

Mettere ordine...

Il corona virus mi trattiene in casa. Alleggerisco la stanza col magico potere del riordino. Mi libero dal superfluo, pulisco, faccio spazio... Desidero vivere, più leggero. Mi chiedo perché tengo tutto e non riesco a buttar via ciò che non uso da 2 o da 3 anni? Pulire l'ambiente fuori aiuta a pulire l'ambiente dentro di me.

Senza accorgermi la vita si dis-ordina, si frammenta, si logora... Occorre rimettere in ordine i pezzetti del mio tempo del mio corpo del mio cuore. Quando mi sento confuso, perplesso, smarrito in un pericoloso vagare... torno al presente: respiro la grazia di essere vivo, guardo la vita con meraviglia di essere vivo qui ora... apprezzo ciò che c'è, metto armonia in ciò che vivo...

La qualità della vita dipende dai pensieri che ospiti nella mente. Non fermarti su ciò che hai pensato, creduto, sentito, fatto in precedenza... questo è un giorno nuovo! Fa amicizia coi respiri larghi lunghi e profondi, chiama pensieri che danno luce energia armonia. Vai sereno tra l'agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace. La persona con la quale trascorri più tempo sei tu, abita amorevolmente con te. **Donati tempo per vivere il presente con calma serenità e quiete.**

Gli uomini vanno ad esplorare il mondo esteriore ma è più importante esplorare il mondo interiore, la coscienza può essere oscurata, sepolta dalla superficialità velocità e pubblicità e dagli idoli del mondo... Considera questa testimonianza:

“La coscienza dimora nascosta in te. Tu maturi entrando in contatto con la sua voce sottile. Fa amicizia con la coscienza! E' bussola che orienta verso ciò che è vero, buono, bello e dà significato alla vita. La coscienza non dipende da te, dipendi tu dalla coscienza e sei sotto la sua tutela... se riesci ad accorgertene...”

(A. Sinjavskij)

La sapienza antica offre l'immagine del carrettiere che tiene le redini ai cavalli perché non vadano fuori strada e tirino dritto. È importante tenere la bussola e concentrare le energie...” l'acqua del fiume si lamenta ma senza sponde diventa palude.

PROPOSTA: Scambia esperienze su come metti ordine dentro e intorno a te. Puoi leggere Marie Kondo *Il magico potere del riordino*, Vallardi editore 2018 e A. Sinjavskij, *Pensieri improvvisi*, editrice Jaka Book 2014.

"Amici del Villaggio" e Gabriele Gastaldello:
gabrygast@gmail.com

Tel. 340-3148538