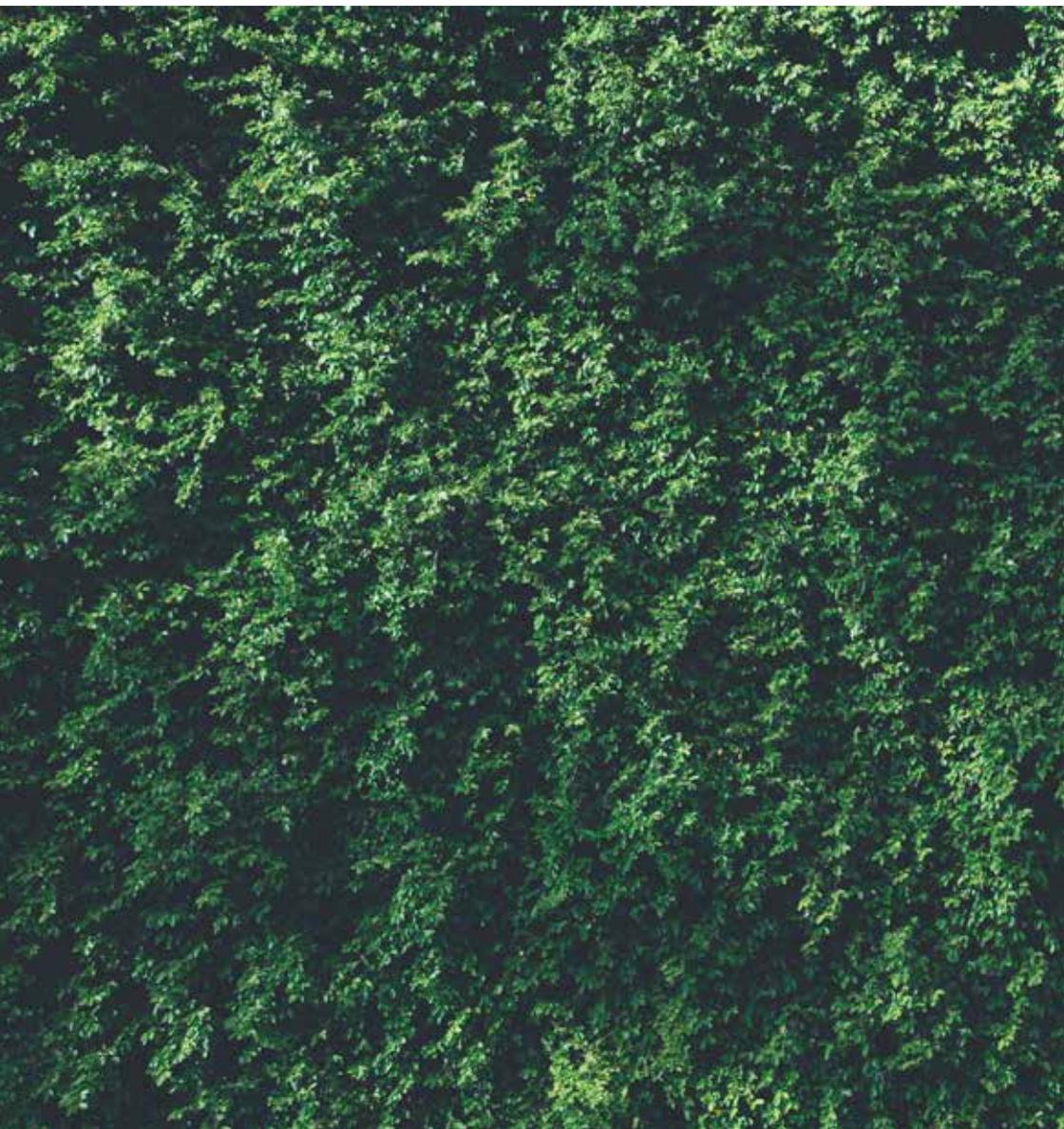


Quiet book

una raccolta di ispirazioni
dallo spazio Mindfulness
di Elisa Chiodarelli
www.quietroom.it



Per inciso:

questo taccuino è pensato per aiutarti a riflettere su alcuni aspetti del tuo quotidiano.

Ho raccolto 52 contributi in una collezione di aforismi, brani dai libri dei miei autori preferiti, piccole poesie, pensieri – che come le briciole di Pollicino ti possano guidare alla scoperta di te stesso e del tuo mondo.

Credo che non ci sia nulla di più utile e potente che dare spazio al nostro umano bisogno di fermarci per un momento a respirare. A sentire. E, si spera, a comprendere qualcosa in più, qualcosa di nuovo.

Assieme agli aforismi, ho aggiunto anche delle domande che puoi fare a te stesso. L'altra cosa molto potente, oltre a respirare e sentire, è fare spazio alle domande che nascono dentro di noi. Le domande ci aprono nuove strade e ci spingono a lasciare la riva (sicura) per avventurarci nell'incertezza, e forse nel cambiamento.

Non siamo obbligati a trovare subito una risposta: se abbiamo fiducia nel processo, la soluzione arriva da sola.

Ma siccome amo molto anche le immagini – che spesso sono tanto eloquenti quanto le parole – ho aggiunto anche delle foto. Alcune le ho scattate io, durante i miei viaggi.

Infine, la lettura del Quiet book è molto libera: si può leggere anche partendo dalla fine, o dalla metà: è senza posologia.

Buona lettura – be inspired!

elisa

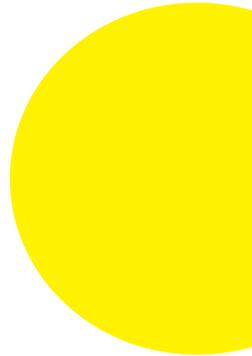
*Se vuoi parlare con me, puoi scrivermi a: elisa@quietroom.it
sarei felice di ascoltarti!*

:-)

1.

[Se non sono in grado di lavare i piatti con gioia – se li lavo in modo sbrigativo perché ho in mente di correre a mangiare il dessert, allora sarò ugualmente incapace di godermi il mio dessert. Qualsiasi pensiero o azione, alla luce della consapevolezza, diviene sacro.]

Thích Nhất Hạnh



Qual è la cosa che fai con più fretta durante la giornata?

Ti sei chiesto se c'è una ragione profonda per questa fretta?

2.

Essere una persona

Sii una persona, qui: fermati in piedi in riva al fiume, invoca il gufo. Invoca l'inverno e poi la primavera. Lascia che ogni stagione che vuol venire faccia il suo richiamo.

Dopo che quel suono è andato, aspetta.

Una bolla sale lenta attraverso la terra e comincia a includere il cielo, le stelle, lo spazio tutto, anche il pensiero che velocissimo si espande fuori. Ritorna e ascolta di nuovo il piccolo suono.

All'improvviso il sogno che stai facendo si armonizza con gli altrui sogni; il risultato è il mondo. Se arrivasse un richiamo diverso non ci sarebbe alcun mondo, né tu, né il fiume, né i richiami dei gufi.

È importante come stai lì in piedi. Come ascolti la cosa che sta per accadere. Come respiri.

William Stafford

Come respiri ora? Dove senti l'aria che entra, e che esce?
Hai mai provato a respirare all'unisono con una persona che ami?

3.

[Studiare il sé è dimenticare il sé:
dimenticare il sé è essere illuminati dalle
diecimila cose.]

Dogen

Qual è la cosa più semplice che conosci (semplice, non “facile”)?
Come ti senti di fronte ad una cosa semplice?

©ellsachiodarelli



4.

[In fondo il nostro unico dovere morale è quello di dissodare in noi vaste aree di tranquillità, di sempre maggiore tranquillità, fintanto che si sia in grado d'irraggiarla anche sugli altri. E più pace c'è nelle persone, più pace ci sarà in questo mondo agitato.]

Etty Hillesum

Qual è la cosa più piccola che hai notato oggi?



5.

[La felicità è quando ciò che pensi,
ciò che dici e ciò che fai
sono in armonia.]

M.K. Gandhi

Cosa significa per te sentirti connesso? Ci sono momenti in cui ogni parte di te viene riconosciuta? Pensi che si possa lavorare su questa possibilità di connessione e riconoscimento?



6.

Lode della cattiva considerazione di sé

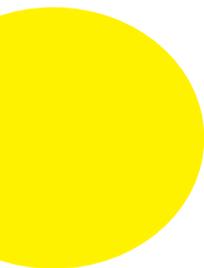
La poiana non ha nulla da rimproverarsi.
Gli scrupoli sono estranei alla pantera nera.
I piranha non dubitano della bontà delle proprie azioni.
Il serpente a sonagli si accetta senza riserve.

Uno sciacallo autocritico non esiste.
La locusta, l'alligatore, la trichina e il tafano
vivono come vivono e ne sono contenti.

Il cuore dell'orca pesa cento chili,
ma sotto un altro aspetto è leggero.

Non c'è nulla di più animale
della coscienza pulita,
sul terzo pianeta del sistema solare.

Wisława Szymborska



Ti capita di pensare: “non sono abbastanza”, “non faccio abbastanza”?
Quanto pesa il tuo cuore in quei momenti?

7.

[Piglet notò che sebbene avesse un cuore davvero piccolo, poteva comunque contenere un bel po' di gratitudine.]

A.A. Milne, Winnie-the-Pooh

Per cosa ti senti grato oggi?



8.

[Tutto ciò che nella vita abbiamo veramente accettato è condotto a un cambiamento. Quindi la sofferenza diventa amore. Questo è il mistero.]

Katherine Mansfield

Quanto è difficile per te accettare la realtà? C'è stato un momento in cui, accettando la realtà, ti sei sentito più sollevato?



[Ciò a cui resisti, persiste;
ciò che accetti, si trasforma.]

Carl Gustav Jung

Prova a trattenere il fiato per un minuto... ora smetti di trattenere il fiato e fai un bel respiro profondo. Come stai?

Ti è mai capitato di lasciar andare un'idea, una convinzione o una credenza che avevi? Come ti sei sentito dopo?



10.

Amore dopo Amore

Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro
e dirà: siedì qui. Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo io.
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore a se stesso,
allo straniero che ti ha amato per tutta la tua vita,
che hai ignorato
per un altro e che ti sa a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,
le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine. Siediti.
È festa: la tua vita è in tavola.

Derek Walcott





11.

[Ogni volta che lo riterrai opportuno,
accendi un sogno e lascialo
bruciare in te.]

William Shakespeare

Perché non lo accendi adesso?



12.

[Sii il cambiamento che vorresti vedere nel mondo.]

M.K. Gandhi

Cosa ti spaventa nel cambiamento?



[L'ego dice: una volta che tutto
andrà a posto, avrò pace.
L'anima dice: trova la pace e
tutto andrà a posto.]

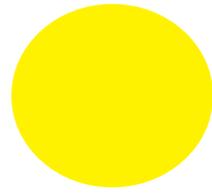
proverbio zen

Non rimandare il momento della felicità: puoi scegliere una cosa per cui
essere felice adesso?



14.

[Fai sempre ciò che
hai paura di fare.]



Ralph Waldo Emerson

Che sensazione corporea senti quando hai paura?



[Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che lo ha generato.] 15.

Albert Einstein

Quando è stata l'ultima volta che hai cambiato idea?
Ti è costato fatica? Come ha inciso sulla tua vita questo cambiamento?

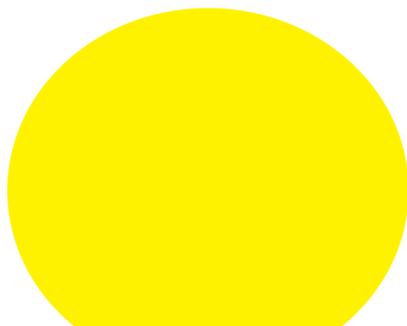


16.

L'universo non ha un centro,
ma per abbracciarsi si fa così:
ci si avvicina lentamente
eppure senza motivo apparente,
poi allargando le braccia,
si mostra il disarmo delle ali,
e infine si svanisce,
insieme,
nello spazio di carità
tra te
e l'altro.

Chandra Livia Candiani

Ti ricordi un abbraccio che hai dato o ricevuto, davvero speciale? Cosa lo ha reso così importante?



Meraviglia dello stare bene
quando le formiche mentali
non partoriscono altre formiche
e si sta leggeri come capre
sulla rupe della gioia.

Mariangela Gualtieri

Riusciresti a contare i tuoi pensieri? Anche solo per un minuto? Quanti di questi sono nuovi, quanti sono pensieri già pensati?

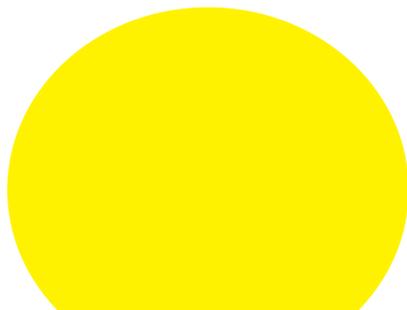


18.

[Il viaggio non finisce mai. Solo i viaggiatori finiscono. E anche loro possono prolungarsi in memoria, in ricordo, in narrazione. Quando il viaggiatore si è seduto sulla sabbia della spiaggia e ha detto: “Non c’è altro da vedere”, sapeva che non era vero. La fine di un viaggio è solo l’inizio di un altro. Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si era visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l’ombra che non c’era. Bisogna ritornare sui passi già dati, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. Bisogna ricominciare il viaggio. Sempre.]

José Saramago

Da dove hai bisogno di ricominciare oggi? Su quale sentiero della tua vita?

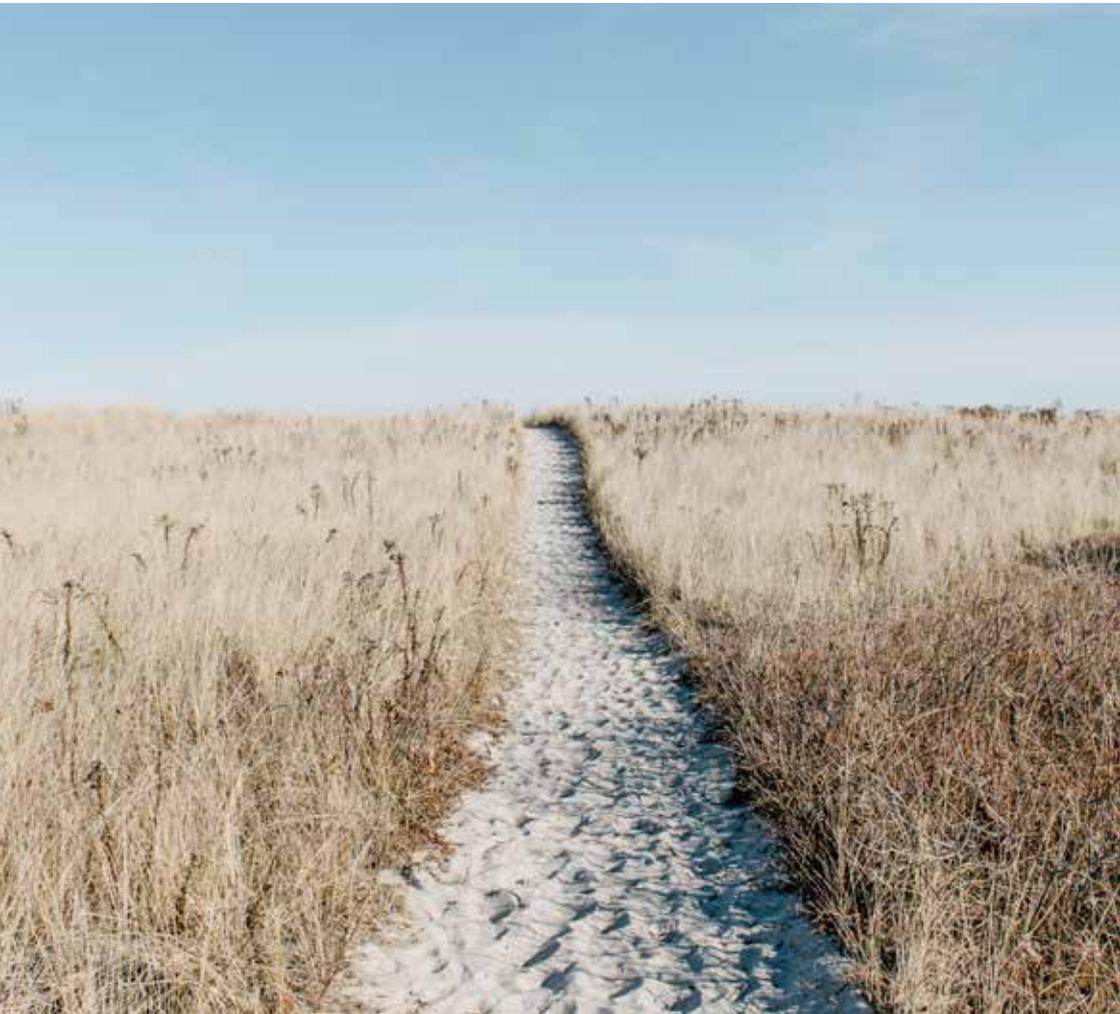


19.

[Non andare dove il sentiero ti può portare;
vai invece dove il sentiero non c'è ancora
e lascia dietro di te una traccia.]

Ralph Waldo Emerson

Che tracce vorresti lasciare dietro di te?



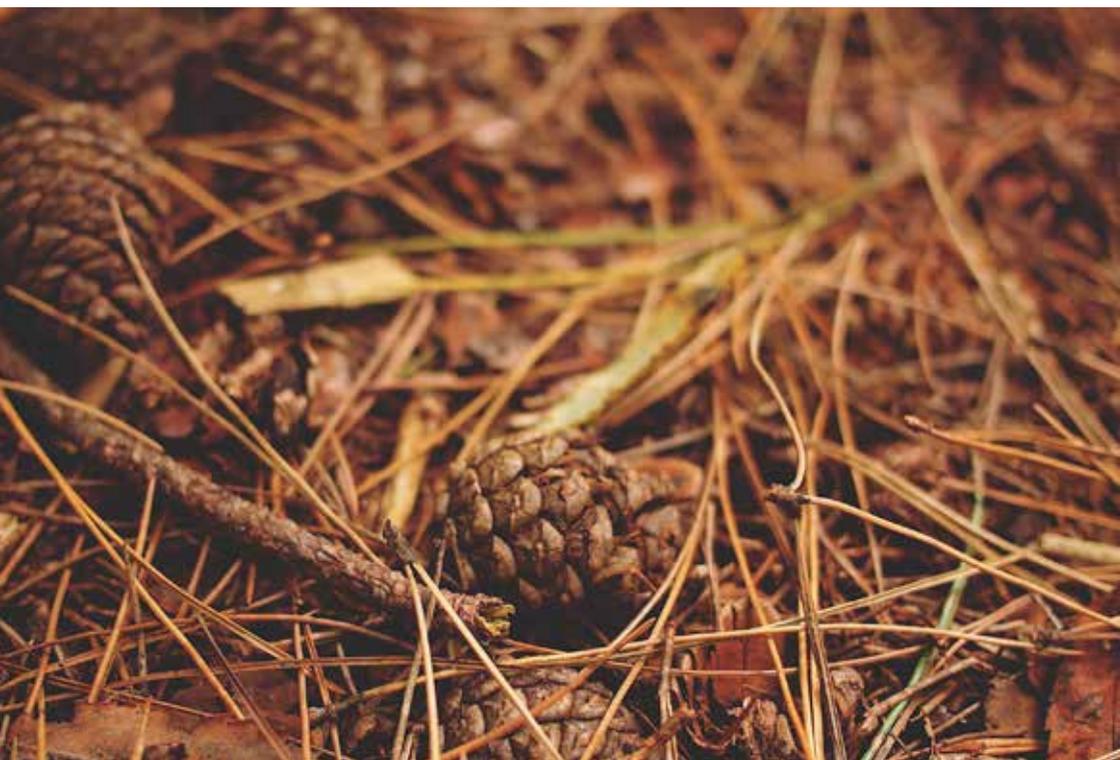
20.

[Tra stimolo e risposta c'è uno spazio.
In questo spazio si trova il nostro potere
di scegliere una risposta.

Nella nostra risposta si nascondono la
nostra libertà e la capacità di crescere
come persone.]

Viktor Frankl

Ti è mai successo di reagire impulsivamente e poi di pentirtene?
Come ti sei sentito?

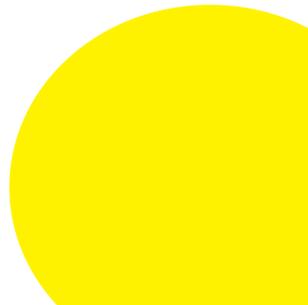


È assurdo dice la ragione
è quel che è dice l'amore.
È infelicità dice il calcolo,
non è altro che dolore dice la paura,
è vano dice il giudizio,
è quel che è dice l'amore.
È ridicolo dice l'orgoglio,
è avventato dice la prudenza,
è impossibile dice l'esperienza,
è quel che è dice l'amore.

Erich Fried

Ti accade di essere combattuto tra diverse interpretazioni di un'esperienza? Di discutere con qualcuno e di non sapere più cosa pensare del suo comportamento, o di come giudicarlo?

Cosa accadrebbe se per un minuto, lasciassi andare le valutazioni e sorridessi alla persona che hai di fronte?



22.

Autobiografia in 5 brevi capitoli

Capitolo I

Cammino per la strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Ci cado.

Sono persa.

Sono impotente.

Non è colpa mia.

Ci vorrà un'eternità per trovare come uscirne.

Capitolo II

Cammino per la stessa strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Fingo di non vederla.

Ci ricado.

Non riesco a credere di essere nello stesso posto.

Non è colpa mia.

Ci vorrà ancora molto tempo per uscirne.

Capitolo III

Cammino per la strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Vedo che c'è.

Ci cado ancora... è un'abitudine.

I miei occhi sono aperti.
So dove sono.
È colpa mia.
Ne esco immediatamente.

Capitolo IV
Cammino per la strada.
C'è una profonda buca nel marciapiede.
La aggiro.

Capitolo V
Cammino per un'altra strada.

Portia Nelson

Qual è stato l'errore che hai commesso, che non rimpiangi per niente di aver fatto?



23.

[Imparare a vivere
è imparare a lasciar andare.]

Sogyal Ripoche

Come ti senti quando sei molto stanco e finalmente puoi riposarti?
O quando hai sonno e stai per addormentarti?



24.

[Le cose più importanti della nostra vita non sono né straordinarie né grandiose. Sono i momenti in cui ci sentiamo toccati gli uni dagli altri.]

Jack Kornfield

Qual è il ricordo più commovente della tua vita?



25.

[Semplificare le nostre attività non vuol dire sprofondare nell'indolenza, bensì sbarazzarsi dell'aspetto più sottile della pigrizia: quello che ci fa intraprendere mille attività secondarie.]

Matthieu Ricard

La prossima volta che fai una lista di cose da fare, saresti in grado di eliminare una o due voci? Credi che questo ti metterebbe molto in crisi?



[Sii gentile ogni volta che
è possibile.
È sempre possibile.]

XIV Dalai Lama

Hai mai provato a sorridere ad una persona che incroci per strada, e che non conosci?



27.

[Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto.]

Henry David Thoreau

Come potresti celebrare il momento presente, ora? Con quale dedica?
Con quale nuova intenzione?



28.

Io sono nessuno lo sono nessuno! Tu chi sei?
Sei nessuno anche tu? Allora siamo in due!
Non dirlo! Potrebbero spargere la voce!
Che grande peso essere qualcuno!
Così volgare – come una rana, che gracida
il tuo nome – tutto giugno ad un pantano in estasi di lei!

Emily Dickinson

Qual è il ruolo che in questo momento ti risulta più pesante interpretare?
Come ti sentiresti se rassegnassi le dimissioni?

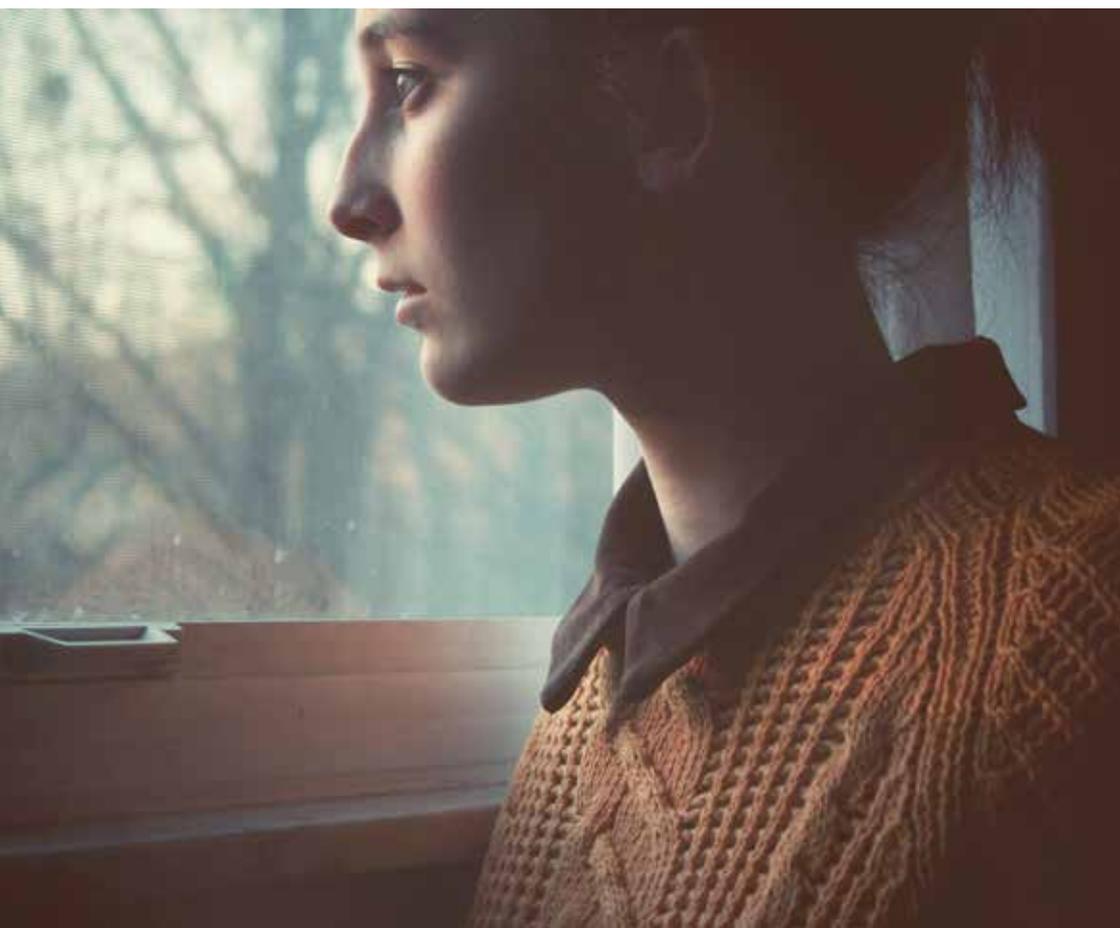


29.

[La consapevolezza è il viaggio di tutta una vita su un cammino che alla fine non porta da nessuna parte: solo a scoprire chi sei.]

Jon Kabat Zinn

Quanto sei disposto a camminare per incontrare te stesso?



30.

[La vita è ciò che facciamo di essa.
I viaggi sono i viaggiatori. Ciò che vediamo
non è ciò che vediamo, ma ciò che siamo.]

Fernando Pessoa

Qual è la cosa più bella che vedi dentro te stesso, ora?



31.

[Quando desideri una cosa, tutto l'universo cospira affinché tu possa realizzarla.]

Paulo Coelho

Cosa desideri più di tutto in questo momento della tua vita, che la possa nutrire e rafforzare? Cos'è che ti commuove, che ti fa brillare gli occhi?



[Siamo tutti scultori e pittori,
e il nostro materiale è la nostra stessa
carne, il nostro sangue, le nostre ossa.]

Henry David Thoreau

Qual è stata la cosa più importante che hai visto (ri)nascere dalle tue
ceneri?



33.

[Il frutto viene dallo stare con la delusione, o almeno se non siamo disposti a farlo, dall'osservare la nostra indisponibilità. I momenti di delusione sono doni impareggiabili che, se siamo all'erta, scopriamo di ricevere molte volte al giorno. Il dono ci è dato ogni volta che penso: "non è questo che volevo".]

Charlotte Joko Beck

Qual è stata l'ultima volta che ti sei sentito deluso? Come sarebbe se potessi arrenderti alla delusione, senza bisogno di cambiarla?



34.

[Il mondo reale è al di là dei nostri pensieri e delle nostre idee. Noi lo vediamo attraverso la rete dei nostri desideri, essendo divisi tra piacere e dolore, bene e male, interno ed esterno. Per vedere l'universo com'è veramente, dovete passare oltre la rete. Non è difficile, perché è piena di buchi.]

Jack Kornfield

Quando è stata l'ultima volta che ti sei sdraiato sull'erba e hai osservato le nuvole passare?



35.

[Quando patiamo una grave delusione, non sappiamo mai se si tratta della conclusione della vicenda che stiamo vivendo: potrebbe essere anche l'inizio di una grande avventura.]

Pema Chodron

Hai mai vissuto un'esperienza che sembrava concludersi male, e poi si è rivelata una grande, bella avventura?



36.

[Non puoi fermare le onde,
ma puoi imparare a cavalcarle.]

Joseph Goldstein

Quand'è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa di selvaggio e un po' folle? Come ti sei sentito?



37.



Gentilezza

Prima di sapere davvero cosa sia la gentilezza
devi perdere le cose,
sentire il futuro dissolversi in un attimo,
come sale in un brodo allungato.
Quello che avevi in mano,
su cui contavi, che conservavi con cura,
tutto deve andarsene, in modo che tu sappia
quanto possa essere desolato il panorama
fra le regioni della gentilezza.

E viaggi e viaggi,
pensi che il bus non si fermerà mai,
che i passeggeri che mangiano pollo e mais
fisseranno per sempre fuori dal finestrino.

Prima di imparare il tenero peso della gentilezza
devi viaggiare fin dove l'indiano nel poncho bianco
giace morto lungo la strada.

Devi capire che potresti essere tu,
che anche lui era qualcuno
che viaggiava nella notte, con solo i progetti
e il respiro a tenerlo in vita.

Prima di conoscere la gentilezza come la cosa più profonda che hai dentro,
devi conoscere il dolore, l'altra cosa più profonda.

Devi svegliarti nel dolore,
devi parlargli finché la tua voce
non catturerà i fili di tutti i dolori
e vedrai di che misura è la veste.

Allora, resta solo la gentilezza ad avere un senso,
solo la gentilezza che ti allaccia le scarpe
e ti manda fuori nel mondo a spedire lettere,
a comprare il pane;
solo la gentilezza che, tra la folla del mondo,
alza la testa e dice:
“Sono io quella che cercavi”
e poi ti accompagna ovunque,
come un'ombra o un amico.

Naomi Shyhab Nye

In quanti pezzi hai bisogno di andare, prima di comprendere che sei ancora tutto intero? Con quanta gentilezza sai raccogliere i tuoi pezzi?

38.

[E almeno per una volta inciampare su una pietra, bagnarsi in qualche pioggia, perdere le chiavi tra l'erba, e seguire con gli occhi una scintilla di vento; e persistere nel non sapere qualcosa d'importante.]

Wisława Szymborska

Cosa provi quando i fatti della vita ti sfuggono di mano?



Fra le righe

Vorrei che portaste attenzione
agli spazi, i silenzi, le pause, gli intervalli fra le parole.

La pagina bianca dietro il nero dell'inchiostro,
la calma che stringe forte il caos, che fa girare forte
questo mondo sempre in movimento.

E vorrei ricordarvi
della bellezza del non detto,
la dolcezza del non risolto,
l'invisibile schermo che trattiene la luce e l'ombra.

E il mistero che permea tutto,
il mistero che legge queste parole ora,
e portaste ancora attenzione agli spazi, gli intervalli, le
pause.

Alle "fini" che preludono a nuove conversazioni.
E alla pace
che avvolge tutto.

Jeff Foster e Andoyo Ivy

Cosa puoi cogliere di te stesso, ora, fra le righe?



40.

La locanda

L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.
Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche momento di consapevolezza
arriva di tanto in tanto,
come un visitatore inatteso.

Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che devasta violenta la casa
spogliandola di tutto il mobilio,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:
potrebbe darsi che ti stia liberando
in vista di nuovi piaceri.

Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta ridendo,
e invitali a entrare.
Sii grato per tutto quel che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata
come guida dall'aldilà.

Rumi

Quali sono state le emozioni difficili cui hai aperto la porta,
ultimamente?



41.

[A volte la cosa più importante di un giorno intero è la pausa che prendiamo tra due profondi respiri.]

Etty Hillesum

Che cos'è la leggerezza per te?



42.

[Per fare in modo che le cose si rivelino ai nostri occhi, dobbiamo abbandonare le nostre opinioni su di esse.]

Thích Nhất Hạnh

Puoi, con la prossima espirazione – abbandonarti a questa espirazione?

Chiudere gli occhi per un momento e sentire quello che c'è?

Puoi rilassarti senza forzare? Puoi evitare di biasimarti per quello che accade dentro di te?

E ora, osserva le storie che vanno in scena sullo schermo della tua mente.

Non sono meravigliosamente interessanti?



43.

[Tutto ciò di cui non siamo consapevoli produrrà i suoi effetti nella nostra vita, in un modo o nell'altro.]

Charlotte Joko Beck

Di fronte a cosa hai voltato la testa, ultimamente?



44.

La pazienza delle cose comuni

È una specie d'amore vero?

Come la tazza contiene il tè,

Come la sedia si regge gagliarda sulle quattro gambe,

Come il pavimento riceve la suola delle scarpe.

O le dita dei piedi. Come la pianta dei piedi conosce
dove si trova.

Stavo pensando alla pazienza

delle cose comuni, come i vestiti

che aspettano rispettosamente negli armadi.

E il sapone che si scioglie quietamente sui piatti,

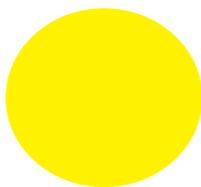
E gli asciugamani che assorbono l'umidità

dalla pelle della schiena.

E l'amorevole ripetizione delle stelle.

E cosa, infine, è più generoso di una finestra?

Pat Schneider



Qual è la cosa comune che, con tanta pazienza, ti accompagna sempre –
e che ora potresti ringraziare?

Come si manifestano in te la generosità? la pazienza? la gioia?

Dove le senti, a livello corporeo?

45.

[La paura impedisce alla tenerezza fondamentale di entrare in noi. Quando una tenerezza colorata di malinconia tocca il nostro cuore, sappiamo di essere in contatto con la realtà. Lo sentiamo. Questo contatto è autentico, nuovo e molto diretto.]

Chogyam Trungpa

Quando è stata l'ultima volta che hai pianto di gioia?



46.

Lasciò andare

Senza un pensiero o una parola, lasciò andare.

Lasciò andare la paura.

Lasciò andare i giudizi.

Lasciò andare la confusione di opinioni che sciamavano nella sua testa.

Lasciò andare l'indecisione e tutte le ragioni "giuste".

Totalmente e completamente, senza esitazione o preoccupazione.

Ha lasciato andare senza chiedere consigli.

Non ha letto un libro su come lasciare andare... non ha cercato nelle Scritture.

Ha lasciato andare semplicemente. Ha lasciato andare tutti i ricordi che la trattenevano e l'ansia che le impediva di andare avanti.

Ha lasciato andare i piani e i progetti su come le cose sarebbero state, se fossero state giuste.

Non ha promesso di lasciar andare. Non ha scritto la data.

Non ha fatto alcun annuncio pubblico o messo inserzioni sul giornale.

Non ha controllato le previsioni del tempo o letto il suo oroscopo del giorno.

Ha solo lasciato andare.

Non ha analizzato se avrebbe dovuto lasciar andare.

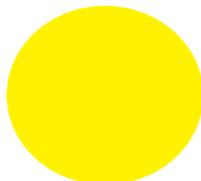
Non ha chiamato gli amici per discutere la questione.

Non ha fatto un percorso spirituale in cinque tappe o una preghiera speciale.

Non ha proferito parola. Ha solo lasciato andare.
Nessuno era in giro quando è successo. Non ci sono
stati applausi o congratulazioni. Nessuno se n'è
accorto. Nessuno è stato ringraziato.
Come una foglia che cade da un albero,
ha solo lasciato andare.
Senza nessuno sforzo.
Senza nessuna lotta.
Né bene né male.
Era quello che era, ed è proprio questo.
Nello spazio del lasciar andare, ha lasciato che tutto
fosse.
Un piccolo sorriso è apparso sul suo viso.
Una leggera brezza ha soffiato attraverso di lei.
E il sole e la luna splendono sempre.

Rev. Safire Rose

Come una foglia che in autunno cade da un albero, cosa puoi lasciar
andare ora? Per cosa, nella tua vita, è arrivato il tempo giusto, il tempo
maturo?



47.

[Il problema è che siete convinti di avere tempo.]

Maestro buddhista

Per cosa o per chi avrai sempre tempo? Quanto ci metterai a rispondere: “per me stesso”?



48.

[La pace nel mondo passa per la pace negli individui. Colui che è per sua natura sereno, in pace con se stesso, sarà per carattere aperto ai suoi simili. È in questo che risiede il fondamento stesso della pace universale.]

XIV Dalai Lama

Quale tipo di pace desideri per le persone che ami di più?
Cosa faresti per avere la pace, se potessi?
Cosa ti impedisce di provarci, adesso?



49.

Restare in silenzio

Ora conteremo fino a dodici
e tutti resteremo fermi.
Una volta tanto sulla faccia della terra,
non parliamo in nessuna lingua;
fermiamoci un istante,
e non gesticoliamo tanto.

Che strano momento sarebbe
senza trambusto, senza motori;
tutti ci troveremmo assieme
in un improvvisa stravaganza.

Nel mare freddo il pescatore
non attenterebbe alle balene
e l'uomo che raccoglie il sale
non guarderebbe le sue mani offese.

Coloro che preparano nuove guerre,
guerre coi gas, guerre col fuoco,
vittorie senza sopravvissuti,
indosserebbero vesti pulite
per camminare coi loro fratelli
nell'ombra, senza far nulla.

Ciò che desidero non va confuso
con una totale inattività.
È della vita che si tratta;

Se non fossimo così votati
a tenere la nostra vita in moto
e per una volta tanto non facessimo nulla,
forse un immenso silenzio interromperebbe la tristezza
di non riuscire mai a capirci
e di minacciarci con la morte.

Forse la terra ci può insegnare,
come quando tutto d'inverno sembra morto
e dopo si dimostra vivo.

Ora conterò fino a dodici
e voi starete zitti e io andrò via.

Pablo Neruda



50.

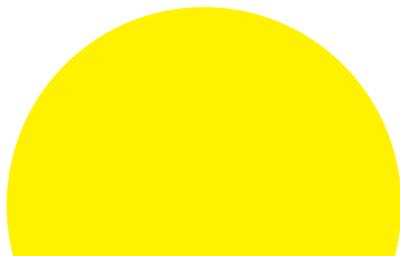
Incondizionato

Disposta a provare solitudine
scopro connessioni ovunque;
fronteggiando la mia paura,
incontro la guerriera che è in me;
aprendomi alla perdita,
ottengo l'abbraccio dell'universo;
arrendendomi al vuoto,
trovo pienezza sconfinata.

Ogni stato d'animo che evito mi insegue,
ogni stato d'animo che accetto mi trasforma,
e si trasforma in esso stesso
in radiosa e preziosa essenza.
Mi inchino a chi ha deciso che così fosse,
a chi ha creato questo gioco magistrale;
giocarlo è delizia purissima,
onorarne la forma è vera devozione.

Jennifer P. Welwood

Cosa ti piacerebbe realizzare, oggi, per te stesso e per il mondo?

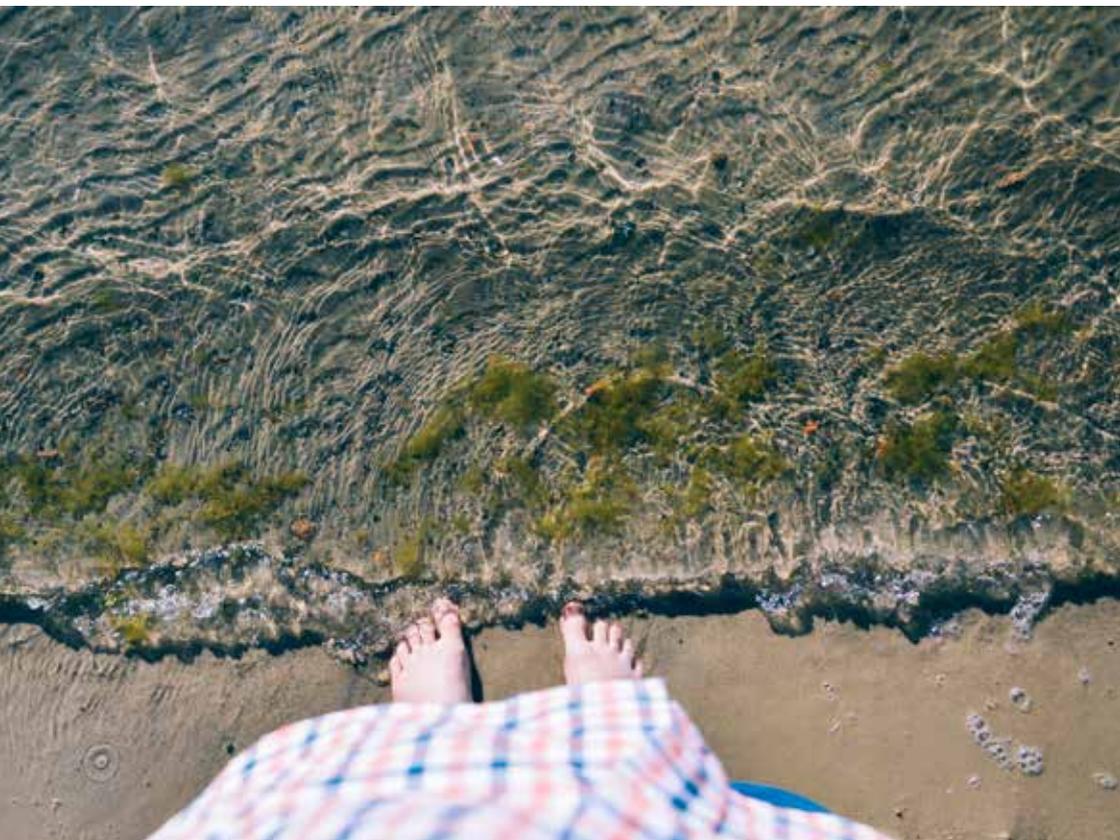


51.

[Praticate gentilezza a casaccio
e atti di bellezza privi di senso.]

Anne Herbert

Perché non correre fuori, ora, e regalarti un fiore? Perché non fare una capriola sul letto ed abbracciare qualcuno che non abbracci da tempo?



52.

Dichiara pace

Dichiara pace col tuo respiro.

Inspira pompieri e macerie,

espira edifici intatti

e stormi di merli dall'ala rossa.

Inspira terroristi ed espira bambini addormentati

e campi appena falciati.

Inspira confusione ed espira alberi di acero.

Inspira i caduti ed espira, intatte,

le amicizie di una vita.

Dichiara pace con l'ascolto:

udendo le sirene, prega ad alta voce.

Ricorda quali sono i tuoi strumenti:

semi di fiori, mollette da bucato, fiumi puliti.

Fatti una minestra.

Metti su della musica,

impara a dire grazie in tre lingue.

Impara a lavorare a maglia, e fatti un cappello.

Pensa al caos come a lamponi che danzano,

immagina il dolore come l'espiazione della bellezza

o il guizzo di un pesce.

Nuota per l'altra sponda.

Dichiara pace.

Mai il mondo è apparso così nuovo e prezioso.

Bevi una tazza di tè e rallegrati.

Agisci come se l'armistizio fosse già arrivato.

Festeggia oggi.

Judith Hill



Mi chiamo Elisa Chiodarelli, sono un'insegnante di Mindfulness per adulti e ragazzi con base a Ferrara e ti offro questa raccolta di pensieri e ispirazioni perché vorrei aiutarti a coltivare semi di felicità, a sviluppare le tue qualità innate e ad accogliere (anche) i momenti in cui la vita diventa complicata.

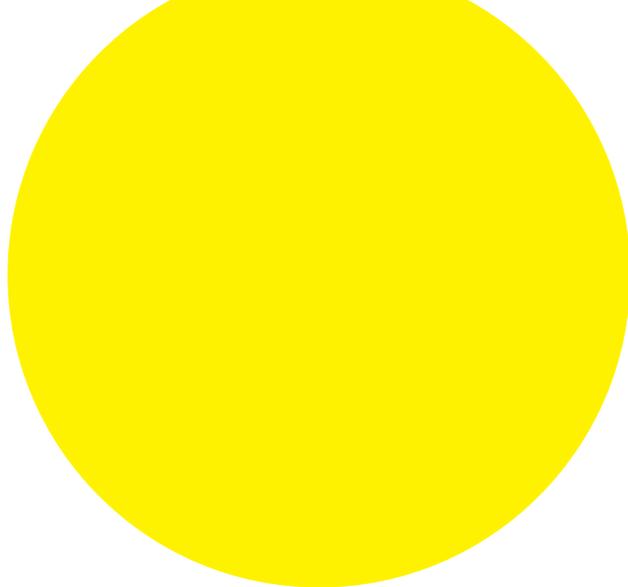
Quiet room è lo spazio dove puoi trovare le mie proposte di corsi e incontri individuali di Mindfulness, oltre a materiali audio e video che possono aiutarti a gestire lo stress e sviluppare gentilezza e compassione.

Visita: www.quietroom.it

mi trovi anche su Instagram: [elisa.chiodarelli](https://www.instagram.com/elisa.chiodarelli)

e su Fb: Elisa Chiodarelli (il mio profilo personale) e Quiet room

Photo credits: The Stock, Getrefe e Kaboompics, quando non foto mie



Quiet book

una raccolta di ispirazioni
dallo spazio Mindfulness
di Elisa Chiodarelli
www.quietroom.it