



Ciò che sta alle nostre spalle, come ciò che sta davanti a noi,  
è piccola cosa rispetto a ciò che si trova dentro di noi.  
E quando portiamo nel mondo esterno quello che è dentro di noi,  
accadono i miracoli.  
(H.D. Thoreau)


WWW.SOLONEWAGE.IT

Offri una rosa rossa alla mendica  
che ti tende la mano per la via:  
ne muterai senza ombra di fatica  
la dura vita in sogno e poesia.

Offri perdono e pace all'offensore  
con l'aggiunta spontanea d'un sorriso:  
vincerai la vendetta e il dolore,  
avrà già in questa terra il Paradiso.

Offri a chi t'ama amore e sentimento:  
non patirai nel cuore dell'inverno  
i rigori del freddo e lo scontento.  
Tra i giorni neri di solitudine  
ti regnerà la gioia.

WWW.SOLONEWAGE.IT




Se la tua mente non sarà agitata da venti e da onde,  
vivrai sempre tra montagne azzurre e verdi alberi.  
Se la tua vera natura possiede la forma creativa della Natura stessa,  
ovunque tu vada vedrai i pesci  
guizzare e le oche svolazzare.  
(Hung Tzu Ch'eng)

WWW.SOLONEWAGE.IT

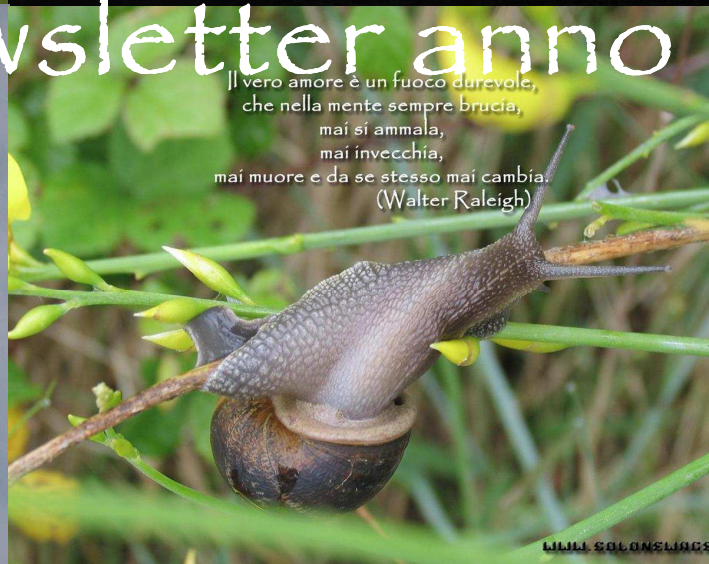
# Raccolta pensieri giornalieri

## newsletter anno 2004



Abbiamo imparato a volare nei cieli come uccelli  
e solcare i mari come pesci,  
ma non abbiamo ancora imparato  
la semplice azione di camminare sulla terra come fratelli.  
(Martin Luther King)

WWW.SOLONEWAGE.IT



Il vero amore è un fuoco durevole,  
che nella mente sempre brucia,  
mai si ammalia,  
mai invecchia,  
mai muore e da se stesso mai cambia.  
(Walter Raleigh)

WWW.SOLONEWAGE.IT


Il guerriero della luce conosce una vecchia espressione popolare che dice:  
"Se il pentimento uccidesse..."

E sa che il pentimento uccide davvero:  
corrode lentamente l'anima di chi ha fatto qualcosa di sbagliato,  
e conduce all'autodistruzione.

Il guerriero non vuole morire in questa maniera.  
Quando agisce con perversità o cattiveria poiché anch'egli  
è un uomo pieno di difetti,  
non si vergogna di chiedere perdono.

Un guerriero della luce non si pente, perché il pentimento uccide.  
Egli si umilia e rimedia al male che ha causato.  
(Paulo Coelho)

WWW.SOLONEWAGE.IT



I legami che uniscono le brave persone l'una all'altra, come i buoni  
ori rilegati, sono forieri di rinnovato piacere ad ogni nuovo incontro.  
Lo scopo dell'amicizia non è soltanto lo star allegri insieme,  
ma anche un severo rimprovero se l'amico va per la strada sbagliata.  
Non è lo star sempre insieme che fa l'amicizia, ma la sensibilità reciproca.  
L'amicizia non si vede sul viso sorridente,  
ma si sente nella profondità del cuore.  
(Tirukkural, 79:785-86)

WWW.SOLONEWAGE.IT

# VOLUME II

Ci sono quelli che danno poco del loro e che hanno  
e lo danno per ottenere riconoscenza,  
ma questo segreto desiderio guasta i loro doni.


E ci sono quelli che hanno poco e danno molto.  
Sono proprio loro quelli che credono nella vita e nella generosità della vita  
e il loro scrigno non è mai vuoto.

Ci sono quelli che danno con gioia, e questa gioia è la loro ricompensa.  
E ci sono quelli che danno con dolore, e questo dolore è il loro battesimo.

E' bene dare quando si è richiesti, ma è meglio dare quando,  
pur non essendo richiesti, si comprendono i bisogni degli altri.

Tutto ciò che hai, un giorno o l'altro sarà dato via.  
Perciò da' adesso, così che la stagione del dare sia la tua,  
non quella dei tuoi eredi.  
(G. Kahlil Gibran)

WWW.SOLONEWAGE.IT



Con le nostre menti piantiamo il merito e con le nostre menti  
commettiamo i crimini. Con le nostre menti imprimiamo le immagini.  
Questa mente è come un artista. Può disegnare qualunque cosa e ciò che  
disegna si realizza. Se cedete alle impressioni, alle idee, ai pensieri  
e così via fin dal momento in cui si presentano, senza imprimervele  
nella mente, le vostre menti non ne saranno alterate, come il fiore di  
loto non è alterato dall'acqua fangosa in cui cresce.  
(Jae Woong Kim, - "Lucidando il Diamante")

WWW.SOLONEWAGE.IT



## GENNAIO 2004



Ciò che sta alle nostre spalle, come ciò che sta davanti a noi,  
è piccola cosa rispetto a ciò che si trova dentro di noi.  
E quando portiamo nel mondo esterno quello che è dentro di noi,  
accadono i miracoli.  
(H.D. Thoreau)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## La Felicità

Fìn quando dai la caccia alla felicità,  
non seí maturo per essere felice,  
anche se quello che píu' amí è già' tuo.

Fìn quando tí lamenti del perduto  
ed hai solo mete e nessuna quiete,  
non conosci ancora cos'è' pace.

Solo quando rinunci ad ogni desiderio  
e non conosci ne meta ne brama,  
e non chiami per nome la felicità,  
allora le onde dell'accadere non tí raggiungono píu'  
e il tuo cuore e la tua anima hanno pace.

(Herman Hesse)

## Niente di Nuovo

Per oggi, niente di nuovo sotto il sole ...  
solo un mucchio di vecchie cose  
di cui non conosciamo nulla.  
(Ambrose Bierce)

## L'uomo che Ricorda

Gli eventi che abbiamo prodotto cambiano continuamente.

L'uomo con una buona memoria non ricorda nulla,  
perchè lui non dimentica nulla.

(Augusto Roa Bastos)

## Agnello di Dio

(canzone per la convergenza armonica)

Agnello di Dio,  
guarda il mondo che abbiamo messo in moto:  
è di nuovo così in basso, come una luce che si è persa sul palcoscenico  
che più splende più sembra svanire.  
Ma forse ora il sipario si alza per mostraci, una volta ancora,  
tutta la magia della Terra e dei Cieli  
e più cose scopriamo più capiamo che ogni volta  
sono le leggi della Natura che continuano a raccontarci, come a un amico,  
che è lo spirito dell'emozione che danza al vento su in alto, su in alto  
E così, nuovamente ispirato, ti posso raccontare una nuova storia adesso:  
riusciremo a guardare attraverso questa maschera di incertezza?  
Ma certo, ora, non può essere difficile quando tutto qui è da conoscere!  
Non aver paura a lasciare andare:  
ci vuole un cuore amorevole per scoprire e mostrare  
questo amore per la nostra propria ecologia.  
Tieni alta la luce,  
tieni alta la luce:  
partendo dall'amore percorreremo una lunga gloriosa strada.  
All'inizio di ogni giorno un bambino inizia a giocare  
e tutto quello che abbiamo bisogno di sapere  
è che il futuro è un amico tuo e mio.  
(Jon Anderson, dall'album Big Generator degli Yes, 1987)

## L'Amore

L'amore non bisogna implorarlo e nemmeno esigerlo.

L'amore deve avere la forza  
di attingere la certezza in se stesso.

Allora non sarà trascinato, ma trascinerà'.

(Hermann Hesse)

## La Follia e L'Amore

C'è sempre un grano di pazzia nell'amore,  
così come c'è sempre un grano di logica nella follia.  
(F.W. Nietzsche "Così parlò zarathustra")



## Amare

Hanno ragione i poeti a scrivere di persone  
che amano senza sapere,  
o che sono incerte se amano,  
o che pensano di odiare  
quando effettivamente amano.  
(Freud Sigmund)

## L'Artista Felice

Un bravo artista e' destinato ad essere felice nella vita.

Ogni volta che ha fame,  
apre il suo sacco  
e vi trova dentro soltanto perle.  
(Herman Hesse)

## Meglio non Dormire

Come il tronco si invigorisce se si tagliano i rami,  
così lo spirito si purifica per le abitudini tralasciate.

Rimuovendo, purifichi.

Con il coraggio, affermi.

Con la saggezza, trovi.

Meglio affrettarsi che dormire nell'attesa.

(Agni Yoga)

## La mente

Nessuna stanza e' in realta' mai vuota  
se la tua mente e' piena.  
(dal film "Il piccolo buddha" di Bertolucci)



Il piacere

Il piacere e' fragile  
come una goccia di rugiada,  
mentre ride, muore.

(R.Tagore)

## La Mente

Quando la nostra mente e' compassionevole, diventa sconfinata.

Libera dal possedere alcunché, la mente sa' che ogni cosa  
e' immersa in un fluire cangiante.

Nulla esiste se non momentaneamente  
nella sua forma e nel suo colore!

(Reverendo Inoue Muhen)

## Ti Auguro Tempo

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

## Il Dono della Sofferenza

Quando gli ostacoli arrivano, affrontateli con coraggio.

Essi vi irrobustiscono e vi rendono forti.

La sofferenza e la miseria sono situazioni alle quali,  
in questa commedia cosmica, non è possibile sfuggire.

Non è Dio a decretare l'esistenza di queste calamità,  
bensì è l'uomo ad attrarle a sé, in forma di retribuzione  
per le sue azioni.

Esse sono la corretta evoluzione naturale che induce l'uomo  
a rinunciare al sentiero sbagliato.

Tutto questo fa parte della grande sintesi in cui le negatività  
servono a glorificare tutto ciò che è positivo.

Pertanto la morte glorifica l'immortalità, l'ignoranza glorifica la  
conoscenza, la sofferenza glorifica la beatitudine e la notte glorifica l'alba.

(Un Maestro indiano)



## Le Quattro Specie

Oggi si incontrano quattro specie di uomini:  
la prima combatte sotto il Nostro Scudo;  
la seconda combatte senza protezione, ma già' esaurisce la corrente del Karma;  
la terza lotta con furia selvaggia, accecata dal velo oscuro del proprio fato;  
la quarta, sono i nemici della Luce.  
La prima capirà' il vostro richiamo.  
La seconda fremerà' di speranza.  
La terza volgerà' la faccia, ottusamente.  
E la quarta risponderà' colpo per colpo.  
(Agni Yoga)

## FEBBRAIO



Se voi iniziate concentrando la mente sulla calma,  
non otterrete che una calma fittizia.

Che significa la parola "meditazione"?

In questa scuola significa niente barriere, niente ostacoli;  
meditazione è al di là d'ogni posizione oggettiva, sia buona sia cattiva.  
L'espressione "star seduti" significa non suscitare pensieri nella mente.  
(Hui-neng)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## Il Dare e il Ricevere

La legge del dare e del ricevere scaturisce da questa verità:  
l'universo non è qualcosa di fisso ed immutabile, ma una dinamica,  
fluttuante, mobile corrente di energia.

Quando date incondizionatamente, create un temporaneo squilibrio  
che deve essere corretto.

Come le molecole dell'aria affluiscono per colmare il vuoto,  
l'universo si sforza di restituire ciò che avete dato.

(Douglas Bloch - Parole che guariscono)

## La Filosofia

La durata della vita umana non e' che un punto,  
la sostanza e' un flusso,  
le nebulose ne sono le percezioni,  
la composizione del corpo e' corruttibile,  
l'anima e' un turbine,  
la fortuna imperscrutabile,  
la fama cosa insensata ...

E dunque,  
cosa c'e' che possa guidare un uomo?

Una cosa e solo una,  
la filosofia.

(Marco Aurelio)



## L'Impegno Totale

La soddisfazione risiede nell'impegno,  
non nel conseguimento del risultato.  
Un impegno totale e' la vittoria completa.  
(Mahatma Gandhi 1869-1948)

## La paura di Tentare

I nostri dubbi sono traditori e ci fanno perdere il bene  
che spesso potremmo guadagnare,  
facendoci temere di tentare la prova.  
Non vi e' probabilmente nessun agente che ci procuri  
condizioni piu' nocive della paura.

(R.W.Trine)

## La Ricchezza ed il Potere

Chiunque segua la via del non-attaccamento puo' arrivare alla meta di tutta una vita alla ricerca della verita'. Piuttosto che aggrapparti alla ricchezza, sarebbe meglio che la buttassi via, e non permetterle di avvelenarti il cuore.

Ma se non ti aggrapperai e ne farai saggio uso, allora potrai essere una benedizione per le altre persone. Non sono la ricchezza e il potere in se' a rendere l'uomo schiavo, bensì l'attaccamento ad essi.

(Majjhima Nikaya)

## Fai il Meglio

Fai sempre del tuo meglio,  
nessuno puo' chiederti di piu',  
e il tuo meglio e' gia' ottimo.  
(Rafael Yglesias)

## Continua a Cantare ...

Sii un germoglio in silenziosa attesa sulla siepe  
Sii un sorriso, frammento del miracolo della vita  
Rimani qui. Non c'e' bisogno di partire.  
Questa terra e' bella come la terra della nostra infanzia  
Non farle male, ti prego, e continua a cantare ...  
(Butterfly over the field of golden mustard flowers)

## il Rischio e' Vita

A tentare c'è il rischio di fallire. Ma è necessario affrontare i rischi,  
perché il rischio più grande nella vita è non rischiare nulla.  
Chi non rischia nulla non fa nulla, non ha nulla e non è nulla.  
Può evitare la sofferenza e l'angoscia, ma non può imparare,  
sentire, cambiare, crescere, progredire, vivere o amare.  
E' uno schiavo, incatenato dalle sue certezze o dalle sue assuefazioni.  
Solo chi rischia è libero.  
(Leo Buscaglia)

## La Donna da Amare

... state molto attenti a far piangere una donna,  
che poi Dio conta le sue lacrime!  
La donna e' uscita dalla costola dell'uomo,  
non dai piedi perche' dovesse essere pestata,  
ne' dalla testa per essere superiore,  
ma dal fianco per essere uguale....  
un po' piu' in basso del braccio per essere protetta  
e dal lato del cuore per essere amata ...

(dal Talmud ebreo, libro in cui vengono raccolti i detti dei rabbini attraverso i tempi)



## Abbandonare Ogni Cosa

Abbandona la santita', getta via la sapienza  
e la gente stara' cento volte meglio.

Elimina la morale, sopprimi la giustizia  
e la gente riscoprira' la devozione filiale  
e l'amore materno e paterno.

Abbandona l'astuzia, elimina il profitto  
e non ci saranno piu' ladri ne' briganti.

Queste tre cose di per se' sono insufficienti.

Ad esse dobbiamo aggiungere:

abbraccia la semplicita' e sii come un legno grezzo,  
riduci l'egoismo e abbi pochi desideri,  
abbandona la sapienza e sgombra l'animo  
dalle preoccupazioni.

(Lao Tzu dal "Tao Te Ching")

## Il Mio Amore

Il mio amore scopre oggetti,  
setose farfalle si celano tra le sue dita,  
le sue parole mi cospargono di stelle,  
sotto le dita del mio amore,  
la notte brilla come un lampo.

Il mio amore inventa mondi in cui abitano  
serpenti costellati di brillanti  
mondi in cui la musica è il mondo,  
mondi in cui le case con gli occhi aperti  
contemplano l'alba.

Il mio amore è un folle girasole che dimentica  
pezzi di sole nel silenzio.  
(Isabel Fraire)

## Il Mondo Fluttuante

Vivere momento per momento, volgersi interamente alla luna, alla neve, ai fiori di ciliegio e alle foglie rosse degli aceri, cantare canzoni, bere sake, consolarsi dimenticando la realtà, non preoccuparsi della miseria che ci sta di fronte, non farsi scoraggiare, essere come una zucca vuota che galleggia sulla corrente dell'acqua: questo, io chiamo ukiyo".

[Asai Ryoï, Racconti del mondo fluttuante (Ukiyo Monogatari [Link al sito](#)), 1662]

## L'Essenza Divina

Ogni dottrina sull'ineffabile essenza divina, nonostante l'apparenza di discorso elevato e rispondente alla realta' di Dio, e' soltanto una somiglianza dell'oro, non l'oro vero. Infatti, un valore che supera l'intelligenza e ogni concetto razionale, non e' possibile che sia mostrato nella sua interezza e perfezione.

Ancorche' si tratti di un Paolo, iniziato in paradiso agli arcani misteri: egli ascolto' si' parole ineffabili (2Cor 12,4), ma ineffabili rimangono i pensieri su Dio. Egli stesso afferma infatti che questi pensieri non si possono esprimere a parole.

E allora, coloro che suggeriscono qualche valida considerazione sull'intelligenza dei misteri, non possono affermare come questi siano in se stessi, ma si limitano a descrivere lo splendore della gloria, l'immagine dell'essenza, la bellezza di Dio; ad affermare che in principio era il Verbo, che il Verbo e' Dio. E tutto cio' a noi, che non abbiamo visto quel divino tesoro, sembra che sia oro; invece, per coloro che possono contemplare la verita', appare come oro, ma non lo e'...

L'essenza divina e' al di sopra dell'ambito del pensiero. Anzi, il concetto che ne abbiamo e' solo un'immagine di quello dovuto. Infatti, esso non mostra l'autentica realta' di colui che nessuno ha conosciuto ne' puo' conoscere o vedere, ma, come in uno specchio e in una figura misteriosa, ne descrive soltanto un'apparenza...

L'anima invece, condotta per mano attraverso tali pensieri alla concezione delle cose ineffabili, con la sola fede deve ospitare in se' quell'essenza che supera ogni intelletto.

(Gregorio di Nissa, Commento al Cantico dei cantici, 3)

## Gli Uomini Cattivi

Non esistono uomini cattivi.

Ci sono solo persone che, in un certo momento della loro vita, non riescono a comportarsi come vorrebbero comportarsi, in cuor loro: e diventano gelosi, o farabutti, o biliosi, ma sotto quella che sembra cattiveria, ancora brilla il loro cuore, pronto a tornare fuori, se si sa come prenderli.

Il bene riguarda tutti, lavora dentro tutti. E' facile seguire il bene, se si lascia che il bene ci lavori nel cuore: l'importante e' dargli spazio!

(Una mamma)

## L'anima Che Cerca

Tutti vogliamo essere amati,  
se questo non accade, essere ammirati,  
se questo non accade, essere temuti,  
se questo non accade, essere odiati e disprezzati.  
Vogliamo risvegliare un'emozione nell'altro, quale che sia.  
L'anima rabbrivisce davanti al vuoto  
e cerca il contatto a qualsiasi prezzo.  
(Lise Borbeau)

## Il Desiderio

Un altro difetto del desiderio  
e' che ti porta a troppe cose indesiderabili.  
(Lama Zopa Rinpoche, "La porta della soddisfazione")



## Un Luogo di Pace

C'e' un luogo dove la pace della natura filtra in noi  
come luce del sole tra gli alberi.

Dove i venti ci comunicano la loro forza  
e gli affanni si staccano da noi come foglie.

Non e difficile arrivarci:  
basta guardarsi dentro ed avere un cuore pulito.

(Romano Battaglia)

## MARZO

Offri una rosa rossa alla mendica  
che ti tende la mano per la via:  
ne muterai senza ombra di fatica  
la dura vita in sogno e poesia.

Offri perdono e pace all'offensore  
con l'aggiunta spontanea d'un sorriso:  
vincerai la vendetta e il dolore,  
avrà già in questa terra il Paradiso.

Offri a chi t'ama amore e sentimento:  
non patirai nel cuore dell'inverno  
i rigori del freddo e lo scontento,  
i raggi accenderai d'un sole eterno.

(Trevi)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## Il Sassolino

Immaginate di essere un sassolino gettato nel fiume.

Un sassolino affonda senza sforzo. Distaccato da tutto, copre la distanza più breve e infine raggiunge il fondo, il punto di massima quiete. Siete come un sassolino che si è lasciato cadere nel fiume, dimentico di tutto.

Al centro del vostro essere c'è il respiro. Non c'è bisogno di sapere quanto ci vorrà per raggiungere la quiete assoluta sul fondo di sabbia sottile sott'acqua.

Quando vi sentirete come un sassolino che riposa sul letto del fiume, comincerete a trovare la quiete dentro di voi.

Non sarete più come una foglia al vento.

(Thich Nhat Hanh "Il Miracolo della Presenza Mentale")

## L'Anima Visibile

Pensando di fare bella figura, una donna si presenta davanti a un saggio  
perfettamente pettinata, truccata e profumata ...

Il saggio ha tutt'altra comprensione della bellezza, ma poiché è una persona  
educata non dirà alla donna che su di lui non ha fatto molta impressione,  
dato che sono altre le cose che egli coglie sotto tutti quegli artifici.

Qualcuno dirà:

- Ma allora bisogna presentarsi in disordine davanti a un saggio  
per fargli buona impressione?

Credendo così di guadagnarsi la stima di Socrate, un ricco Ateniese,  
con una grande stima di sé, si vestì di stracci per andarlo a trovare:  
si poteva intravedere la pelle attraverso i buchi della stoffa.

Socrate lo fissò a lungo e poi gli disse:

- Vedi, è ancora il tuo orgoglio ad apparire attraverso quei buchi.

Non si era lasciato ingannare! Che voi siate vestiti di stracci  
o indossiate abiti sontuosi, per un saggio non fa tanta differenza,  
perché quello che guarda è la vostra anima.

## Il Cambiamento Necessario

Il nuovo sarà rivelato in molti modi diversi. Tutto ciò che devi fare  
è accompagnare il movimento, senza opporvi resistenza.

Il cambiamento non è necessariamente doloroso.  
È inevitabile giacché nulla può rimanere immutato;  
e a ben guardare nel tuo cuore,  
ti accorgi che se così non fosse non ti piacerebbe.  
(Eileen Caddy)

## Siamo Qualcosa di Più

Se non fossimo altro che corpi,  
le nostre vite volgerebbero unicamente intorno all'interesse  
e al guadagno personale;  
non cercheremmo altro che il nostro benessere  
e il soddisfacimento dei bisogni.

Ma non è così.

Ogni sorriso, pensiero e azioni gentili, tutti gli atti compiuti  
per amore, simpatia o compassione degli altri dimostrano che in noi  
esiste qualcosa di più grande di ciò che possiamo scorgere;  
provano che portiamo una scintilla del divino,  
che al nostro interno dimora un principio vitale e immortale.

(Edward Bach - Le opere incomplete)

## Essere o Avere

Per tanti anni ho lavorato  
solo per diventare ricco,  
ho dedicato tutta la mia vita al denaro,  
ho sognato ville in campagna,  
auto costose e abiti firmati ...  
Ho sognato consigli d'amministrazione,  
quotazioni in borsa,  
fabbriche da dirigere, giornali da controllare ...  
Ma oggi che ho ottenuto tutto questo,  
la mia vita mi sembra vuota.  
Davvero non c'e' altro?  
Certo che c'e' dell'altro,  
ci siamo noi stessi.  
Oggi il mio desiderio e' quello di essere,  
voglio essere ricco dentro,  
voglio essere apprezzato per cio' che sono,  
non piu' per quello che ho.  
Oggi, fra "essere" e "avere", non ho piu' dubbi,  
scelgo l'essere.  
Anzi, ne prendo due.  
Corrado Guzzanti ("Il libro de Kipli")



## Inno a |sìde

Perche' io sono la prima e l'ultima,  
Io sono la venerata e la disprezzata,  
Io sono la prostituta e la santa,  
Io sono la sposa e la vergine,  
Io sono la mamma e la figlia,  
Io sono le braccia di mia madre,  
Io sono la sterile, eppure sono numerosi i miei figli.  
Io sono la donna sposata e la nubile,  
Io sono colei che da' la luce e colei che non ha mai procreato,  
Io sono la consolazione dei dolori del parto.  
Io sono la sposa e lo sposo,  
E fu il mio uomo che mi creò.  
Io sono la madre di mio padre,  
Io sono la sorella di mio marito,  
Ed egli è il mio figliolo respinto.  
Rispettatemi sempre,  
Poichè io sono la scandalosa e la magnifica.  
(Ritrovato a Nag Hammadi)

## Preghiera d'Amore

Dammi il supremo coraggio dell'amore,  
questa è la mia preghiera,  
coraggio di parlare,  
di agire, di soffrire,  
di lasciare tutte le cose, o di essere lasciato solo.  
Temperami con incarichi rischiosi, onorami con il dolore,  
e aiutami ad alzarmi ogni volta che cadro'.  
Dammi la suprema certezza nell'amore, e dell'amore,  
questa e' la mia preghiera,  
la certezza che appartiene alla vita  
nella morte, alla vittoria nella sconfitta,  
alla potenza nascosta nella più fragile bellezza,  
a quella dignita' nel dolore, che accetta l'offesa,  
ma disdegna di ripagarla con l'offesa.  
Dammi la forza di Amare sempre e ad ogni costo.  
(Khalil Gibran)

## Illusioni

Il mondo e' solo un insieme di false impressioni.

Rinunciaci. Rinuncia all'illusione.

Rinuncia al mondo. E vivi liberamente.

(Ashtavakra Gita 9:8)

## La Mente

I fenomeni sono preceduti dalla mente,  
governati dalla mente,  
fatti di mente.

Se parli o agisci con mente corrotta,  
allora la sofferenza ti segue  
come la ruota del carro  
segue la pista del bue che lo tira.  
(Buddha Sakyamuni, "Dhammapada", 1)

## Godersi la Vita

La nostra vita e' quella che i nostri pensieri vanno creando.

Queste parole sono vere oggi come diciotto secoli fa,  
quando Marco Aurelio le scrisse nelle sue Meditazioni.

La nostra vita e' quella che i nostri pensieri vanno creando.

Se parlate con voi stessi ogni giorno potrete autoindurvi  
al coraggio e alla gioia, alla forza e alla pace.

Pensate a quello che il destino vi ha dato e sarete felici.

Assecondando i giusti pensieri, renderete meno penoso qualsiasi lavoro.

Il vostro capo desidera che vi interessiate al vostro lavoro,  
in modo che possiate rendere di più'.

Ma lasciate perdere quel che vuole il capo: pensate a voi stessi.

Ricordatevi che potete raddoppiare la vostra gioia di vivere perche' passate  
meta' della vostra vita lavorando, e se non trovate gioia nel vostro lavoro  
non la troverete da nessun'altra parte.

Ricordatevi che, interessandovi a quello che fate, vincerete lo stress,  
avrete promozioni e aumenti di stipendio,

vi stancherete di meno e sarete più' felici anche nel tempo libero.

(Dale Carnegie da "Come godersi la vita e lavorare meglio")

## La Trama della Vita

Questo sappiamo.

Che tutte le cose sono legate come il sangue che unisce una famiglia....

Tutto ciò che accade alla terra, accade ai figli e alle figlie della terra.

L'uomo non tesse la trama della vita, in essa egli è soltanto un filo.

qualsiasi cosa fa' alla trama, l'uomo la fa' a se stesso

(Ted Perry, ispirandosi al capo indiano seattle)

## La Primavera

La primavera incomincia con il primo fiore, il giorno con il primo barlume,  
la notte con la prima stella, il torrente con la prima goccia,  
il fuoco con la prima scintilla,  
l'amore con il primo gesto di bontà verso un fratello.  
(Primo Mazzolari - biografia)



Il Tuo Amore

Se hai un amore, lascialo andare.

Se torna, e' tuo.

Altrimenti non lo e' mai stato...

## Il Tuo Amore

Se hai un amore coltivalo come il fiore piu' bello del tuo giardino.

Non fargli mancare l'acqua e la luce, il sole ed il calore.

Se muore non e' stato protetto...

## Ottimista

Perche' non essere in questa vita un ottimista che non solo si aspetta sempre il meglio,  
ma che lo trova e lo crea?

L'ottimismo conduce alla forza; il pessimismo conduce alla debolezza ed alla sconfitta.

Se il tuo sguardo sulla vita sara' ottimista,  
ti renderai conto che tutto cio' che e' simile si aggrega,  
e che il tuo ottimismo generera' altro ottimismo,  
come una valanga che cresce mentre scende a valle.

C'e' sempre speranza nella vita!  
(Eyleen Caddy - Fondatrice di Findhorn)

## Il Passato

Non bisognerebbe rivangare il passato ne' attendere il futuro:  
il passato e' morto e sepolto e il futuro deve ancora venire.  
(Majjhima Nikaya III, 131)

## Preoccupati della Morte

Gli uomini fanno di tutto per evitarla: crisi di mezza età,  
relazioni con persone più giovani, chirurgia estetica,  
ossessione della ginnastica, accumulazione di beni materiali,  
preoccupazione perché un nome non scompaia,  
sforzi per essere sempre più giovane, e così via.  
Noi siamo paurosamente preoccupati della nostra morte,  
spesso tanto da dimenticare il vero scopo della nostra vita.

## Il Bisogno Del Cuore

Sai di cosa ha bisogno il tuo cuore?

Immaginare incontri, idealizzare romantiche e desiderare la perfezione è molto facile e - diciamo la verità - è piacevole!  
Il problema inizia quando non riusciamo ad uscire da questo circolo, quando crediamo che le fantasie, gli ideali e i desideri sono ciò di cui il nostro cuore ha realmente bisogno.

Il nostro cuore è il più grande tesoro che possediamo.

E, lo sai, i tesori sono sempre in luoghi difficilmente accessibili, giustamente perché solo chi se lo merita lo possa raggiungere!

Questo mi fa giungere a due conclusioni:

- la prima è che tu devi essere il coraggioso pioniere del tuo più prezioso cammino, della tua più autentica meta!  
Solo così potrai conoscere il valore del tuo cuore, lo spazio che ha dentro e in che modo può essere riempito soddisfacentemente.
- la seconda è che se tu conosci il cammino, quando percepisci che qualcuno sta tentando di arrivare al tuo cuore, potrai sentirlo e, se ti interessa, agevolare il tuo pretendente nella sua conquista.

Nel frattempo, ciò che tento di fare con questo testo non è insegnarti il cammino, ma spingerti a riflettere: "di che cosa ha bisogno il mio cuore?"  
Perché rimaniamo a divagare tra pensieri e desideri, ma non ci rendiamo conto delle nostre reali necessità. Non ci fermiamo a guardare ciò che abbiamo fin'ora coltivato,

il valore dei nostri sentimenti più profondi, infine, non sappiamo nemmeno che tipo di amore abbiamo da offrire in questo momento; solo in seguito scopriremo che tipo di amore ci completa.

E così, disinformati e senza sapere esattamente che cosa stiamo cercando, sprechiamo tempo ed energie entrando e uscendo da relazioni che servono più per demotivarci e deprimerci che non per farci maturare e avvicinarci ad un vero e valido incontro.

Ti invito a riflettere su una "mappa del tesoro" che considero illuminante:

"... non so più se esigo per me l'altezza di ciò che desidero. So solo che mi aspetto le cose nella misura esatta in cui ne ho bisogno" (Tom Coelho)  
È questo! Molto più importante che passare tutta la vita ad esigere conquiste mirabolanti, relazioni perfette, incontri indimenticabili o amori che riproducano almeno per metà i racconti di fate. molto più importante di tutto questo è che tu impari, attentamente e diligentemente - come chi riconosce e si fida del perfetto flusso della vita - a sperare nella misura esatta di ciò di cui hai bisogno.

Perché, in fondo, tutti noi abbiamo bisogno d'amore. Ognuno con le sue peculiari necessità, con i suoi valori e le sue misure.  
ma sempre con le proprie aspettative, intrecciato e avvolto nell'amore!

(Rosana Braga)

## Il Caso

Il caso e' il morbido cuscino di coloro che vorrebbero eliminare dal cosmo tutto ciò che e' divino, significativo e capace di indicare la meta alle creature, per far posto alla vuota favola che l'universo non ha un senso e si e' creato da solo.

(Herbert Fritzsche)

## Dopo di Te...

Dopo di te il rosso non e' più rosso, l'azzurro del cielo non e' più azzurro,  
gli alberi non sono più verdi.

Dopo di te devo cercare i colori dentro la nostalgia che ho di noi.

Dopo di te rimpiango anche il dolore che ci faceva timidi e clandestini,  
rimpiango le attese, le rinunce, i messaggi cifrati,

i nostri sguardi rubati in mezzo a un mondo di ciechi, che non volevano vedere,  
perche' non volevano vedere, perche' se avessero visto saremmo stati la loro vergogna,  
il loro odio, la loro crudelta'. Rimpiango di non avere ancora avuto il coraggio di chiederti perdono.

Per questo non posso più guardare dentro la tua finestra.

Era lì che ti vedevo sempre quando ancora non sapevo il tuo nome  
e tu sognavi un mondo migliore in cui non si può proibire ad un albero  
di essere albero e all'azzurro di diventare cielo.

Non so se questo mondo e' migliore ora che nessuno mi chiama più Davide,  
ora che mi sento chiamare solo signor Veroli; come posso dire che questo mondo  
e' un mondo migliore, come posso dirlo senza di te?

(La finestra di fronte, Ferzan Özpetek)



## La Libertà

La libertà viene uccisa principalmente da due cose: l'incoscienza (cioè il non accettare alcuna regola) e l'indecisione.

Non c'è essere umano più miserevole di chi si abitua all'indecisione perché rimanda all'infinito i problemi. Nessun problema può essere risolto congelandolo. Per decidere qualcosa bisogna rischiare: ragionare, affinare le intuizioni e poi decidere, accettando anche di rischiare. Se si parte con l'incertezza si finirà con qualche dubbio, se si accetta di partire con qualche dubbio, alla fine si arriverà a qualche certezza.

(P. Cappelletto)

## APRILE

I legami che uniscono le brave persone l'una all'altra, come i buoni libri rilegati, sono forieri di rinnovato piacere ad ogni nuovo incontro.

Lo scopo dell'amicizia non è soltanto lo star allegri insieme, ma anche un severo rimprovero se l'amico va per la strada sbagliata. Non è lo star sempre insieme che fa l'amicizia, ma la sensibilità reciproca.

L'amicizia non si vede sul viso sorridente, ma si sente nella profondità del cuore.

(Tirukkural, 79:783-86)



WWW.SOLONEWAGE.IT

## Mettere Ordine

Mettere in ordine le priorit  della vita,   cosa di doverosa importanza per noi tutti.

Dopodich  ogni cosa avr  il suo giusto valore,  
se non facessimo ci , saremmo costretti a constatare l'evidenza dei nostri errori,  
messi in atto soltanto dalla nostra volont .

## Orizzonti Diversi

Non entrero' mai nel loro mondo fatato fatto di noia e sopraffazione dei sensi.

Mai completi mai soddisfatti.

Tu li vedi li invidi; e' più forte di te. Diresti, faresti ingoieresti qualunque cosa...  
pagheresti qualunque prezzo per poter essere prescelta da quel mondo fatato al quale per natura  
non appartieni.

Navighi nell'incertezza, affoghi nell'inettitudine dello spirito che si chiede perche'... fino allo  
sfinimento fino alla sopraffazione... ma non la loro sopraffazione: e' perversa, mortale sorge dalla  
imperfessione di nascita dell'essere.

Per loro la sopraffazione dei sensi e' l'ebbrezza, l'estasi provocata da quelle dimensioni artificiali che  
permeano nature deboli, di poche parole, dallo scarso spirito... che vagano nell'estrema ricerca di  
quella magica sensazione che li trasporti al di fuori del loro mondo fatato ma che lo rappresenti  
anche..... perche' che diamine!

Non si può fare a meno della propria identità... non si può fare a meno di quei canoni  
che separano gli esseri umani in tanti universi talvolta paralleli... talvolta tangenti... ma quasi sempre  
divergenti.... Orizzonti diversi, obiettivi diversi... ma poi perché?

## L'Amicizia

Che cosa c'e' di piu' difficile da procurarsi dell'amicizia?  
E quale miglior assicurazione c'e' di un amico, nel momento del bisogno?  
Tra i saggi l'amicizia cresce, come la luna nuova.  
Tra gli stolti non puo' far a meno di calare,  
come la luna piena.  
(Tirukkural 79:781-782)

Parlami di Dio

La quercia chiese al mandorlo: "Parlami di Dio!"

E il mandorlo fiori'.

(Nikos Kazantzakis)

## Il Piccolo Cane Nero

Mi chiedo se Cristo avesse un piccolo cane nero tutto riccioluto e lanoso come il mio, con due lunghe e seriche orecchie, un naso umido e rotondo e due teneri occhi marroni e scintillanti. Sono sicuro, se lo avesse avuto, che quel piccolo cane nero avrebbe saputo sin dal primo istante che egli era Dio; che non avrebbe avuto bisogno di alcuna prova della Divinità' del Cristo, ma che avrebbe semplicemente venerato il suolo su cui Lui fosse passato. Ho paura che non lo avesse, perché ho letto come Egli pregasse nell'orto da solo poiché tutti i suoi amici erano scappati, persino Pietro, quello detto "una roccia". E, oh, sono sicuro che quel piccolo cane nero, con un cuore tanto tenero e caldo, non lo avrebbe lasciato soffrire da solo, ma, spuntandogli da sotto il braccio, avrebbe leccato le care dita, strette nell'agonia. E, aspettandosi qualche coccola, ma incerto, quando Egli fu portato via, gli avrebbe trotolato dietro seguendolo fin sulla Croce.

Edward Bach (Le opere complete)

## Così Va Il Mondo

Quel che ci si aspetta e' sempre diverso da quel che poi accade.

Da ciò vengono solo grandi delusioni.

Così va il mondo.

(Buddha, Sutta Nipata, Salla Sutta, 15)



## Per Quanto Sta in Te

E se non puoi la vita che desideri  
cerca almeno questo  
per quanto sta in te:  
non sciuparla  
nel troppo commercio con la gente  
con troppe parole e in un viavai frenetico.

Non sciuparla portandola in giro  
in balia del quotidiano gioco  
balordo degli incontri e degli inviti  
sino a farne una stucchevole estranea.  
(Costantinos Kavafis)

## Ricostruendo il Mondo

Un padre stava tentando di leggere il giornale, ma il figlioletto continuava a disturbarlo.

Ormai stanco, il padre strappo' un foglio ~ che mostrava la mappa del mondo ~,  
lo fece in vari pezzi e lo consegno' al figlio.

"Ecco, adesso hai qualcosa da fare. Ti ho appena dato una mappa del mondo e voglio vedere  
se riesci a montarlo esattamente com'è."

Riprese la lettura del suo giornale, convinto che il bambino sarebbe stato occupato per il resto della  
giornata.

Quindici minuti dopo, però, il ragazzino tornò con la mappa.

"La mamma ti ha insegnato la geografia?" domandò il padre, stupefatto.

"Non so che cos'è" rispose il bambino.

Ma dall'altro lato del foglio c'era la fotografia di un uomo.

"E, una volta che sono riuscito a ricostruire l'uomo, ho ricostruito anche il mondo."

(Paulo Coelho)

## La Guerra

Ogni guerra e' sempre come tutte le guerre del mondo, chi ci rimette di piu' sono sempre gli innocenti e i disarmati. La cosa peggiore che un essere umano possa esprimere, con il suo interagire terreno, e' sempre la guerra.

La guerra e' quella cosa che impoverisce gli animi e le tasche dei popoli, fa perdere la bellezza fisica ed interiore, e impedisce l'avanzamento della progressione spirituale.

Ma la cosa peggiore e' che l'uomo non ha ancora imparato a far pace con se stesso.

## Cerca la Pace

Considero casa mia il mondo intero.

Io abito sulla terra, non in una zona particolare  
etichettata America, Francia, Germania, Russia...  
Sono leale all'umanità non a un particolare paese,  
razza o popolo. Rispondo a Dio, non al Presidente  
degli Stati Uniti, chiunque egli sia.

Sono qui sulla terra per realizzare il mio destino  
personale. Il mio destino e' legato a quello di ogni  
altra creatura vivente che abita questo pianeta - forse  
anche a quelle di altri pianeti, chissà'?

Mi rifiuto di mettere a repentaglio il mio destino  
considerando la vita entro i limiti delle anguste regole  
che sono state concepite per circoscriverla.

Dissentito dal modo corrente di vedere le cose,  
per quanto concerne l'omicidio, la religione,  
la società e il nostro benessere.

Cercherò di vivere la mia vita secondo la visione  
che ho delle cose eterne.

Io auguro "PACE A TUTTI VOI!", e se non la trovate  
e' perché non l'avete cercata.

(Henry Miller)

## La Meditazione dell'Abbraccio

Aperte le braccia e respirando abbracciate la persona che amate, così:

"Inspirando sento che lei e' viva tra le mie braccia,  
espirando, sono immensamente felice". Fatelo almeno tre volte.

Nel momento in cui abbracciate l'altro consapevolmente, siete entrambi  
veramente vivi, presenti nell'attimo presente.

(Quaderno di conferenze "Non c'è via per la pace, la pace è la via" Thích Nhất Hạnh)

## Silenzio

"... bastava una sola, semplice cosa: il silenzio,  
il non parlare portava molto più tempo per pensare.  
Pensare portava più tempo ad ascoltare.  
Ascoltare portava amore per l'immobilità  
e l'immobilità era la strada per la risposta..."

## Alla Vita

La vita non e' uno scherzo.

Prendila sul serio  
come fa lo scoiattolo, ad esempio,  
senza aspettarti nulla  
dal di fuori o nell'al di là'.

Non avrai altro da fare che vivere.

La vita non e' uno scherzo.

Prendila sul serio  
ma sul serio a tal punto  
che messo contro il muro, ad esempio,  
le mani legate  
o dentro un laboratorio  
col camice bianco e grandi occhiali,  
tu muoia affinché vivano gli altri uomini  
gli uomini di cui non conoscerai la faccia,  
e morrai sapendo  
che nulla è più bello, più povero  
della vita.

Prendila sul serio  
ma sul serio a tal punto  
che a settant'anni, ad esempio,  
planterai degli ulivi  
non perché restino ai tuoi figli  
ma perché non crederai alla morte,  
pur temendola,  
e la vita peserà di più sulla bilancia.

(Nazım Hikmet)

## I Poteri

Certo bisogna farne di strada  
da una ginnastica d'obbedienza  
fino ad un gesto molto piu' umano  
che ti dia il senso della violenza,  
pero' bisogna farne altrettanta  
per diventare cosi' coglioni  
da non riuscire piu' a capire  
che non ci sono poteri buoni..”

(Fabrizio De Andre')




## Soltanto l'amore

Soltanto chi e' divenuto sapiente attraverso l'amore  
si libera dalla croce della causa e dell'effetto,  
alla quale l'ignoranza l'aveva inchiodato.  
Solo l'amore pone una fine alla catena delle rinascite.  
(Hans Sterneder)

## Non e' Amore

Amore non e' amore se muta quando scopre un mutamento o tende a svanire  
quando l'altro s'allontana. Oh no! Amore e' un faro sempre fisso  
che sovrasta la tempesta e non vacilla mai;  
Amore non muta in poche ore o settimane, ma impavido resiste al giorno estremo del giudizio;  
se questo e' errore e mi sara' provato, io non ho mai scritto, e nessuno ha mai amato.  
(William Shakespeare)

## MAGGIO



Quando si ama non vi è nulla di meglio che dare sempre tutto,  
la propria vita, il proprio pensiero, il proprio corpo,  
tutto quel che si possiede;  
sentire quel che si dà,  
mettere tutto in gioco  
e poter dare sempre di più.  
(G. de Maupassant)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## La Spiritualità

La nostra spiritualità può essere paragonata ad un'immagine fotografica,  
lo spirito è una chiara e nitida fotografia, e tutto quello che è connesso  
alla vita terrena ne è il suo negativo. Questa terra è solo l'ombra della bellezza  
e della gioia della vita spirituale oltre la vita,  
ma è ciò di cui abbiamo bisogno per crescere ed evolverci nello spirito.

(Rocco Carcagni)

## Secondo Natura

Se una pianta  
non vive secondo Natura,  
muore;  
così un Uomo.  
(Henry David Thoreau)

## Nessun Tímore

Laddove non esiste alcun tímore, vi e' totale protezione:

e' la paura che schiude le porte al pericolo  
e tí rende vulnerabile.

(Eileen Caddy - Comunità' di Findhorn)

## Essere Ordinari

Oggetti e desideri esistono tanto in me che negli altri...  
tu non sei un'eccezione... se pensi di esserlo sappi che questo  
e' il modo di pensare della mente comune, saper di essere ordinari  
e' la cosa piu' straordinaria del mondo...  
(Osho)

## Influenzare L'Anima

In genere il colore e' un mezzo per influenzare direttamente l'anima.

Il colore e' il tasto. L'occhio e' il martelletto.

L'anima e' un pianoforte con molte corde.

L'artista e' la mano che,  
toccando questo o quel tasto, fa vibrare l'anima.

(V. Kandinskij)



## Non Trattenerti

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe, i capelli diventano bianchi,  
i giorni si trasformano in anni... Però, ciò che è importante non cambia;

la tua forza e la tua convinzione non hanno età.

Il tuo spirito è, la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.

Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei vivo, sentiti vivo. Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.

Non vivere di foto ingiallite... insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.

Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni non potrai correre, cammina veloce.

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone. Però non trattenerti mai!!!

(Madre Teresa di Calcutta)

## Domínare il Desíderio

Dopo aver udito ciò, un altro dei presenti, il bramino Jatukanni, domando:

“Come il sole, che domína il mondo con la luce e il calore,  
anche tu, maestro, sembri domínare il desíderio e il piacere.

Io sono poco intelligente. Come faccio a trovare e a comprendere il modo di  
rinunciare a questo mondo in cui si nasce per invecchiare e morire?”

Il Buddha rispose:

“Abbandona la sete di sensazioni. Osserva come, lasciando andare il mondo,  
si trovi una profonda tranquillità. Non c'è bisogno d'aggrapparsi né di rigettare nulla.  
Vivi nel presente senza aggrappartici, e allora potrai andare in pace di luogo in luogo.

C'è uno stato di bramosia che entra nell'individuo e lo domína.

Ma quando questa se ne va, è come se dal corpo se ne andasse un veleno;  
allora la morte non ti spaventerà più.”

(Sutta Nípata, 11)

## Il Sogno Possibile

Proprio come un fiore sboccia dopo aver sopportato il rigido freddo invernale,  
un sogno puo' avverarsi solo se si e' preparati  
a sopportare i tormenti che ne accompagnano la realizzazione  
e a compiere tutti gli sforzi necessari!  
(Daisaku Ikeda)

## Guerra o Pace

Pace non trovo e non ho da far guerra.  
(Francesco Petrarca - Canzoniere, CXXXIV)

## La Compassione

Gli angeli devono essere confusi dalla guerra.

Entrambe le parti invocano la protezione, eppure qualcuno viene sempre ferito.

Qualcuno muore. Qualcuno piange così profondamente da perdere il suo stato acquoso.

Gli angeli devono essere confusi dalla guerra. Chi possono aiutare? Chi possono illuminare?

Quale pietà possono gettare a chi è senza pietà? Nessun grido sommesso si fa sentire. Nessun dolore immacolato viene percepito. Tutto è chiaro agli angeli tranne la guerra. Mi sono svegliato a questa verità da un sogno che ho avuto ieri notte. Ho visto due angeli che conversavano in un campo di spiriti di bambini che si alzavano come fumo argenteo. Gli angeli stavano discutendo tra di loro su quale delle due parti aveva ragione e quale sbagliava.

Chi ha cominciato il conflitto? All'istante, gli angeli si acquietarono come un pendolo che si ferma, ed emanarono la loro compassione verso il fumo che saliva delle anime che portavano il suggello della guerra. Si volsero verso di me con quegli occhi dalla biblioteca divina, e tutti i frammenti caduti si sollevarono all'unisono, uniti come il respiro delle fiamme in una fornace sacra.

Niente nella guerra viene distrutto, se non l'illusione della separazione.

Sentii queste parole pronunciate con così tanta chiarezza che Non potevo che trascriverle come una firma forgiata.

Ricordo la compassione, immensa, commisurata all'universo.

Credo che una minuscola pagliuzza sia ancora attaccata a me come fili di luce da una ragnatela.

E ora quando penso alla guerra, faccio volare questi fili nell'intero universo con la speranza che possano incollarsi agli altri come fecero con me.

Unendo angeli e animali coi fili leggiadri della compassione.

La trama della nostra casa celeste.

(The Wingmakers)

## Diventare Forti

E' importante diventare forti. Quando si e' forti anche la vostra tristezza diventera' fonte di nutrimento

e le cose che vi fanno soffrire vi aiuteranno a purificare la vostra vita. Solo quando si tocca il fondo della sofferenza e ci si sente schiacciati dal dolore, si inizia a capire il vero significato della vita. Proprio perche' si prova una tale sofferenza diventa imperativo continuare a vivere: cio' che importa e' non smettere mai di avanzare.

(Daisaku Ikeda)

Ricorda

Ricorda sempre che sei unico,  
esattamente come tutti gli altri.

(Anonimo)

## La Manifestazione dell'Amore

Fare l'amore con una donna e dormire con una donna sono due passioni  
non solo diverse ma quasi opposte.

L'amore non si manifesta col desiderio di fare l'amore (desiderio che si applica  
a una quantità infinita di donne) ma col desiderio di dormirci insieme (desiderio  
che si applica ad un'unica donna).

(Milan Kundera)



## L'Uomo

L'uomo è un Dio quando sogna,  
un mendicante quando pensa.

(Anonimo)

### Invocazione alla Luce

Le forze di luce portino illuminazione al genere umano  
lo spirito di pace si diffonda ovunque  
gli uomini di buona volonta' si incontrino in Spirito di collaborazione  
il perdono sia la nota dominante di questo momento  
il potere Divino assista l'opera dei grandi Esseri  
così sia e aiutateci a fare la nostra parte.

(Anonimo)

## La Sfortuna

Per nascondere la propria incapacita'  
l'alibi del fallito e' la sfortuna.


## La Fine delle Guerre

Piu' che una fine della guerra  
vogliamo una fine dei principi di tutte le guerre.  
(Franklin Delano Roosevelt)

Paura di Fallire

Soltanto una cosa rende impossibile un sogno:  
la paura di fallire  
(Paulo Coelho)

## GIUGNO



Se la tua mente non sarà agitata da venti e da onde,  
vivrai sempre tra montagne azzurre e verdi alberi.  
Se la tua vera natura possiede la forma creativa della Natura stessa,  
ovunque tu vada vedrai i pesci  
guizzare e le oche svolazzare.  
(Hung Tzu Ch'eng)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## Il Tappo

Immaginate una bottiglia di vino posata su una fonte luminosa. Dentro c'è una falena.

La bottiglia non ha tappo e la falena può scappare quando vuole. Ma non scappa.

Non vede che la bottiglia è aperta perché sta sul fondo, mesmerizzata dalla luce.

Così, alla fine muore, ancora inconsapevole del fatto che per tutto il tempo  
la porta verso l'infinito è rimasta aperta.

Al posto della falena mettici la stirpe umana.

La nostra "luce", la forza ipnotica che ci trattiene sul fondo di una bottiglia aperta  
è rappresentata dall'invasione dei messaggi relativi a ciò che si può e ciò che non si può fare,  
ciò che si deve e non si deve fare. La bottiglia è tutto ciò che esiste.

Questi messaggi aumentano costantemente l'energia che rinvigorisce la luce e svingorisce la gente.

Siamo il genio nella bottiglia ed è arrivato il momento di scappare. Il tappo non c'è mai stato,  
ci hanno solo fatto credere con l'inganno che ci fosse.

(David Icke)

## La Liberta' Vera

Cio' che riusciamo ad afferrare prima o poi svanisce...

Se stringi il pugno la tua mano e' vuota.

Solo con la mano aperta puoi possedere tutto.

(La tigre e il dragone - Ang Lee)



## Il Ricordo

Il ricordo e' l'unico paradiso  
dal quale non possiamo venir cacciati.  
(Jean Paul Sartre - Biografia)

## La Felicità

È crescendo impari che la felicità non è quella delle grandi cose.  
Non è quella che si insegue a vent'anni, quando, come gladiatori si combatte il mondo per uscirne vittoriosi...  
La felicità non è quella che affannosamente si insegue credendo che l'amore sia tutto o niente,...  
non è quella delle emozioni forti che fanno il "botto" e che esplodono fuori con tuoni spettacolari...,  
la felicità non è quella di grattacieli da scalare, di sfide da vincere mettendosi continuamente alla prova.  
Crescendo impari che la felicità è fatta di cose piccole ma preziose....  
...e impari che il profumo del caffè al mattino è un piccolo rituale di felicità,  
che bastano le note di una canzone, le sensazioni di un libro dai colori che scaldano il cuore, che bastano gli aromi di una cucina, la poesia dei pittori della  
felicità,  
che basta il muso del tuo gatto o del tuo cane per sentire una felicità lieve. È impari che la felicità è fatta di emozioni in punta di piedi,  
di piccole esplosioni che in sordina allargano il cuore, che le stelle ti possono commuovere e il sole far brillare gli occhi,  
e impari che un campo di girasoli sa illuminarti il volto, che il profumo della primavera ti sveglia dall'inverno,  
e che sederti a leggere all'ombra di un albero rilassa e libera i pensieri.  
È impari che l'amore è fatto di sensazioni delicate, di piccole scintille allo stomaco, di presenze vicine anche se lontane, e impari che il tempo si dilata e che quei 5  
minuti  
sono preziosi e lunghi più di tante ore, e impari che basta chiudere gli occhi, accendere i sensi, sfornare in cucina, leggere una poesia, scrivere su un libro o  
guardare una foto per annullare il tempo e le distanze ed essere con chi ami.  
È impari che sentire una voce al telefono, ricevere un messaggio inaspettato, sono piccoli attimi felici.  
È impari ad avere, nel cassetto e nel cuore, sogni piccoli ma preziosi.  
È impari che tenere in braccio un bimbo è una deliziosa felicità.  
È impari che i regali più grandi sono quelli che parlano delle persone che ami...  
È impari che c'è felicità anche in quella urgenza di scrivere su un foglio i tuoi pensieri, che c'è qualcosa di amaramente felice anche nella malinconia.  
È impari che nonostante le tue difese, nonostante il tuo volere o il tuo destino, in ogni gabbiano che vola c'è nel cuore un piccolo-grande  
Jonathan Livingston.  
È impari quanto sia bella e grandiosa la semplicità.  
(Nuccina - Opera n°97146 di Liberodiscrivere)

Chi e' Dio

Se Dio esiste, chi e'?  
Se non esiste, chi siamo?  
(Gesualdo Bufalino)

## Seminare con Amore

Cio' che seminaí nell'ira  
crebbe in una notte  
rigogliosamente  
ma la pioggia lo distrusse.

Cio' che seminaí con amore  
germino' lentamente  
maturo' tardi  
ma in benedetta abbondanza.  
(Peter Rosegger)

## Volevo Essere

Un giorno mi sono svegliata...  
ma io, non ero io,  
ero loro  
o forse loro volevano essere me,  
me e la mia vita.  
Ho gridato, ho pianto  
- Voglio la mia vita!-  
Non sapevo che cosa era la mia vita,  
ma la volevo,  
la volevo disperatamente.  
Un giorno mi sono svegliata...  
ma io, non ero io,  
ero loro, ero gli altri, ero lui  
o forse lui voleva essere me  
me e la mia vita.  
Ho lottato, ho cercato  
- Voglio me stessa!-  
Non sapevo chi ero  
ma volevo essere, volevo essere disperatamente.  
Un giorno mi sono svegliata...  
e io, ero io.  
(Anna Lamo)

## I Bambini Dimenticati

Manine piccoline, manine colorate,  
sono bianche, nere, gialle.  
Non sono manine di fata, sono stanche, rovinate.  
Impagliano, intrecciano, cuciono, scuciono.  
Attorcigliano, avvolgono ceste, palloni, scarpe, tappeti, vestiti di seta.  
Bambini piccolini, bambini colorati,  
bambini dimenticati, bambini di nessuno.  
Gli occhi ti parlano di sogni rubati, stelle spente  
. le ali? Tagliate!  
Nel cuore e' rimasta solo la speranza che il mondo guarirà'.  
Adesso, per il momento, e' una vita da cane,  
anche chi lo sa non lo vuole ricordare.  
Poi lo vedremo: viene Natale e sotto l'abete  
scarpe e palloni per i bimbi buoni.  
Ma solo per i buoni, per carità'.  
Tanto ci sono i "cattivi" che lavorano per loro  
e che felicità per tutti quei doni!  
Fatti con le mani dei bambini dimenticati.  
(contenuta in calce al libro "Lasciateci le ali" di Rosaria Troisi e Lilly Ippoliti)

## Una Buona Vita

Non e' poi così importante credere in dio oppure no,  
non e' poi così importante credere nel buddha oppure no:  
condurre una buona vita e' importante.  
(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

## Lo Scopo della Vita

Lo sviluppo di noi stessi e' lo scopo della vita;  
ciascuno di noi e' al mondo  
per tradurre perfettamente in realta'  
la propria natura.  
(Oscar Wilde - "Il ritratto di Dorian Gray")



## La Cultura

La cultura e' il ns. pane quotidiano,  
gli uomini che non ch'anno cultura non hanno niente.

Senza cultura non si ha pace, non si ha serenita'.

Quindi penso che gli artisti hanno il diritto/dovere di ricercare,  
di proporre quello che c'e' nel nostro Paese, per conoscere.

La conoscenza non fa fare le guerre, perché le guerre servono solo al potere,  
a quelli che ch'anno i soldi, alla fine chi ci rimette è la gente normale.

(Pino Daniele)

## La Vita

La vita e' incerta: l'incertezza e' la sua natura intrinseca.

Una persona intelligente rimane sempre nell'incertezza.

La disponibilita' stessa a rimanere nell'incertezza e' coraggio.

La disponibilita' stessa a rimanere nell'incertezza e' fiducia.

Una persona intelligente e' quella che rimane vigile di fronte  
a qualsiasi situazione e risponde con tutto il suo cuore.

Non sa che cosa le accadrà, non può dire:

"Se farò questo, mi accadrà quest'altro".

La vita non e' una scienza, non e' una catena di causa/effetto.

Se scaldi l'acqua a cento gradi, evaporerà: questa e' una certezza;  
ma nella vita reale non ci sono certezze simili a questa!

Ciascun individuo e' una liberta', una liberta' sconosciuta.

E' impossibile fare previsioni, e' impossibile aspettarsi qualcosa;  
si deve vivere con consapevolezza e acquisire la capacita' di comprendere.

Non chiamarla incertezza: chiamala meraviglia.

Non chiamarla incertezza: chiamala liberta'!

(Osho)

## La Luce del Cuore

Piccola Stella, il buio più' terribile  
non e' quello che ti circonda,  
ma quello che abita nel tuo cuore,  
e la luce più' brillante non e' quella che risplende fuori,  
ma quella che brilla nei tuoi occhi,  
l'unica che sale dal cuore.  
Lascia che questa luce ti conduca  
a compiere il tuo destino,  
e fidati del tuo istinto,  
non importa che cosa dicono gli altri.  
("Stella" - Sergio Bambaren)

## Nelle Nostre Mani

Ecco, non so come la pensiate voi, ma io non penso che l'essenziale sia il mio corpo.

Non so come la pensiate voi, ma io non penso che la mia istruzione sia l'essenziale.

Non credo che l'essenziale, per me, sia la mia casa o la mia macchina o i miei vestiti.

Che cos'è l'essenziale, per me? Io credo che l'essenziale sia vivere e abbracciare la vita, ora, dovunque io sia. La stringo tra le braccia! Non perdo tempo a piangere sull'ieri...ieri è finito! Dimentico il passato. Non voglio passare il resto della mia vita a muovere rimproveri e a puntare l'indice.

Il presente è il dono che Dio vi ha fatto, e il modo in cui l'usate è il dono che voi fate a Dio.

La vita è nelle vostre mani. Potete scegliere la gioia, se volete, oppure potete trovare la disperazione dovunque guardiate.

E' tutto vostro.

(Leo Buscaglia)

## La Grande Invocazione

Dal punto di Luce entro la Mente di Dio  
Affluisca Luce nelle Menti degli uomini,  
Scenda Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio  
Affluisca Amore nei cuori degli uomini,  
Possa Cristo tornare sulla Terra.

Dal centro ove il Volere di Dio e' conosciuto  
Il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini,  
Il proposito che i Maestri conoscono e servono.

Dal centro che vien detto il genere umano  
Si svolga il Piano di Amore e di Luce,  
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede.

Che Luce, Amore e Potere  
ristabiliscano il Piano Divino sulla Terra.  
(Il Maestro Djwal Kool, detto "Il Tibetano")

## La Persona Saggia

Una persona saggia dovrebbe essere sincera, senza arroganza,  
senza inganni, senza maldicenza e senza rancori.

La persona saggia dovrebbe andare oltre la malvagità dell'avidità e dell'avarizia.

Non accontentarti del vecchio, non eccitarti per il nuovo.

Non addolorarti per ciò che hai perso e non farti controllare dal desiderio.

(Sutta-nipata)

Vivere Bene

Per vivere bene  
Basta capire le ragioni di ogni stagione.  
(David Helfgott in "Shine")

## Qualche Rischio

Se un uomo non e' disposto  
a correre qualche rischio per le sue idee,  
o le sue idee non valgono nulla,  
o non vale niente lui!  
(Ezra Pound)



## La Mente Fondamentale

Bisogna veramente conoscere la propria mente fondamentale  
prima di potersi fermare a riposare.

Se conosci la tua mente e arrivi al fondamento,  
e' come spazio che si fonda con lo spazio.

(T a-tu)

## LUGLIO



Abbiamo imparato a volare nei cieli come uccelli  
e solcare i mari come pesci,  
ma non abbiamo ancora imparato  
la semplice azione di camminare sulla terra come fratelli.  
(Martín Luther King)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## Vivere Naturalmente

Quanto piu' uno vive solo, sul fiume o in aperta campagna, tanto piu' si rende conto che non c'e' nulla di piu' bello e piu' grande del compiere gli obblighi della propria vita quotidiana, semplicemente e naturalmente. Dall'erba dei campi alle stelle del cielo, ogni cosa fa proprio questo; c'e' tale pace profonda e tale immensa bellezza nella natura, proprio perche' nulla cerca di trasgredire i suoi limiti.

(Tagore)

## Figli e Figlie della Vita

I vostri figli, non sono figli vostri.  
e benché vivano con voi, non vi appartengono.

Sono figli e figlie della sete  
che la vita ha di se stessa.

(Gibran)

## La Pratica dell'Introspezione

Chiesero: «Qual e' la cosa migliore da possedere?».

«Che cosa dà la vera felicità?».

«Qual è la più dolce tra le dolcezze?».

«Qual è il modo più piacevole di vivere?».

Il Buddha rispose:

«La fede è la cosa migliore che si possa possedere».

«Seguire la via dà la vera felicità».

«La verità è la più dolce tra le dolcezze».

«La pratica dell'introspezione è il modo più piacevole di vivere».

(Sutta Nipata)

## L'Amore

L'amore e' l'elemento in cui viviamo.  
Senza di esso vegetiamo appena.  
(Lord Byron)

## La Luce

Non esiste il razzismo.

Esistono gli uomini con la loro coscienza e basta!

Non importa dove vedono la prima volta la luce, quando vengono al mondo.

La luce non è nostra!

La luce è un dono che ci fa Dio per bontà Sua.

(dal libro "Lasciateci le ali" di Rosaria Troisi e Lilly Ippoliti)

## La Ricerca Vera

Se tu cerchi la giustizia quello che troverai sarà intorno a te.

Se tu cerchi l'amore, qualcosa accade di continuo.

Se tu cerchi la speranza non acconsentire ad alcuna condizione che limiti il tuo sentire.

(Contatto medianico)



## Il Desiderio della Bonta'

Io, la fiammeggiante luce della saggezza divina,  
io accendo la bellezza delle pianure,  
io rendo spumeggiante l'acqua.

Io do' fuoco al sole e alla luna e alle stelle,  
con saggezza dispongo tutto al giusto posto.

Io adorno la terra.

Io sono la brezza che nutre le piante.

Io sono la pioggia nata dalla rugiada  
che fa ridere l'erba con la gioia della vita.

Io chiamo a raccolta le lacrime, aroma del sacro lavoro.

Io sono il desiderio della bonta'.

(Hildegard Di Bingen)

## L'Amore

Quando e' amore non c'e' rimpianto  
anche se non c'e' ritorno.  
(dal film "In my country")

Non Pensare

Non pensare;  
soltanto respira senti e siii.  
(Drunvalo Melchizedeck)

Nessuno Mai

Nessuno potra' mai strapparti  
ció' che tanto hai amato.  
(Ezra Pound)

## L'Esperienza

L'esperienza non e' ciò che accade a un uomo:  
e' ciò che un uomo fa con quel che gli accade.

(Aldous Leonard Huxley)

## Il Lavoro Migliore

... E Quando dico "lavoro" non penso ad una fatica,  
ad un supplizio che uno deve sopportare dalla mattina alla sera  
per rendersi indipendente dal punto di vista economico,  
ma ad una opportunità che Dio ci ha offerto per dare più senso alla nostra esistenza.

Ricordatevi quello che vi dico:

- una cosa è "fare" il tabaccaio, e una cosa è "essere" tabaccaio.

(Luciano De Crescenzo)

## Chiedi La Gioia

Ama l'uomo:

non vivere su questa terra come un inquilino  
o come un villeggiante nella natura.

Vivi in questo mondo  
come se fosse la casa di tuo padre.

Credi al grano, alla terra, al mare,  
ma, prima di tutto, ama l'uomo.

Ama la nube, la macchina e il libro,  
ma, prima di tutto, ama l'uomo.

Senti la tristezza del ramo che secca,  
del pianeta che si spegne,  
della bestia che e' inferma,  
ma, prima di tutto, la tristezza dell'uomo.

Che tutti i beni terrestri  
ti diano a piene mani la gioia,  
ma prima di tutto che l'uomo  
ti dia a piene mani la gioia.

(Nazim Hikmet)

## Digiunare

L'unico modo per non farsi consumare dal consumismo e' digiunare,  
digiunare da qualsiasi cosa non sia assolutamente indispensabile,  
digiunare da comprare il superfluo.

Basta rinunciare a una cosa oggi, a un'altra domani.

Basta ridurre i cosiddetti bisogni di cui presto ci si accorge di non avere affatto bisogno.

Questa e' la vera liberta': non la liberta' di scegliere, ma la liberta' di essere.

La liberta' che conosceva bene Diogene che andava in giro per il mercato di Atene  
borbottando fra se' e se': "Guarda, guarda... quante cose di cui non ho bisogno!"

(Tiziano Terzani)



## La Cosa più Grande

La cosa più grande che tu possa fare  
e' amare e lasciarti amare.  
(dal film "Moulin rouge")

## La Sofferenza

Se non ci fosse la sofferenza, ci sarebbe soltanto l'egoismo, l'odio prenderebbe campo sull'uomo  
e lo porterebbe inevitabilmente alla sua distruzione.

La sofferenza e' quello strumento che ci fa apprendere l'amore incondizionato, perche' nella  
sofferenza

possiamo solo dare senza avere la speranza di ricevere.

La sofferenza e' una delle tante possibilita' che abbiamo per amare.

(Rocco Carcagni)

## LaMente

La piu' grave e cattiva violenza che possa esistere  
e' quella che ferisce l'anima,  
la mente.

( Novembre 1993, V elementare ) Alice Sturiale  
(tratto da " Il libro di Alice ")

## Il Senso della Vita

Avere le ali e' un grande privilegio  
e lottare per conservarle e' il senso più alto  
che si può dare alla propria vita.

(dal libro "Lasciateci le ali" di Rosaria Troisi e Lilly Ippoliti)

## I Confini della Vita

Volevo delineare i confini di un'isola.

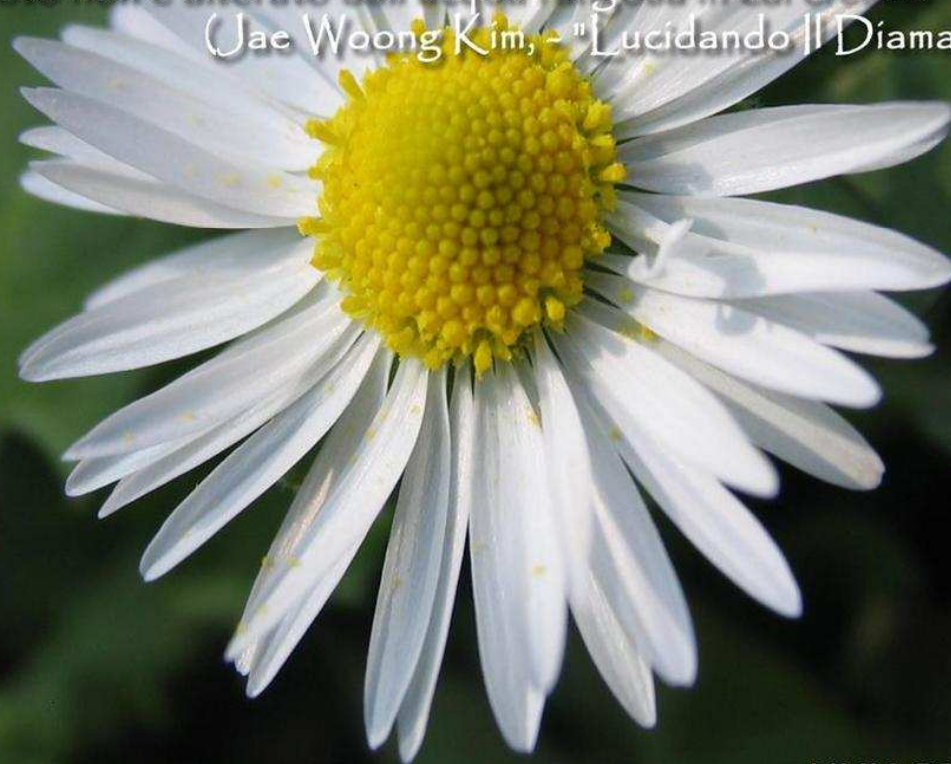
Ma ciò che alla fine ho scoperto  
erano i confini dell'oceano.

(Ludwig Wittgenstein)

## SETTEMBRE

Con le nostre menti piantiamo il merito e con le nostre menti  
commettiamo i crimini. Con le nostre menti imprimiamo le immagini.  
Questa mente è come un artista. Può disegnare qualunque cosa e ciò che  
disegna si realizza. Se cedete alle impressioni, alle idee, ai pensieri  
e così via fin dal momento in cui si presentano, senza imprimervele  
nella mente, le vostre menti non ne saranno alterate, come il fiore di  
loto non è alterato dall'acqua fangosa in cui cresce.

(Jae Woong Kim, - "Lucidando Il Diamante")



WWW.SOLONEWAGE.IT

## Il Segreto

L'origine di ogni sofferenza del mondo  
sta nel pensare a se stessi;  
l'origine di ogni felicità  
sta nel pensare agli altri.  
(Dalai Lama)

## Il Momento Presente

Non ingombratevi la mente di pensieri inutili, angosciosi.  
A cosa serve rimuginare sul passato, anticipare il futuro, il domani?  
Dimorate nella semplicità del momento presente.  
(Dilgo Khyentse Rinpoche)



## Una Vita Facile

Le avversità sono fonte di miglioramento.  
Maggiori sono le sfide e le difficoltà che affrontiamo,  
più abbiamo l'opportunità di crescita e svilupparci come persone.  
Una vita facile, senza ostacoli, non porta frutti.  
Questo è un fatto incontestabile della vita.  
(Anonimo)

## La Libertà' del Cuore

Non prego di essere  
esente dai pericoli  
ma di essere  
senza paura nell'affrontarli.

Non chiedo che  
il mio dolore sia alleviato  
ma chiedo al cuore  
di affrontarlo.

Non cerco alleati  
sul campo di battaglia nella vita  
ma cerco la mia forza.

Non imploro con ansiosa paura  
di essere salvato  
ma spero di avere la pazienza  
per conquistare la mia libertà'.

(Shakyamuni)

## Il Destino

Forse ogni uomo, come una palla lanciata in aria, e' destinato a seguire una certa traiettoria,  
chiunque sia;  
ed egli segue una linea tracciata da tempo, mentre crede magari di forzare o beffare il suo destino.  
Ad ogni modo il nostro destino e' dentro di noi, e non al di fuori: ecco perche' la superficie della  
vita,  
gli eventi visibili, assumono una certa irrilevanza.  
Quello che di solito ci sembra difficile o addirittura tragico diventa poi spesso una bagattella.  
E quelle stesse persone che, davanti alla parvenza del tragico, cadono in ginocchio,  
soffrono e soccombono per cose che non hanno mai degnato d'uno sguardo. ...  
Così' ero io stesso meravigliato per il modo in cui andavo sempre più avanti,  
in una continua altalena di angoscia ed allegria ...  
(Herman Hesse)

## Insegnamenti Inutili

Non limitarti a mandare a memoria i detti, le recitazioni e a discutere dello Zen e della via basandoti sui libri. La via dello Zen non si trova nei libri. Anche se riuscissi a recitare gli insegnamenti dell'intero Canone e di tutti i maestri e filosofi, saranno comunque parole inutili e di nessun profitto quando dovrai affrontare la morte.

(Chien-ju)

## Osserva e Vivi

Acquista padronanza dei tuoi sensi, di ciò che gusti e odori,  
di ciò che vedi, di ciò che senti.

In ogni circostanza sii padrone di quel che fai,  
di quel che dici e di quel che pensi.

Sii libero.

Sei calmo? Cheta il corpo, placa la mente.

Sforzati di stare sveglio, osserva te stesso e vivi con gioia.

Segui la verità della via. Rifletti su di essa.

Falla tua. Vivila. Ti sosterrà sempre.

(Dhammapada)

## Il Sole Perfetto

Quando il sole è velato dalle nuvole, non è scomparso  
ma continua a spandere la sua luce e il suo calore.

Se le nuvole si dissipassero o se noi potessimo elevarci  
abbastanza in alto nell'atmosfera, constateremmo che il sole  
è sempre al suo posto.

Ebbene, in noi spesso si produce un fenomeno identico.

Come il sole, Dio è sempre al suo posto, presente,  
immutabile e ci invia la Sua luce (la sua saggezza)  
e il Suo calore (il suo amore).

Se però con pensieri e desideri disarmonici,  
egoistici e malevoli, permetteremo che in noi si formino delle nuvole,  
saremo privati di quella luce e di quel calore.

Allora, invece di lamentarsi che Dio non esiste e che li ha abbandonati,  
gli esseri umani devono comprendere che sono gli unici responsabili  
di quella situazione e devono cercare di fare tutto per porvi rimedio.

(Omraam Mikhaël Aïvanhov)

## Il Vero Amico

Ci sono momenti di sofferenza o tristezza o giornate come pugnalate al cuore.

Quando hai questi momenti, prova a bussare alla porta del mio cuore.

La mia vita e il mio cuore sono sempre aperti per te.

Queste orecchie possono ascoltare qualsiasi cosa in ogni momento.

Anche questi occhi hanno accumulato tante lacrime per piangere con te.

Quando sei gioioso non c'è bisogno di parlare, io lo capisco vedendo il tuo viso.

Invece quando senti tristezza, solitudine o voglia di allontanarti, parla con me di tutte queste cose.

Io carico sulle mie spalle la metà del peso della tua sofferenza.

Andiamo avanti insieme

Questa è la nostra strada fino a quanto continuerà la nostra amicizia"

(Daisaku Ikeda)

## Inno Alla Gioia

O amici, non questi suoni! ma intoniamone altri  
più piacevoli, e più gioiosi.

Gioia, bella scintilla divina, figlia degli Elisei,  
noi entriamo ebbri e frementi, celeste, nel tuo tempio.  
La tua magia ricongiunge ciò che la moda ha rigidamente diviso,  
tutti gli uomini diventano fratelli, dove la tua ala soave freme.

L'uomo a cui la sorte benevola, concesse di essere amico di un amico,  
chi ha ottenuto una donna leggiadra, unisca il suo giubilo al nostro!  
Sì, - chi anche una sola anima possa dir sua nel mondo!  
Chi invece non c'è riuscito, lasci piangente e furtivo questa compagnia!

Gioia bevono tutti i viventi dai seni della natura;  
tutti i buoni, tutti i malvagi seguono la sua traccia di rose!  
Baci ci ha dato e uva, un amico, provato fino alla morte!  
La voluttà fu concessa al verme, e il cherubino sta davanti a Dio!

Lieti, come i suoi astri volano attraverso la volta splendida del cielo,  
percorrete, fratelli, la vostra strada, gioiosi, come un eroe verso la vittoria.

Abbracciatevi, moltitudini! Questo bacio vada al mondo intero. Fratelli,  
sopra il cielo stellato deve abitare un padre affettuoso.  
Vi inginocchiate, moltitudini? Intuisci il tuo creatore, mondo?  
Cercalo sopra il cielo stellato!  
Sopra le stelle deve abitare!  
(Friedrich von Schiller - Inno europeo dal 1972)

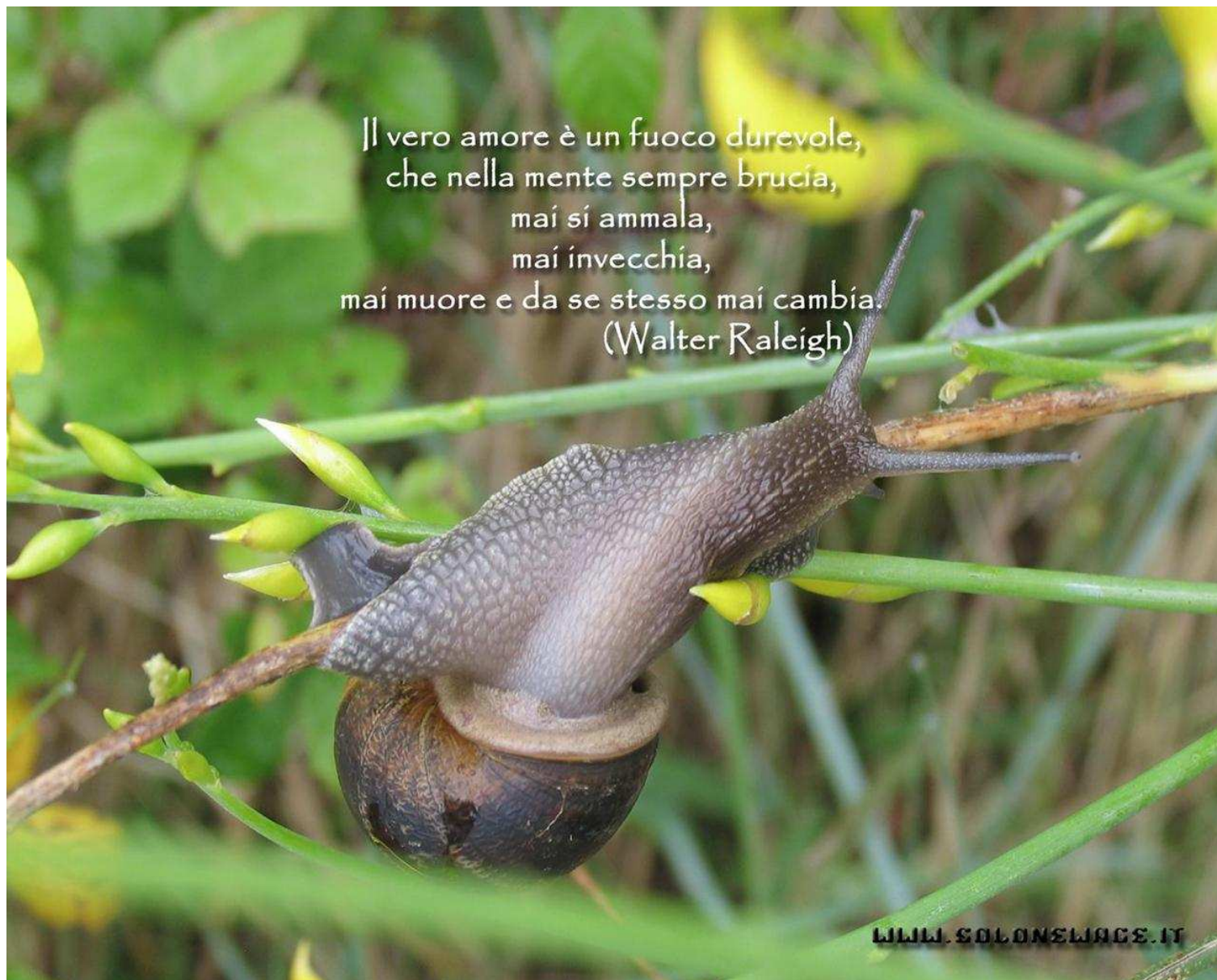


## La Paura e la Fede

La paura busso' alla porta  
la fede andò ad aprire  
non c'era nessuno.  
(kalil Gibran)

## OTTOBRE

Il vero amore è un fuoco durevole,  
che nella mente sempre brucia,  
mai si ammala,  
mai invecchia,  
mai muore e da se stesso mai cambia.  
(Walter Raleigh)



WWW.SOLONEWAGE.IT

## Una Parte dell'Universo

Quando vedi che la razza umana sta demolendo il mondo, inquinando gli oceani e abbattendo tutte le foreste, ignorando le migliaia di esseri umani che muoiono per la povertà, senza risorse, come fai a non essere triste? Ma alla fine la vita andrà avanti con o senza di te. E io credo che il nostro mondo fisico sia solo una parte, il nostro pianeta è una minuzia nell'universo fisico. Puoi distruggere il pianeta, ma le nostre anime andranno altrove.

Così alla fine non è veramente importante.

(George Harrison)

La Verità

Ricordati.....

che l'essere ignota

non impedisce alla verità d'essere vera!

(da Nessun luogo e' lontano - Richard Bach)

## Le Differenti Religioni

Considero tutte le differenti tradizioni religiose come percorsi per lo sviluppo della pace interiore, la quale e' il vero fondamento della pace nel mondo. Queste antiche tradizioni giungono a noi come un regalo dal nostro comune passato. Continueremo ad elargirle come un regalo e a tramandarle alle generazioni future come un'eredità del nostro comune desiderio di pace?

(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

## L'Attenzione

La gente insensata si dedica, ignara, alla distrazione;  
l'uomo saggio custodisce l'attenzione come il tesoro più prezioso.

(Dhammapada, 26)

## Spirito e Corpo

Vivere nello spirito e' schiavitù',  
a meno che lo spirito  
non diventi parte del corpo.  
(Kahlil Gibran)

## La Ricchezza dell'Amore

Ogni giorno di più mi convinco  
che lo sperpero della nostra esistenza  
risiede nell'amore che non abbiamo donato.  
L'amore che doniamo è la sola ricchezza  
che conserveremo per l'eternità.  
(Gustavo Rol)



## La Morte

La nostra morte non e' una fine  
se possiamo vivere nei nostri figli  
e nella giovane generazione.

PerchE' essi sono noi:  
i nostri corpi non sono che  
le foglie appassite sull'albero della vita.  
(Albert Einstein - Pensieri di un uomo curioso)

## La Cura dell'Attenzione

Bisognerebbe compiere ogni azione, anche e soprattutto le più comuni,  
aprire una porta, scrivere una lettera, tendere la mano,  
con la maggior cura possibile e con estrema attenzione,  
come se da questi gesti dipendessero i destini del mondo  
e il corso delle stelle, e del resto è vero  
che il destino del mondo e il corso delle stelle  
dipendono dalle nostre azioni.

(Charles Juliet)

## Gccia a Gccia

Non sottovalutate il bene fatto, pensando:

"Non me ne verra' nulla".

L'acqua, cadendo a goccia a goccia,  
riempie anche una giara.

L'uomo saggio si riempie di bene,  
anche se lo accumula a poco a poco.

(Dhammapada, 122)

## Punti di Vista sulla Vita

Ci sono tre modi di vedere la vita.

Chi la vede nel primo modo vi si aggrappa.

Chi la vede nel secondo modo va verso l'eccesso.

Chi la vede nel terzo modo la vede nella giusta prospettiva.

Nel primo modo si trae piacere da tutte le cose della vita, dagli averi, dagli accadimenti, dalla famiglia e dalla continuazione della vita stessa.

Nel secondo modo si è affetti dall'odio per la vita.

Si è sempre attaccati all'esistenza, ma ciononostante la si svilisce e la si mette a repentaglio spingendola verso ogni eccesso.

Nel terzo modo, infine, si vede la vita così com'è:  
un incessante processo di origine e cessazione.

La si accetta di buon grado, ma senza attaccarvisi e senza disperarsi.

Quest'ultimo punto di vista è quello di coloro  
che incominciano a comprendere l'incondizionato.

(Itivuttaka)

## Il Non Fare

Smetti di partire ed arriverai.

Smetti la ricerca e troverai.

Smetti di fuggire e verrai trovato.

(Lao Tzu)

## Nessun Male

Nessun male puo' accadere ad un uomo giusto,  
sia durante la vita che dopo la morte.  
(Platone)

## La Semplicità

Devi tornare ad apprezzare la semplicità.  
Non si può dare valore e importanza solo ai grandi eventi della vita.  
Bisogna sapere vedere la bellezza che c'è anche nelle piccole cose.  
È questo che ti fa sentire speciale, felice.  
(Sergio Bambaren)

## Il Vero Nemico

In quanto esseri umani abbiamo buone qualità, ma anche cattive.  
Ora, la rabbia, l'attaccamento, la gelosia, l'odio, sono il lato oscuro;  
e' questo il vero nemico. Il vero guastafeste sta dentro.  
(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)



## L'Inferno e il Paradiso

Il vero inferno non e' dopo la nostra morte,  
ce lo creiamo noi con i nostri atteggiamenti sbagliati,  
con il nostro non accettarsi per come realmente siamo in questa vita.  
Se noi ci accettiamo e non viviamo piu' nella menzogna la vita diventa il paradiso.

## La Nuova Idea

La mente che si apre ad una nuova idea  
non ritorna mai alla dimensione precedente.

(A. Einstein)

## Interpretazione dei Sogni

Alla domanda se tutti i sogni possano essere interpretati, bisogna rispondere negativamente. Non si deve dimenticare che nell'interpretazione del sogno siamo ostacolati dalle forze psichiche responsabili della sua deformazione.

È quindi questione di forza relativa, se, nell'interpretazione del sogno, il nostro interesse intellettuale,

la nostra capacità di autodisciplina, le nostre conoscenze psicologiche e la nostra pratica riescono a dominare le resistenze interne. E' sempre possibile arrivare fino a un certo punto: in ogni caso fino a convincerci che il sogno è una struttura con un significato, e in genere anche fino ad avere un'idea sul suo significato.

(Sigmund Freud)

Ognuno puo' Essere Grande

Perche' ognuno puo servire.

Non e' necessario avere una laurea per servire.

Non e' necessario concordare soggetto e verbo per servire.

E' necessario solamente un cuore pieno di grazia.

Un'anima generata dall'amore.

(Martin Luther King)

## L'Amore Vero

L'amore è una pazzia temporanea, erutta come un vulcano e poi si placa.  
E quando accade, bisogna prendere una decisione. Devi capire se le vostre radici  
si sono intrecciate al punto da rendere inconcepibile una separazione.  
Perché questo è l'amore. Non è l'ardore, l'eccitazione, le imperiturose promesse d'eterna passione,  
il desiderio di accoppiarsi in ogni minuto del giorno.  
Non è restare sveglia la notte a immaginare che lui baci ogni angoletto del tuo corpo.  
No, non arrossire, ti sto dicendo qualche verità. Questo è semplicemente essere innamorati,  
una cosa che sa fare qualunque sciocco. L'amore è ciò che resta quando l'innamoramento si è  
bruciato;  
ed è sia un'arte, sia un caso fortunato. Tua madre ed io avevamo questa fortuna,  
avevamo radici che si protendevano sottoterra l'una verso l'altra,  
e quando tutti i bei fiori caddero dai rami, scoprimmo che eravamo un albero solo, non due.  
Ma, a volte, i petali cadono senza che le radici si siano intrecciate”.  
(" Il mandolino del capitano Corelli" – Louis De Bernieres)

## NOVEMBRE

Il guerriero della luce conosce una vecchia espressione popolare che dice:  
"Se il pentimento uccidesse..."

E sa che il pentimento uccide davvero:  
corrode lentamente l'anima di chi ha fatto qualcosa di sbagliato,  
e conduce all'autodistruzione.

Il guerriero non vuole morire in questa maniera.  
Quando agisce con perversità o cattiveria poiché anch'egli  
è un uomo pieno di difetti,  
non si vergogna di chiedere perdono.

Un guerriero della luce non si pente, perchè il pentimento uccide.  
Egli si umilia e rimedia al male che ha causato.  
(Paulo Coelho)



WWW.SOLONEWAGE.IT

## Il Segreto dell'Acqua

Imparate a servirvi dell'acqua per il vostro lavoro spirituale. Per esempio, dopo esservi ben lavate le mani, prendete un bicchiere di acqua pura, preferibilmente di sorgente, tenetelo nella mano sinistra e immergete una o più dita della mano destra, concentrandovi su una qualità che vi piacerebbe acquisire, un progresso che vorreste realizzare o anche per migliorare la vostra salute. Alcuni maghi bianchi hanno potuto guarire dei malati dando loro da bere dell'acqua che avevano magnetizzato in questo modo.

Voi però, facendo un lavoro con l'acqua, non immaginate che grazie a quel metodo ritroverete immediatamente la salute o guarirete gli ammalati. Sarebbe veramente molto presuntuoso.

Vi ho dato questo metodo solo come un esercizio, affinché impariate a servirvi dell'acqua come supporto per il vostro lavoro spirituale. Dopo bevetela, se volete, oppure servitevene per innaffiare i vostri fiori.

(O.Aívanhov)

## Il Dono

La vita e' un dono  
ed i doni non vanno capiti ma accettati.



## La Semplicità Determinante

Se la propria vita è semplice, si sarà contenti  
La semplicità è determinante per conseguire.  
La felicità è essenziale avere pochi desideri.  
Essere soddisfatti del cibo che ci basta per nutrirci,  
degli abiti per vestirci e di un tetto per proteggerci  
dagli agenti esterni.  
Vi è, infine, un'intensa delizia  
nell'abbandonare gli stati mentali erronei.  
E nel coltivare quelli utili nella meditazione.  
(Dalai Lama)

## Un Mondo Unito

If you want to give a message it must be a message of Love,  
it must be a message of Truth.

I want to capture your hearts.

Let your hearts clap in unison with what I'm saying.

A friend asked yesterday, did I believe in one world?

How can I possibly do otherwise, of course  
I believe in one world.

Traduzione italiano:

Se volete dare un messaggio,  
deve essere un messaggio di amore,  
deve essere un messaggio di verità.

Voglio catturare i vostri cuori.

Fate battere i vostri cuori all'unisono con quello che dico.

Ieri un amico mi ha chiesto se credessi davvero in un mondo unito.

Come potrei fare altrimenti?

Certo che credo in un mondo unito.

(dallo spot televisivo "Gandhi")

## Osa Credere

Osa credere che c'è un canto nel tuo cuore

Osa credere nei tuoi desideri.

Finchè avrai il coraggio di credere  
nessuno potrà fermarti!

Troppe persone si tirano indietro  
un istante prima di realizzare i loro sogni.

(Josei Toda)

## Preghiera d'Amore

Che oggi ci possa essere la pace dentro te.  
Che tu possa credere nel tuo più alto potere: che tu ora ti trovi  
esattamente nel posto in cui il tuo destino voleva tu fossi.  
Che tu possa sempre tenere a mente le infinite possibilità  
che nascono dalla fede.

Che tu possa usare i doni che hai ricevuto  
e trasmettere l'amore che ti è stato dato...  
Possa tu essere sempre contento di sapere di essere figlio di Dio...  
Lascia che questa presenza si radichi nelle tue ossa,  
e consenta alla tua anima di cantare la libertà,  
di danzare, di glorificare, e amare.  
è là per ciascuno di voi.  
(Santa Teresa)

## L'Eterno Esistere

Amatevi l'un l'altro così come io ho amato voi.

Non temete nemico ne avversità.

Non pretendete di essere serafini radiosì di purezza,

ma umili collaboratori di Dio Padre

uniti per la pace e la misericordia.

Le barriere tra cielo e terra si schiuderanno

e le vostre guide

segneranno la via verso la verità eterna.

Colui che è stato, oggi è e lo sarà in eterno

e vi domanda il vostro amore per Lui,

poichè solo così ogni anima

godrà l'eterno esistere.

(Gesù)

## Immagina

Immagina che non ci sia il paradiso  
E' facile se ci provi  
Nessun inferno sotto di noi  
Sopra di noi solo il cielo  
Immagina che tutta la gente  
Viva per l'oggi...

Immagina che non ci siano paesi  
Non e' difficile  
Niente per cui uccidere o morire  
E nessuna religione  
Immagina che tutta la gente  
Viva la propria vita in pace...

Dirai che sono un sognatore  
Ma non sono l'unico  
Spero che un giorno ti unirai a noi  
E il mondo sara' unito  
(John Lennon - Immagina)

## Il Risveglio

Qualunque fiore tu sia,  
quando verra' il tuo tempo, sboccerai.  
Prima di allora  
una lunga e fredda notte potra' passare.  
Anche dai sogni della notte trarrai forza e nutrimento.  
Percio' sii paziente verso quanto ti accade  
e curati e amati  
senza paragonarti  
o voler essere un altro fiore,  
perche' non esiste fiore migliore di quello  
che si apre nella pienezza di cio' che e'.  
E quando cio' accadrà,  
potrai scoprire  
che andavi sognando  
di essere un fiore  
che aveva da fiorire.  
(Daisaku Ikeda)

## Amore Libero

Cercare e trovare ciò che ami e' molto bello,  
ma la vera saggezza sta nell'amare ciò che trovi.  
(Aquila)



## La Via di Mezzo

C'e' una misura in tutte le cose.  
Ci sono dei limiti al di qua' e al di la' dei quali  
non puo' sussistere il giusto.  
(Orazio)

## Meditazione e Libertà

La meditazione ci trasforma per farci quasi inattaccabili  
dalle miserie umane: la Fiducia e la Speranza riposta in quei  
momenti si avvererà con tutto ciò che Lui vuole.

La preghiera deve essere un atteggiamento interiore,  
è andare in profondità e restare, lontano dalle parole.

La libertà si conquista facendo lo slalom tra le autorità  
(genitori, capi, governi, ...). Quando è impossibile sottomettersi  
alle autorità bisogna rubare la libertà che rimane.

Libertà è anche adattamento, ma così facendo si diventa schiavi.

Quando gli artisti si adattano alla moda, l'arte sparisce,  
la musica perde armonia, la poesia perde il mare.

Così la religione ha perso l'interiorità e da qui il senso d'angoscia, di vuoto.

L'anticonformista, invece, fissa delle regole diverse per ognuno e,  
quindi, il libero arbitrio che è libertà senza coscienza e non reale,  
perché nella realtà ci sono delle regole (nove mesi per un figlio, ...)

La libertà viene uccisa da due cose: l'incoscienza e l'indecisione.

Non c'è essere umano più miserevole e dipendente di chi si abitua  
all'indecisione perché rimanda all'infinito i problemi.

Nessun problema può essere risolto congelandolo.

Per decidere qualcosa si rischia sempre. Bisogna ragionare,  
affinare le intuizioni e poi decidere.

Se si parte con l'incertezza si finirà con qualche dubbio,  
se si accetta di partire con qualche dubbio  
alla fine si arriverà a qualche certezza.

(P. Cappelletto)

## La Vecchiaia e la Morte

Puoi anche considerare la vecchiaia e la morte  
come cose negative,  
indesiderabili e semplicemente  
provare a dimenticarne.  
Ma alla fine sono cose  
che arriveranno comunque.  
(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

## Gli Amici

Gli uomini non hanno piu' tempo per conoscere nulla.

Comprano dai mercanti cose fatte.

Ma siccome non esistono mercanti di amici,

gli uomini non hanno piu' amici.

(Antoine de Saint-Exupery in Il piccolo principe)

## Il matrimonio

E lui rispose dicendo: Insieme siete nati, e insieme sarete in eterno.  
Voi sarete insieme anche quando le ali bianche della morte  
disperderanno i vostri giorni.  
Sì, voi sarete insieme finanche nella silenziosa memoria di Dio  
Vi siano spazi però nella vostra unione, così che i venti celesti  
possano danzare tra di voi amatevi l'un l'altro, ma non rendete schiavitu' l'amore.  
Sia piuttosto un mare che si muove tra le rive delle Vostre anime  
Riempitevi l'un l'altro le coppe ma non bevete da una coppa soltanto  
Donatevi l'un l'altro il vostro pane ma non mangiate da un medesimo boccone  
Cantate e danzate insieme e siate lieti ma che ognuno di voi sia solo  
Come le corde del liuto sono sole sebbene vibrino della medesima musica  
Donatevi il Cuore senza però affidarvelo l'uno l'altro  
Poichè solo la mano della vita può contenere i vostri cuori  
restate l'uno accanto all'altro ma non troppo vicini:  
Le colonne del tempio s'ergono separate tra di loro  
E la quercia e il cipresso non crescono l'una nell'ombra dell'altro  
Gibran (Il Profeta)

## La Coscienza

La nostra coscienza non è in realtà tua o mia,  
è la coscienza dell'uomo, evoluta, cresciuta,  
accumulata in tanti, tanti secoli.

Quando lo comprendiamo,  
la nostra responsabilità diventa straordinariamente importante.  
(Krishnamurti)

## Ricetta per la Salute

Vivi la tua vita. Dai ascolto alla tua splendida intelligenza interiore.  
In essa è contenuto il programma per essere veramente te stesso.  
In un senso mistico, il seme da cui sei cresciuto conteneva il progetto  
del tuo sviluppo fisico, intellettuale, emotivo e spirituale.  
Lascia che questo evento si realizzi pienamente; cresci e fiorisci.  
Fa' che la gioia ti guidi e sii ciò che vuoi essere.  
(Bernie Siegel "Amore, medicina e miracoli")

## Le Cose che Accadono

C'è un'unica verità elementare, la cui ignoranza uccide innumerevoli idee e splendidi piani:  
nel momento in cui ci impegniamo a fondo, anche l'Universo si muove.

Infinite cose accadono per aiutarci, cose che, altrimenti, non sarebbero mai avvenute.

Qualunque cosa tu possa fare o sognare di poter fare, cominciala!

L'audacia ha in sé genio, potere e magia.

Comincia adesso!

(W. Goethe)



## Il Sogno Impossibile

Sognare il sogno impossibile  
combattere il nemico invincibile  
sopportare il dolore insopportabile  
correre dove l'audace non osa andare.  
Correggere l'errore irreparabile  
amare al di là di tutto  
sforzandosi quando le braccia sono troppo stanche  
raggiungere la stella irraggiungibile.  
Questa è la mia ricerca.  
Combattere per il giusto senza domande né soste.  
Io so che se sarò fedele a questa ricerca  
il mio cuore sarà tranquillo  
e quando non ci sarò più  
io sarò felice se grazie a me  
il mondo sarà un pò migliore  
perchè un altro uomo indegno e ferito  
sí sforzerà ancora, con la sua ultima oncia di coraggio,  
di raggiungere la stella irraggiungibile.  
(Joseí Toda)

## DICEMBRE



Ci sono quelli che danno poco del molto che hanno  
e lo danno per ottenere riconoscenza,  
ma questo segreto desiderio guasta i loro doni.

E ci sono quelli che hanno poco e danno molto.  
Sono proprio loro quelli che credono nella vita e nella generosità della vita  
e il loro scrigno non è mai vuoto.

Ci sono quelli che danno con gioia, e questa gioia è la loro ricompensa.  
E ci sono quelli che danno con dolore, e questo dolore è il loro battesimo.

E' bene dare quando si è richiesti, ma è meglio dare quando,  
pur non essendo richiesti, si comprendono i bisogni degli altri.

Tutto ciò che hai, un giorno o l'altro sarà dato via.  
Perciò da' adesso, così che la stagione del dare sia la tua,  
non quella dei tuoi eredi.

(G. Kahlil Gibran)

WWW.SOLONEWAGE.IT

## Interdipendenza Universale

Vera spiritualità e'  
anche essere consapevoli della nostra  
interdipendenza con tutti e con tutto.

Anche il pensiero,  
la parola e l'azione più piccoli  
ed insignificanti  
hanno effetti in tutto l'universo.

(S. Rinpoche)

## Il Senso della Vita

Il senso della vita non e' qualcosa in cui ti imbatti per caso,  
come la soluzione a un enigma o il premio di una caccia al tesoro.

Il senso della vita e' qualcosa che costruisci vivendo:  
a partire dalla tua storia, dai tuoi affetti, dall'esperienza umana  
che ti viene trasmessa, dal tuo talento e dal tuo sapere,  
dalle cose in cui credi, dalle cose e dalle persone che ami,  
dai valori per cui sei disposto a sacrificare qualcosa.

Gli ingredienti ci sono tutti. Tu sei l'unico che puo' fonderli  
in quel disegno che sara' la tua vita.

Fa' che sia una vita piena di dignita' e di significato per te.  
Se sara' cosi', allora il bilancio dei successi e dei fallimenti sara' secondario.

(John Gardner - Note sullo scrittore)

## Trova il Meglio

Cerca di trovare quanto di meglio c'è in una persona e diglielo...

tutti possiedono qualcosa che merita di essere lodato.

Le lodi significano comprensione... impara a vedere  
la grandezza del tuo prossimo, e vedrai anche la tua.

(Gibran)

## La Consapevolezza

Sii cosciente! Qualunque cosa fai, falla coscientemente.

E insisto: qualunque cosa fai!

Non vi dico che dovete fare certe cose e non altre, no.

Basta che tu sia consapevole di tutto quello che fai e,  
un po' alla volta, ogni tua azione ti rendera' sempre piu' asciutto.

Imparerai ad essere distaccato,  
perche' il distacco e' una conseguenza della consapevolezza.

(Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) - L'armonia nascosta)

## Cambiare il Mondo

Il modo piu' efficace per cambiare il mondo  
e' incominciare a cambiare se stessi.  
(alericco)

## Coltivare la Pace

Non c'è una via per la pace,  
la pace è la via.

Coltivando pace e felicità in noi stessi, iniziamo a costruire la pace nel mondo.

Coltivando il sorriso in noi stessi, respirando consapevolmente,  
lavoriamo alla pace nel mondo.

Se non ci concediamo pace, come possiamo dividerla con gli altri?

Se non iniziamo a coltivare la nostra pace, da dove iniziare?

Sedere, sorridere, guardare le cose per vederle nella loro realtà:  
queste sono le basi dell'impegno per la pace.

(Thich Nhat Hanh)



## Sperimentare la Felicità

Il problema non è il materialismo in quanto tale.  
Piuttosto, è il presupposto di fondo che la piena soddisfazione  
possa risultare solo dalla gratificazione dei sensi.  
Diversamente dagli animali, la cui ricerca della felicità è limitata  
alla sopravvivenza e alla soddisfazione immediata dei desideri sensoriali,  
noi esseri umani abbiamo la capacità di sperimentare la felicità  
a un livello più profondo che, una volta raggiunto,  
può sovrastare le esperienze infelici.  
(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

## I Migliori

I migliori sono come acqua,  
portano ristoro a tutti senza competere con alcuno  
scelgono ciò che gli altri evitano.

E così sono simili al TAO, dimorano nella terra,  
profondi nel pensare, generosi nell'aiutare,  
sinceri nel parlare, pacifici nel governare,  
abili nell'operare, si muovono con il tempo  
e poiché non competono non trovano ostilità.

(Tao-Te-Ching)

## L'Unica Verità

Nessuna Verità può contraddirne un'altra,  
la Luce è utile in qualsiasi lampada brilla.  
Una rosa è bella in qualsiasi giardino fiorisca.  
Una stella ha lo stesso splendore  
sia che brilla all'oriente che all'occidente.  
(Abdu'l Baha)

## Il Tempo Prezioso

Il bene più grande e' il tempo:  
qualsiasi circostanza od opportunità  
che permetta di utilizzarlo in modo più gratificante  
sarà vista come un lusso.

(Paul Maidment)

## La Sorgente dell'Amore

Anche se otterrete solo indifferenza o ingratitudine, non cessate mai di amare e di fare del bene.  
Poiché l'amore in voi è una sorgente, se decidete di impedirle di sgorgare sarete innanzi tutto voi a inaridirvi.

Certamente a quel punto nessuno potrà abusare di voi, deludervi, ma l'acqua della vostra sorgente spirituale non sgorgherà più e perderete la vita.

Sì, poiché quando lasciate prosciugare la vostra sorgente, il mondo divino si chiude e diventate poveri e vuoti.

Talvolta è utile, da un punto di vista educativo, chiudersi verso qualcuno per dargli la lezione di cui ha bisogno,

ma è molto nocivo chiudersi verso gli esseri umani in generale.

Che le persone lo meritino o no, lasciate almeno fluire in voi la sorgente dell'amore.

Direte: «Sì, ma non meritano che li ami, non è giusto!»

Non preoccupatevi tanto di ciò che è giusto o ingiusto:  
praticate quell'ingiustizia che è l'amore, altrimenti diventerete un deserto!

(Omraam Mikhaël Aïvanhov)

## Il Sole che Sorge

Persino i luoghi che sono stati avvolti  
dall'oscurita' per un miliardo di anni  
possono essere illuminati.

Persino una pietra raccolta  
sul fondo di un fiume  
puo' servire  
per produrre il fuoco.

La nostra presente sofferenza,  
per quanto dolorosa,  
non e' vecchia di un miliardo di anni  
e tantomeno andra' avanti in eterno.

Alla fine il Sole sorge sempre.

Anzi sta gia' sorgendo.

(dal sito Soka Gakkai)

## La Paura Della Sofferenza

"Il mio cuore teme di soffrire", disse il giovane all'alchimista,  
una notte che entrambi contemplavano il cielo senza luna.  
"Digli che la paura della sofferenza e' peggiore della sofferenza stessa  
e che nessun cuore ha mai sofferto  
mentre inseguiva i propri sogni".  
(Paulo Coelho)

## Il Tempo e' Vita

Esiste un grande eppur quotidiano mistero.

Tutti gli uomini ne partecipano, ma pochi si fermano a rifletterci.

Quasi tutti si limitano a prenderlo come viene e non se ne meravigliano affatto.

Questo mistero e' il tempo!

Esistono calendari ed orologi per misurarlo, misure di ben poco significato ...

Perche' tutti sappiamo che talvolta un'ora sembra un'eternita' e l'altra passa in un attimo ...

Dipende da quel che viviamo in quest'ora.

Perche' il tempo e' vita!

E la vita dimora nel cuore.

(Michael Ende - tratto da "Momo")



## Rispetto e Fiducia

... così' per amare, bisogna imparare prima a pazientare,  
a sapere stare da soli, ad accettare l'altro e rispettarlo;  
importante poi è avere fiducia in se stessi  
perché in fondo è nel rapporto con il proprio sé  
che si sviluppa il rapporto con il prossimo.  
( Erich Fromm - Sito in italiano )

### Il Più Bello

Il più bello dei mari è quello che non navigammo.  
Il più bello dei nostri figli non è ancora cresciuto.  
I più belli dei nostri giorni non li abbiamo ancora vissuti.  
E quello che vorrei dirti di più bello non te l'ho ancora detto.  
(Hikmet)

Lettere dal carcere (anno 1942 - Prigione di Bursa, Anatolia)