

### CONFINI DELLA VITA 30

Quanti confini esistono nella vita. Il mondo ne è pieno.

Naturali, fisici, mentali ed altri ancora.

Il confine è anche ciò che siamo noi, delimita ciò che siamo noi da ciò che è l' altro, ma a volte mettiamo barriere anche con noi stessi per paura dei nostri sentimenti e forse anche di vivere.

Penso all' importanza di vivere. Non solo sopravvivere.

Vivere ogni istante e capire che la vera felicità parte da dentro di noi e niente può esistere se noi non esistiamo.

Riuscire a dare voce alle proprie emozioni anche quando sembra impossibile farlo. Senza soffocare e nascondere i propri sentimenti. Riuscire ad essere abbastanza coraggiosi da essere sempre noi stessi senza ignorare ciò che siamo.

Venire a contatto con le nostre emozioni anche se a volte è più facile innalzare barriere per paura, perchè a volte è più facile non ascoltare che ascoltare.

A volte cerchiamo di essere forti ma non sempre si può esserlo. A volte ci si deve fermare e respirare. Siamo uomini e la paura è umana soprattutto quando accade qualcosa di nuovo ed incerto nella vita. E ci si blocca, mettendo barriere tra noi e le nostre emozioni per paura di soffrire ancora. E il panico c'è perchè rappresenta tutto ciò che blocca e non fa vivere. Ma poi ti accorgi che le emozioni non si possono evitare perchè fanno parte di noi.

Noi siamo anche le nostre emozioni.

Non siamo un robot che da ordini a se stesso per non far provare emozioni. Il solo semplice fatto di essere vivi è un'emozione.

A volte ci vuole tempo per capire che è solo con il nostro cuore e la nostra mente, e solo credendoci, possiamo andare avanti e arrivare ovunque.

Penso che tutto parta da noi stessi, dal nostro modo di affrontare la vita. La serenità interiore è forse l' accettazione di noi stessi e se noi stiamo bene con noi stessi è più facile vivere serenamente.

Il segreto probabilmente è sempre lì, volersi bene.

Il contatto con noi stessi ci dà la forza per andare avanti e continuare a vivere. Siamo tutti esseri unici ed irripetibili, nessuno è veramente solo. Ogni giorno veniamo a contatto con diversi

ambienti e persone, questo perchè nessun uomo è fatto per stare da solo. Ma è facile innalzare confini tra noi e il mondo esterno. Comunque, penso, non ci sono confini invalicabili.

Io credo nell' importanza di tenere i confini aperti e spingersi oltre. Abbattere il pregiudizio che spesso è ignoranza.

Abbattere l' indifferenza per accogliere l' altro anche nella sua diversità. Bisogna buttare giù le barriere e i muri. Niente frontiere materiali o mentali. Niente barriere con noi stessi e con gli altri ed andare oltre. Oltre il confine, oltre il limite.

Avere la forza ed il coraggio di superare l' indifferenza e l' odio con l' amore.

Avere la forza di capire il valore del tempo, e nel tempo ci si accorge del valore dei sentimenti. Del valore dei legami. E di quanto sia importante dare amore e ricevere amore. E di quanto ogni piccolo momento donato con il cuore può dare felicità e speranza.

Quanto una carezza, un abbraccio e un sorriso possono fare. Perchè anche solo per un istante in quella carezza, in quell' abbraccio e in quel sorriso non ci si sente soli.

E poi penso alla fiducia che non può mancare, anche se spesso ci vuole coraggio per avere e dare fiducia. Avere fiducia significa combattere l' insicurezza in noi stessi e incominciare a credere negli altri. Non isolarsi, ma aprirsi. Imparare dal passato per vivere il presente al meglio anche quando le situazioni della vita diventano dure.

Non perdere la speranza, per pensare a un futuro.

Non perdere la speranza, per ricominciare a sognare.

Nello spazio e nel tempo la vita è un mistero, ma esserci è dare qualcosa in più, è vivere.

Vivere intensamente anche se tutto sembra di passaggio.

Non siamo forse di passaggio mentre tutto scorre? Ma vivere non è solo passare, ma esistere.

Vivere per non rimanere immobili, per non rimanere fermi. Vivere per potere aprire un varco tra noi e il mondo. Anche se ci sono confini.

Il giusto non è l' assenza totale di confini ma neanche il credere che tutto sia un confine.

Il giusto è forse un equilibrio della vita.

Andare incontro alla vita. Dove il cuore si apre e si abbraccia l' altro anche nella sua diversità.

Solo con l' amore si superano i confini.

Niente barriere o frontiere, ma semplicemente andare oltre le frontiere.

Andare verso il mondo, verso gli altri, incontro alla vita.

Così come siamo, nel nostro modo di essere forti e nella nostra fragilità. Perchè un segno lasciato dal tempo non passa e non va facilmente via. Ma una ferita, una cicatrice ci può rendere

più forti per poi poter rinascere.

E capire che la vera forza è dentro di noi, perchè c'è. Ed è anche la bellezza che è dentro in ognuno di noi e non invecchia mai.

Nella misura in cui con curiosità guardiamo alla vita e inseguiamo i nostri sogni.