dei bambini che iniziano scuola.

Un mattino come tanti, in questo periodo: umido di pioggia, nuvoloso e avvolto nella nebbia.

Una nebbia fitta che avvolge tutto e lo rende impenetrabile, ovattato; fa scomparire il sole e il blu del cielo.

E' un mondo cinereo, fatto di immagini inumidite.

L'atmosfera è uggiosa, fa freddissimo.

Il sole sembra ingrigito improvvisamente.

Eppure, ciononostante, **gli uccellini cantano.**

dicembre 10, 2010

Bisogno di estemporaneità

Nella nostra vita, vorremmo prevedere ogni cosa.
Non sappiamo liberarci dall'esigenza di programmare tutto in modo preciso.

Programmiamo il lavoro, la cena per la settimana, le pulizie, i viaggi, il matrimonio dei nostri figli, il loro futuro, l'amore, l'amicizia, alcuni addirittura il proprio funerale.

E' un modo di vivere che non tollera cambi di programma improvvisi e rende difficile il nostro approccio al cambiamento e la capacità di affrontare difficoltà che non avevamo previsto.

Ci illudiamo di rimanere uguali e invece oggi, non siamo più gli stessi di ieri.

Siamo sempre uguali e diversi al tempo stesso. Le situazioni sono diverse, si adattano ai nuovi equilibri che si creano.

Noi non possiamo programmare niente in realtà, è solo un'illusione quella di poterlo fare.

Ciò che possiamo, è affidarci alla vita e viverla al massimo.

C'è bisogno di un ritorno all'**estemporaneità** e alla **leggerezza**.

dicembre 11, 2010

L'ultima pagina

Il calendario olandese trimestrale, a Dicembre, è poverello.

L'astina metallica è troppo pensante e l'ultima pagina, pende in modo instabile.
Sembra manchi di nervo, che sia lì precaria.

L'ultima pagina del calendario, deve sostenere se stessa e trovare l'equilibrio per infondere fiducia nel Nuovo Anno che viene.

Dicembre, mese di chiusura, mese degli aumenti, dei cavoli, dei regali, mese del presepe, del freddo.
Dicembre mese dei resoconti, dei buoni propositi e delle speranze.

Dicembre, ultima pagina del calendario.

dicembre 12, 2010

Ufficio complicazioni

L'ufficio complicazioni, è molto indaffarato.
L'uomo è veramente bravo a complicarsi la vita.

Così, inevitabilmente, è infelice.

Dovremmo pensare sempre, semplicemente,
in modo s e m p l i c e.

dicembre 13, 2010

Ma cosa hai fatto?!

Non vi é mai capitato di prendere paura quando qualcuno, con aria minacciosa, vi dice: “Cosa hai fatto?!?”.

È strano ma tutti noi, di fronte a una situazione del genere, pensiamo di essere stati smascherati e ci chiediamo cosa possono avere scoperto.

A nessuno viene in mente che possa trattarsi di uno scherzo! C’è chi arrossisce, chi trasalisce, chi viene assalito da tachicardia...

In fondo, ognuno di noi é “colpevole” di aver fatto qualcosa.

Nessuno di noi é completamente innocente.

dicembre 14, 2010

Il linguaggio dei paperi

Vorrei riuscire a scrivere questo post nella lingua dei paperi, ma ho notevoli difficoltà.

Per quanto ci tenti, non riesco a tradurre quei suoni misto gutturali e labiali, in lettere.

È un vero peccato perché, alcuni giorni fa, giocai con una bimba bellissima e usammo il linguaggio dei paperi.

Quello di Paperino, per capirci...

Mi sono proprio sbizzarrita a cercare di farmi capire dalla bimba.

Provateci anche voi, è divertente!

Gfavv ivegdevcighutko agf pvegstfo!

dicembre 15, 2010

Perché no?

Dovete una decisione, siete pronte a fare qualcosa. Vi siete poste la domanda “lo devo fare?” e avete meditato le possibili variabili.

Poi, un giorno, la risposta è giunta spontanea, inaspettata: “Perché no?!?”.

A volte é più facile di ciò che sembra cambiare le cose.

dicembre 16, 2010

Albero buio

Guardare un albero di natale spento, é triste, sembra senza vita. Le lucette nell'albero di Natale, sono la sua voce, il suo battito, il suo respiro...

Parla attraverso di esse e ci comunica la gioia del Natale. Accendete l'albero nelle case, godete i riflessi delle luci danzanti.

Sanno mettere allegria!

dicembre 17, 2010

La consapevolezza del corpo

Ho ripreso yoga stasera, dopo un intervallo di mesi a causa di un incidente e ho praticato bene. Il mio corpo ha risposto nonostante la lunga pausa e sebbene fossi stata preparata ai suoi limiti, mi ha stupito.

Quando pratichi e hai coscienza del tuo corpo, ogni movimento, anche il più piccolo, diventa importante e oggetto delle tua attenzione.

È come se ti amassi di più e avessi più compassione di te stessa.

È come se apprezzassi una ‘bellezza’ esistita da sempre, ma di cui non eri consapevole.

Mi mancava praticare, mi mancava ritrovarmi...

dicembre 18, 2010

Neve

Sospesi su un fiocco di neve, due amanti danzarono al ritmo del vento.

Vagando nell'aria bianca, lentamente caddero nel soffice manto e lì, sciogliendosi, furono uno, per sempre.

dicembre 19, 2010

Numeri utili davvero

Succede un incendio in casa vostra. La TV prende fuoco, fiamme sino al soffitto.

Dovete chiamare i Vigili del fuoco immediatamente...

Vi hanno derubato in un locale e serve contattare i Carabinieri.

Ora c'è una rapina in corso al di là della strada e volete chiamare la polizia...

Se per caso qualcuno si è sentito male, avete bisogno di chiamare il pronto soccorso.

Non si tratta di una giornata sfortunata se conoscete i Numeri Utili, quelli che salvano la vita:

115 VIGILI DEL FUOCO

112 CARABINIERI

113 PRONTO INTERVENTO

118 AUTOAMBULANZA.

Sono tutti numeri gratuiti chiamabili anche da cellulare in ogni situazione, anche dove non c'è campo.

dicembre 20, 2010

La boule dell'acqua calda

Potrebbe sembrare un po' antiquata ma la sensazione della boule dell'acqua calda sotto le lenzuola, é impagabile.

Il suo tepore é una calda coccola, che fa bene.

Pensate che ne avevo comprata una piccolina, per il micio amico, quello 'adottato', perché stava fuori a dormire, al freddo.

E se la godeva pure lui!

W LA BOULE!

dicembre 21, 2010

Briciole

In fondo, ogni pensiero di questo blog, é una briciola;
frammenti di me.

C'è chi li raccoglie, chi apre la porta e li accoglie, quei
pensieri.

Sono briciole di vita, di sentimenti, di insegnamenti.
Ci sono io ma anche voi, loro, anche tu.

dicembre 22, 2010

Numeri pari fatti di infinito

I numeri pari sono più belli dei dispari. Certamente due é meglio di uno.

Dieci mette insieme un magrino e un cicciottone.

Quattro é una seggiola.

Otto é un poco infinito.

Ottocento, un sogno fatto di sorprese che vi saranno svelate prestissimo...

dicembre 23, 2010

800 191 008 – il Numero Verde gratuito per le fiabe

800Fiabe.it nasce, quasi per caso, da una novella che scrissi lo scorso 30 Novembre.

La novella parla del mio incontro con Cenerentola che vuole risolvere un grave problema di oggi: ormai non si raccontano più fiabe ai bambini.

Parlando con Cenerentola, tra le più disparate soluzioni, quella che risolve realmente il problema è l'ideazione di un Numero Verde Fiabe, che diventa un riferimento fondamentale per ogni famiglia. La fiaba ha un lieto fine...

Da lì, è partito tutto: è con molto piacere che Vi comunico ufficialmente che

www.800fiabe.it e il suo **Numero Verde Gratuito 800 191 008** sono attivi da oggi, disponibili per tutti.

Nasce **www.800fiabe.it**, un sito dedicato alle fiabe, collegato a un **Numero Verde gratuito** che i bambini possono chiamare quando vogliono tuffarsi nel mondo magico delle fiabe.

La fiaba è un mezzo efficace per arrivare alla crescita personale di ogni bambino.

Il momento della fiaba dovrebbe ritornare a essere per tutti noi, il modo semplice per comunicare con i più piccoli.

Vuoi ascoltare una fiaba?

Chiama il Numero Verde gratuito per le fiabe:



Raccontare una fiaba fa' diventare bambini i genitori.

Ascoltare una fiaba, fa' diventare grandi i bambini

800Fiabe.it, per farli crescere

dicembre 24, 2010

Il solstizio d'inverno, alcuni giorni dopo

Il *solstizio d'inverno* segna la fine di un ciclo, identifica un momento di transizione che nell'antichità era considerato magico.

Il 21 Dicembre coincide con la notte più lunga dell'anno: l'orbita del sole tocca il punto più meridionale e l'oscurità prende il sopravvento.

Ogni cosa appare “sospesa” fino al raggiungimento del massimo livello dell'iperbole, per poi procedere in un nuovo ciclo di rinascita nel quale la luce si riappropria del giorno.

Dopo il 21 Dicembre, il giorno più corto dell'anno, il sole riprende il suo cammino ascendente ed è come se rinascesse a nuova vita.

Da oggi, dunque, le giornate si allungano ogni giorno di più, di qualche minuto al giorno.

Godiamoci la LUMINOSITA' che viene, perché siamo esseri di luce, di colore e di bianco.

dicembre 25, 2010

Natale arriva sempre



Natale è arrivato.

Per qualcuno è più bello il momento dei preparativi rispetto all'arrivo della festa.

Ci sono altri che addirittura non amano questo giorno perché “esige” ci si comporti in un certo modo, come da tradizione.

Nonostante tutto, comunque, **Natale arriva.**

La cosa che conta davvero è essere se stessi, sempre.

Vi auguro di viverlo, assaporando il meglio di questo giorno e la sua bellezza: **TANTI AUGURI A TUTTI VOI!**

dicembre 26, 2010

L'energia muove ogni cosa

Custodire l'amore al proprio interno senza esternarlo, é come lasciare un seme chiuso nella sua busta. Come potrà dare frutto quel seme, se non lo porremo mai a dimora?

Il sentimento dell'amore, l'Amore, va donato; se rimanesse racchiuso dentro, sarebbe arido e inutile. Esisterebbe solo per noi stessi e perderebbe la ragione stessa per cui esiste: essere dato all'altro.

Donare amore richiede impegno, dedizione, costante energia.

Non è semplice, nulla lo é, ma è possibile se lo si vuole, se si vuole dare un senso ai nostri sentimenti per farli crescere.

Tutto é fatto di energia.

L'Energia muove ogni cosa, anche l'Amore.

dicembre 27, 2010

I profumi e l'inchiostro digitale

Io sono particolare con i profumi e gli odori.

Quando sento un profumo che mi piace, respiro intensamente a tutti polmoni, cercando di accaparrarmi il massimo dell'aria intorno.

E' come se desiderassi "impossessarmi" di quel profumo, farlo entrare, gustarlo fino in fondo.

Mi riferisco a profumi buonissimi ma anche a odori particolari che magari non sono piacevoli a tutti ma mi intrigano e fanno scattare quel rituale con cui mi approprio di loro.

Ora, ad esempio, nella stanza in cui mi trovo, ho posto il tubetto di una nuova crema che mi è stata regalata che ha un profumo molto intenso che ammantava. Non so se lo sentite tra queste righe, se percepite la sua essenza leggermente dolciastra ma non troppo.

Non hanno ancora inventato un PC profumato. Esiste l'inchiostro profumato ma non il carattere profumato.

Peccato per voi, peccato per me.

dicembre 28, 2010

Dire di no

A volte é necessario dire di no.

Lo si impara a proprie spese, sbattendo la testa la prima volta e sbattendola ancora, fino a quando, nel cuore, non si capisce ciò che da tempo sapevamo.

Dire di no, significa avere chiaro quello che si vuole e non si vuole, con la consapevolezza di ciò che un rifiuto potrebbe significare.

A volte, dire di no, ci fa sentire meglio perché rispettiamo noi stessi, non solo ciò che siamo, ma ciò che scegliamo di essere. T o w a n d a

dicembre 29, 2010

Allevamento a terra

Vi parlo di qualcosa di cui sono venuta a conoscenza, solo da qualche anno.

Prima non lo sapevo, o meglio, non lo tenevo in considerazione.

Parliamo di Uova.

Quando scegliamo di comprare le uova, un aspetto importante da considerare é il fatto che arrivino da galline che sono vissute libere.

C'è un modo per descrivere questo tipo di allevamento.

Si dice “*Allevamento a terra*”.

In pratica, le galline sono libere di razzolare in un cortile.

Ovviamente queste uova costano di più, ma sono anche ben diverse dalle altre: fanno meglio.

dicembre 30, 2010

Calicantus

Con il suo fiore semplice, sfida il freddo e il gelo aprendo la corolla e donandoci il regalo più bello, in queste giornate fredde: *un profumo inebriante* con la sua delicatezza, leggermente pungente e avido di vento.

Una fioritura che sa di miracolo, soprattutto tra la neve d'inverno che non frena il suo sviluppo e, al contrario, ripulisce l'aria per permetterci di assaporarne meglio il profumo, che sa di memoria.

Il **Calicantus** è un dono d'inverno, una dolce opportunità per avvicinarci alla natura e ricordarci che siamo vivi.

dicembre 31, 2010

L'ultimo o il primo?

L'ultimo giorno dell'anno è l'ultimo o il primo?

Si festeggia la chiusura di un anno o l'arrivo del nuovo?

Siamo sempre più proiettati al futuro perché la speranza è la cosa che ci consente di andare avanti.

Guardare indietro a volte costa fatica e necessità di un po' di autocritica perché inevitabilmente, abbiamo fatto degli errori.

Nessuno è indenne da critiche.

E' un giorno particolare questo, un giorno di buoni propositi e di insegnamenti da ciò che è passato.

Vivetelo col sorriso e siate buoni con fermezza, nei confronti di voi stessi e degli altri.

Che sia un Anno Nuovo Davvero!

1. Gennaio

gennaio 1, 2011

1 1 2011

Il Nuovo anno inizia all'insegna dell'1: primo giorno, del primo mese – Gennaio, dell'anno 11!

Che questo numero sia il principio di qualcosa di speciale per ognuno di voi, qualcosa che si muova verso la fase successiva “all'uno”, per procedere oltre.

Ogni rinnovamento passa attraverso delle fasi e, ogni fase, ha un suo inizio.

Che questo 1 1 11 sia il mio e il vostro principio, un inizio di ciò che sarà ‘Nuovo’ davvero!

gennaio 2, 2011

Bip, bip, bip, bip ...

Alla cassa di un supermercato, osservo la cassiera mentre svolge il suo lavoro.

Mi soffermo ad ascoltare i suoni intorno: un rumore di sottofondo che, continuo e persistente, riempie la testa di confusione. Gente che si parla da lontano e poi, quel bip: a ogni passaggio del prodotto, un bip.
Ogni codice a barre si traduce in un bip.

Se pensiamo che in media é 1 bip ogni due secondi, il tempo di passare il prodotto, ogni minuto equivale a 30 bip e ogni ora a 1800 bip.
Quindi, una giornata di lavoro di otto ore, si traduce in un totale di 14.400 bip.

Togliamo pure un'ora per calcolare le pause: 12.600 un numero certamente pazzesco! ...bip!

gennaio 3, 2011

Occhi nuovi, vegliano su di noi

Ci sono malattie che annientano l'individuo, che lentamente lo trasformano in un essere che non interagisce più con noi, lontano dalla persona che era e che amavamo.

Eppure, benché queste gravi forme di regressione ci impediscano di avere un rapporto con l'ammalato, benché il rapporto sia a senso unico, ciò che ci univa a lui, rimane.

È una sorta di amore unilaterale che, attraverso la dedizione e la vicinanza, ci permette di fare il meglio che possiamo per quella persona, anche senza ricevere nulla in cambio.

Riceviamo ricchezza interiore, fortifichiamo il carattere perché è terribile assistere al veloce peggioramento che giunge spietato e non lascia alcuno spazio alla speranza.

Quando la persona ci lascia perché il momento è arrivato, sappiamo di aver fatto tutto ciò che era in nostro potere per accompagnarlo verso quel viaggio.

Il suo 'grazie' ci arriva, se lo vogliamo ascoltare e uno sguardo amorevole, si posa su di noi, per sempre.

La persona che era, veglia su di noi.

gennaio 4, 2011

Bagigi

Arachidi o bagigi, spagnolette, noccioline americane o sacchetti, chiamateli come volete, sono una droga! La mia droga.

Se comincio a mangiarli, non mi fermo più.

La cosa buffa é che non amo quelle pronte all'uso che vendono in sacchetti sottovuoto, salate, per gli aperitivi.

Io amo il rituale di sgusciarle al momento, liberarle dall'involucro legnoso e dalla pellicina, per poi gustarle una a una.

La cosa intrigante, una volta raggiunto l'apice per cui proprio non ce la faccio più a mangiarne altre, é giocherellare con il guscio legnoso rompendolo, sminuzzandolo in piccoli pezzi.

L'olio di arachide farà bene al cuore ma per me, fa bene all'anima!



gennaio 5, 2011

Fall foliage

Si tratta di un evento naturale davvero spettacolare, il “fall foliage”.

Ha inizio a Settembre e raggiunge la sua massima espressione in Ottobre. È tipico dei boschi in America, dal New England fino a alcuni Stati del Nord-Est.

La lenta e progressiva caduta delle foglie che danzano al vento, si unisce all'evoluzione delle gradazioni cromatiche delle chiome: dal verde intenso caratteristico dell'estate, si passa al rosso infuocato misto al marrone dell'autunno, attraverso tutte le sfumature del giallo e dell'arancio. Ci sono webcam puntate nei boschi, per godere, in tempo reale da lontano, questo meraviglioso fenomeno.

L'emozione di immergersi nei colori caldi dell'Autunno, dal giallo del faggio, del salice o della betulla, fino al rosso fuoco degli aceri, è un'esperienza unica che amerei fare in Autunno.

Ecco alcuni link sulle webcam con un aggiornamento ogni 15 minuti. Oggi si vedono boschi d'inverno, ma nel periodo giusto, sarà un'esplosione di colori che potremo apprezzare, da qui:

Best Fall Foliage and Autumn Color Web Cams for 2010
http://forestry.about.com/od/fallcolor/a/fall_web_cams.htm



gennaio 6, 2011

Complicata semplicità

“Complicata semplicità”.

E’ un ossimoro, ma in fondo cela una verità reale.

La semplicità é meno semplice di quanto si possa pensare, perché passa attraverso un processo di semplificazione di ciò che é complicato.

Quanto più si conosce, quanto più si é grandi, tanto più si è capaci di rendere semplice ciò che é profondo.

Nella semplicità, la profondità che appariva di difficile comprensione, si fa chiara alla nostra coscienza.

In fondo, nella nostra ricerca e nel nostro continuo bisogno di conoscenza, ciò cui aneliamo é tornare a essere semplici...

gennaio 7, 2011

Conta, ciò che sta nel mezzo

Passate le feste, le luci degli addobbi ritornano chiuse, inscatolate e deposte nello scaffale di uno sgabuzzino.

Ogni palla, stella di natale, angioletto, statuina del presepe, ha rappresentato la sua parte nella commedia del Natale, che tanta atmosfera ci ha regalato, e ora la commedia é finita.

É un po' triste, ma come tutte le cose, anche questa inizia e finisce.

Comunque, non ci sarebbe un epilogo se non ci fosse un principio.

La cosa fondamentale é ciò che sta nel mezzo: la vita e noi che la viviamo davvero.

gennaio 8, 2011

Dallo Scrivere allo Sperimentare

Ci molte persone che scrivono, tantissimi contenuti ovunque, on line e off line: libri, giornali, blog, mail, siti internet, facebook, twitter, video, you tube, immagini e molto altro ancora.

I nuovi mezzi hanno aumentato in modo esponenziale la predisposizione dell'uomo a “comunicare”, e hanno trasformato le modalità usate per farlo.

Se un tempo si scriveva soltanto, oggi si sceglie di “dire qualcosa” anche in modo diverso, liberando la creatività di ognuno.

Da un lato, questa forma di “condivisione”, apre le porte alla comunicazione tra le persone e ci permette di meditare di più, soffermandoci sui nostri pensieri e sul modo migliore per esprimerli.

Dall'altro canto però, questo é un percorso individuale che serve solo a noi stessi per definire meglio quei pensieri, esternandoli.

Gli altri non c'entrano.

È una nuova era, quella odierna.

E' un mondo diverso che prevede modi nuovi e, tutti noi, lo stiamo sperimentando sia come protagonisti, che come spettatori.

gennaio 9, 2011

Sorriso contagioso

Il sorriso è contagioso.

Un sorriso, inevitabilmente, genera un altro sorriso o almeno predispone, chi lo riceve, a uno stato d'animo positivo.

Se ci fossero più sorrisi, sicuramente il mondo sarebbe un po' migliore.

Potrebbe sembrare un discorso banale, ma non lo é affatto perché, a volte, basta davvero poco...

gennaio 10, 2011

Avvicinarsi al traguardo

Quando si studia un piano a lungo termine e si lavora, giorno dopo giorno, per arrivare a raggiungere l'obiettivo che ci si è prefissati, avvicinandosi alla meta é naturale porsi una domanda: "E dopo?".

Forse perché la costanza e l'impegno quotidiano per qualcosa in cui crediamo, danno un senso al nostro vivere e "riempiono" i vuoti che, a volte, pesano su di noi.

Nella nostra vita abbiamo bisogno di porci degli obiettivi che ci consentano di lavorare su noi stessi. É importante e ci fa crescere.

Ora, che l'obiettivo del compimento dell'anno per il mio Blog é vicino, mi chiedo cosa farò e, nella testa, frullano naturalmente, nuove idee, sfide più grandi, rinnovate promesse...

State con me. Non vi deluderò.

gennaio 11, 2011

Il cambiamento

Il cambiamento, fa un po' di paura, a prescindere.
Lasciare una strada conosciuta e sicura per imboccarne una nuova, che non si conosce, genera degli ovvi timori, anche se il nuovo percorso è ricco di "challenge".

Noi umani, naturalmente fin da bambini, siamo orientati a legarci a quelle che sono le nostre abitudini, e nella ripetizione delle stesse azioni, ci sentiamo protetti e tranquilli.

La propensione al cambiamento é innata ma va stimolata, perché richiede uno sforzo.

Non si deve temere un cambiamento, perché molto spesso, cambiare, significa aumentare il nostro bagaglio di esperienze e avere la possibilità di "svelare" capacità e potenzialità, di cui non avevamo piena coscienza.

gennaio 12, 2011

Buon Compleanno!

Oggi, il mio Blog, compie un anno.

Il 12 Gennaio del 2010, iniziò il mio percorso che, per un anno intero, ogni giorno senza saltarne nemmeno uno, mi ha visto scrivere in questo Blog.

I contenuti sono svariati, leggeri o profondi, simpatici o nonsense, velati da una sottile sofferenza provata su me stessa direttamente o pieni di quella felicità che fa parte del nostro quotidiano.

È un blog tra tanti, ma ha la particolarità di “essere vero”, senza finzioni.

È il mio Blog, “imperfetto”, come l’ho amato definire, e ora, diventerà un libro scaricabile gratuitamente.

Vi aspetto domani per potervi regalare: “365 Pensieri”, il mio e-Book gratuito per voi.

BUON COMPLEANNO Blog di Claudia Beggiato! Lo festeggeremo degnamente...

Ringraziamento

Un ringraziamento a me stessa, alla mia caparbiazza fatta di costante impegno, alla mia volontà di mantenere una promessa.

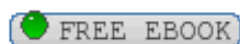
Questo **blog** nacque per provare a me stessa che ognuno di noi è in grado di afferrare un “*attimo di vita*” e trasformarlo in pensiero. Non importa saperlo scrivere, quel pensiero, ciò che conta è appropriarsene, per goderlo pienamente.

La vita è fatta di tanti istanti che si uniscono.
Il nostro presente si compone di quegli istanti e la cosa importante è saperli assaporare.

La promessa è mantenuta.
Non poteva essere diversamente...
365 pensieri, uno al giorno, per un anno.

Grazie a chi mi ha seguito e ha voluto percorrere questa strada, con me.

Claudia



Troverai la versione di questo e-Book, scaricabile gratuitamente, sia in formato PDF che in formato EPUB, al seguente indirizzo:

<http://www.claudiabeggiato.com/ebook-gratis/>

Contatta l'Autrice

E-mail: claudia@claudiabeggiato.com

Indirizzo del blog

www.claudiabeggiato.com