

Rendere piacevole la propria attività quotidiana e vivere con fiducia

scritto da Cristian Fanzolato | 2 Marzo 2021



Un insegnamento buddista dice: **“Non gettar via l'oro solo perché la borsa che lo contiene è sporca”**.

Nelle nostre giornate tutti viviamo momenti sì e momenti no, periodi in cui siamo più ottimisti e pieni di fiducia per il nostro futuro, altri in cui tutto sembra andare nella direzione sbagliata e quella fiducia non solo nel domani, ma anche nel presente, lascia spazio a pensieri negativi.

Se a questo “comune” modo di vivere ci aggiungiamo gli avvenimenti che tutti stiamo vivendo da un anno a questa parte, certo una visione positiva degli eventi non viene facile averla.

Proprio perché quel che sta accadendo può rendere più difficile la nostra quotidianità, è ancora più urgente riuscire a **trasformare il nostro punto di vista** per vedere,

per riscoprire “l’oro” che ognuno di noi ha a portata di mano.

Spesso le situazioni ci travolgono e spostano la nostra attenzione “fuori da noi” e in un “tempo altro”, che non è quello presente. Può essere che tutto sia realmente difficile, ma se ci concentriamo su ciò che non va – la borsa sporca – non ci accorgiamo delle potenzialità che abbiamo di cambiare, non riusciamo a vedere quel che possiamo fare, ci blocchiamo, soprattutto continuiamo a vivere istanti di vita con pesantezza. E istanti di vita pesanti sommati tra di loro fanno giornate pesanti e giornate pesanti fanno settimane e così via.

Se riusciamo **andare aldilà della contingenza**, aldilà di quello che attorno a noi e in noi si muove, **cercando di vivere “qui e ora”** con l’assoluta fiducia che dentro quella “borsa sporca l’oro c’è”, chiedendoci **“nonostante tutto cosa posso fare io ora?”**, “che valori a me cari posso realizzare?” si apriranno probabilmente nuove strade, ma quello che è certo che vivremo istanti più leggeri, più “liberi” e così la nostra stessa giornata cambierà prospettiva.

Abbiamo parlato di **“valori”**, diciamo gli atteggiamenti, i principi che per ognuno di noi sono significativi, vi proponiamo un buon esercizio per riuscire a rispondersi alle domande scritte sopra.

Si tratta di scoprire o riscoprire i propri valori, quelli amati, quelli che per noi sono fondamentali e che danno senso al nostro vivere.

Carta e penna alla mano.

Tracciate proprio una mappa, dove elencare i vostri valori, prima scriveteli (fate lo per davvero, non nella vostra testa) di getto e poi potete anche metterli in ordine, da quelli più importanti a quelli meno.

Es.: amicizia, collaborazione, coraggio, bellezza, perseveranza...

Piano piano dettagliate quella mappa, indicate i valori che sentite di "realizzare", quelli che amate ma che ancora non riuscite a "vivere". In una seconda fase trovate anche i valori che non amate, realizzati e non.

Nella vostra attività, in quello che fate, lì dove vi trovate ricordate di trovare "**l'oro**", non guardate alla borsa, cercate di scoprire, divertitevi a farlo, quale dei valori da voi amati potete realizzare in quel momento proprio grazie alla situazione in cui vi trovate. Magari è proprio uno di quelli che tanto amate e che ancora non siete riusciti a realizzare.