

Vivere è un'arte

La vita è quello che è, la qualità dipende da te! Tu sei ciò che pensi, i pensieri ti modellano. Diventa consapevole dei pensieri che ospiti, essi diventeranno le tue parole... Le tue azioni... le tue abitudini... il tuo destino.

Viviamo in un mondo veloce, ma il cervello è una macchina lenta.

Nel tentativo di imitare le macchine veloci la mente può perdere lucidità e vigore. C'è il rischio della mente-macchina e del cuore arido.

Considera quattro proposte che danno qualità: MEDITAZIONE, intesa come consapevolezza dei respiri e dei pensieri; VITA DI GRUPPO; VOLONTARIATO SOCIALE e CULTURA PERSONALE.

Meditazione è educazione del carattere, essa aiuta a conoscere e governare: pensieri, emozioni, e comportamenti. Quando rallenti vedi più chiaro e ti fai compagnia. Considera questa testimonianza:

"Lungo il giorno mi disperdo tra varie occupazioni, ma quando torno a casa mi raccolgo in unità. Ho una stanza-monastero, sulla parete di fronte ho scritto in grande: - donati tempo per vivere il presente con consapevolezza e gratitudine. Vivi il presente con calma serenità e quiete. - Pratico con regolarità la meditazione pacificante. Comincio con tre giri di respiro... largo, lungo, profondo. Poi passo ai pensieri-guida ai quali ho affidato il compito di darmi calma serenità e quiete. Finisco con l'augurio: "Vai sereno tra l'agitazione della vita, coltiva il silenzio e la pace. Guarisci l'ansia del fare donati alla gratuità del contemplare. Apprezza la vita che scorre dentro e intorno a te."

Posso applicare questo metodo per chiamare la persona di Gesù con i cinque sensi della mente e assaporare la sua presenza e le parole, specialmente le beatitudini."

Un'altra proposta che aiuta l'arte di vivere, viene dagli amici veri e perseveranti che sanno scambiare saperi e servizi con rispetto, reciprocità e generosità. Il gruppo protegge, promuove competenze e collaborazioni. Terza proposta: L'arte di vivere viene dalla pratica del volontariato. Mille mani ti hanno fatto arrivare vivo fino a questo punto. Hai un debito di riconoscenza verso la società che è padre e madre. Donati agli altri per educare te. "Se cerchi la felicità non la trovi. Essa ti viene incontro senza cercarla quando ti apri alla solidarietà." (Gandhi)

L'arte di vivere arriva dalla cultura che vai raccogliendo. Quando un pensiero significativo ti viene incontro.... guardalo bene, fissalo, scrivilo.

Le parole dette sono come semi gettati al vento; le parole scritte sono come semi depositati nel solco. Ogni volta che vivi intensamente un evento... scrivilo! Raccogli proposte sull'arte di vivere con sapienza creatività e coraggio, esempio: ***"Se non riesci a pensare ...cammina! Se pensi troppo... cammina! Se pensi male...cammina! Il vero uomo si inventa ogni giorno camminando.*** (A. Mazzi).