



GOCCE
Di
SAGGEZZA

Marco Barbareschi - Mariella Cesana

Marco Barbareschi – Mariella Cesana

GOCCE DI SAGGEZZA

Leggere attentamente e usare all'occorrenza
(non ci sono controindicazioni)

*Edizione speciale rilegata in numero limitato
per il decimo anniversario
25/12/2001 – 25/12/2011*



PREFAZIONE 2011

Il 25 Dicembre 2001 mia madre fece a me e a mio fratello un regalo speciale.

Scrisse un breve manoscritto, dal titolo “Gocce di Saggezza”, che racchiudeva delle frasi della cultura popolare e dei suoi motti personali al fine di mettere per iscritto gli insegnamenti positivi che ci trasmette sempre.

Devo essere sincero, e dire che da ragazzino non prestai la doverosa attenzione a questo manoscritto; si sa che da bambini non possiamo cogliere certe sfumature della vita per ovvia mancanza di esperienza.

Ma nel cuore e nella mente ho sempre conservato questi insegnamenti e man mano che accumulavo esperienze ripescavo nella memoria le parole di mia madre ed affrontavo tutto con fiducia in me stesso e coraggio.

Quest'anno, diventato un po' più grandicello, ho deciso di fare un regalo molto speciale a mia madre.

Per festeggiare il decimo anniversario di “Gocce di Saggezza”, ecco la ristampa in edizione esclusiva dell'opera pensata da mia madre ed aggiornata da me.

Per fare chiarezza, tutte le parti scritte in corsivo sono le mie aggiunte e i miei commenti alle frasi di mia madre; mentre le parti scritte non in corsivo sono le parti originali del testo.

Spero di riuscire, come mia madre, a trasmettere insegnamenti positivi attraverso questo manoscritto.

Affinché non dimentichiamo mai, specialmente nella nostra società piena di incertezze e di povertà d'animo, l'importanza della fiducia in sé stessi, della serenità e del coraggio.

Marco Barbareschi

PREFAZIONE 2001

Voglio scrivere tutte le "massime", "detti popolari" e proverbi che mi sono stati raccontati nel corso della mia vita, principalmente da mia nonna ma anche da conoscenti.

Questi "detti", molto saggi, mi vengono in mente di solito nel momento che occorrono e mi sono di aiuto per affrontare con coraggio, e nello stesso tempo con leggerezza, quello che mi succede o che provo in quel momento.

Per "leggerezza" però non si deve pensare che uno se ne freggi; piuttosto, secondo me, è un modo per proteggersi e farsi male il meno possibile.

Queste poche pagine le dedico a mia nonna con affetto e nostalgia; la vorrei ancora al mio fianco a dirmi quei "detti", quei proverbi che ho sempre tenuto a mente e che mi hanno sempre accompagnata per tutta la vita, aiutandomi, incoraggiandomi, consolandomi e facendomi sorridere.

Una raccomandazione da parte mia: amate i vostri cari molto, non sarà mai abbastanza, ma dimostrate loro tutto il vostro affetto.

Quando vi mancheranno la nostalgia sarà inevitabile, ma il rimorso sarebbe insopportabile.

Mariella Cesana

TROPPIA GRAZIA SANT'ANTONIO!

Questo lo diceva mia nonna, magari in dialetto lombardo; lo diceva col sorriso sulle labbra e si vedeva che era contenta per sé e anche per il Santo al quale, al momento, non aveva da chiedere niente e anzi lo poteva ringraziare.

Tutto bene, dunque.

Una delle classiche frasi di mia madre che mi ricorda l'importanza di sperare sempre in qualcosa di migliore. Perché dopo un periodo non tanto piacevole, possono seguire momenti dove fin troppe cose vanno nel verso giusto; quindi è importante vivere qualsiasi momento con positività e fiducia nel domani.

« *Alla fortuna bisogna lasciar sempre una finestra aperta.* »

NON C'E' UNA BELLA CHIESA SENZA UN BEL CAMPANILE

Questo consolava chi aveva un naso lungo; poteva essere considerato “importante” per il complesso della persona.

Questa frase mi ricorda un episodio nel quale mia madre mi fece notare che tutti abbiamo delle belle qualità; anche se possiamo essere brutti o avere dei caratteri difficili, tutti abbiamo un lato buono o delle capacità uniche nel nostro genere che ci rendono speciali.

Questa frase, che da piccolo credevo essere solo una frase consolatoria, è la base del migliore insegnamento possibile che mia madre continuava e continua a ripetermi:

« *Valorizza sempre l'aspetto positivo in ogni situazione!* »

LA GATTA FRETTOLOSA FA I MICI CIECHI

Non so se avviene nella realtà, però insegna che non bisogna avere premura e fare in fretta le cose senza usare il giusto tempo.

Bisogna sempre svolgere qualsiasi lavoro con il suo giusto tempo, perché se il lavoro viene fatto male lo vedranno tutti e non va bene.

Mettendo il tempo necessario, invece, si vedrà il lavoro fatto bene ma non il tempo.

La fretta è sempre cattiva consigliera in tutto, io stesso (come qualunque persona al mondo) ho verificato che le azioni svolte con la troppa fretta portano a risultati scadenti, nel lavoro, negli affetti, ecc. Forse è anche “colpa” dei ritmi odierni che ci distolgono dal raggiungere un equilibrio più “umano”; e bisognerebbe ricordare sempre che:

« *La vita è come lo specchio dell'acqua, solo quando è calma possiamo vederla veramente.* » (cit. M.B.)

DOVE GHE NE' GHEN VA'

(dove ce n'è, ne va)

Questo lo diceva la Signora Gaviglio, vicina di casa di mia mamma, ed è veramente così!

Ho potuto constatare che, quando abbiamo soldi nella giusta quantità, magari abbondanti, non succede niente che ti obblighi a spendere, anzi ne ricevi ancora.

Mentre quando sei un po' “tirato” capitano tutte le spese impreviste.

Purtroppo a volte capita di pensare che piove sempre sul

bagnato, ma ogni periodo non può mai durare per sempre. Sia il nostro quotidiano, sia anche le vite dei “ricchi” per i quali proviamo invidia vedendo tutte le loro fortune.

« La ruota gira sempre per tutti! »

CUOR CONTENTO, IL CIEL L'AIUTA

Cerchiamo di essere allegri, non dico felici, che è un po' difficile.

Allegri, sereni: affrontando con serenità e semplicità tutto, ci verrà senz'altro un aiuto inatteso: e se non arriva, stando sereni non avremo permesso al dolore o al dispiacere di rovinare del tutto la vita della nostra famiglia. “Aiutati che il ciel ti aiuta”.

Concetto simile al precedente, ma con una sfumatura leggermente diversa ma altrettanto fondamentale.

Sperimento quotidianamente l'efficacia di questo motto. Capita che nei giorni difficili ci arrabbiamo e ci lasciamo prendere dallo scoramento e il nostro umore ne risente notevolmente.

Ma è specialmente in quei momenti che dovremmo sforzarci di sorridere di più. Sembra un controsenso e molte volte non riesce bene neanche a me; però un sorriso porta veramente fortuna, trasmette positività a noi stessi e agli altri e ci permette di vivere con più leggerezza.

Già il nostro tempo non è dei migliori, in quanto non ci giungono buone notizie da alcun media, se in più non sorridiamo nel nostro quotidiano, rischiamo di togliere a noi stessi e agli altri gran parte della luce e felicità che portiamo dentro.

« Non sorridiamo perché qualcosa di buono è successo, ma qualcosa di buono succederà perché sorridiamo. »

A TUTTO C'E' RIMEDIO MENO CHE ALLA MORTE

Questo ci esorta a cercare un rimedio, a offrire un rimedio, qualunque sia l'accaduto.

Serve per i figli perché si aprano con noi: qualsiasi cosa sia successa, bisogna dirlo in famiglia e si troverà certamente una soluzione insieme.

Mi è stato insegnato che bisogna fare sempre l'impossibile per risolvere le situazioni.

L'impegno viene sempre premiato in qualche modo e prima o poi tutto si può risolvere.

E quando non riusciamo con le nostre forze, possiamo chiedere aiuto a chi ci sta vicino ed unire le energie.

Se abbiamo sempre determinazione, costanza e pazienza possiamo superare di tutto.

« *La pazienza è la virtù dei forti.* »

LA MIGLIOR DIFESA E' L'ATTACCO

Verissimo!

Però dipende dal carattere.

C'è chi è solito attaccare e non accetta rimproveri e chi invece, rimproverato, si scusa.

Bisognerebbe imparare ad affrontare tutto con forza e essere capaci di “rivoltare la frittata” attaccando.

Ovviamente non è un consiglio che esorta a controbattere sempre anche quando siamo in torto; anzi, solo in caso di un attacco non giustificato da parte degli altri bisogna reagire con coraggio senza mai lasciarsi mettere i piedi in testa.

Quando abbiamo la coscienza a posto e sappiamo di agire nel

giusto, allora si può replicare e contrattaccare con forza. Anche perché solitamente “l'aggressore” non si aspetta che noi sappiamo difenderci e sottovaluta il fatto che possiamo farlo.

« Chi la dura la vince. »

NON TUTTI I MALI VENGO NO PER NUOCERE

In certe situazioni, che era meglio non si verificassero, a volte ci si accorge poi che “se non succedeva tutto questo non ci saremmo accorti di qualche altra cosa”.

Frase che mi colpisce molto nel vivo.

Come a tutti, anche a me personalmente sono capitate molte volte situazioni dove inizialmente mi disperavo o rattristavo per avvenimenti negativi, o dove accadeva l'opposto di quanto sperassi.

Poi con il tempo, l'esperienza o la lucidità a mente fredda, riusciamo a trovare un “senso” a quello che ci è capitato di spiacevole.

Personalmente a volte mi chiedo dove sarei ora se avessi fatto delle scelte differenti; pensieri classici che almeno una volta nella vita capitano a tutti, del resto.

Ma ogni volta sono felice e fiero del mio percorso perché anche le cose brutte, e il male visto e provato nel passato ha forgiato il me stesso attuale. Anche quando accadono avvenimenti molto brutti vale questo concetto, anche se può essere difficile comprenderlo appieno e molte volte necessita più tempo. Perché dopo un qualsiasi trauma non torneremo più a ridere con la spensieratezza e leggerezza che si aveva precedentemente, ma siamo più consapevoli della vita, di ciò che ci insegna e dobbiamo essere sempre fieri di essere stati in

*grado di aver superato questi ostacoli inaspettati.
Perché il sopravvivere, anche se con un dolore dentro, è la
prova che stiamo già superando il passato e siamo proiettati
verso un presente e futuro tutto da scrivere.*

*« Il male non viene solo per nuocere, ma per farci crescere e
mostrarci la vita fino in fondo. »* (cit. M.B.)

L'INVIDIA FA MALE A CHI LA FA E A CHI LA RICEVE

Non bisogna mai invidiare nessuno; col tempo i nostri pensieri
si possono ritorcere contro di noi.
E poi invidiamo una persona per quello che sappiamo, ma
certamente non gli andrà sempre bene tutto.

*Purtroppo ho sempre notato nella nostra società un incremento
dell'invidia generale delle persone. Si prova invidia verso la
buona fortuna del prossimo, della sua ricchezza o felicità; e si
finisce sia col non riuscire più a vedere le proprie fortune, sia
col godere malignamente degli insuccessi altrui.
Dobbiamo cercare nel nostro quotidiano, nelle piccole cose, ad
essere felici di noi stessi e di ciò che possediamo. Anche
perché, se ci pensiamo bene, l'invidia è provata dalle persone
che "possiedono" qualcosa; un povero che non conosce il
mondo e non conosce la felicità non ha il metro di paragone
necessario per provare l'invidia.*

« L'invidia fa agli altri la fossa e poi vi ci casca dentro. »

NON E' SEMPRE ORO QUELLO CHE LUCCICA

L'apparenza inganna sempre e non bisogna fermarsi al “luccichio” ma andare a fondo su tutto.

Concetto che si lega al precedente, ma che si può estendere sia nel quotidiano sia nella situazione non bella che affligge la nostra società.

Se ci fermiamo alle apparenze vivremo un'esistenza “povera d'animo”, giudicando il modo sbagliato non solo i nostri vicini o conoscenti ma anche il mondo stesso in cui viviamo.

Diventando così solo marionette nelle mani degli altri; dei vicini che potranno schernirci e dei potenti che potranno fare sempre i loro comodi.

« Sulle apparenze non formar giudizi, perché falsi son gli esterni indizi. »

CHI FA DA SE' FA PER TRE

Verissimo e più volte verificato!

Crediamo di demandare ad altri le nostre incombenze, ma con un po' di buona volontà possiamo riuscire a fare TUTTO e poi saremo molto soddisfatti e contenti di noi stessi.

Verificato personalmente anche da me.

Molte volte pensiamo che delegare agli altri sia la cosa migliore; magari perché l'altra persona “appare” più esperta di noi, o ha più tempo ecc.

Invece dovremmo avere più fiducia in noi stessi e pensare che le altre persone sono tutte come noi.

Siamo in grado di imparare qualsiasi informazione, qualsiasi mestiere ed abbiamo le capacità per affrontare le sfide di ogni

giorno senza dover per forza necessitare di un costante aiuto degli altri.

Chiedere aiuto ovviamente è una sorta di condivisione, ed è sempre buona cosa: un giorno possiamo fare un favore e il giorno dopo chiederlo. Ma quando possiamo non disturbare il prossimo è meglio evitare e non insistere.

« Mai adagiarsi solo sugli aiuti degli altri, rimboccati le maniche senza sprecare tempo. »

MAL COMUNE MEZZO GAUDIO

Naturalmente vedere che anche ad altri capita il nostro guaio ci fa sentire meno sfortunati e ci pesa meno.

Ovviamente motto valido per alcune situazioni, e non sempre; ma a volte sapere che un'altra persona ha il nostro stesso problema, ci fa soffrire di meno e per certi versi può anche essere utile.

Perché se da soli il nostro problema ci poteva sembrare complicato, insieme ad altre persone possiamo affrontare tutto con più facilità non sentendoci soli.

« Nel momento più buio, l'unione fa la forza! »

A MANGIA' CE SE IMPIEND E A PARLA' CE SE INTEND

(A mangiare ci si riempie e a parlare ci si intende)

Verissimo!

Quando non avevo il coraggio di parlare (al superiore, all'amico, ecc.) pensando a questo detto mi facevo forza e a

volte riescivo a farmi valere o almeno a chiarire le cose, senza lasciare che si verificassero dei malintesi.

Parla! Parla! La gente non è nella tua testa!

“

Dighel, dighel! Te ghe le diì? Combinato qualcosa?

No? Bè, almeno te se sfugada!

(Diglielo, diglielo! L'hai detto? Combinato qualcosa?)

No? Bè, almeno ti sei sfogata!

”

Una delle frasi che mia madre mi ripete più spesso e che trovo, ogni giorno che passa, più vera e fondamentale.

Per colpa della timidezza o vergogna tendiamo a non parlare, a non condividere le nostre sensazioni, emozioni ma anche dubbi, paure e pensieri.

Ma quando sentiamo la necessità di un dialogo, di qualsiasi tipo, è giusto e doveroso aprirsi col prossimo per non incappare in momenti di stallo logoranti che non portano a niente.

Dobbiamo essere coraggiosi anche nel dialogare, non solo nelle azioni dirette.

« Chiedere è vergogna di un momento, non chiedere è vergogna di una vita. »

QUELLO CHE SI FA DI NASCOSTO DAI GENITORI E' SEMPRE MAL FATTO

Se hai qualche dubbio su una cosa (se sia sbagliata o meno) sappi che se la fai di nascosto dai tuoi genitori è certamente una cosa sbagliata.

Mia madre dice riferito ai genitori, ma si può estendere nel

senso di chiedere aiuto o consiglio a chi ha più esperienza di noi.

Quando siamo indecisi su qualcosa e non siamo sicuri, chiedere a chi ha più esperienza può aiutarci a trovare la soluzione giusta. Chiedere invece a chi non ispira tanta fiducia, o non ha molta esperienza, non è la miglior azione da fare.

Ed è sempre preferibile il dialogo al tenere dentro di noi segreti o dubbi.

« Ciò che teniamo nascosto dentro diventa veleno e ci fa del male. »

LA VITA E' UN SUSSEGUIRSI DI ABITUDINI E DI ADATTAMENTI

Pensiero filosofico.

Pensandoci, è proprio vero: molte cose le facciamo per abitudine e ad altre, se non siamo abituati, ci adattiamo.

Personalmente noto sempre miglioramenti paragonando gli adattamenti che ho dovuto attuare nel susseguirsi della mia vita.

L'essere umano è sempre in piena "evoluzione" e riesce, con determinazione ed intraprendenza, a risolvere e adattarsi a qualsiasi situazione.

Dobbiamo ricordarci sempre a quale specie apparteniamo e quali sono le potenzialità nascoste dentro di noi; specialmente nei periodi non facili che la nostra società sta affrontando. Coraggio e determinazione; ecco il primo passo per il nostro benessere in qualsiasi situazione!

« La necessità aguzza l'ingegno. »

CHI DORME NON PIGLIA PESCI

Questo me lo ripeteva mia nonna.

Dormivo molto alla mattina, quando ero piccola e stavo con lei d'estate, e intanto secondo lei perdevo le occasioni.

A volte mi viene in mente e penso con nostalgia a quel tempo.

Comunque è vero, e si adatta a tante persone.

Non bisogna distrarsi ma essere sempre attenti per non perdere le buone occasioni.

Con lo stesso significato ripeto in continuazione la frase

“Chi ha tempo non aspetti tempo” a mio figlio Marco ora, ma lo dicevo sempre anche a Fabio.

Lo dico anche a me quando la pigrizia sta per avere il sopravvento; superato il momento, mi trovo contenta di aver fatto senza rimandare a dopo.

Qui vengo toccato nel vivo scherzosamente.

A volte tutti tendiamo ad avere un po' di “pigrizia” nelle piccole cose quotidiane.

Ovviamente se l'oziosità persiste addirittura in situazioni più importanti diventa tutto più grave.

Ma dobbiamo imparare a non essere svogliati anche nelle situazioni di routine giornaliera o di lavoro e studio.

Persino io, molto disordinato e amante fino a qualche anno fa del rinviare le cose sempre, quando penso a questi motti, cerco di far fruttare bene il tempo che ho a disposizione.

Come la frase che mia madre lesse e che le è rimasta in mente dai tempi delle elementari:

« Il tempo passa velocemente, tu non perderlo inutilmente! »

CHI BEN COMINCIA E' ALLA META' DELL'OPERA

E' molto importante l'inizio: di un lavoro, della scuola, di una collaborazione.

Da come ti presenti dipende come sarai poi sempre giudicato. Quindi, cominciare bene e naturalmente continuare bene; ma chi ti ha giudicato all'inizio, anche se farai qualche sbaglio poi, te lo perdonerà sicuramente e non cambierà idea sul tuo conto.

Per certe persone è assolutamente così.

Logicamente non dovremmo essere giudicati solo dalla prima impressione; però in contesti dove il tempo a disposizione è poco e i ritmi incalzanti, come sul posto di lavoro o a scuola, arrivare a conoscere bene una persona risulta quasi impossibile, ed allora si tende sempre a far pesare molto la prima impressione.

Ho potuto constatare personalmente svariate volte questo, e spesso ci arrabbiamo perché magari persone senza qualità e scansafatiche vengono trattati meglio di noi che lavoriamo con maggiore impegno. Questo perché inizialmente quelle persone hanno sfruttato meglio di noi la prima impressione.

Ma non avranno certo vita facile per sempre, come detto prima, la ruota gira per tutti e al momento decisivo saranno evidenziate le loro mancanze ed elogiati i nostri pregi.

Cominciare bene e continuare sempre bene!

« Gli stupidi dicono che la prima impressione è quella che conta; perché non hanno l'intelligenza di cambiare idea. »

IL DIAVOLO FA LE PENTOLE MA NON I COPERCHI

Questo si insegna ai piccoli, ma vale anche per i grandi.
Un'azione non proprio onesta (quindi del diavolo) prima o poi verrà scoperta, perché il lavoro del diavolo non è mai completo.

*Chi fa qualcosa di male è giusto che prima o poi venga punito.
Mia madre, secondo la saggezza popolare, spiega in modo semplice concetti riconducibili al Karma.*

Anche se a volte non ci crediamo, esiste una legge di causa-effetto nella nostra vita, legge secondo la quale si raccoglie il frutto di ciò che si è seminato o si subiscono le reazioni delle proprie cattive azioni.

In un mondo dove sembrano essere premiati sempre i più furbi, prima o poi la nostra onestà sarà premiata; la sincerità, l'onesta e la bontà d'animo pagano sempre.

Ecco perché è importante pensare positivo e agire nel giusto, e mai pensare negativo e compiere cattive azioni.

« *Chi la fa l'aspetti!* »

NON C'E' PEGGIOR SORDO DI CHI NON VUOL SENTIRE

Questa frase viene in mente quando il nostro interlocutore non ci ascolta: diventa sordo perché non vuole darci retta.

Altra cosa poco piacevole da sperimentare.

Bisogna però tentare sempre il dialogo; senza dialogo non c'è rispetto né di noi stessi né dell'altra persona.

Facciamo sapere la nostra opinione o punto di vista sempre; se non dovessimo riuscirci, insistiamo per trovare almeno un

punto d'incontro.

Se invece proprio tutti i tentativi risultano vani, allora valutiamo l'importanza che ha per noi quella persona; se è importante continuiamo a sperare che ci comprenda prima o poi, se non si tratta di una persona importante è inutile sprecare tempo ed energie per chi non vuole ascoltarci per propria, sbagliata, scelta.

« Per un dialogo efficace bisogna prima comunicare, condividendo e sforzandosi di comprendere valori e principi, da ambo le parti, altrimenti tutto è vano o addirittura pericoloso! »

**NON CI SONO COSE FACILI E COSE DIFFICILI;
CI SONO COSE CHE SI SANNO E COSE CHE NON SI
SANNO**

Questa frase me la diceva la mia maestra delle classi elementari.

Mi torna alla mente e la ripeto spesso ai miei figli quando sono preoccupati per le cose difficili da imparare.

Quando una cosa la sai, è facilissima.

Motto che tornava sempre alla ribalta in tempi di verifiche o interrogazioni, ma anche in colloqui e per lavoro.

La soggezione per argomenti o sfide complicate ci fa prendere dalla paura e ci fa dimenticare che abbiamo le capacità per affrontare tutto, sempre e comunque!

« Se sei preparato bene, non c'è niente da temere. »

LASCIA STARE IL CAN CHE DORME

Meglio non stuzzicare e sollevare questioni quando tutto è tranquillo.

Frase molto saggia che fa riflettere su come a volte, non correttamente, nel nostro quotidiano siamo sempre portati alla “discussione” spesso e volentieri inutile e dannosa col nostro prossimo.

Perché, anche quando abbiamo ragione, dobbiamo misurare il momento giusto per parlare per evitare così conflitti e creare malintesi anche difficili da sciogliere in futuro.

« Prima di parlare, è meglio sempre ragionare. »

GIO' ACQUA NELLA MINESTRA CHE GHE SCIA GENTE

(Giù acqua nella minestra che sta arrivando gente)

Lo diceva sempre mia nonna.

Aveva un cuore grande e generoso e la sua casa, e la minestra, era sempre pronta a dividerla con tutti.

Personalmente ho notato che quando siamo più generosi verso il prossimo, possono capitare maggiormente eventi positivi. Probabilmente è solo un'impressione semplicistica; ciò che è certo è che quando siamo generosi ed aperti alla condivisione ci sentiamo meglio con noi stessi.

« Alla porta di chi è generoso e ride, fortuna giunge. »

FA' E DISFA' L'E' TUT LAVURA'
(fare e disfare è tutto un lavorare)

Quando non volevo disfare i lavori a maglia, me lo diceva sempre mia nonna, ma vale per tutti i lavori che facciamo.

Rifare un lavoro, di qualsiasi tipo, appena svolto dà sempre un po' di nervosismo.

Quando succede guardo il lato positivo, e noto che ogni volta che mi capita eseguo il lavoro in modo migliore man mano che lo rifaccio.

« *La pazienza è amara, ma il suo frutto è dolce.* »

**NON BISOGNA FASCIARSI LA TESTA PRIMA DI
AVERLA ROTTA**

Ci insegna ad essere un po' ottimisti.

Se temiamo che succeda qualche cosa ci disperiamo.

Dobbiamo pensare: “magari non succede, può andare bene...”

Se poi succede proprio, avremo tempo per disperarci.

Ma anche se dovesse succedere qualcosa, restare troppo tempo a pensare ai propri errori o al passato, non cambierà in positivo il nostro presente.

Ciò che è in grado di cambiare il quotidiano è il nostro impegno ed atteggiamento.

Bisogna reagire a qualche guaio che ci è capitato o magari abbiamo combinato noi.

Piangere non serve a niente.

« *E' inutile piangere sul latte versato.* »

BISOGNA AVER PAURA SOLO A FARE DEL MALE

Quando abbiamo paura dobbiamo farci coraggio; se si tratta di fare del male a qualcuno possiamo lasciare che la paura prenda il sopravvento e fermarci, in tutti gli altri casi bisogna superare la paura ed agire.

Una delle più grandi minacce della nostra intera esistenza è proprio la paura.

Essa ci blocca e annebbia la capacità decisionale, sia nei momenti critici sia nel quotidiano; facendo diventare enormi anche i piccoli problemi facilmente risolvibili.

Ecco perché è così importante sforzarsi ogni giorno ad avere coraggio.

Con la giusta dose di coraggio, intraprendenza e serenità d'animo nessuna impresa è difficile.

« Non si può vivere di paura, in quanto negazione dell'esperienza di vita proiettata al futuro. » (cit. M.B.)

LA MAMMA TROPPO BUONA RECA DANNO AL FIGLIO

La nonna diceva che non bisogna essere troppo dolci perché poi il figlio non è pronto ad affrontare la vita, dove nessuno sarà buono con lui e dovrà lottare per avere quello che desidera.

Dovremmo essere un po' più “duri” per il bene dei figli.

La miglior soluzione come sempre sta nel mezzo, e questo aforisma invita ad essere sempre equilibrati; anche nell'educazione.

Un genitore deve saper dare costantemente il massimo

dell'Amore ai propri figli, ma sempre dosato secondo le circostanze.

« I genitori che troppo accarezzano i figli, non li educano alla virtù. »

**PERCHE', PERCHE' ... PERCHE' LA GAMBA L'E'
TAGADA AL PE', IL PE' L'E' TAGA ALLA GAMBA,
ASIN CHI CHE DUMANDA**

(Perché la gamba è attaccata al piede, il piede è attaccato alla gamba, asino colui che domanda)

Si dice a chi chiede continuamente il perché di una cosa e non si sa o non si può dare una risposta.

*Frase scherzosa che mia madre mi ripeteva spesso da bambino quando per infinita curiosità non smettevo un attimo di domandare i perché delle cose e del mondo.
Possiamo quindi sintetizzare dicendo:*

« Solo le buone domande meritano buone risposte. »

**SE, SE ... SE FOSSI SCIURA, SARESI MINGA
POUVARETA**

(se, se ... se fossi una signora ricca non sarei povera)

Una frase che ripeteva mia nonna quando nel discorso c'erano troppi se (se lo avessi saputo, se avessi potuto dirglielo, ecc...) non si può tornare indietro.

Spesso e volentieri perdiamo troppo tempo pensando ai classici “se”.

Senza considerare che più pensiamo più entriamo in un circolo vizioso fatto di dubbi, incertezze e tempo perso che ci fanno perdere il senso della realtà del quotidiano.

Liberare la mente, pensare solo al presente e mai al passato (passato inteso in modo perplesso e con tanti rimorsi o rimpianti) dovrebbe essere uno dei nostri motti quotidiani per affrontare la vita e il quotidiano con maggiore sicurezza e coraggio.

« Non bisogna pensare troppo a questo mondo. Sennò si diventa matti. »

VAR MINGA A CUR, VAR ARRIVA' A TEMP
(Non vale correre, vale arrivare a tempo)

E' chiaro; è importante arrivare nel momento giusto, mentre non sempre correndo si arriva dove si vuole.

Frase verissima!

Nel nostro quotidiano siamo a volte presi da mille faccende e pensieri, e pensiamo che più velocemente correremo, prima completeremo ogni cosa. Ma fare le cose velocemente porta spesso a concludere le cose in modo non preciso o non soddisfacente.

Se invece ci concentriamo bene su qualsiasi lavoro o pensieri, troveremo il modo migliore per completare tutto fino alla fine.

« L'inizio si può perdere, basta esserci alla fine! »

LA SPERANZA E' SEMPRE L'ULTIMA A MORIRE

La Speranza è sempre la nostra ultima risorsa, non perdiamola mai e teniamola sempre nei nostri cuori.

Quella che può sembrare una classica frase fatta è una delle verità più importanti che esistano.

A volte pensiamo che i motti della cultura popolare siano superati o non più validi per la nostra società in continuo ed incerto mutamento.

Ma mai come al giorno d'oggi il loro utilizzo è più azzeccato al raggiungimento della serenità e benessere di tutti noi.

Continuiamo a ricordare e conservare nel cuore questi aforismi; speranza per un presente e futuro più consapevole e fiducioso ma anche pronto all'azione e coraggioso.

« Finché non si rinuncia si può sempre sperare. »

VAR PUSE UN MAT A CA' SUA CHE UN SAVI A CA' DI ALTER

(Vale più un matto a casa sua che un saggio a casa degli altri)

Ognuno conosce bene casa sua e sa destreggiarsi bene anche se non è proprio bravissimo.

Anche un saggio avrebbe difficoltà a muoversi nel territorio di un altro.

Approfittiamone! Chi gioca in casa fa sempre bella figura.

Quando dobbiamo affrontare un sfida, piccola o grande che sia, è sempre meglio essere ben informati.

Non è importante se noi abbiamo più o meno competenze o qualità di chi abbiamo di fronte, perché se “giochiamo in casa” abbiamo sempre maggiori possibilità rispetto agli altri.

Questo in qualsiasi circostanza ovviamente; sul posto di lavoro, a scuola, ad un colloquio ecc.

Tutti abbiamo degli argomenti che padroneggiamo alla perfezione e nei quali possiamo dire di essere esperti, quindi perché non approfittarne a nostro vantaggio?

« *Meglio uno stupido informato che un genio malinformato.* »

SE LA VA LA GA I GAMB

(Se va bene, vuol dire che cammina)

Possiamo tentare qualche cosa; non ci può far male e non avremo il rimorso di non averci provato.

Ho sempre pensato che sia molto meglio aver fatto qualcosa e pentirsi di averla fatta, piuttosto che avere rimpianti che possono durare per molto tempo senza possibilità di rimedio. I rimpianti poi causano pensieri che non ci fanno vivere bene, ecco perché dobbiamo sempre agire, buttarci nelle situazioni. Ovviamente non buttarsi senza un minimo di ragionamento, sempre giusto, ma comunque agire per non avere rimpianti ricordando inoltre che “la Fortuna aiuta gli audaci”.

« *Tentar non nuoce!* »

LA GENTILEZZA NON COSTA NIENTE MA PUO' DARE FELICITA'

Un pensiero gentile, un sorriso, un gesto sincero e cortese non ci costa niente, ma può fare contente le persone che incontriamo e poi ci sentiremo felici anche noi.

Essere gentili col prossimo è anche un modo indiretto per fare

del bene a noi stessi. Dare e ricevere gentilezza e un sorriso sincero può trasmetterci tanta energia e fiducia.

Dobbiamo cercare di essere sempre aperti e gentili con tutte le persone; ovviamente cosa non semplice tutti i giorni e con tutte le persone, ma il potere di un sorriso o di un'azione cortese può svoltare in meglio anche la giornata più grigia.

« Una persona piena di fiducia ha un sorriso smagliante. »

CHI TROPPO VUOLE, NULLA STRINGE

A volte, se non ci accontentiamo e vogliamo di più, può succedere che restiamo con niente.

Questo aforisma lo vedo adatto a simboleggiare come il modello del lavoro nella società attuale, che ci vuole tutti proiettati verso la fama e la carriera tralasciando tutto il resto, sia sbagliato e controproducente per noi stessi.

Questo perché viene erroneamente accostata la vita lavorativa e quella privata; ma una persona con una grande posizione con anni di carriera alle spalle, non è detto che sia anche una brava persona e che sia una persona felice e soddisfatta.

Con questo non voglio certo dire che bisogna abbandonare completamente le ambizioni di guadagnare di più; ma che non dobbiamo fare della corsa al successo la nostra unica ragione di vita.

Perché volenti o nolenti, la carriera sfrenata genererà buchi enormi nella nostra vita affettiva e nel nostro benessere personale.

« Puoi correre verso la fama per tutta la vita, ma ci sarà sempre qualcuno più famoso di te. »

(cit. M.B.)

MEGLIO UN UOVO OGGI CHE UNA GALLINA DOMANI

Il concetto è quello del precedente: se ci accontentiamo di quello che abbiamo possiamo essere contenti, senza rimpianti.

Ovviamente non bisogna seguire ciecamente le frasi fatte come “i soldi non fanno la felicità” e “i soldi servono sempre”. E' chiaro che avere soldi fa comodo, ma dobbiamo prima di tutto accontentarci di ciò che abbiamo, e poi pensare a quello che non abbiamo e adoperarci per raggiungerlo; ma guardando al presente e saper godere dei frutti che abbiamo già sotto gli occhi.

« Vale di più una casetta e cuor contento, che un castello pieno di vento. »

A FAG DEL BEN AI ASIN, SE RESTA CAGA' IN DI MAN (A fare del bene agli asini, si resta con in mano ...)

Non c'è bisogno di commento, si può capire!

Frase che a volte ripete anche mio padre scherzosamente. Se precedentemente abbiamo detto che aiutare il prossimo è importante, è altrettanto fondamentale, per proteggere noi stessi, non sprecare energie con chi non apprezza il nostro operato.

Aiutare sì, ma solo se coloro che soccorriamo non si approfittano delle nostre buone azioni.

« Possiamo aiutare solo chi vuole essere aiutato e ci apprezza realmente. »

SEMPRE COSI' NON LANDARA', PRIMA O POI LA SE CAMBIERA'

(Sempre bene non può durare, sempre male non può andare)

La nonna ne era convinta e anch'io prendo forza nelle avversità.

Scherzando, però, lo diceva anche mentre girava la polenta e, cambiando giro col mestolo, metteva subito in pratica il cambiamento.

Ci insegna a non adagiarsi nel benessere, a stare sempre all'erta quando tutto va bene e ad avere fiducia quando finisce il "bene"; perché il "male" non durerà troppo tempo.

Dipende comunque sempre da noi; essere sereni ed affrontare con coraggio tutto quello che la vita ci riserva.

CERCA SEMPRE IL LATO BUONO

Non è un motto, è una raccomandazione (che faccio sempre anche ai miei figli).

In tutte le situazioni, anche le più brutte, cercare sempre il lato "buono" aiuta e può consolare.

C'è sempre, a volte bisogna cercare un po' a fondo, ma poi si trova sempre.

Ho tenuto per ultimi i due insegnamenti più importanti in assoluto che mia madre mi ripete sempre.

Ho notato sempre che quando mi concentro prima di tutto sulle cose positive della mia vita, mi sento meglio; e cercare di trovare ed evidenziare il lato buono nel nostro quotidiano è un esercizio utile per l'autostima e per il superamento delle piccole e grandi difficoltà di ogni giorno.

Perché anche nelle situazioni più dure o complicate, dentro di noi abbiamo le capacità per superare qualsiasi cosa; basta avere l'entusiasmo e la determinazione giusta per tirar fuori il meglio, e se necessario mettere in atto il cambiamento in positivo!

La mia postilla finale è:

*« Anche quando non vediamo la luce, non significa che essa non esista; è soltanto nascosta dalle nuvole momentanee che coprono la realtà e creano pensieri negativi.
Ma la luce esisterà sempre, ed è dentro di noi. »*

(cit.) Marco Barbareschi

CONCLUSIONE 2001

Quelle che ho scritto mi sono venute in mente finora ma, come dicevo nella prima pagina, queste frasi arrivano alla memoria nel momento in cui occorrono.

Se me ne ricorderò altre, potrò aggiungerle.

Oppure potreste aggiungerne voi, in base alla vostra esperienza.

Ora chiudo con un'altra raccomandazione:

siate sempre allegri e sereni, la serenità è l'anticamera della felicità per noi e per gli altri.

Cercate di essere disponibili ad ascoltare e ad aiutare gli altri, ma senza farvi coinvolgere troppo.

Di cose brutte ce n'è per tutti, prima o poi; sentitevi fortunati e siate contenti del presente, non abbiate rimpianti per il passato.

Di certo bisogna pensare al futuro ma siate consapevoli di quello che avete al momento, cercate di vivere bene il presente proprio per non avere rimpianti in futuro.

Programmare e pianificare il futuro è molto saggio e lo sa fare una persona intelligente.

Però cercate di non vivere proiettati nel desiderare quello che non avete, siate appagati e godete di quello che avete.

Quindi, allegria, serenità, consapevolezza di essere in grado di affrontare tutto, ma se siete in difficoltà non abbiate paura a chiedere aiuto.

Non isolatevi, vivete con i vostri cari e per i vostri cari.

Tutti i miei più cari auguri per la vostra vita presente e futura.

Mariella Cesana

RINGRAZIAMENTI E CONTATTI

Se ti è piaciuto questo ebook invita tutte le persone che conosci a scaricarlo gratuitamente sul mio Blog “Become The Change” e pagina Facebook “Gocce Di Saggezza”.

Ti ringrazio per aver dedicato del tempo a questa lettura che spero possa essere stata un piacevole momento di riflessione. Lascia anche un breve commento via mail o nella bacheca Facebook del libro.

Ti consiglio inoltre di seguire il mio Blog di informazione libera e indipendente con i miei articoli e video su temi di attualità, economia e risveglio spirituale.

Nei giorni difficili in cui viviamo, ricorda sempre l'importanza di vivere sereno, di valorizzare gli aspetti positivi della vita e di combattere per migliorare quelli negativi.

Vivi appieno la tua vita, perché non ci sarà mai nulla che non potrai fare finché avrai dentro la consapevolezza di te stesso e delle tue capacità.

- Blog:

<http://becomechange.wordpress.com>

- Facebook:

Mark G. Spiegel

Gocce Di Saggezza

- Mail:

barbareschimarco@gmail.com



Gocce Di Saggezza by Marco Barbareschi is licensed under a
Creative Commons
Attribution - Non commercial - No Derivs. 3.0 Italy License



« Anche quando non vediamo la luce, non significa che essa non esista; è soltanto nascosta dalle nuvole momentanee che coprono la realtà e creano pensieri negativi. Ma la luce esisterà sempre, ed è dentro di noi. »

(cit.) Marco Barbareschi

