



pensierini magazine 18

ugo coppari
responsabile testi

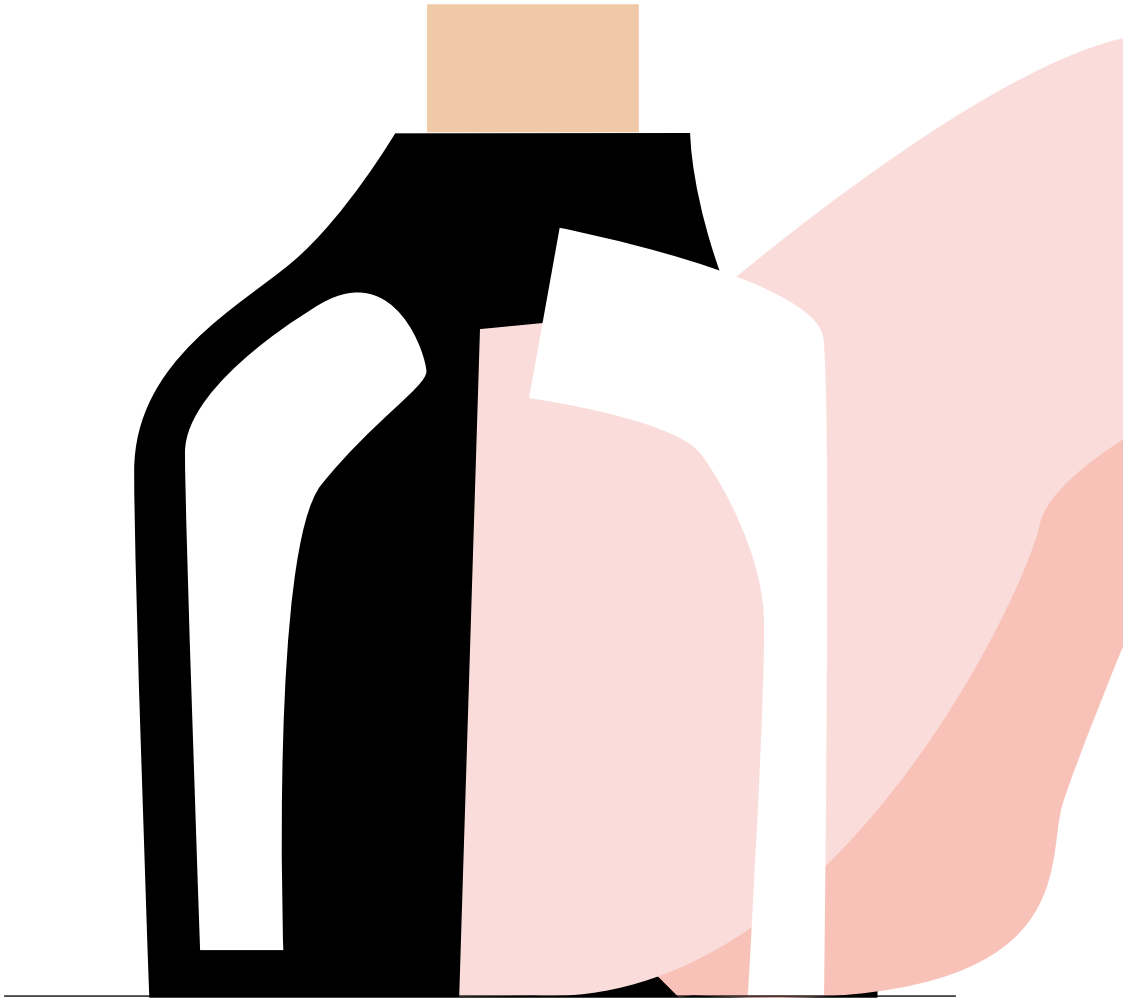
valerio compagnone
responsabile grafica

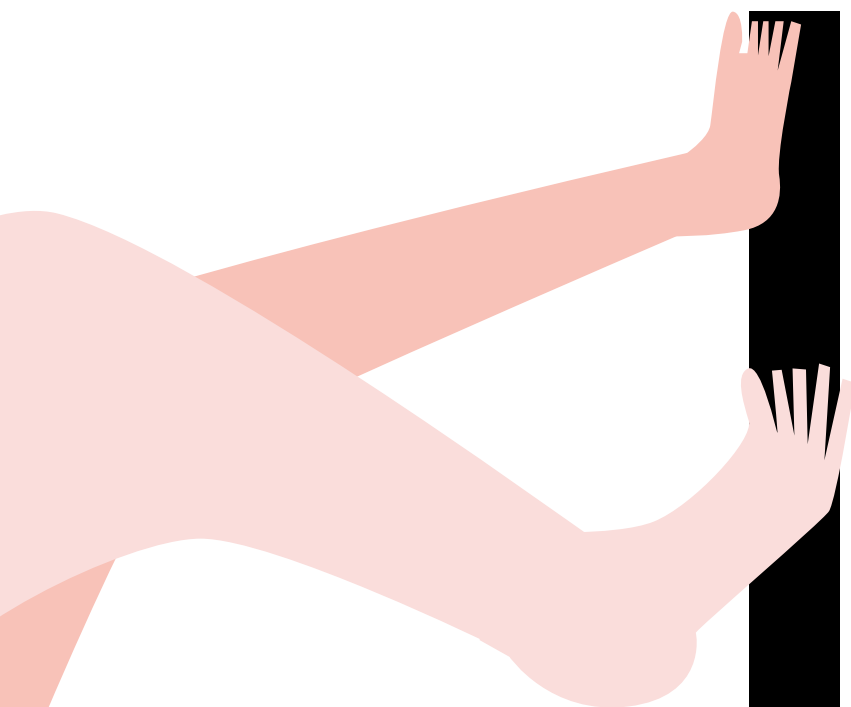
studiopensierini.com

Cosa dà un senso alle nostre giornate? Questo è il tema su cui sono incentrati i bei testi raccolti in questo numero. Lo stesso tema di cui parla Dino Buzzati, nel suo romanzo “Il deserto dei Tartari”, su cui è incentrato il nostro webinar primaverile. La scelta del tema non è casuale. Se Buzzati indaga l’insensatezza che si racchiude nella ripetitività delle nostre azioni quotidiane, ai nostri studenti è stato chiesto di raccontare la propria vita attraverso il susseguirsi di piccoli gesti capaci di dare significato, giorno dopo giorno, alla loro esistenza. Ed è curioso notare come, nonostante le diverse nazionalità dei quattordici studenti pubblicati, la vita sembra prendere senso per le stesse piccole gioie quotidiane.

Ugo Coppari
Direttore Studio Pensierini







Tran tran, <i>Olivier</i>	6
Contatti, <i>Karin</i>	7
Legami, <i>Isabel</i>	8
Essere utile, <i>Anneke</i>	9
Intimità, <i>Elizabeth</i>	10
Una buona compagnia, <i>Irene</i>	11
Diversità, <i>Eva</i>	13
Dovere e volontarietà, <i>Konrad</i>	14
Forma, <i>Tuula</i>	15
Curiosità, <i>Lucia</i>	17
Gratitudine, <i>Chuck</i>	18
Impegnarsi, <i>Mathieu</i>	19
Respiro, <i>Nuradin</i>	21
Cose piccole, <i>Lori</i>	22

Tran tran

Olivier, nato in Francia, vive a Francoforte



A te piace la sensazione che hai quando torni a casa dopo una vacanza e ritrovi le tue cose, le tue abitudini, il tuo piccolo mondo? Ti piace il sentimento che la tua vita sta per riprendere il suo corso normale? A me piace molto. Non importa che la vacanza sia stata buona o no, corta o lunga, al mare, all'estero, o in un borgo vicino. Ogni volta sono contento di tornare a casa. Da sempre. È una costante nella mia vita.

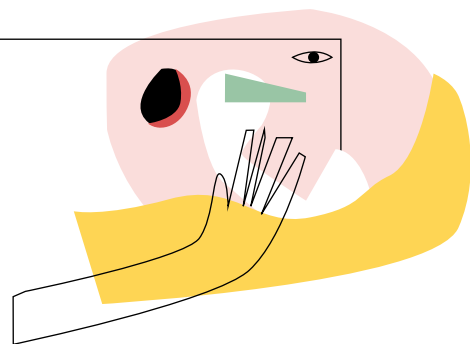
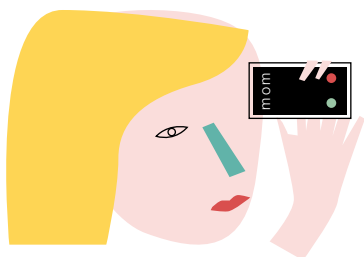
Credo che amo fondamentalmente il tran tran quotidiano, anzi ne ho proprio bisogno. Perché c'è qualcosa di rassicurante nel fatto di sapere più o meno come la giornata deve proseguire, quali cose devo fare, con quali persone devo interagire. Allora ripeto le stesse azioni ogni giorno, come si dice "un mantra". Giorno dopo giorno, mi preparo la stessa colazione, prendo la stessa

linea della metropolitana per andare a lavorare, faccio sport nella stessa palestra ecc. E mi sento bene così, perché la ripetizione ha davvero un potere spirituale. La vita è in ordine, quindi l'anima è tranquilla.

Questo fa di me un automa che attraversa la vita senza darle un significato? Te lo dico subito: no. Ho la fortuna di avere una famiglia e una figlia che danno senso alle mie azioni quotidiane, di avere degli hobby che mi fanno riflettere e mi danno nuove idee, e di aver viaggiato e fatto esperienze che mi hanno reso più consapevole del mondo in cui vivo e più sensibile verso gli altri. Penso di aver trovato un modo di vivere che mi si addice e allo stesso tempo che – almeno spero – sia vantaggioso per le persone che mi circondano e per la società. Forse il senso della mia vita è proprio questo.

Contatti

Karin, nata in Germania, vive a Pentling



Ogni giorno immersa nel tran tran della routine, cerco di trovare un senso alle mie giornate.

Una delle attività più coinvolgenti della mia vita quotidiana è il bagno nei corsi di lingue straniere online. Attraverso lo schermo, entro in contatto con Paesi lontani e culture interessanti. La sfida di apprendere e migliorare le lingue che mi stanno a cuore apre nuove finestre sul mondo e mi offre una prospettiva più ampia, aggiungendo anche un tocco di avventura al mio quotidiano.

Cantare nel coro del nostro paese è un altro elemento nel puzzle della mia vita. La musica sacra e profana mi fa dimenticare che, da alcuni anni, vivo da sola. Le armonie che cantiamo sono il risultato di uno sforzo in comunità, capaci di elevare i nostri spiriti e di trasmettere gioia ed emozioni profonde agli ascoltatori.

Ma un'altra occupazione che dà un senso alla mia vita è il tempo che dedico a persone anziane.

Visitare, portare cibo e condividere momenti di ginnastica con loro crea un legame speciale che va oltre il semplice aiuto. In questi gesti trovo un significato più profondo nel mio ruolo all'interno della comunità, contribuendo a rendere le giornate degli altri più ricche e soddisfacenti.

Una gioia straordinaria mi è regalata dalle telefonate con mia figlia. Nonostante la distanza fisica, la voce al telefono diventa un ponte che collega i nostri cuori. Le parole serie o liete, i sorrisi e le risate condivise rendono ogni conversazione qualcosa di prezioso, riempiendo la mia vita di calore familiare. Momenti indimenticabili sono tuttavia le visite nella grande famiglia, quando possiamo davvero abbracciarci.

In definitiva, sono queste attività, integrate nella routine quotidiana, a dare un senso alle mie giornate. Il misto di apprendimento, canzoni cantate insieme, connessioni personali e momenti familiari crea un equilibrio che rende ogni giornata preziosa per me.



Legami

Isabel, nata in Belgio, vive a Pellenberg

Come posso dare il meglio di me e fare in modo che la mia vita abbia senso?

Prima di tutto va detto che il riposo, lo spazio per me stessa e l'impegno con e per gli altri vanno di pari passo. Tempo per me, tempo per gli altri, e poi costruire qualcosa, che nasce dal più profondo di me e riesce a unire anime nella stessa sorte, con passioni comuni.

Si dice che ognuno dovrebbe avere una missione nella vita. Per me sarebbe quella di unire le persone, fare connessioni, espandere gioia e amore legandosi.

Per molte persone sono i figli a dare senso alla vita. I genitori trasmettono qualcosa di loro attraverso i loro figli. Offrendogli un'educazione in cui c'è tempo per giocare, crescere, sbagliare e imparare contribuiscono alla sopravvivenza e alla crescita delle future generazioni.

Figli, non ne ho, e sinceramente non ne ho mai voluti. Ho preferito essere libera e anche madre, sorella e amica di molti. I miei studenti sono un po' come i miei figli. L'interesse continuo per la lingua italiana mi stimola a studiare e a leggere tanto. Ogni parola imparata e integrata mi dà un po' di felicità.

Le lingue uniscono, sono il motore della comunicazione, l'olio per la connessione.

Tengo anche molto alle amicizie vere e durevoli. Mi piace creare legami forti e profondi, confrontarmi con le opinioni e le idee degli altri, mettermi nella pelle delle persone che mi sono care, per conoscere ancora meglio queste persone e i loro motivi affinché cresciamo e ci arricchiamo reciprocamente. I legami affettivi in quel senso sono molto importanti.

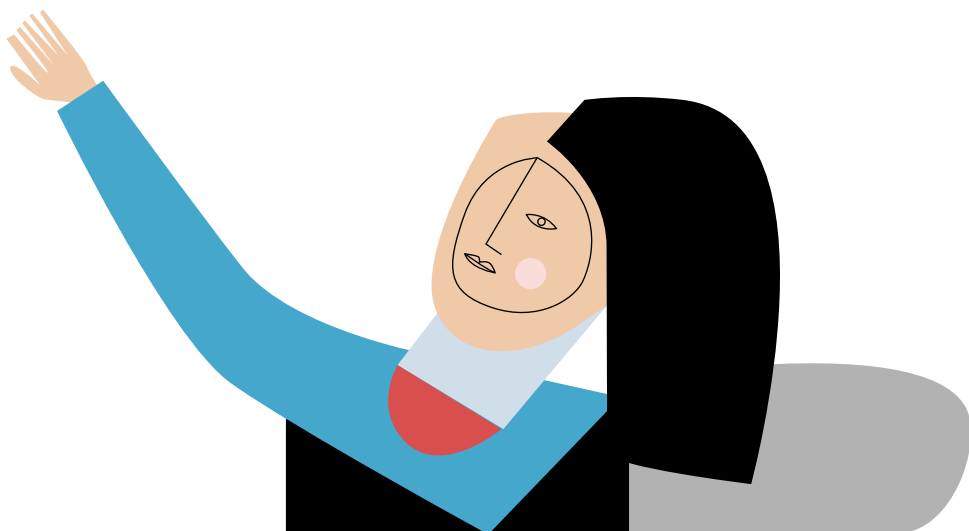
Spesso penso a come vorrei essere ricordata al mio funerale, mentre ho ancora mezza vita davanti a me per realizzare i miei sogni e contribuire a una società migliore e più bella.

Nel mio piccolo posso fare relativamente poco, eppure credo sia importante credere nei piccoli contributi che ognuno può fare, restando soprattutto ottimista e fiduciosa nelle proprie capacità e nella forza di creare qualcosa.

Mi ricorderanno come una persona piuttosto anticonformista che tiene alla sua libertà e che mostra grinta e tenacia, che non si lascia abbattere dai vincoli e dai giudizi altrui e farebbe di tutto per realizzare i suoi obiettivi e per far crescere gli altri stimolandoli con entusiasmo, amore e fiducia.

Essere utile

Anneke, nata in Indonesia, vive a Den Haag



Alcune persone sono guidate da una vocazione. Il mondo intero deve diventare parte, ad esempio, di una religione, di una filosofia o di un sistema economico.

Tuttavia, mi viene in mente una frase letta nel tema scolastico di mio nipote che allora aveva 11 anni. Alla domanda come sarebbe il mondo senza le religioni, ha risposto: ci sarebbero meno guerre.

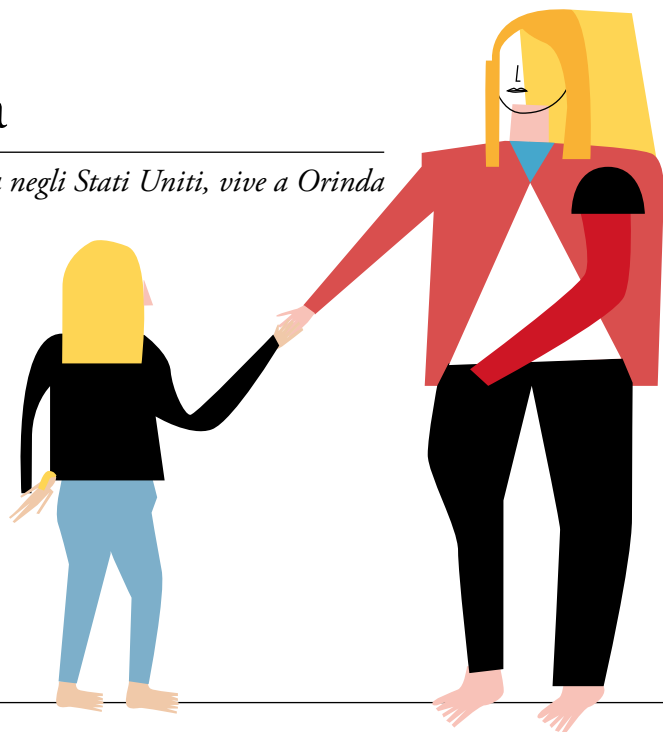
Nel mio diario da bambina, che i miei genitori riempivano con appunti sulla mia giovane vita, mio padre ha scritto: Spero che diventerai una persona utile.

Ora che sono più vecchia di quanto lui sia mai diventato, nella vita di tutti i giorni ci sono soprattutto le piccole cose che danno un senso alla mia vita di tutti i giorni. Un bel libro, la musica, lo sbocciare dei fiori in primavera, il canto degli uccelli, una passeggiata tra le dune, salutare le persone che incontro.

Spero che l'apprezzamento di queste piccole cose quotidiane mi aiuti a raggiungere cose più grandi – una terra sostenibile o l'amicizia e la comprensione – e così a essere una persona utile.

Intimità

Elizabeth, nata negli Stati Uniti, vive a Orinda



Erano le quindici quando il mio telefonino ha squillato. Non avevo bisogno del nome scritto che era apparso sul mio smartphone per identificare chi mi stava chiamando. Ho sentito una voce giovane, dolce e familiare: “Nonna, vieni a prendermi a scuola oggi?”

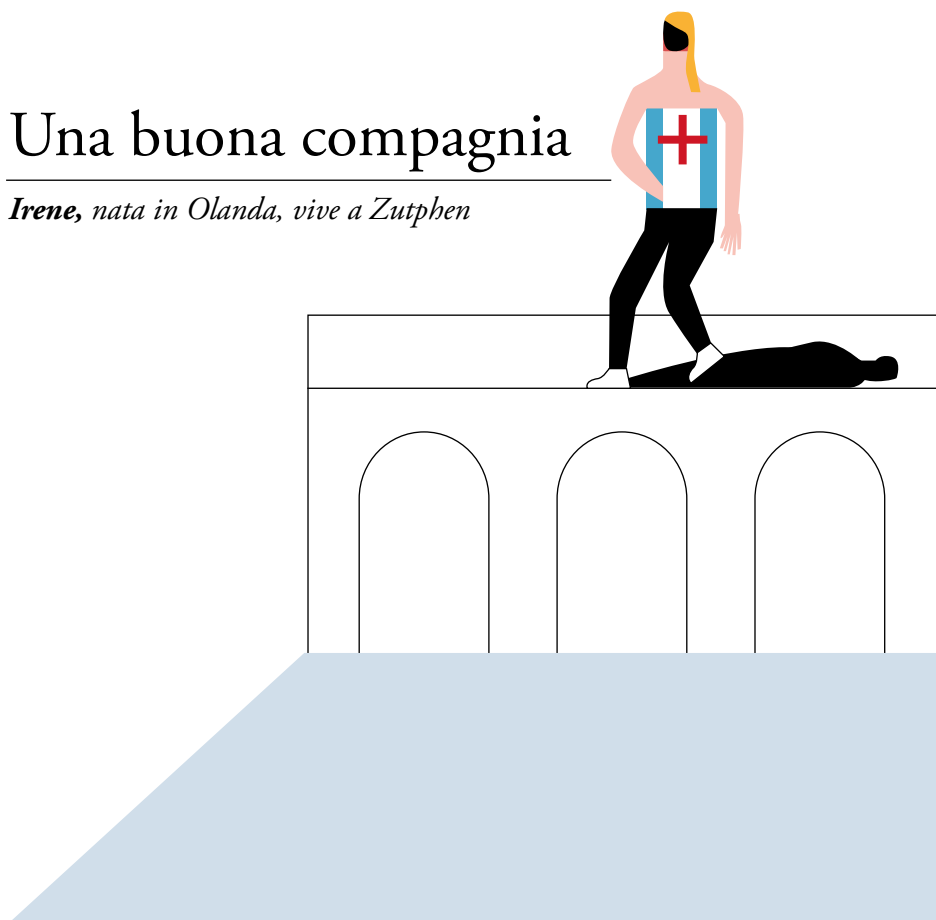
Il giovedì aiuto mia figlia con i suoi bambini dopo la scuola elementare. Non appena Annelise sale sulla mia macchina le parole si riempiono spesso di qualcosa di buono, come un progetto finito in classe, ma a volte di una cosa sconvolgente, come un insulto. A casa sua, passiamo qualche ora insieme, giocando con le sue Barbie o leggendo un libro ma sempre vivendo in un mondo di fantasia. Mi piace aiutarla con le parole difficili e vedere i suoi progressi nella lettura. Di nuovo in macchina

sulla strada per l’allenamento di nuoto chiacchieriamo e ascoltiamo la sua musica preferita. La settimana scorsa mi ha chiesto, “Ti piace questa canzone di Taylor Swift?” Poi ha aggiunto, “Sai quanti fidanzati ha avuto nella sua vita? Ne ha avuti tredici! Sono tanti, vero?”

Stare con mia nipotina mi fa ridere, mi fa ricordare la mia infanzia e le mie fantasie, e mi dà una sensazione di connessione. Lei colma il divario senza nemmeno saperlo tra i periodi di tempo e tra le generazioni. Mi pare che tutti noi, sia vecchi sia giovani, non siamo molto diversi, in fondo in fondo, perché proviamo le stesse emozioni universali durante la vita. Le mie conversazioni intime con i membri della famiglia e i sentimenti condivisi danno senso alle mie giornate.

Una buona compagnia

Irene, nata in Olanda, vive a Zutphen



Qualche anno fa ho seguito un corso di Storia della mia città medievale Zutphen. È stato un corso breve, che durava solo cinque serate durante cui varie persone hanno raccontato la storia di Zutphen secondo le loro prospettive. C'erano un archeologo, uno storico degli edifici, un curatore di museo, un archivist e un professore. Come libro di studio dovevamo comprare l'atlante di Zutphen con molte mappe di come la città nacque e si espanse in tutti quegli anni (la città di Zutphen ha più di 800 anni ed è una delle città più vecchie dei Paesi Bassi). Dopo questo corso ho comprato altri libri

e ho continuato a studiare la storia. Un'attività piacevole che dava senso alle mie giornate.

Però c'è un'attività che dà ancora più senso alle mie giornate: da due anni invito qualche volta amici, parenti o colleghi a casa nostra per un pranzo abbondante che preparo in casa (c'è sempre un primo piatto, un secondo e un dolce). Alle 12.30 andiamo a tavola per mangiare e chiacchierare. È sempre molto allegro e piacevole, soprattutto quando ho invitato amici che non vedo molto. Ci sono tante cose da raccontare! È un passatempo che dà senso alla mia giornata, anche se,

qualche volta, ci vuole parecchio tempo per preparare il pranzo (si deve avere un'idea di cosa mangiare, fare la spesa, cucinare, apparecchiare la tavola – ecc.). Fortunatamente ho un marito molto gentile che mi aiuta in tutto. Grazie Paolo!

Dopo il pranzo, alle 14.30, andiamo in città e mostro ai miei ospiti la mia bella città raccontando qualcosa sulla sua storia movimentata. È un piacere mostrargli i monumenti di Zutphen, le piccole strade strette, le torri (Zutphen si chiama 'Zutphania Turrita': la città con molte torri), i tre mercati, il fiume

pittoresco IJssel, il piccolo porto turistico, il giardino cittadino (molto bello), le chiese e i bei negozi. Dopo la visita guidata che dura un'ora e mezza, andiamo sempre a bere qualcosa su una delle tante terrazze.

Combinare quest'attività (cucinare, chiacchierare con amici, fare la guida nella mia città) dà veramente un senso alla mia giornata. La sera, sono piena di un sentimento di soddisfazione e di gratitudine. Ho passato una giornata bellissima, senza preoccupazioni, in pace e in buona compagnia. Cosa potrei volere di più?

Diversità

Ewa, nata in Polonia, vive a Baarn



Oggi non è mai lo stesso giorno di ieri o di domani. Ci sono giornate belle e giornate brutte, soleggiate e piovose. A volte penso che ci siano tanti giorni diversi quante sono le persone che camminano sulla nostra terra. La diversità è una parola carica di significato al giorno d'oggi, ma ci sono più concetti per la stessa parola, significa più del colore o della preferenza sessuale di qualcuno.

Quando ho ottenuto il mio lavoro nell'Orchestra Filarmonica della Radio Olandese e poi mi sono trasferita nei Paesi Bassi, la prima cosa che ho notato è che il modo in cui gli olandesi guardavano alle differenze era basato su valori diversi. Sono nata in Polonia e sono legata alla Germania, da dove non solo provenivano i miei genitori, ma dove ho anche vissuto. Ho scoperto che nei Paesi Bassi la parola "diverso" non è tanto associata alla disuguaglianza ma all'essere ugualmente buoni o distintivi. La società olandese si concentra chiaramente sul lato positivo della diversità e considera le differenze un arricchimento piuttosto che un fastidio. Ciò mi ha influenzato

enormemente e mi ha aperto gli occhi.

Ora che vivo nei Paesi Bassi da più di trent'anni e sono in possesso di un passaporto olandese, sono orgogliosa che in un Paese così piccolo venga dato così tanto spazio alla diversità.

Anche come musicista professionista, so che la musica abbraccia le differenze. La varietà mette le cose in prospettiva e garantisce lo sviluppo, ma può anche rendere palpabili le emozioni e le questioni interiori delle diverse arti. Oltre ad essere una musicista, ora sono diventata anche una scrittrice. Osando pensare diversamente, scopro anche la libertà e il potere del linguaggio. C'è una bellissima espressione in olandese che sottolinea che per come sei "puoi fare la differenza". Questo pensiero dà sempre significato alla mia giornata dedicata alla musica o alla scrittura. Adesso che lo scrivo, fuori piove, mentre ieri era una bella giornata di sole. Ma le piante del giardino forse sono grate per la pioggia, dopotutto non sono sola al mondo.

Dovere e volontarietà

Konrad, nato in Germania, vive a Burghausen



Il titolo mi sembrava troppo serio, grave, con una sfumatura religiosa. Quindi ho deciso di fermarmi e di documentare i miei pensierini. Ma dopo alcune considerazioni mi sono deciso a scrivere.

Secondo me non c'è una cosa singolare che dà senso alle mie giornate. Ci sono molte cose che hanno senso. Vorrei separare i compiti dalle cose facoltative.

Essendo già sulla sessantina devo anzitutto occuparmi della lunghezza della mia vita in un modo sano. E il mio interesse primario: come posso sopravvivere e diventare più anziano?

Il movimento e il fare sport sono importanti. Mangiare consapevole e mantenere in forma il cervello, per esempio, imparando una lingua straniera. "Mens sana in corpore sano" come dicevano già i Romani. La mente e il corpo formano un unico sistema. Non stare solo, ma essere insieme con altri, con amici, in genere mantenere relazioni: tutti

questi sono gli elementi principali per godersi una vita contenta. Tutte queste cose possono fare una buona parte di una giornata. Ma questi sono soltanto gli obblighi di una giornata.

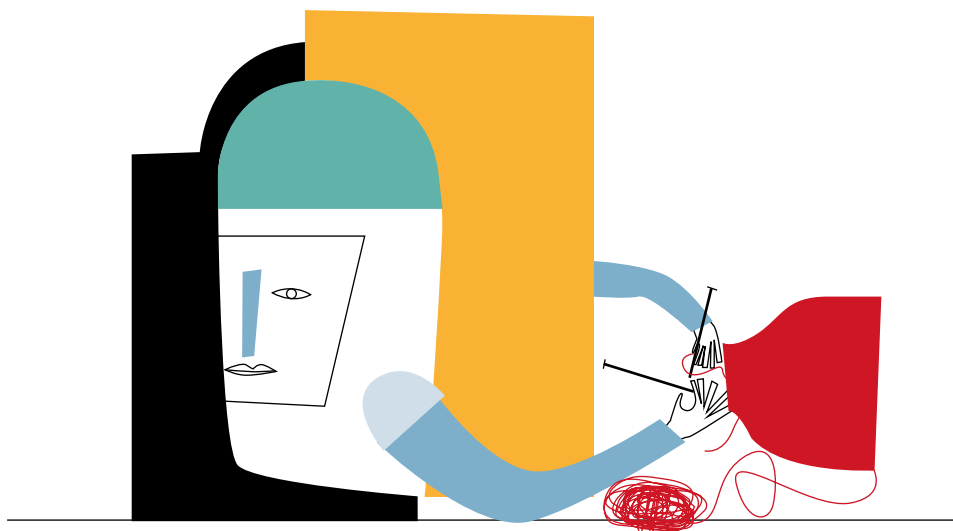
Come pensionato ho più tempo. Oltre ai compiti mi piace seguire diverse attività facoltative. Al contrario della mia vita professionale come manager vorrei concentrarmi sugli incarichi senza grande responsabilità, voglio dare una mano diretta a quelli che hanno bisogno di aiuto.

Quindi sono un membro di gruppi che si occupano di aiutare, per esempio, i profughi (sostengo due ragazzi a fare i compiti della scuola) e distribuisco generi alimentari alla gente povera nel mio Comune con un gruppo con il nome "Tafel" o "Tavolo".

Per di là riesco a plasmare il mio tempo libero utile e allo stesso tempo posso supportare la società della mia città natale.

Forma

Tuula, nata in Finlandia, vive a Sipoo



Sono stata una di quelle che sono espressamente orientate al lavoro. Amavo il mio mestiere come dentista, amavo i miei pazienti, avevamo nel mio studio una bella atmosfera e sentivo che i pazienti erano soddisfatti, si fidavano di me e non avevano paura dei trattamenti e delle procedure. Molti di loro diventavano miei amici.

Dopo aver lasciato la mia carriera ed essere andata in pensione tutto è cambiato. Ho dovuto trovare delle altre cose che, per quanto siano meno importanti in senso generale, comunque mi interesserebbero.

Naturalmente ho i miei figli e i

nipoti che per me sono le persone più importanti e significative nella mia vita, ma loro non vivono con me e la loro presenza non riempie i miei giorni.

Siccome non volevo che la mia vita diventasse una noiosa catena di giorni verso la mia tomba sapevo che la mia nuova fase richiedeva la mia attività personale, come si dice in una favola di Esopo: "Aiutati che Dio ti aiuta".

Fortunatamente esistevano comunque un sacco di cose interessanti che potevano dare senso alla mia vita. Solo stavano aspettando che io le scopriessi. E visto che sono curiosa sono riuscita

a trovare tanti nuovi bellissimi passatempi.

Uno di quelli che mi piace di più e con cui passo più tempo è lo studio dell'italiano. Non è solo quello di imparare la lingua bella, ma questo hobby ha portato con sé anche altre cose interessanti nella mia vita come la conoscenza della cultura e della storia italiane, nuovi amici italiani e persone di altri paesi che condividono lo stesso interesse per la lingua italiana.

Un'altra cosa importante per me è la letteratura. C'è un circolo letterario qui che io mantengo e quindi leggo molto.

Ma anche le mie mani vogliono

qualcosa da fare. Per loro ho in estate un orto e mentre rimane sotto la neve in inverno mi metto comoda sulla poltrona e lavoro a maglia.

So che per riuscire a fare tutte le cose divertenti devo mantenermi in forma, per cui è necessario che faccia sport. Nel paesino dove abito ci sono delle belle opportunità di movimento sia fuori nella natura che in una palestra per migliorare la forma fisica e stimolare l'endorfina.

Adesso ho quasi il fiatone dopo aver scritto un elenco così lungo ma ancora un aspetto: in pensione a volte è addirittura lecito essere pigra.

Curiosità

Lucia, nata in Brasile, vive a Lisbona

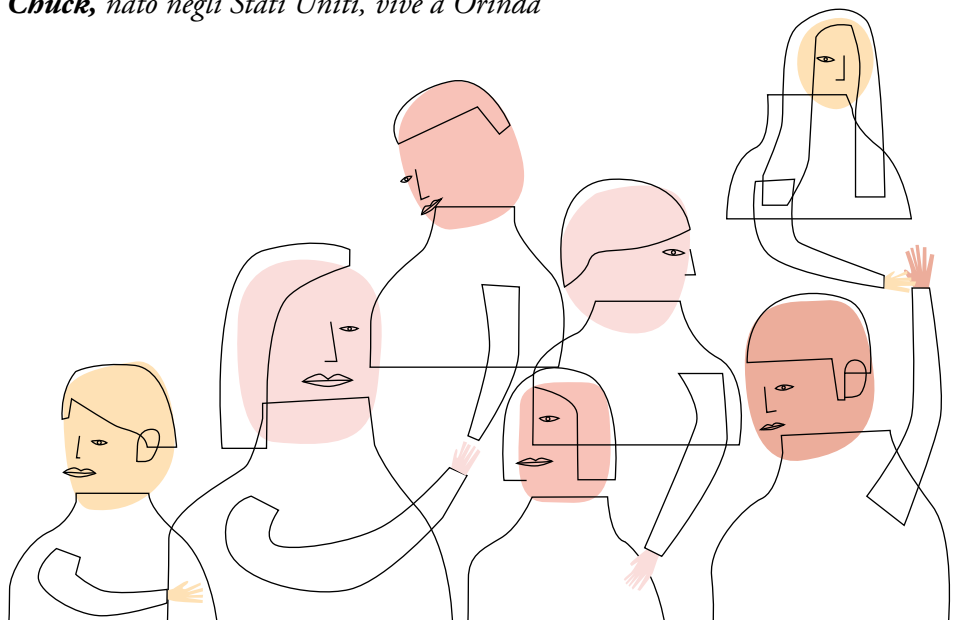


In questa mattina piovosa sono qui a casa mia seduta in poltrona davanti a un foglio di carta bianca e mi chiedo cosa dà un senso alle mie giornate. Questo mi riporta indietro nel tempo e mi porta qualcosa che tengo in mente. Fin da piccola ho imparato una grande lezione di vita: seguire sempre avanti senza arretrare anche nei momenti più difficili che incontriamo nel nostro cammino. È strano, perché in questo momento provo un senso di insicurezza, forse perché sto diventando più sensibile e non voglio sembrare banale.

Questa è una questione molto curiosa per me e che suscita la mia vita in meglio. Un po' di tempo fa ho iniziato a leggere di più anche se la lettura mi ha sempre affascinato. Leggendo ho scoperto cose che prima non mi entusiasmavano e non hanno risvegliato in me alcuna emozione. L'abitudine di leggere libri è cresciuta nel momento in cui ho iniziato a imparare l'italiano. Quello che mi colpisce di più è il fascino che incontro nella lettura. Parole, parole, parole che per me suonano come musica... Ciò che conta è essere felici nelle nostre scelte.

Gratitudine

Chuck, nato negli Stati Uniti, vive a Orinda



Riflettere su quelle cose della vita per le quali sono grato dà significato alla mia giornata. La vita stessa, ovviamente, e la relativa buona salute e benessere danno un significato positivo. Essere consapevoli delle vicissitudini negative che possono capitare a qualunque età ma in particolare in età avanzata è motivo di grande gratitudine.

Ho potuto lavorare a tempo pieno in pediatria per quasi 50 anni e oggi rimango fisicamente attivo. Ma considerare i bisogni di sopravvivenza e di mantenimento da soli, come descritti da Maslow nella sua gerarchia, non sono di per sé così soddisfacenti. Coltivare amici, avere una moglie e una

famiglia amorevoli e cercare ancora di migliorarmi sia nel tennis, nel ballo da sala o nell'imparare l'italiano è più appagante. Forse ciò che dà più gioia e soddisfazione alle mie giornate adesso è la possibilità di partecipare alla vita dei nostri sette nipoti, di età compresa tra i 6 e i 16 anni. In particolare, soprattutto dopo il Covid con i suoi effetti collaterali di isolamento e spesso di ansia e depressione, oltre a prendersi cura di loro fisicamente e a mantenerli al sicuro, la possibilità di aiutarli a realizzare il proprio sviluppo, di aiutarli a imparare a riconoscere e affermare i sentimenti, allacciare relazioni sociali, sentirsi competenti e fiduciosi man mano che si cresce, dà un significato eterno alle mie giornate.

Impegnarsi

Mathieu, nato in Belgio, vive a Tongeren



Routine: un male necessario o un mezzo significativo per migliorare noi stessi e il nostro mondo? Routine contro varietà o creatività? Alcuni esempi: un ginecologo esegue in media 10 parti al giorno. Un professore all'università esamina venti studenti ogni giorno per un mese. Io stesso ho studiato per dodici anni alla scuola dove dopo ho insegnato per trentotto anni. Nell'accademia di musica ho accompagnato al pianoforte ottantatre studenti che facevano il loro esame finale di solfeggio. Così ho suonato per ottantatre volte la prova imposta, da impazzire! Ma in quel momento ho pensato che per ogni studente fosse un momento decisivo con il mio aiuto, ogni volta. La stessa cosa con i dieci parti del nostro ginecologo. Per lui è routine, ma lui può realizzare la nascita di un bambino, che la futura mamma ha portato in grembo per nove mesi.

Arbeid adelt, si dice in olandese o in italiano, il lavoro è nobile. Quello aiuta ad organizzare il nostro mondo e a renderlo migliore. Quindi non mi piacciono le persone che lavorano contro la loro volontà o peggio, sono negligenti o si dichiarano malate per restare a casa. Quando lo fanno in previsione della loro pensione, questo fenomeno si chiama "pensionitis", da noi.

La routine secondo me è necessaria anche per prendere accordi con familiari o parenti e per organizzare la nostra vita sociale. Siccome abbiamo tutti molto tempo libero, bisogna organizzare la nostra giornata e fare accordi con amici per fare sport insieme ad orari fissi, per andare al cinema o al ristorante durante il weekend. Siccome ciascuno ha il suo lavoro, la sua famiglia, va bene avere routine nel tempo libero, dà tranquillità a

noi e ai nostri cari e d'altra parte divertimento.

Io stesso, in pensione da quasi cinque anni, provo a strutturare la mia vita. Ogni mattina faccio sport (fare trip a piedi o in bici, a seconda del tempo), nel pomeriggio faccio una breve pennichella o mantengo e studio le mie lingue, il latino, il norvegese, il greco e, scrivendo questo testo, l'italiano. Il martedì pomeriggio ho un corso d'inglese con i miei coetanei, il martedì sera vado con mia moglie al corso di danza, il giovedì sera ho il norvegese. Durante il weekend faccio passeggiate con un club, leggo o suono musica (al pianoforte o alle campane), cosa che faccio anche negli altri giorni.

Ci deve essere sempre routine? Naturalmente no, di sicuro ora che sono in pensione. Quando

uno dei nostri figli viene a trovarmi o quando mia moglie propone una visita o un'escursione (soprattutto in primavera o in estate), quando c'è una festa o un funerale, tutte quelle cose hanno la priorità. Il lavoro in giardino, nei mesi più caldi, rompe anche la routine, perché si dipende dal tempo. Concludendo direi che la routine può organizzare il lavoro, il nostro tempo libero e la nostra vita sociale. Molto importante per me, la routine è necessaria per una vita migliore, per migliori relazioni sociali e per la tranquillità personale. La routine deve sempre poter essere spezzata in caso di interessi impellenti, per esempio per incontrare la famiglia, per festeggiare o piangere insieme o per aiutare una persona bisognosa. La routine deve essere al servizio delle persone e della società, certo non per se stessa.

Respiro

Nuradin, nato in Kazakistan, vive a Sydney



Oggi, 21 gennaio, mi sono svegliato alle 04:30. Sono abbastanza riposato, però vorrei restare a letto per un po'. Prendo un libro e inizio a leggere, tra un'oretta guardo il cielo e vedo il colore magnifico. Prendo le mie cose, esco per andare alla spiaggia e guardare l'alba.

Trovo un posto, mi siedo e guardo come il sole si alza lentamente, ma con una grazia, umiltà e certezza che non puoi dubitare della sua forza e intenzione di illuminare il cielo, il mondo e la natura.

Nota che i colori stanno cambiando dappertutto; anche l'acqua inizia a brillare dalla luce. La luce del sole inizia a creare un'illusione, come se ora tutto ciò che vedi avesse una vita o un aspetto speciale, diverso dal solito.

Così anche io, per un secondo, mi sento speciale, come se ora anch'io fossi illuminato dalla luce del sole. Questa luce mi porta ispirazione e chiarezza.

La chiarezza che oggi sarà diversa, non come ieri o l'altro ieri, che oggi mi sento diverso, non come ieri

o l'altro ieri, che oggi è un nuovo giorno, una nuova pagina nella mia vita.

Questa chiarezza mi ispira a notare che vivo, che sono qui, e improvvisamente inizio a notare come respiro. Come se avessi dimenticato di respirare e appena realizzato che sto respirando. Come se prima non avessi mai respirato, ma appena realizzato.

Tutto questo mi porta la gioia di vivere, non sento più il peso della vita che portavo prima. Come se la chiarezza della natura e del sole avesse alleviato il peso delle mie spalle, adesso mi sento leggero, illuminato e ispirato per questo nuovo giorno.

Sto notando anche un bel sorriso sul mio viso.

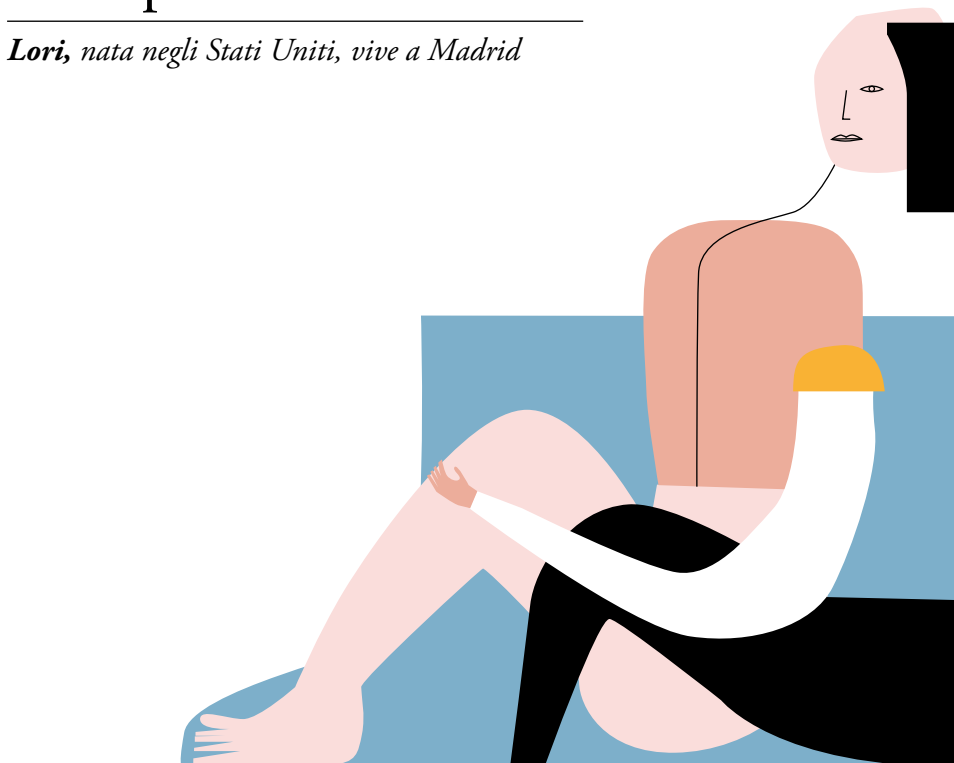
Tutto ciò mi fa capire che la vita è semplice e che complicare le cose è facile.

Serviva solo notare il mio respiro per essere qui, nel presente.

Così la luce del sole mi ispira per un nuovo giorno.

Cose piccole

Lori, nata negli Stati Uniti, vive a Madrid



Il primo caffè della mattina.
Il sole sulla faccia una mattina d'inverno.
Sapere che questo giorno è un regalo ed è irripetibile; non ne ho vissuto un altro uguale.
La bellezza: la musica, e ballare ballare ballare, l'arte.
Una piccola cosa bella o diversa o strana o imprevista, vista, per caso, per strada.
Un obiettivo, una ragione per alzarsi dal letto la mattina. Può essere un lavoro, un appuntamento, un incontro con qualcuno...
Momenti per riflettere.
Stare zitta, solo ascoltare; o il silenzio, o a volte il rumore della

città.
Vivere il presente, non pensare né al passato né al futuro. Essere qui in questo momento. E ringraziare l'universo per essere un privilegiato in questo mondo così ostile e spietato con la maggioranza delle gente.
Ridere molto, specialmente di me stessa.
Pochi giorni sono 'grandi'; la vita risiede nelle cose piccole di ogni giorno.
Un saggio – non ricordo chi era – ha detto: “Stai attento a come trascorri i tuoi giorni perché, alla fine, il modo in cui trascorri i tuoi giorni è come trascorri la tua vita”.

