

1	<p>Una anziana donna cinese possedeva due grandi vasi, appesi alle estremità di un lungo bastone che portava bilanciandolo sul collo. Uno dei due vasi aveva una crepa, mentre l'altro era intero. Così alla fine del lungo tragitto dalla fonte a casa, il vaso intero arrivava sempre pieno, mentre quello con la crepa arrivava sempre mezzo vuoto.</p> <p>Per oltre due anni, ogni giorno l'anziana donna riportò a casa sempre un vaso e mezzo di acqua.</p> <p>Ovviamente il vaso intero era fiero di se stesso, mentre il vaso rotto si vergognava terribilmente della sua imperfezione e di riuscire a svolgere solo metà del suo compito. Dopo due anni, finalmente trovò il coraggio di parlare con l'anziana donna, e dalla sua estremità del bastone le disse: "Mi vergogno di me stesso, perché la mia crepa ti fa portare a casa solo metà dell'acqua che prendi".</p> <p>L'anziana donna sorrise "Hai notato che sul tuo lato della strada ci sono sempre dei fiori, mentre non ci sono sull'altro lato? Questo succede perché, dal momento che so che tu hai una crepa e lasci filtrare l'acqua, ho piantato semi di fiori solo sul tuo lato della strada. Così ogni giorno, tornando a casa, tu innaffi i fiori.</p> <p>Per due anni io ho potuto raccogliere dei fiori che hanno rallegrato la mia casa e la mia tavola. Se tu non fossi così come sei, non avrei mai avuto la loro bellezza a rallegrare la mia abitazione"</p> <p>Ciascuno di noi ha il suo lato debole. Ma sono le crepe e le imperfezioni che ciascuno di noi ha che rendono la nostra vita insieme interessante e degna di essere vissuta.</p> <p>Devi solo essere capace di prendere ciascuna persona per quello che è, e scoprire il suo lato positivo.</p> <p>Buona giornata a tutti coloro che si sentono un vaso rotto, e ricordatevi di godere del profumo dei fiori sul vostro lato della strada!</p>
2	<p>C'era una volta un bambino che faceva tante cose cattive; questo bambino faceva arrabbiare tutti e a tutti arrecava dei gran dolori con misfatti e insulti.</p> <p>Un giorno però il bambino cominciò a capire il male che stava facendo e ne provò dolore anch'egli, così decise di diventare "buono".</p> <p>Andò dal nonno e gli disse: "Nonno come posso fare per diventare più buono?"; e il nonno, saggia persona, gli rispose: "Vedi quella staccionata laggiù? Ogni volta che fai un'azione cattiva andrai presso quella staccionata e con un martello ci metterai un chiodo", il bambino all'inizio fu un po' sorpreso da questo consiglio, poi però fece come gli disse il nonno.</p> <p>Nonostante le buone intenzioni del bambino, i chiodi nella staccionata furono molti! Ma cominciava a diminuire la frequenza con cui il bambino inchiodava, fino ad arrivare al giorno in cui il bambino non ne mise neppure uno!</p> <p>Allora il bambino andò dal nonno e disse: "Nonno finalmente non faccio più cattive azioni, ma ancora non mi sento buono!", e il nonno disse "Bene, ora vai alla staccionata e con questo cacciavite comincia a togliere tutti i chiodi che hai messo"; il bambino fece come gli disse il nonno.</p> <p>Ci volle un po' di tempo ma i chiodi furono tutti rimossi, il bambino tornò dal nonno e il nonno gli disse: "cosa noti?", e il bambino "bè, ora al posto dei chiodi ci sono tanti buchi!" e il nonno "Ecco, quello è il male che hai causato, a volte non basta non fare cattive azioni per sentirci buoni, dovremmo cominciare a togliere i "chiodi" dalla nostra staccionata e vedere quanto profondi sono i "buchi lasciati", a volte capita che il tempo otturi quei buchi, altre volte quei buchi sono talmente profondi che nemmeno il tempo riesce a chiudere, altre volte ancora lasciamo lì quei chiodi senza volerli rimuovere". La coscienza è come la staccionata in cui quel bambino poneva dei chiodi; a volte non vogliamo vederla ma è lì che aspetta che tu tolga quei chiodi e che ripari il male fatto; ma è molto più facile martellare un chiodo che toglierlo</p>
3	<p>Un giorno, camminando tranquillamente, uno scorpione giunse nei pressi di un piccolo fiumiciattolo.</p> <p>Tutto preoccupato iniziò a pensare: "Come farò a passare sulla sponda opposta, sono uno scorpione, non so nuotare!".</p>

	<p>Proprio mentre stava pensando questa cosa si accorse che poco distante da lui vi era, tranquilla e pacioccosa, una piccola tartaruga. Avvicinandosi lentamente, per non spaventarla, riuscì ad arrivare a pochi centimetri da lei ed a quel punto le disse: “Buon giorno giovane tartaruga. Non avere paura di me! Avrei bisogno che tu mi facessi un favore per cortesia”. La tartarughina, subito preoccupata alla vista dello scorpione, fece qualche passo all’indietro e nel frattempo rispose “Scorpione, che tipo di favore vorresti mai chiedermi?”. Lo scorpione allora le rispose: “Devo assolutamente passare dall’altra parte di questo fiume, ma come tu ben saprai, noi scorpioni non siamo capaci di nuotare e sicuramente morirei nell’impresa. Se invece tu fossi così gentile da farmi salire sopra di te potresti farmi attraversare questo fiume in pochi minuti e con il minimo sforzo!”. Sorpresa la tartaruga rispose: “Non ti farò mai salire sopra di me, se per errore dovessi pungermi non avrei la minima possibilità di salvarmi da morte certa! Cerca un altro modo per attraversare il fiume se proprio devi attraversarlo!”.</p> <p>Udite queste parole lo scorpione rispose: “Ma tartaruga, perché mai dovrei pungerti? Rifletti un momento, se ti pungessi mentre mi aiuti ad attraversare il fiume morirei di sicuro anche io in quanto non so nuotare e affogherei in pochi secondi!”. La tartaruga rifletté qualche momento e dopo aver ancora parlato un po’ con lo scorpione si convinse che anche lui aveva molto da perdere. Quindi accettò di aiutarlo ad attraversare il fiume. Così fece salire lo scorpione sulla sua schiena. Entrò in acqua ed incominciò a nuotare verso la sponda opposta. Arrivati a metà tragitto lo scorpione esclamò “Scusami!”. Un attimo dopo la tartaruga sentì il pungiglione dello scorpione entrare dentro di lei. Capì che entro pochi istanti sarebbe morta. Racimolò le ultime forze e chiese: “Perché l’hai fatto?”. Con tono gelido lo scorpione le rispose: “perché è la mia Natura”. Anche lo scorpione chiese alla tartaruga perché k’avesse aiutato nonostante la sua natura e lei rispose:” aiutare gli altri è la mia di natura.</p> <p>Morale della favola</p> <p>La Tartaruga gioca la parte dell’altruismo, lo scorpione dell’egoismo e della malafede. I buoni restano buoni e i cattivi anche. Il finale appare inaspettato e alla domanda “perché”, la risposta pare stupire per la sua banalità: “E’ la mia natura”. Cu nasci tunnu un po’ moriri quatratu (“chi nasce tondo non può morire quadrato”) dice un vecchio proverbio siciliano. E questa pare la morale della favola.</p>
4	<p>Un giorno il signor Inverno si trovò faccia a faccia con la giovane signorina Primavera. L’anziana stagione, con quella sua aria sapiente prese a dire: "Mia cara amica, tu non sai essere decisa e determinata. Quando giunge il tuo periodo annuale, le persone e gli animali ne approfittano per precipitarsi fuori dalle loro case o dalle loro tane e si riversano in quei prati che tu, con tanta premura, hai provveduto a far fiorire. Essi strappano i giovani arbusti, calpestano senza pietà l'erba e assorbono ogni sorso di quel sole splendente che, col tuo arrivo diventa più caldo. I tuoi frutti vengono ignobilmente raccolti e divorati e infine, con il baccano e la cagnara che tutti fanno, non ti permettono neppure di riposare in pace. Invece io incuto timore e rispetto con le mie nebbie, il freddo e il gelo. La gente si rintana in casa e non esce quasi mai per paura del brutto tempo e così mi lascia riposare tranquillo".</p> <p>La bella e dolce Primavera, colpita da quelle parole, rispose: "Il mio arrivo è desiderato da tutti e le persone mi amano. Tu non puoi nemmeno immaginare cosa significhi essere tanto apprezzati. E' una sensazione bellissima che non potrai mai provare perché con il freddo che porti al tuo arrivo anche i cuori più caldi si raggelano". L'inverno non disse più niente e si fermò a riflettere. Forse, essere ammirati ed amati dagli altri, poteva anche essere una bella sensazione.</p> <p>Morale</p> <p>Per ottenere rispetto ed amore non serve utilizzare la forza ed incutere paura invece i migliori risultati si ottengono con la bontà e la sensibilità</p>
5	<p>Festa al castello</p> <p>Il villaggio ai piedi del castello fu svegliato dalla voce dell’araldo del castellano che leggeva un proclama nella piazza.</p> <p>“Il nostro signore beneamato invita tutti i suoi buoni fedeli sudditi a partecipare alla festa del suo compleanno.</p>

	<p>Ognuno riceverà una piacevole sorpresa. Domanda però a tutti un piccolo favore: chi partecipa alla festa abbia la gentilezza di portare un po' d'acqua per riempire la riserva del castello che è vuota.” L'araldo ripeté più volte il proclama, poi fece dietrofront e scortato dalle guardie ritornò al castello. Nel villaggio scoppiarono i commenti più diversi. “Bah! E' il solito tiranno! Ha abbastanza servitori per farsi riempire il serbatoio. Io porterò un bicchiere d'acqua, e sarà abbastanza!” “Ma no! E' sempre stato buono e generoso! Io ne porterò un barile!” “Io un ditale!” “Io una botte!” Il mattino della festa, si vide uno strano corteo salire al castello. Alcuni spingevano con tutte le loro forze grossi barili o ansimavano portando grossi secchi colmi d'acqua. Altri, sbeffeggiando i compagni di strada, portavano piccole caraffe o un bicchierino su un vassoio. La processione entrò nel cortile del castello. Ognuno vuotava il proprio recipiente nella grande vasca, lo posava in un angolo e poi si avviava pieno di gioia verso la sala del banchetto. Arrosti e vino, danze e canti si succedettero, finché verso sera il signore del castello ringraziò tutti con parole gentili e si ritirò nei suoi appartamenti. “E la sorpresa promessa?”, brontolarono alcuni con disappunto e delusione. Altri dimostravano una gioia soddisfatta: “Il nostro signore ci ha regalato la più magnifica delle feste!”. Ciascuno, prima di ripartire, passò a riprendersi il recipiente. Esplosero allora delle grida che si intensificarono rapidamente. Esclamazioni di gioia e di rabbia. I recipienti erano stati riempiti fino all'orlo di monete d'oro! “Ah! Se avessi portato più acqua”.</p>
6	<p><i>Un anziano e saggio indiano, forse Apache o forse Hopi, per educare i suoi nipoti, raccontò una storia: “Dentro di me infuria una lotta, è una lotta terribile fra due lupi. Un lupo rappresenta la paura, la rabbia, l'invidia, il dolore, il rimorso, l'avidità, l'arroganza, l'autocommiserazione, il senso di colpa, il rancore, il senso d'inferiorità, il mentire, la vanagloria, la rivalità, il senso di superiorità e l'egoismo. L'altro lupo rappresenta la gioia, la pace, l'amore, la speranza, il condividere, la serenità, l'umiltà, la gentilezza, l'amicizia, la compassione, la generosità, la sincerità e la fiducia. La stessa lotta si sta svolgendo dentro di voi e anche dentro ogni altra persona.” I nipoti rifletterono su queste parole per un po' e poi uno di essi chiese: “Quale dei due vincerà?” L'anziano rispose semplicemente: “Quello che nutri”.</i></p>
7	<p>I tre setacci di Socrate di Dan Millman Socrate aveva una grande reputazione di saggezza. Un giorno venne qualcuno a trovare il grande filosofo, e gli disse: “Sai cosa ho appena sentito sul tuo amico?” “Un momento”, rispose Socrate, “Prima che me lo racconti, vorrei farti un test, quello dei tre setacci.”</p>

	<p>“I tre setacci?”</p> <p>“Ma sì”, continuò Socrate.</p> <p>“Prima di raccontare ogni cosa sugli altri, è bene prendere il tempo di filtrare ciò che si vorrebbe dire. Lo chiamo il test dei tre setacci. Il primo setaccio è la verità. Hai verificato se quello che mi dirai è vero?”</p> <p>“No, ne ho solo sentito parlare.”</p> <p>“Molto bene. Quindi non sai se è la verità. Continuiamo col secondo setaccio, quello della bontà. Quello che vuoi dirmi sul mio amico, è qualcosa di buono?”</p> <p>“Ah no! Al contrario.”</p> <p>“Dunque”, continuò Socrate, “Vuoi raccontarmi brutte cose su di lui e non sei nemmeno certo che siano vere. Forse puoi ancora passare il test, rimane il terzo setaccio, quello dell’utilità. È utile che io sappia cosa mi avrebbe fatto questo amico?”</p> <p>“No, davvero.”</p> <p>“Allora”, concluse Socrate, “se ciò che volevi raccontarmi non è né vero, né buono, né utile, io preferisco non saperlo; e consiglio a te di dimenticarlo”.</p>
8	<p><i>C’era una volta un Sultano che si trovò improvvisamente senza il suo fedele contabile. Egli morì inaspettatamente, lasciando al sultano un inestimabile tesoro da gestire. Dopo aver preso consiglio dai ministri, il sultano mandò i suoi banditori alla ricerca di un nuovo amministratore per la sua ricchezza. Si presentarono diverse persone e furono condotte al cospetto del sultano. Il sultano li condusse di persona alla camera del tesoro e li lasciò soli per qualche minuto. Successivamente il sultano richiamò gli aspiranti. Batté le mani e fece entrare i musici. Quindi si rivolse agli aspiranti contabili e disse loro: “Su, ballate!” Tutti gli aspiranti ballavano male, con le braccia strette al petto e muovendosi lentamente: solo uno di essi saltava e danzava mostrando vigore e piacere per ciò che stava facendo. Osservata la scena, il sultano chiamò i ministri e le guardie, e disse a quello che ballava: “Tu sarai il mio nuovo contabile, in quanto a loro”, indicando gli altri aspiranti, “che vengano decapitati!” Il vizir del sultano chiese allora: “Come mai è questa la vostra scelta, mio sultano?” Ed egli rispose: “Vedi, mio fedele vizir, questi uomini hanno rubato l’oro dalla camera dove li ho lasciati: per questo mentre ballavano avevano paura che le monete nascoste cadessero.” Poi indicò il nuovo contabile e aggiunse: “Quest’uomo invece è stato fedele e onesto, non ha rubato: infatti lui ballava sciolto, poiché non aveva nulla che gli recasse impedimento.”</i></p>
9	<p>L’uccello a due teste</p> <p><i>C’era una volta un uccello con due teste e un corpo: la testa di destra era vorace e abilissima nella ricerca del cibo, mentre quella di sinistra, altrettanto ghiotta, era maldestra. La testa di destra riusciva sempre a nutrirsi a sazietà, mentre quella di sinistra era incessantemente tormentata dalla fame. E così un giorno la testa sinistra disse alla destra: “Conosco, qui vicino, un’erba squisita di cui ti delizieresti: vieni, ti conduco dove cresce”. In realtà sapeva che quell’erba era velenosa, ma voleva con questo stratagemma uccidere l’altra testa, per poter poi mangiare a piacimento. E la testa di destra mangiò l’erba, e il veleno uccise l’uccello dalle due teste.</i></p>
10	<p>Crea una storia che dia Una lezione di vita sulla felicità</p> <p>La scuola, la TV e in generale la fiction, hanno l’abitudine di romanzare molto la felicità, rendendola spesso come un concetto astratto.</p>

	<p>Una lezione di vita che ho imparato presto è che non dobbiamo lasciare ai media (si può pronunciare sia <i>media</i> sia <i>midia</i>, in quanto si tratta di un latinismo di ritorno) il potere di definire l'asticella della nostra felicità. Ad esempio, possiamo vedere in una pubblicità una persona molto felice che fa surf e pensare che se anche noi facessimo surf in quel modo, in quel posto, in quel mare, saremmo felici. Tralasciamo però moltissime informazioni. Se provassimo a surfare scopriremmo che, se non si tratta della nostra passione, potrebbe essere più sgradevole che gradevole. Potremmo scoprire che è più faticoso di quanto sembra, che cadere dalla tavola fa male e che l'acqua è terribilmente fredda. Ma normalmente ci fermiamo all'immagine paradisiaca del surfista senza pensare al contesto che sta intorno. Bisogna quindi provare a determinare da soli la propria asticella della felicità senza prendere come riferimento situazioni che, dati alla mano, sono solo finzione.</p>
11	<p>Crea una storia sulla frase: " la potenza senza controllo è distruzione"</p>
12	<p>Crea una storia che dia Una lezione di vita. Che ci piaccia oppure no, noi tutti abbiamo un impatto sul mondo che ci circonda e sulle persone con cui interagiamo. Quando diamo tutti noi stessi in un determinato sport ad esempio, involontariamente diventiamo un modello per gli altri. Se buttiamo una cicca per terra stiamo impattando sulle persone che ci vedono, oppure se scriviamo un libro impattiamo sui nostri lettori. Insomma, se non viviamo nella classica isola deserta senza contatti, stiamo impattando sugli altri continuamente e loro impattano su di noi. Il classico insegnamento sul dare il buon esempio persiste da anni non a caso. Questa è una delle lezioni di vita più importanti che ho imparato e che ci porta ad una riflessione. Proviamo a immaginare se potessimo visualizzare immediatamente, come in uno schermo, i risultati del nostro esempio sul lungo periodo: come ci comporteremmo? Se suonassimo il pianoforte in una stazione con passione e potessimo vedere il risultato di come abbiamo impattato sugli altri, forse cercheremmo di mettere il cuore in tutto quello che facciamo. Se adesso potessi visualizzare un bambino che dopo avermi visto suonare, avesse chiesto ai suoi genitori di iscriverlo a un corso di pianoforte o una ragazza che una volta arrivata a casa avesse deciso di imparare da autodidatta a suonare il pianoforte o uno strumento, sicuramente avrei cercato deliberatamente di impattare sugli altri in modo ancora più positivo. L'impatto che abbiamo sugli altri è continuo. Senza saperlo quei ragazzi hanno impattato su di me positivamente spingendomi con l'esempio a praticare arti marziali fino a raggiungere il livello che adesso ho ottenuto. Preso atto di questo fattore, ogni tanto possiamo provare a visualizzare come impattiamo sulle persone, sia quando facciamo qualcosa di buono sia di cattivo e immaginare l'influenza che potrebbe avere su di loro. Qualche volta dovremmo chiederci: come sto impattando sugli altri? Quale eredità sto lasciando in questo preciso momento?</p>
13	<p>Tutti noi abbiamo conosciuto almeno una persona che rimpiange la gioventù o un particolare momento della sua vita. Magari noi stessi stiamo rimpiangendo gli anni di quando eravamo ragazzini, magari più spensierati e perché no, un po' più sconsiderati. Questi rimpianti, rimorsi e questa sorta di rattristamento generale sono spesso dovuti al fatto che dopo una certa età la vita sembra aver preso una piega diversa, peggiore. Per molti, fino all'età di 20 anni circa, i ricordi della propria esistenza sono costellati da divertimento, impegno, sport e amicizie; il tutto però ad un certo punto sembra essere cessato improvvisamente. A mio avviso, uno dei motivi, non dico sia l'unico, è che non abbiamo più investito sulla nostra crescita personale. Fino a 20 anni mediamente, siamo stimolati dai genitori a praticare sport, a uscire di casa, a studiare, a cercare un lavoro degno di noi e a stare dritti con la schiena. A un certo punto per i più svariati motivi, questi stimoli cessano e se non investiamo noi stessi in prima persona sul nostro miglioramento e sulla nostra formazione, nessuno lo farà per noi.</p>

	Lo sviluppo personale è un investimento sul lungo periodo . Se non investiamo a 20 o a 30 anni, pagheremo le conseguenze anni o decenni dopo, quando ci renderemo conto di svolgere un lavoro che odiamo, di non avere la qualità di amicizie che desideriamo o di non aver acquisito le competenze che ci sarebbero davvero servite. La lezione di vita da portare a casa quindi è di prendere in mano la nostra crescita per svilupparci al meglio, strappando i rami secchi e innaffiandoci da soli se necessario. Inutile prendersela con la scuola, con i genitori o con gli amici, lasciamo andare le pretese e iniziamo a investire .
14	Crea una storia sulla frase: Vorrei aver avuto il coraggio di vivere una vita fedele ai miei principi e non quella che gli altri si aspettavano da me
15	Crea una storia sulla frase: Vorrei non aver lavorato così tanto solo per fare soldi
16	Crea una storia sulla frase: Vorrei avere avuto il coraggio di esprimere i miei sentimenti
17	Crea una storia sulla frase: Vorrei essere rimasto in contatto con i miei amici
18	Crea una storia sulla frase: Vorrei aver permesso a me stesso di essere più felice
19	<p><i>Il bambino guardava la nonna che stava scrivendo la lettera. A un certo punto, le domandò: “Stai scrivendo una storia che è capitata a noi? E che magari parla di me.” La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote:</i></p> <p><i>“È vero, sto scrivendo qualcosa di te. Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo. Vorrei che la usassi tu, quando sarai cresciuto.” Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi alcunché di speciale.</i></p> <p><i>“Ma è uguale a tutte le altre matite che ho visto nella mia vita!” “Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose. Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasportarle nell’esistenza sarai sempre una persona in pace col mondo.”</i></p> <p><i>“Prima qualità: puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi. ‘Dio: ecco come chiamiamo questa mano! Egli deve condurti sempre verso la Sua volontà.”</i></p> <p><i>“Seconda qualità, di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino. È un’azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita. Ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.”</i></p> <p><i>“Terza qualità: il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato. Correggere un’azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo: anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.”</i></p> <p><i>“Quarta qualità: ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa. Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro te.”</i></p>

“Ecco la quinta qualità della matita: essa lascia sempre un segno. Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia: di conseguenza impegnati per avere piena coscienza di ogni tua azione.” Come sempre mi piace lasciare ad ogni lettore la possibilità di interpretare variamente ogni storia che propongo per valorizzare il pensiero e il **ragionamento autonomo**.

Detto questo, ecco cosa ho imparato io sulla crescita personale dalla storia della matita:

- È importante prendere consapevolezza che davvero tutto quello che facciamo ha delle conseguenze, non lasciare che siano altri a prendere **decisioni importanti** per la tua vita.
- Tante volte scrivendo sbagliamo e correggiamo per andare avanti, questo processo è valevole per ogni cosa, non permettere ai tuoi errori di **prendere il controllo**: impara da loro e poi superali.
- Spesso, rinunciare al divertimento immediato per studiare, formarsi o lavorare non è molto piacevole, ma è indispensabile continuare ad affilarsi per andare avanti con il tuo progetto o lottare per raggiungere il tuo **sogno**.
- Quello che fai viene da dentro di te, allinea quello che sei con quello che fai, essere per così dire non sincronizzato, non ti mette nelle condizioni di esprimere liberamente il tuo **potenziale**.

20

Esistono persone nelle nostre vite
che ci rendono felici per il semplice caso
di aver incrociato il nostro cammino.
Alcuni percorrono il cammino al nostro fianco,
vedendo molte lune passare.
Ciascuna foglia di un albero
rappresenta uno dei nostri amici.
Il primo che nasce
è il nostro amico Papà e la nostra amica Mamma,
che ci mostrano che cosa è la vita.
Dopo vengono gli amici Fratelli,
con i quali dividiamo il nostro spazio
affinché possano fiorire come noi.
Conosciamo tutta la famiglia delle foglie
che rispettiamo e a cui auguriamo ogni bene.
Ma il destino ci presenta ad altri amici,
che non sapevamo avrebbero incrociato il nostro cammino.
Molti di loro li chiamiamo amici dell'anima, del cuore.
Sono sinceri, sono veri.
Sanno quando stiamo bene, sanno cosa ci fa felici.
E a volte uno di questi amici dell'anima
si infila nel nostro cuore e allora lo chiamiamo innamorato.

Egli dà luce ai nostri occhi, musica alle nostre labbra,
salti ai nostri piedi.
Ma ci sono anche quegli amici di passaggio,
talvolta di una vacanza o di un giorno o di un'ora.
Essi collocano un sorriso nel nostro viso
per tutto il tempo che stiamo con loro.
Non possiamo dimenticare gli amici distanti,
quelli che stanno nelle punte dei rami
e che quando il vento soffia
appaiono sempre tra una foglia e l'altra.
Il tempo passa, l'estate se ne va,
l'autunno si avvicina e perdiamo alcune nostre foglie,
alcune nascono l'estate dopo,
e altre permangono per molte stagioni.
Ma quello che ci lascia felici è che le foglie
che sono cadute continuano a vivere con noi,
alimentando le nostre radici con allegria,
incrociando il nostro cammino.
Ti auguro, foglia del mio albero,
pace, amore, fortuna e prosperità.
Oggi e sempre... semplicemente
perché ogni persona che passa nella nostra vita è unica.
Sempre lascia un poco di sé e prende un poco di noi.
Ci saranno quelli che prendono molto,
ma non ci sarà chi non lascia niente.
Questa è la maggior responsabilità della nostra vita
e la prova evidente
che due anime non si incontrano per caso.

21

1-La Banconota di Bruno Ferrero
Il conferenziere iniziò il suo intervento sventolando una banconota verde da cento euro.
“Chi vuole questa banconota da cento euro?” domandò.
Si alzarono varie mani, ma il conferenziere chiari: “Prima di consegnarla, però, devo fare una cosa”.
Stropicciò la banconota furiosamente, poi disse: “Chi la vuole ancora?”.
Le mani vennero sollevate di nuovo.
“E se faccio così?”.

Lanciò la banconota contro il muro e, quando ricadde sul pavimento, la calpestò; poi la mostrò nuovamente all'uditorio: era ormai sporca e malconcia.

“Qualcuno la vuole ancora?”.

Come al solito, le mani si alzarono.

Per quanto fosse maltrattata, la banconota non perdeva nulla del suo valore.

Molte volte nella vita veniamo feriti, commettiamo degli errori, cadiamo eppure manteniamo il nostro valore. Se lo possediamo.

22

4- Il segreto della Felicità

Un giovane domanda al più saggio di tutti gli

uomini il segreto della felicità. Il saggio suggerì al giovane di fare un giro per il palazzo e di

tornare dopo due ore.

“Solo ti chiedo un favore” concluse il saggio,

consegnandogli un cucchiaino su cui versi due

gocce d'olio. “Mentre cammini, porta questo cucchiaino

senza versare l'olio”.

Dopo due ore il giovane tornò e il saggio

gli chiese:”Hai visto gli arazzi della mia sala da pranzo?

Hai visto i magnifici giardini?Hai notato le belle

pergamene?”.

Il giovane, vergognandosi, confessò di non avere

visto niente. La sua unica preoccupazione

era stata quella di non versare le gocce d'olio.

“Torna in dietro e guarda le meraviglie del mio mondo”

disse il saggio.

Il giovane prese il cucchiaino e di nuovo si mise

a passeggiare, ma questa volta osservò tutte

le opere d'arte. Notò i giardini, le montagne,

i fiori. Tornò dal saggio e riferì particolareggiatamente

tutto quello che aveva visto.

“Ma dove sono le due gocce d'olio che ti ho affidato?”

domandò il saggio.

Guardando il cucchiaino il ragazzo si accorse di

averle versate.

	<p>“E bene, questo è l’unico consiglio che ho da darti” concluse il saggio, “Il segreto della felicità consiste nel guardare tutte le meraviglie del mondo senza mai dimenticare le due gocce d’olio nel cucchiaino” Per guardare tutte le meraviglie del mondo senza ma dimenticarti le due gocce d’olio devi imparare a vivere nel “qui e ora”.</p>
23	<p>Racconto tratto da 101 storie zen Nan-in, un maestro giapponese dell’era Meiji (1868-1912), ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen. Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare. Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi. «È ricolma. Non ce n’entra più!». «Come questa tazza,» disse Nan-in «tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?».</p>
24	<p>Questa è la storia di un uomo che quando era ragazzo e andava a scuola continuava a dire: «Ah! quando lascerò la scuola e comincerò a lavorare, allora sarò felice». Lasciò la scuola, cominciò a lavorare e diceva: «Ah! quando mi sposerò, sarà la felicità!». Si sposò, e in capo a pochi mesi constatò che la sua vita mancava di varietà, e allora disse: «Ah, come sarà bello quando avremo dei bambini!». Vennero i bambini, ed era un’esperienza affascinante, ma piangevano tanto, anche alle due di notte, e il giovane sospirava: «Crescano in fretta!». E i figli crebbero, non piangevano più alle due di notte, ma facevano una stupidaggine dopo l’altra e cominciarono i veri problemi. E allora l’uomo sognò il momento in cui sarebbe stato di nuovo solo con sua moglie: «Staremo così tranquilli!». Adesso è vecchio, e ricorda con nostalgia il passato: «Era così bello!»</p>
25	<p>Tratto da “Ci vediamo sulla Cima” Parecchi anni fa, un uomo vendeva palloncini per le strade di New York. Quando gli affari erano un pò fiacchi, faceva volare in aria un palloncino. Mentre volteggiava in aria, si radunava una nuova folla di acquirenti e le vendite riprendevano per qualche minuto. Alternava i colori, sciogliendone prima uno bianco, poi uno rosso e uno giallo. Dopo un po’ un ragazzino afroamericano gli dette uno strattone alla manica della giacca, lo guardò negli occhi e gli fece una domanda acuta: “Signore, se lasciasse andare un palloncino nero, salirebbe in alto?” Il venditore di palloncini guardò il ragazzo e con saggezza e comprensione gli disse: “Figliolo, è quello che è dentro i palloncini che li fa salire verso il cielo.”</p>

Se fossi più giovane, se fossi più ricco, se fossi un uomo, se fossi più bella...” Come il bambino della storia molte persone spesso non pensano che il successo dipenda da ciò che hanno dentro ma da fattori puramente esteriori. Ciascuno di noi ha enormi potenzialità che nella maggior parte dei casi non solo non vengono espresse, ma neppure vengono esplorate. Ecco perché molte persone vivono tutta la propria vita come quei palloncini che restano appesi ad un’asta finché non si sgonfiano. E tutto perché non hanno trovato il tempo, o forse il coraggio di guardarsi veramente dentro e sprigionare la propria energia.

26

l’Asino e il Pozzo

Un giorno l’asino di un contadino cadde in un pozzo. Non si era fatto male, ma non poteva più uscire. Il povero animale, disperato, continuò a ragliare sonoramente per ore.

Il contadino era straziato dai lamenti dell’asino, voleva salvarlo e cercò in tutti i modi di tirarlo fuori ma dopo inutili tentativi, si rassegnò e prese una decisione crudele. Poiché l’asino era ormai molto vecchio e non serviva più a nulla e poiché il pozzo era ormai secco e in qualche modo bisognava chiuderlo, chiese aiuto agli altri contadini del villaggio per ricoprire di terra il pozzo.

Il povero asino imprigionato, al rumore delle palate e alle zolle di terra che gli piovevano dal cielo capì le intenzioni degli esseri umani e scoppiò in un pianto irrefrenabile. Poi, con gran sorpresa di tutti, dopo un certo numero di palate di terra, l’asino rimase quieto.

Passò del tempo, nessuno aveva il coraggio di guardare nel pozzo mentre continuavano a gettare la terra.

Finalmente il contadino guardò nel pozzo e rimase sorpreso per quello che vide. Ad ogni palata di terra che gli cadeva addosso, l’asino se ne liberava, scrollandosela dalla groppa, facendola cadere e salendoci sopra. Man mano che i contadini gettavano le zolle di terra, saliva sempre di più e si avvicinava al bordo del pozzo.

Zolla dopo zolla, gradino dopo gradino l’asino riuscì ad uscire dal pozzo con un balzo e cominciò a trottare felice.

27

Un giorno un allevatore di polli, appassionato scalatore, mentre si arrampicava su una montagna particolarmente difficile, s’imbatté in una sporgenza. Su quella sporgenza c’era un nido e nel nido c’erano tre grandi uova. Uova di aquila.

L’uomo sapeva di comportarsi in modo antiecologico e forse anche illegale, ma cedette alla tentazione di prendere una delle uova e metterla nel suo zaino, accertandosi, prima, che l’aquila madre non fosse nei paraggi. L’allevatore continuò la sua scalata, alla fine tornò alla fattoria e mise l’uovo nel pollaio.

Quella sera la gallina si sedette su quell’enorme uovo per covarlo: era l’immagine della madre più orgogliosa che si potesse immaginare. E anche il gallo sembrava fiero di sé.

A tempo debito, l’uovo si schiuse e l’aquilotto uscì, si guardò attorno, vide la gallina e disse: "Mamma!"

E fu così che l’aquila crebbe con i suoi fratelli pollastri. Imparò a fare tutto ciò che fanno i polli: chiocciare e schiamazzare, grattare per terra alla ricerca di vermi, agitare le ali furiosamente e volare a poche spanne d’altezza prima di ricadere, a terra, in una nuvola di polvere e piume. L’aquilotto era assolutamente sicuro di essere un pollo.

Un giorno, quando era ormai anziana, l’aquila-che-credeva-di-essere-un-pollo guardò il cielo. Lassù, in alto tra le correnti, volava maestosa, senza sforzo e senza quasi muovere le ali, un’aquila.

"Cos’è quella?" chiese stupita la vecchia aquila. "È magnifica. Quanta potenza e quanta grazia! È poesia in movimento."

"Quella è un’aquila" disse un pollo. "È il re degli uccelli. È un uccello dei cieli, noi siamo solo polli, uccelli di terra".

E fu così che l’aquila visse e morì da pollo; perché questo era ciò che credeva di essere.

28

Un giorno un contadino, riposandosi sotto un'ombra al termine di una giornata sfiancante, si accorse di un bozzolo di una farfalla. Il bozzolo era completamente chiuso ad eccezione di un piccolo buchino sulla parte anteriore. Incuriosito, il contadino osservò attraverso il piccolo buchino, riuscendo ad intravedere la piccola farfalla che si dimenava con tutte le sue forze. Il contadino osservò a lungo gli sforzi eroici dell'elegante bestiolina, ma per quanto la farfalla si sforzasse per uscire dal bozzolo, i progressi apparivano minimi. Così, il contadino, impietosito dall'impegno della piccola farfalla, tirò fuori un coltellino da lavoro e delicatamente allargò il buco del bozzolo, finché la farfalla poté uscirne senza alcuno sforzo. A questo punto accadde qualcosa di strano. La piccola farfalla, aiutata ad uscire dal bozzolo, non aveva sviluppato muscoli abbastanza forti per potersi librare in aria. Nonostante i ripetuti tentativi, la fragile farfalla rimase a terra e riuscì a trascinarsi solo a pochi centimetri dal bozzolo, incapace di fare ciò per cui la natura l'aveva fatta nascere. Il contadino si accorse del grave errore fatto ed imparò una lezione che non dimenticò per il resto della sua vita:“

29

C'era una volta una coppia con un figlio di 12 anni e un asino. Decisero di viaggiare, di lavorare e di conoscere il mondo e partirono tutti e tre con il loro asino. Arrivati nel primo paese, la gente commentava: "Guardate quel ragazzo quanto è maleducato...lui sull'asino e i poveri genitori, già anziani, che lo tirano" . Allora la moglie disse a suo marito: "Non permettiamo che la gente parli male di nostro figlio". Il marito lo fece scendere e salì sull'asino. Arrivati al secondo paese, la gente mormorava: "Guardate che svergognato quel tipo...lascia che il ragazzo e la povera moglie tirino l'asino, mentre lui vi sta comodamente in groppa". Allora, presero la decisione di far salire la moglie, mentre padre e figlio tenevano le redini per tirare l'asino. Arrivati al terzo paese, la gente commentava: "Pover'uomo! dopo aver lavorato tutto il giorno, lascia che la moglie salga sull'asino. e povero figlio. chissà cosa gli spetta, con una madre del genere!". Allora si misero d'accordo e decisero di sedersi tutti e tre sull'asino per cominciare nuovamente il pellegrinaggio. Arrivati al paese successivo, ascoltarono cosa diceva la gente del paese:"Sono delle bestie, più bestie dell'asino che li porta. gli spaccheranno la schiena!". Alla fine, decisero di scendere tutti e camminare insieme all'asino. Ma, passando per il paese seguente, non potevano credere a ciò che le voci dicevano ridendo: "Guarda quei tre idioti; camminano, anche se hanno un'asino che potrebbe portarli!"
Morale: Ti criticheranno sempre, parleranno male di te e sarà difficile che incontri qualcuno al quale tu possa andare bene come sei....

30

Perché ci vogliono le regole in una società civile.
C'era una volta un complesso di sette strumenti musicali: erano un pianoforte, un violino, una chitarra classica, un flauto, un sassofono, una cornetta e una batteria. Vivevano nella medesima stanza, ma non andavano d'accordo. Erano così orgogliosi che ognuno pensava di essere il re degli strumenti e di non aver bisogno degli altri. Non solo, ma ciascuno voleva suonare le melodie che aveva nel cuore e non accettava di eseguire uno spartito. Tutti ritenevano ciò una imposizione intollerabile che violava la loro libertà di espressione. Quando al mattino si svegliavano ognuno cominciava a suonare liberamente le proprie melodie e per superare gli altri usava i toni più forti e violenti. Risultato: un inferno di caotici rumori. Una notte capitò che la batteria non riuscisse a chiudere occhio per il nervoso. Per passare il tempo cominciò a scatenarsi con le sue percussioni. Fu la goccia che fece traboccare il vaso. Per la prima volta tutti gli strumenti si trovarono d'accordo su una cosa: la decisione di andare ognuno per conto suo.

	<p>Stavano per uscire quando alla porta bussò una bacchetta con uno spartito in cerca di strumenti da dirigere. Parlando con garbo e diplomazia chiese loro di fare una nuova esperienza, quella di suonare ognuno secondo la propria natura, ma con note, ritmi e tempi armonizzati.</p> <p>“Con un occhio guardate lo spartito, con l’altro i miei cenni, dopo che avrò dato il via, disse la bacchetta”.</p> <p>Un po’ perché erano molto stanchi del caos in cui vivevano, un po’ per la curiosità di fare una nuova esperienza, accettarono. Si misero a suonare con passione dando ognuno il meglio di se stesso e con una obbedienza totale alla bacchetta... magica.</p> <p>A mano a mano che andavano avanti si ascoltavano l’un l’altro con grande piacere. Quando la bacchetta fece il cenno della fine un’immensa felicità riempiva il loro cuore: avevano eseguito il famoso Inno alla gioia di Beethoven.</p>
31	<p>Questa è la storia di 4 persone chiamate OGNUNO, QUALCUNO, CIASCUNO E NESSUNO.</p> <p>C’era un lavoro importante da fare e OGNUNO era sicuro che QUALCUNO l’avrebbe fatto. CIASCUNO avrebbe potuto farlo ma NESSUNO lo fece. QUALCUNO si arrabiò perché era un lavoro di OGNUNO.</p> <p>OGNUNO pensò che CIASCUNO poteva farlo, ma NESSUNO capì che OGNUNO non l’avrebbe fatto. Finì che OGNUNO incolpò QUALCUNO perché NESSUNO fece ciò che CIASCUNO avrebbe potuto fare.”</p>
32	<p>"Era una mattinata movimentata, quando un anziano gentiluomo di un'ottantina di anni arrivò per farsi rimuovere dei punti da una ferita al pollice. Disse che aveva molta fretta perché aveva un appuntamento alle 9:00.</p> <p>Rilevai la pressione e lo feci sedere, sapendo che sarebbe passata oltre un'ora prima che qualcuno potesse vederlo.</p> <p>Lo vedevo guardare continuamente il suo orologio e decisi, dal momento che non avevo impegni con altri pazienti, che mi sarei occupato io della ferita.</p> <p>Ad un primo esame, la ferita sembrava guarita: andai a prendere gli strumenti necessari per rimuovere la sutura e rimedicargli la ferita.</p> <p>Mentre mi prendevo cura di lui, gli chiesi se per caso avesse un altro appuntamento medico dato che aveva tanta fretta. L'anziano signore mi rispose che doveva andare alla casa di cura per far colazione con sua moglie.</p> <p>Mi informai della sua salute e lui mi raccontò che era affetta da tempo dall'Alzheimer. Gli chiesi se per caso la moglie si preoccupasse nel caso facesse un po' tardi.</p> <p>Lui mi rispose che lei non lo riconosceva già da 5 anni.</p> <p>Ne fui sorpreso, e gli chiesi 'E va ancora ogni mattina a trovarla anche se non sa chi è lei'?</p> <p>L'uomo sorrise e mi batté la mano sulla spalla dicendo: "Lei non sa chi sono, ma io so ancora perfettamente chi è lei"</p> <p>Dovetti trattenere le lacrime...Avevo la pelle d'oca e pensai:</p> <p>'Questo é il genere di amore che voglio nella mia vita". Il vero amore non é né fisico né romantico. Il vero amore é l'accettazione di tutto ciò che é, é stato, sarà e non sarà. Le persone piú felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.</p>
33	<p>Una mamma e un bambino stanno camminando sulla spiaggia.</p> <p>Ad un certo punto il bambino chiede: "Come si fa a mantenere un amore?"</p> <p>La mamma guarda il figlio e poi gli risponde: "</p> <p>Raccogli un po' di sabbia e stringi il pugno..."</p>

	<p>Il bambino stringe la mano attorno alla sabbia e vede che più stringe più la sabbia gli esce dalla mano.</p> <p>"Mamma, ma la sabbia scappa!!!"</p> <p>"Lo so, ora tieni la mano completamente aperta..."</p> <p>Il bambino ubbidisce, ma una folata di vento porta via la sabbia rimanente.</p> <p>"Anche così non riesco a tenerla!"</p> <p>La mamma sempre sorridendo: "Adesso raccoglina un altro po' e tienila nella mano aperta come se fosse un cucchiaino... abbastanza chiusa per custodirla e abbastanza aperta per la libertà".</p> <p>"Il bambino riprova e la sabbia non sfugge dalla mano ed è protetta dal vento.</p> <p>"Ecco come far durare un amore..."</p>
34	<p>Un vecchio merlo trovò una mollica di pane e volò via portandosela appresso. Visto ciò, gli uccelli più giovani accorsero per attaccarlo. Di fronte al combattimento imminente, il merlo abbandonò la briciola di pane nella bocca di un serpente, pensando fra sé e sé: "Quando si è vecchi, si vede la vita in un'altra maniera: ho perso il mio cibo, è vero, ma posso trovare dell'altra mollica di pane domani. "Invece, se avessi insistito nel portarmela via, avrei scatenato una guerra nel cielo. Il vincitore sarebbe stato invidiato, gli altri si sarebbero armati per combatterlo, l'odio avrebbe colmato il cuore degli uccelli e questa situazione sarebbe potuta durare per molto tempo. "La saggezza della vecchiaia è questa: saper scambiare vittorie immediate con conquiste durature."</p>
35	<p>Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:</p> <p>"Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?"</p> <p>" Gridano perché perdono la calma" rispose uno di loro.</p> <p>" Ma perché gridare se la persona sta al suo lato?" disse nuovamente il pensatore.</p> <p>" Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti" replicò un altro discepolo.</p> <p>E il maestro tornò a domandare: "Allora non è possibile parlargli a voce bassa?"</p> <p>Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.</p> <p>Allora egli esclamò: " Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. E` questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano." Infine il pensatore concluse dicendo: "Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare."</p>
36	<p>Tra gli psicologi è abbastanza nota e anche sul web circola parecchio. In ogni modo chiarisce a mio avviso, un aspetto dello stress e delle preoccupazioni poco considerato e per questo ve la ripropongo qui.</p> <p>Si narra che un professore di Psicologia dell'Università di Berkely fece il suo ingresso all'interno dell'aula con in mano un bicchiere d'acqua.</p> <p>In aula si iniziò a vociferare, qualcuno pensa che ora l'insegnante cominci a parlare di ottimismo, bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto, ma ciò che egli semplicemente chiede è:</p>

“Quanto pesa questo bicchiere d’acqua”?

Gli studenti provano a rispondere: qualcuno dice 200 grammi, qualcun’altro 300, 350, 400...

“Il peso assoluto del bicchiere d’acqua è irrilevante”, risponde il professore, “ciò che più conta è per quanto tempo lo tenete sollevato.

Sollevatelo per un minuto, e non avrete problemi!

Sollevatelo per un’ora, e vi ritroverete un braccio dolorante...

Sollevatelo per un’intera giornata, e vi ritroverete un braccio paralizzato!

In ognuno di questi tre casi il peso del bicchiere non è cambiato!

Eppure, più il tempo passa, più il bicchiere sembra diventare pesante...

Lo stress e le preoccupazioni, sono come questo bicchiere d’acqua.

Piccole o grandi che siano, ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro.

Se dedichiamo ad esse il tempo minimo indispensabile, la nostra mente non ne risente.

Se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata, la nostra mente inizia ad essere stanca e nervosa.

Se pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni, la nostra mente si paralizza!

Per ritrovare la serenità, dovete imparare a lasciare andare lo stress e le preoccupazioni.

Dovete imparare a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando la vostra attenzione su ciò che volete, e non su ciò che non volete!

Dovete imparare a mettere giù il bicchiere d’acqua!”