

## UNA LETTERA PER RIFLETTERE

.....

“

Voglio scriverti alcune cose che mi è capitato di leggere e che nella mia situazione mi hanno colpito profondamente:

“Guarire significa diventare consapevoli.

Significa allargare le proprie prospettive, smettere di guardare indietro, rimanendo intrappolati nel passato e vivere nel presente tenendoci di riserva un sogno per il futuro.

Cambiare l'immagine di noi stessi è il nostro vero compito.

Nel corso della nostra vita abbiamo la possibilità di <<morire>> e <<rinascere>> tante volte. E tutto ciò che non è stato <<lavato>> in una vita passa in quella successiva e poi nell'altra ancora, finché non possiamo più essere sordi a quella parte di noi che grida con sempre maggiore insistenza, reclamando di essere ascoltata, di essere nutrita”.

“ <<Dov'è la mia ombra? >> chiede un discepolo al maestro Zen. <<Nell'altra parte del mondo>> rispose il maestro. Per trovare se stessi bisogna fare il <<giro>> di se stessi, cercare dentro e non fuori.”

“È il senso di vuoto, di solitudine che opprime un numero sempre maggiore di persone. Non vorrà dire che siamo sempre più << vuoti di noi stessi>>? E quanto più il vuoto si riempie di oggetti, di persone, di impegni, tanto più dentro di noi si allarga , diventa una voragine, ingoia la nostra energia e il nostro entusiasmo.”

“Sono stanco/a, esausto/a,  
oggi ho lottato molto!  
Ho lottato con me stesso/a.  
Le battaglie più dure sono con me stesso/a!”

Tristezza, nostalgia, indecisione, paura, autocritica, rabbia, sensi di colpa  
Sono sentimenti che conosco fin troppo bene.  
Sono compagni di viaggio da tanto tempo.

“

Ho paura di provare gioia e autostima,...

**INIZIO DELLA RISPOSTA**

*Caro/a amico/a,*

*ho letto quanto hai scritto. Non so chi sei, ma desidero risponderti.*