

## MIGLIORA-MENTI(Introduzione a Sedurre l'esistenza)

**Osho:** “Tu sei l’ambizione dell’esistenza. Esiste un grande scopo, un destino che l’esistenza vuole realizzare tramite te”.

**James Joyce:** “La vita è come un’eco: se non ti piace quello che ti rimanda, devi cambiare il messaggio che invii”.

**Oscar Wilde:** “Solo i superficiali non giudicano dalle apparenze”.

**Confucio:** “Non fare del bene se non sei in grado di reggere l’ingratitudine altrui”.

**Alda Merini:** “La vita non ha un senso anzi è la vita che ci da un senso sempre che noi la lasciamo parlare, perché prima dei poeti parla la vita...dobbiamo ascoltarla la vita...il poeta soffre molto di più rispetto ad altre persone però ha una dignità...non si difende neanche, alle volte...è bello accettare anche il male...una delle prerogative del poeta, e che è anche stata la mia, è non discutere mai da che parte venisse il male, l’ho accettato ed è diventato un vestito incandescente, è diventato poesia...ecco il cambiamento della materia che diventa fuoco, fuoco d’amore per gli altri, anche per chi ci ha insultato...”.

**Osho:** “Tutte le religioni si basano su un unico concetto: come dovresti essere. Il loro concetto è “come dovresti essere”, non “come sei”. Condannano ciò che sei, premiano invece il concetto “come dovresti essere”, e questo “come dovresti essere” è l’opposto di ciò che sei”. Tratto dal libro “Spunti per una vita reale”.

**Deepak Chopra:** “Ricerca la compagnia delle persone che sinceramente ricercano la Verità ma fuggi a gambe levate da chi pensa di averla trovata”.

**Carl Gustav Jung:** “Chi va verso se stesso rischia l’incontro con se stesso. Questa è la prima prova di coraggio da affrontare sulla via interiore, una prova che basta a far desistere, spaventata, la maggioranza degli uomini. Infatti l’incontro con se stessi è una delle esperienze più sgradevoli, alle quali si sfugge proiettando tutto ciò che è negativo sul mondo circostante”. (Tratto da “Gli archetipi dell’inconscio collettivo”).

**Joan Borysenko:** “La nozione New Age che noi “creiamo la nostra realtà” piuttosto che partecipare a tale creazione, non è meno pessimistica delle credenze religiose basate su figure di “Dio” punitive o terrificanti. In realtà prepara la strada al senso di colpa, infondendo il desiderio patologico di controllare il nostro destino con la responsabilità di vivere la nostra vita in modo autentico, che invece produce molti benefici”. Dal libro “Vivere senza colpa”.

**Osho:** “Dovete essere consapevoli che state vivendo in un mondo folle. Se non vedete la pazzia del mondo e il suo folle comportamento, non ve ne libererete mai. Rimarrete sempre in schiavitù.. Quanti stanno cercando, consciamente o no, di distruggere questo Universo, stanno distruggendo l’intima speranza dell’esistenza. Costoro devono essere messi a nudo, senza pietà”.

**James Hillman:** “Crescere è discendere. L’anima ha bisogno di obnubilamenti e disperazioni per penetrare nello spessore della vita...La solitudine presenta le emozioni dell’esilio (nostalgia, tristezza, silenzio e struggimento immaginativo): l’anima non è riuscita a discendere del tutto nella vita e vorrebbe tornare a casa...”. Tratto dal libro “Il codice dell’anima”.

**Wallace Stevens:** “La via attraverso il mondo è più difficile da trovare della via al di là del mondo”.

**Ferdinando Pessoa:** “Se non superiamo l’ansia dell’Amore senza limiti, non potremo conoscere emozionalmente. Se non attraversiamo il dolore della nostra solitudine, continueremo a cercarci in un’altra metà. Per vivere a due, prima è necessario essere uno”.

**Richard Moss:** “Il più grande dono che possiamo dare a noi stessi o a un’altra persona è la qualità della nostra attenzione”.

**Éric Baret:** “Lasciate ogni percorso spirituale. Restate a casa vostra. Gettate i vostri tofu e la pretesa di pace attraverso l'alimentazione, lo yoga o il tai-chi-chuan. Guardate. Sentite. Guardate quanto fuggite dalla realtà quotidiana. Nessuna ricetta, nessun esercizio, nessuna attitudine da perseguire. Essere lucidi. Sentite la pena, la tristezza, la paura. È Dio in attività. È la vostra fortuna. Quando non pretendete più che le cose dovrebbero essere diverse da come sono, ma vi donate a ciò che è nell'istante, tutto è possibile”. Tratto dal libro “L'unico desiderio”.

**Ludwig Wittgenstein:** “I limiti del mio linguaggio costituiscono i limiti del mio mondo. Tutto ciò che io conosco è ciò per cui ho delle parole”.

**Ingmar Bergman:** “Vivo nel minimo grado di realtà col massimo grado di immaginazione, e grazie a questo ho vinto quattro premi Oscar”.

**Mark Twain:** “Fra vent'anni non sarete delusi dalle cose che avete fatto, ma da quelle che non avete fatto. Levate dunque l'ancora, abbandonate i porti sicuri, catturate il vento nelle vostre vele. Esplorate...Sognate... Scoprite”.

**Don Juan** al suo allievo **Carlos Castaneda:** “La differenza tra un guerriero e un uomo comune è che l'uomo prende tutto come una benedizione o una sciagura, mentre il guerriero prende tutto come una sfida, e le sfide non sono né buone né cattive: sono semplicemente sfide”.

**Manuele Dalcesti:** “Ti puoi perdere in mille modi: sbagliando strada, inseguendo troppo a lungo un sogno invano, affidando il tuo cuore alla persona sbagliata....ma, in fondo, l'unico modo in cui ti perdi davvero, è quando ti presti a vivere una vita che non ti appartiene, quando ti senti un estraneo rispetto ai sogni di un tempo, quando le tue giornate scorrono senza entusiasmo e la felicità è un regno da cui sei stato esiliato!”.

**Chuck Palahniuk:** “Ogni cosa che possiedi è solo l'ennesima cosa che un giorno perderai”.

**Luciana Landolfi:** “Donare è la mia esigenza. Posso dire: la mia urgenza. E poi salgo, salgo con le mie pretese, sfioro quasi la superbia e dico: la mia essenza. Adesso. Ricevere, accogliere può non essere la tua urgenza, la tua pretesa, la tua esigenza, la tua essenza. Adesso. Tra questi due nobilissimi estremi nasce la parola sacra: libertà. Che nessuno vibri nel credito e nel debito d'amore. Non abbastanza non troppo non poco non tutto troppo poco “troppo abbastanza” . Chi dà chi prende chi non dà chi non prende...sono momentanei inganni di un flusso che segue una direzione sola. E la direzione è: Tutto ciò è buono”.

**Ignoto:** “Il dono più grande che puoi fare, è amare le storture e le bizzarrie. Non raddrizziamo le viti storte, scommettiamo tutto invece sulle diversità”.

**Massimo Recalcati:** “Solo le persone che vibrano della tua stessa energia, possono starti accanto e condividere la tua vita, le altre si allontanano da sole perché la tua melodia è troppo difficile da comprendere per la loro anima”.

**Christopher McCandless:** “C'è tanta gente infelice che tuttavia non prende l'iniziativa di cambiare la propria situazione perché è condizionata dalla sicurezza, dal conformismo, dal tradizionalismo, tutte cose che sembrano assicurare la pace dello spirito, ma in realtà per l'animo avventuroso di un uomo non esiste nulla di più devastante di un futuro certo”. - Tratto da Into the Wild, 2007

**A.Jodorowsky:** “È difficile che qualcuno ti spezzi il cuore, generalmente sei tu che lo rompi mentre cerchi di metterlo a forza in un posto dove sai che non può stare”.

**Michael Cunningham:** “Vediamola così: se riesci ad accumulare abbastanza senso di colpa da piccolo, avrai di che scrivere per tutto il resto della vita! Quindi grazie mamma per avermi incasinato così tanto”.

**Aldous Huxley:** “L'esperienza non è ciò che accade a un uomo; è ciò che un uomo fa con quel che gli accade”.

**Osho:** “L'insicurezza è una componente intrinseca della vita ed è un bene che sia così, perché trasforma la vita in libertà, trasforma la vita in una continua sorpresa. Nessuno sa mai cosa sta per accadere; questo ti

mantiene perennemente in uno stato di stupore e meraviglia. Non chiamare quello stato incertezza, chiamalo stupore, non chiamarlo insicurezza, chiamalo libertà. Tratto dal libro Spunti per una vita reale.

**Daisaku Ikeda:** I giovani non dovrebbero mai cercare un cammino facile. Nessuno si sviluppa in un ambiente protetto. I giovani dovrebbero andare alla ricerca di sfide e difficoltà, trasformandole in valore e, tramite questa lotta, diventare individui di grande carattere e capacità. (tratto dal libro *Giorno per giorno*-2017)

**Albert Camus:** “La grandezza dell’uomo è nella decisione di essere più forte della sua condizione”.

**Umberto Eco:** “Chi non legge a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria. Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c’era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l’infinito. Perché la lettura è un’immortalità all’indietro”.

**Armando Jivan Sahi:** “Infrangere la barriera fra pubblico e privato produce in me un senso di liberazione e realizzazione. Fra tutti i miei mondi c’è anche il disarmo interiore, uno stato di consapevolezza in cui mi percepisco legittimo in ogni mio aspetto e Signore del mio regno. Una volta pervenuti ad una salda centratura in sé stessi, ci si sgancia da modelli comportamentali che restringono la percezione della realtà, quindi si può giocare con l’esistenza in tutti i suoi aspetti e scegliere di dividerne anche i dettagli che suonano urticanti per la massa addormentata, la quale vive perlopiù nell’ego e di conseguenza si muove solo per ottenere rassicurazioni e senso di appartenenza al gregge”.