

# TeStesso.com

M A G A Z I N E

Anno1 Numero1 Maggio 2011

**Affrontare le avversità**

**Sei carota, uova o caffè?**

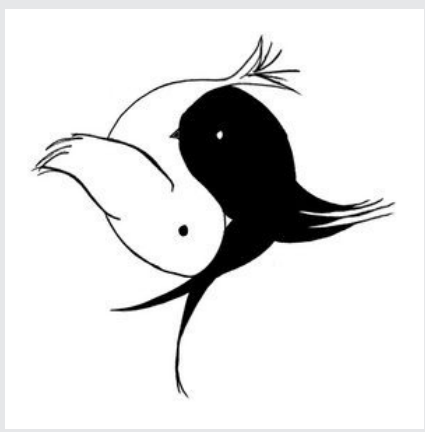
**L'uomo che sputò  
in faccia al Buddha**

**L'arte dell'ascolto**

Love Yourself

**Non puoi migliorarti.**

**Tu sei semplicemente unico**



## Guarda l'Amore

Guarda l'amore come si intreccia con chi si innamora. Guarda lo spirito come si fonde con la terra dandole nuova vita. Perché siamo così occupati con questo o quello, con buono o cattivo? Fai attenzione a come le cose si mescolano. Perché parlare tanto del noto e dell'ignoto? Guarda come l'ignoto si fonde nel noto. Perché pensare separatamente a questa vita e la prossima quando sei nato dall'ultima? Guarda il tuo cuore e la tua lingua, uno sente ma è sordo e muto l'altra parla in segni a parole. Guarda l'acqua e il fuoco, la terra e il vento, nemici e amici contemporaneamente. Il lupo e l'agnello, il leone e il cerbiatto, lontani eppur insieme. Guarda l'unità di questa primavera e l'inverno, manifesti nell'equinozio. Anche tu devi mescolarti amico mio. Perché la terra e il cielo sono mescolati proprio come te e me. Sii come la canna da zucchero, dolce e silenziosa, non mescolarti a parole amare. Il mio amato cresce proprio dal mio cuore, quale maggior unione ci può essere?

Rumi

## AFFRONTARE LE AVVERSITA'

# SEI CAROTA, UOVA O CAFFÈ?'



Una figlia si lamentava con suo padre circa la sua vita e di come le cose le risultavano tanto difficili. Non sapeva come fare per proseguire e credeva di darsi per vinta. Era stanca di lottare. Sembrava che quando risolveva un problema, ne apparisse un altro. Suo padre, uno chef di cucina, la portò al suo posto di lavoro. Lì riempì tre pentole con acqua e le pose sul fuoco. Quando l'acqua delle tre pentole stava bollendo, in una collocò alcune carote, in un'altra collocò delle uova e nell'ultima collocò dei grani di caffè. Lasciò bollire l'acqua senza dire parola. La figlia aspettò impazientemente, domandandosi cosa stesse facendo il padre...

Dopo venti minuti il padre spense il fuoco. Tirò fuori le carote e le collocò in un piatto. Tirò fuori le uova e le collocò in un altro piatto. Finalmente, colò il caffè e lo mise in una scodella. Guardando sua figlia le disse: "Cara figlia mia, carote, uova o caffè?" La fece avvicinare e le chiese di toccare le carote, ella lo fece e notò che erano soffici; dopo le chiese di prendere un uovo e di romperlo, mentre lo tirava fuori dal guscio, osservò l'uovo sodo. Dopo le chiese di provare a bere il caffè, ella sorrise mentre godeva del suo ricco aroma. Umilmente la figlia domandò: "Cosa significa questo, padre?"

Egli le spiegò che i tre elementi avevano affrontato la stessa avversità, "l'acqua bollente", ma avevano reagito in maniera differente. La carota era arrivata all'acqua forte, dura, superba; ma dopo essere stata nell'acqua, bollendo era diventata debole, facile da disfare. L'uovo era arrivato all'acqua fragile, il suo guscio fine proteggeva il suo interno molle, ma dopo essere stato in acqua, bollendo, il suo interno si era indurito. Invece, i grani di caffè, erano unici: dopo essere stati in acqua, bollendo, avevano cambiato l'acqua.

"Quale sei tu figlia?" le disse. "Quando l'avversità suona alla tua porta; come rispondi? Sei una carota che sembra forte ma quando i problemi ed il dolore ti toccano, diventi debole e perdi la tua forza? Sei un uovo che comincia con un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, un ostacolo durante il tragitto, diventa duro e rigido? Esternamente ti vedi uguale, ma dentro sei amareggiata ed aspra, con uno spirito ed un cuore indurito?"

O sei come un chicco di caffè? Il caffè cambia l'acqua, l'elemento che gli causa dolore. Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione il caffè raggiunge il suo migliore sapore. Se sei come il chicco di caffè, quando le cose si mettono peggio, tu reagisci in forma positiva, senza lasciarti vincere, e fai sì che le cose che ti succedono migliorino, che esista sempre una luce che, davanti all'avversità, illumini la tua strada e quella della gente che ti circonda". Per questo motivo non mancare mai di diffondere con la tua forza e la tua positività come il "dolce aroma del caffè".

## A TU PER TU CON LA PAURA

“Paura significa una cosa soltanto, abbandonare il conosciuto ed entrare nello sconosciuto. Il coraggio è l'esatto opposto della paura. Sii sempre pronto ad abbandonare il conosciuto – desideroso di abbandonarlo – senza neppure aspettare che sia giunto a maturazione. Salta semplicemente in qualcosa di nuovo. . . la sua stessa novità, la sua stessa freschezza è così attraente. Allora c'è coraggio.

Quello che conta è la tua scelta, la tua scelta di imparare, la tua scelta di provare un'esperienza, la tua scelta di entrare nell'oscurità. Il coraggio ti verrà. Basta cominciare con una formula semplice: Non lasciarti mai sfuggire l'ignoto. Sceglilo sempre e tuffatici a capofitto. Anche se soffri, ne vale la pena – ripaga sempre. Ne esci sempre più adulto, più maturo, più intelligente.”

Osho – *From Misery to Enlightenment #9*

Questo libro descrive un viaggio – un viaggio dalla co-dipendenza verso l'amore e la meditazione. È un viaggio per uscire dalla paura. La co-dipendenza, come la definisce Osho, è la tendenza a occuparsi di qualcun altro al punto di trascurare se stessi. In sintesi, significa ricercare felicità e realizzazione, che si pensa di non potersi dare da soli, attraverso la manipolazione degli altri. La persona co-dipendente concentra le proprie attenzioni su fattori esterni per alleviare l'ansia e le sensazioni dolorose interiori.

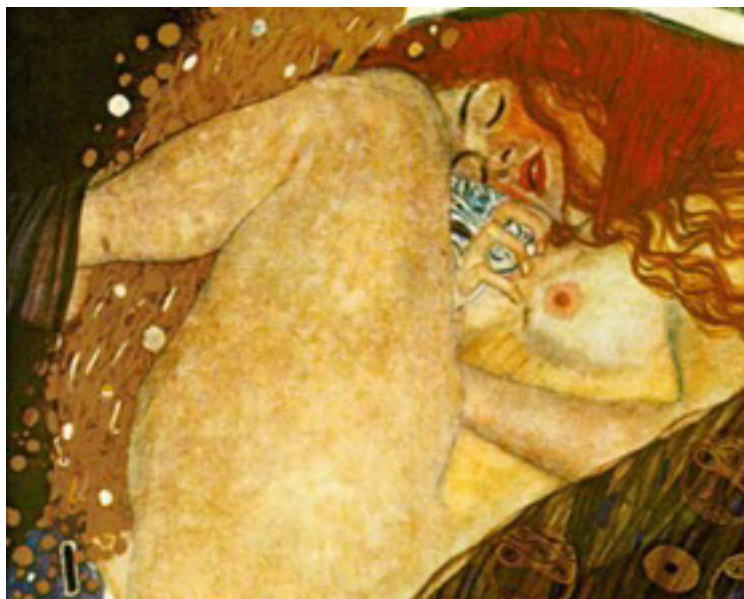
Cerca di rendere felice chi le sta attorno e, quando non ci riesce, si sente sminuita e vive la cosa come un fallimento personale. Generalmente sono persone che nascondono le proprie emozioni, per poi esplodere in momenti inopportuni. Oppure sono persone che tendono a reagire in modo esagerato, manifestando, ad esempio, panico e angoscia invece della normale paura o ansia.

Queste persone vivono nella falsa convinzione di poter annullare i sentimenti negativi che provano semplicemente “dando di più”, oppure ottenendo l'approvazione di coloro che svolgono un ruolo significativo nella loro vita. In tal modo attribuiscono agli altri la responsabilità della loro felicità.

Spesso le persone co-dipendenti appaiono gentili e disponibili, ma tendono a controllare e manipolare chi le circonda, per avere l'approvazione che ritengono necessaria a star bene, oppure ignorano le proprie emozioni di paura, dolore, rabbia, vergogna.

Il libro, partendo dall'esperienza diretta e personale dell'autore, suggerisce un metodo per uscire da questa condizione (che sembra riguardare la maggioranza di uomini e donne occidentali, magari dopo una perdita o un insuccesso): si può guarire da sensi di vergogna e colpa con esercizi di consapevolezza combinati al lavoro sull'energia e a meditazioni guidate, e rigenerare così l'immagine negativa che abbiamo di noi stessi.

Il fine non è tanto quello di cambiare o sistemare le cose, quanto di osservare il bambino emozionale che è in noi e capire che esiste la possibilità di scegliere.



## OSHO L'ARTE DELL'ASCOLTO

“Il modo in cui parlo è un po' strano. Nessuno al mondo parla come faccio io. Tecnicamente è sbagliato; ci vuole quasi il doppio del tempo! Ma chi parla ha di solito uno scopo diverso – il mio scopo è assolutamente diverso dal loro. Gli altri parlano perché si sono preparati a farlo; non fanno che ripetere qualcosa che hanno preparato in anticipo. In secondo luogo, parlano per importi una certa ideologia, una certa idea. E in terzo luogo, per loro parlare è un'arte che continuano a raffinare.

Per quanto mi riguarda, non sono ciò che si definisce un oratore. Per me non è un'arte o una tecnica; tecnicamente continuo a peggiorare di giorno in giorno! Ma i miei scopi sono del tutto diversi. Non voglio far impressione su di te per poterti manipolare. Non parlo per convincerti e poter raggiungere qualche obiettivo. Non parlo per convertirti in un cristiano o un indù o un musulmano, in un teista o in un ateo. Queste cose non mi interessano.

Il mio parlare è in realtà uno dei miei espedienti per la meditazione. Parlare non è mai stato adoperato in questo modo: non parlo per darvi un messaggio, ma per far fermare il funzionamento della mente.

Ciò che dico non è stato preparato. Io stesso non so quale sarà la prossima parola; è per questo che non faccio mai errori. Si possono fare errori se ci si è preparati. Non mi dimentico nulla, perché ci si può dimenticare solo qualcosa che si deve ricordare. Quindi parlo con una libertà che forse nessuno ha mai avuto prima.

Non mi preoccupo di essere coerente, perché lo scopo non è quello. Una persona che vuole convincerti e manipolarti con le sue parole dev'essere coerente, dev'essere logica, dev'essere razionale, per poter sovrappaffare il tuo intelletto. Vuole dominarti tramite le parole.

Il mio scopo è unico: lo uso le parole solo per creare pause di silenzio. Le parole non

sono importanti, quindi posso dire cose contraddittorie, cose assurde, del tutto slegate tra di loro, perché il mio scopo è solo di creare silenzio. Le parole sono secondarie; i silenzi tra le parole sono il fatto primario. È semplicemente un espediente per darti un'intuizione momentanea della meditazione. Quando sai che per te è possibile, hai già fatto molta strada in direzione del tuo essere.

La maggior parte della gente pensa che non sia possibile che la mente sia silenziosa. Proprio perché pensano che sia impossibile, non provano neppure. Dare alla gente un assaggio della meditazione è la mia ragione fondamentale per parlare, quindi posso andare avanti a parlare per l'eternità. Ciò che dico non ha importanza; ciò che conta è darvi qualche possibilità di essere silenziosi, una cosa che all'inizio potete trovare difficile da fare da soli.

Io non posso costringervi a essere silenziosi, ma posso creare un meccanismo in cui spontaneamente dovete diventare silenziosi. Io parlo, e nel mezzo di una frase, quando stai aspettando che segua un'altra parola, non arriva nulla, solo una pausa di silenzio. La tua mente voleva ascoltare, e aspettava che arrivasse il seguito, e non voleva perderlo – quindi è diventata silenziosa. Cosa può fare la povera mente? Se si sapesse prima in quali punti sarò in silenzio, se ti fosse stato dichiarato che in questo o in quel punto sarò in silenzio, allora potresti riuscire a pensare; non saresti silenzioso. Allora sapresti: 'Questo è il punto in cui rimarrà in silenzio; ora posso

fare una bella chiacchierata con me stesso'. Ma dato che arriva proprio all'improvviso... lo stesso non so perché in alcuni punti mi fermo.

Una cosa del genere in qualsiasi oratore sarebbe condannata, perché quando un oratore continua a fermarsi vuol dire che non è ben preparato, che non ha fatto i suoi compiti a casa. Vuol dire che la sua memoria non è affidabile, che a volte non riesce a trovare la parola da usare. Ma dato che non è oratoria, non mi preoccupo di chi mi condannerà – io mi preoccupo di voi.

E non solo qui, ma anche in posti distanti... dovunque ci saranno persone che ascolteranno dal video o dall'audiocassetta,

arriveranno allo stesso silenzio. Il successo per me non è quello di convincerti, il successo per me è di darti un assaggio autentico della meditazione in modo che tu possa aver fiducia nel fatto che non è una favola, che lo stato di non-mente non è solo un'idea filosofica, ma una realtà; che ne sei capace e che non richiede qualifiche particolari.

Con me, essere silenziosi è più facile anche per un'altra ragione. Io sono silenzioso. Il mio essere più profondo non è affatto coinvolto con voi. Ciò che vi dico non è per me un disturbo o una tensione o un compito oneroso; io sono quanto più rilassato si possa essere. Parlare o non parlare per me non fa alcuna differenza.

Naturalmente, questa condizione è contagiosa.

Dato che non posso parlare tutto il giorno per mantenermi in questi momenti meditativi, voglio che siate voi a prendervi la responsabilità. Accettare che siete in grado di essere silenziosi, vi aiuterà quando mediterete da soli. Conoscere la vostra capacità... e si può arrivare a conoscere la propria capacità solo attraverso il farne esperienza. Non c'è altro modo.

Non rendermi completamente responsabile del tuo silenzio, perché ciò creerà per te una difficoltà. Da solo, cosa farai? Allora diventerà una specie di droga, e io non voglio che tu sia assuefatto a me. Non voglio essere una droga per te.

Voglio che tu sia indipendente e fiducioso di poter ottenere questi momenti preziosi anche da solo.

Se puoi ottenerli con me, non c'è ragione per cui tu non possa ottenerli anche senza di me, perché io non sono la causa. Devi comprendere cosa accade: ascoltandomi, metti da parte la mente.

Ascoltando l'oceano, o ascoltando il tuonare del temporale o ascoltando la pioggia che cade battente, metti da parte l'ego, perché non ti serve... L'oceano non ti attaccherà, né lo farà la pioggia; gli alberi non ti attaccheranno – non hai bisogno di difenderti. Se sei vulnerabile alla vita come tale, all'esistenza come tale, avrai continuamente di questi momenti. Presto diventeranno tutta la tua vita.

Dovunque tu sia – a casa, al lavoro, o sulla strada per andare dall'uno all'altro – puoi usare la presenza di qualunque suono, di qualunque rumore, come opportunità per andare dentro di te fino a uno spazio di silenzio e di quiete interiore.”

Osho: The Invitation, #14



# Alcune cose che ho imparato dalla vita

di Paulo Coelho

Ho imparato  
bisognerà che  
distruggerla.

ma ci vuole  
bianco.

Che, o  
per-

Che  
una  
Che le  
sarai tu a  
donato da  
pezzi il tuo cuore si è  
po' di gente sbagliata  
riconoscenti per quel  
Quando la porta della  
vediamo quella che è stata  
può affievolirsi. Cerca qualcu-

Trova quello che fa sorridere il tuo

che non importa quanto sia buona una persona, ogni tanto ti ferirà. E per questo tu la perdoni. Che ci vogliono anni per costruire la fiducia e solo pochi secondi per ci vuole solo un minuto per offendere qualcuno, un'ora per piacergli e un giorno per amarlo, vita per dimenticarlo. Che non dobbiamo cambiare gli amici se comprendiamo che gli amici circostanze e l'ambiente hanno influenza su di noi, ma noi siamo responsabili di noi stessi. controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te. Ho imparato che non sempre è sufficiente essere qualcuno: nella maggior parte dei casi sei tu a dover perdonare te stesso. Che non importa in quanti spezzato; il mondo non si ferma aspettando che tu lo ripari. Forse Dio vuole che incontriamo un prima di incontrare quella giusta, così quando finalmente la incontriamo, sapremo come essere regalo.

felicità si chiude un'altra si apre, ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa che non aperta per noi. Non cercare le apparenze, possono ingannare. Non cercare la salute, anche quella no che ti faccia sorridere perché ci vuole solo un sorriso per far sembrare brillante una giornata.

cuore Sogna ciò che ti va; va dove vuoi, sii ciò che vuoi essere perché hai solo una vita e una possibilità

di fare le cose che vuoi fare. Puoi avere abbastanza felicità a renderti dolce, difficoltà a sufficienza da renderti forte, dolore abbastanza da renderti umano, speranza sufficiente a renderti felice. La felicità? Ingannevole per quelli che piangono, per quelli che fanno del male, per quelli che hanno provato tutto. Le persone più felici non hanno il meglio di ogni cosa; soltanto traggono il meglio da ogni cosa che capita sul loro cammino.

## TU STAI ADEMPIENDO QUALCOSA DI ASSOLUTAMENTE ESSENZIALE, COSI' COME SEI.

### Non puoi migliorarti

E non sto dicendo che non avverrà mai alcun miglioramento, ricordalo, tuttavia non puoi migliorarti. Quando smetti di migliorarti, la vita ti migliora.

In quel rilassamento, in quella accettazione, la vita inizia ad accarezzarti, la vita inizia a fluire attraverso di te. Nessun altro è mai stato simile a te e nessun altro sarà mai simile a te; tu sei semplicemente unico, senza confronti.

Accetta ciò che sei, amalo, celebralo e proprio in quella celebrazione inizierai a vedere l'unicità degli altri, l'incomparabile bellezza di ogni essere umano. L'amore è

possibile solo quando esiste una profonda accettazione di se stessi, dell'altro, del mondo.

L'accettazione crea l'ambiente in cui l'amore cresce, il terreno in cui l'amore può fiorire. Tu sei qui perché questa esistenza ha bisogno di te, così come sei. Altrimenti sarebbe esistito qualcun altro!

L'esistenza non ti avrebbe aiutato a essere qui, non ti avrebbe creato. Tu stai adempiendo qualcosa di assolutamente essenziale, qualcosa di fondamentale, così come sei.

Se Dio avesse voluto un Buddha, ne avrebbe potuti creare quanti ne voleva. Ne ha generato uno solo,

era sufficiente, e lo ha appagato nel profondo.

Da allora non ne ha più prodotto un altro. Invece ha creato te. Pensa semplicemente al rispetto che l'universo ti ha dimostrato!

Sei stato scelto tu, non Buddha, non Cristo, non Krishna. E il motivo è questo: tu eri più necessario. Ora sei tu il più adatto. Il loro lavoro è compiuto, essi hanno contribuito la loro fragranza all'esistenza. Ora tu devi contribuire la tua.

Ma i moralisti, i puritani, i preti continuano a insegnarti, facendoti impazzire... è come se dicessero alla rosa: "Diventa un fior di loto." E al loto: "Che fai? Devi diventare qualcos'altro".

Fanno di tutto per far impazzire l'intero giardino, e ogni cosa sta morendo e questo perché nessuno può mai essere qualcun altro. È impossibile.

Ecco cos'è accaduto all'umanità: tutti stanno fingendo. Ogni autenticità, ogni verità è perduta, tutti cercano di apparire diversi da ciò che sono. Guarda semplicemente te stesso: stai fingendo di essere qualcun altro.

E puoi solo essere te stesso, è impossibile, né potrà mai accadere, che tu sia qualcun altro. Rimarrai te stesso, sempre e comunque. Puoi godere di questa realtà e fiorire, oppure condannarla e appassire.

Osho

## NEI LIMITI C'È IL TUTTO

L'uomo utilizza delle frasi già fatte per comunicare con gli altri e quasi è convinto che siano farina del proprio sacco. Ma non proviene da lui ciò che dice: è stata l'influenza dell'educazione ricevuta: i genitori, gli insegnanti, gli amici.

Questo Tutto con dei limiti : se vengono identificati dei limiti significa che possono essere superati solo per il semplice fatto che siano manifesti. Così l'Essere coraggioso cerca e trova il modo per andare avanti, per scavalcare qualsiasi ostacolo/limite. Chi invece coraggio non ha



acquieta le sue paure dell'ignoto standosene mesto nel suo recintino di limiti. E la sua vita scorre senza che abbia mai assaporato ad esempio la deliziosa sensazione di fermarsi ad annusare l'aria. La forza del Nostro Spirito è in grado di portarci al di là e scoprire, osservando i propri limiti che c'è il Tutto anche lì. Nei limiti c'è il Tutto.

## L'UOMO CHE SPUTÒ IN FACCIA AL BUDDHA

Il Buddha era seduto sotto un albero a parlare ai suoi discepoli. Arrivò un uomo e gli sputò in faccia. Egli si asciugò, e chiese all'uomo,:

"E poi? Cosa vuoi dire dopo?" L'uomo era un po' perplesso perché non si aspettava che, dopo aver sputato sul volto di qualcuno, gli si chiedesse: "E poi?" Non era mai successo in suo passato. Aveva insultato persone e loro si erano arrabbiati, avevano reagito.

Ma Buddha non è come gli altri, non si è arrabbiato, né in alcun modo offeso. Ma ha detto semplicemente: "E poi?" Non c'è stata alcuna reazione da parte sua.

I discepoli del Buddha si arrabbiarono, reagirono. Il suo discepolo più vicino, Ananda, disse, "Questo è troppo, e non possiamo tollerare. Deve essere punito per questo. In caso contrario tutti potranno iniziare a fare cose come questa."

Buddha disse: "Tu taci. Non mi ha offeso, ma sei tu ad offendermi. Lui è nuovo, un estraneo. Deve aver sentito dalla gente qualcosa di me, che questo uomo è un ateo, un uomo pericoloso che sta gettando la gente fuori dal loro sentiero, un rivoluzionario, un corruttore. E in lui potrebbe essersi formata una qualche idea, un concetto di me.

Egli non ha sputato su di me, lui ha sputato sulla sua nozione. Ha sputato sulla sua idea di me, perché lui non mi conosce affatto, così come può sputare su di me?

"Se ci pensi profondamente" Buddha disse "ha sputato sulla propria mente. Io non sono che

parte di lui, e posso vedere che questo povero uomo deve avere qualcos'altro da dire perché questo è un modo di dire qualcosa.

Sputare è un modo di dire qualcosa. Ci sono momenti in cui senti che il linguaggio è impotente: nell'amore profondo, nella rabbia intensa, nell'odio, in preghiera. Ci sono momenti intensi in cui il linguaggio è impotente. Poi si deve fare qualcosa.

Quando si è arrabbiati, profondamente arrabbiati, si colpisce la persona, ti sputano addosso, lui sta dicendo qualcosa. Lo posso capire. Deve avere qualcosa di più da dire, è per questo che sto chiedendo, "E poi?"

L'uomo era ancora più perplesso! E Buddha disse ai suoi discepoli: "Sono più offeso da voi perché voi mi conoscete, e avete vissuto per anni con me e ancora reagite."

Perplesso, confuso, l'uomo tornò a casa. Non riuscì a dormire per tutta la notte. Quando vedi un Buddha, è difficile, impossibile dormire nello stesso modo in cui dormivi prima.

Più e più volte era ossessionato da questa esperienza. Non riusciva a spiegare a se stesso, quello che era successo.

Egli era tutto tremante e sudato. Non aveva mai incontrato un uomo così, lui aveva mandato in frantumi la sua mente e il suo intero modello, tutto il suo passato.

La mattina dopo era di nuovo lì. Si gettò ai piedi di Buddha. Buddha gli chiese ancora: "E poi? Anche questo è un modo per dire qualcosa che

non si può dire con il linguaggio. Quando arrivi e tocchi i miei piedi, stai dicendo qualcosa che non si può dire, perché tutte le parole diventano un po' strette.

Buddha disse: "Guarda, Ananda, questo uomo è di nuovo qui, sta dicendo qualcosa. Questo uomo è un uomo di profonde emozioni". L'uomo guardò il Buddha e disse: "Perdonami per quello che ho fatto ieri". Buddha disse: "Perdonarti? Ma io non sono lo stesso uomo a cui hai fatto qualcosa. Il Gange continua a scorrere, non è mai il Gange di prima.

Ogni uomo è un fiume. L'uomo che sputa non è più qui. Non vedo proprio nessuno come lui, ed io non sono la stessa cosa, tanto è successo

in queste 24 ore! Il fiume ha scorso così tanto.

Quindi non posso perdonarti perché non ho nessun rancore contro di te."

"E anche tu sei nuovo. Vedo che non sei lo stesso uomo che è venuto ieri, perché quell'uomo era arrabbiato e lui ora, si sta chinando ai miei piedi, tocca i miei piedi.

Come può essere lo stesso uomo? Tu non sei lo stesso uomo, quindi cerchiamo di non pensarci più. Queste due persone, l'uomo che ha sputato e l'uomo su cui sputare, entrambi non sono più.

Vieni più vicino. Parliamo di qualcos'altro".





## Non continuare a dormire Svegliati!

Amico, non continuare a dormire. Solleva il capo e volgi lo sguardo al sole; Allora saprai che ora è. Amico, non continuare a dormire. Solleva il capo e guarda; allora saprai che è ora di mettersi al lavoro insieme. Vieni così come sei. Il domani sarà migliore. Se vogliamo un domani migliore Dobbiamo prenderci per mano. Vieni così come sei. Non ti voltare, non essere impaurito. Se vuoi liberarti di tutta la miseria Dobbiamo metterci all'opera insieme. *(canto della tradizione Haitianiana)*

### Preghiera al risveglio

Svegliati! Svegliati! La terra ti sorride. Svegliati e sta pronto al giorno che comincia. La madre della vita Ti sta chiamando, ti saluta, dunque svegliati, non indugiare più. Potente Sole, dacci la luce perchè ci guidi, perchè ci aiuti. Guarda come sorge, guarda come la terra ne risplende, e come gode lo spirito nel petto, ascoltando la musica del Sole. Svegliati! Svegliati! La terra ti sorride. Svegliati e sta pronto Al giorno che comincia. La madre della vita Ti sta chiamando, ti saluta, e allora forza, Svegliati!

*(Canto Apache)*

# ORSO CHE DANZA NON VOGLIO SAPERE

Non voglio sapere quel che fai per sopravvivere. Voglio sapere per che cosa soffri, e se sai almeno sognare di accettare la passione del tuo cuore.

Non voglio sapere le pene dei tuoi anni. Voglio sapere se sai rischiare di sembrare matta per amore, per i tuoi sogni, per l'avventura di essere viva. Non voglio sapere quali pianeti sono in quadratura con la tua luna.

Voglio sapere se hai toccato il centro del tuo dolore, se sei stata aperta ai tradimenti della vita o se ti sei ritirata e chiusa per paura di ulteriore dolore.

Voglio sapere se puoi star seduta con il dolore, il mio o il tuo, senza far niente per nascondere, o mascherarlo o immobilizzarlo.

Voglio sapere se puoi stare con la gioia, la mia o la tua; se puoi danzare nascostamente nel silenzio e lasciare che l'estasi ti riempi fino alla punta delle dita senza ammonirti di stare attenta, di essere realista, o di ricordarti le limitazioni dell'umano.

Non voglio sapere se la storia che stai raccontando è vera. Voglio sapere se puoi deludere gli altri per essere vera con te stessa, se puoi sopportare l'accusa di tradimento e non tradire la tua anima. Voglio sapere se puoi essere fedele alla tua fede silente, se sai vedere la bellezza anche nell'orrore di ogni giorno, e se sai nutrire la tua vita della Sua presenza.

Voglio sapere se puoi vivere con il

fallimento, il tuo e il mio, e ancora ergerti sulla riva di un lago e gridare all'argento della luna piena, "Sì!"

Non voglio sapere dove o come o perché vivi. Voglio sapere se puoi continuare a vivere dopo un giorno di pena e disperazione addolorata e ferita fino alle ossa, e fare ciò che c'è da fare. Non voglio sapere se sei felice o no, se lo sono o no. Voglio sapere se sai stare al centro del fuoco insieme a me e non ti ritirerai. Non voglio sapere dove o cosa o con chi hai vissuto e vivi.



Voglio sapere che cosa ti sostiene quando tutto il resto cade giù. Voglio sapere se puoi stare sola con te stessa, e se veramente ti piace la compagnia che ti dai nei momenti vuoti di ogni presenza.

Non voglio sapere quel che fai per sopravvivere. Voglio sapere per che cosa soffri, e se sai almeno sognare di accettare la passione del tuo cuore. Non voglio sapere le pene dei tuoi anni.

Voglio sapere se sai rischiare di sembrare matta per amore, per i tuoi sogni, per l'avventura di essere viva.

Non voglio sapere quali pianeti sono in quadratura con la tua luna. Voglio sapere se hai toccato il centro del tuo dolore, se sei stata aperta ai tradimenti della vita o se ti sei ritirata e chiusa per paura di ulteriore dolore.

Voglio sapere se puoi star seduta con il dolore, il mio o il tuo, senza far niente per nascondere, o mascherarlo o immobilizzarlo.

Voglio sapere se puoi stare con la gioia, la mia o la tua; se puoi danzare nascostamente nel silenzio e lasciare che l'estasi ti riempi fino alla punta delle dita senza ammonirti di stare attenta, di essere realista, o di ricordarti le limitazioni dell'umano.

Non voglio sapere se la storia che stai raccontando è vera. Voglio sapere se puoi deludere gli altri per essere vera con te stessa, se puoi sopportare l'accusa di tradimento e non tradire la tua anima.

Voglio sapere se puoi essere fedele alla tua fede silente, se sai vedere la bellezza anche nell'orrore di ogni giorno, e se sai nutrire la tua vita della Sua presenza.

Voglio sapere se puoi vivere con il fallimento, il tuo e il mio, e ancora ergerti sulla riva di un lago e gridare all'argento della luna piena, "Sì!"

*di Orso che danza, il pellerossa, l'anziano sognatore delle Montagne.*



***“Mi inchino al luogo in Te in cui abita l'intero Universo. Mi inchino e onoro il luogo in Te dove dimora l'Amore la Verità la Luce e la Pace. Quando Tu Sei in quel luogo in Te, ed Io sono in quel luogo in Me, allora Siamo una cosa sola”.***

A cura di Sandro Flora

Visita il sito [www.testesso.com](http://www.testesso.com)



e scarica gratis la "MEDITAZIONE DELLA GRATITUDINE"

