

Immaginiamoci in una stanza buia,... non vediamo nulla.

Siamo lontano da ogni fonte di rumore;

regna il silenzio... assoluto.

Chi siamo noi ?

Nessuno può vederci, ... nessuno può sentirci.

Sappiamo però che abbiamo molto da dare agli altri ed allora ci concentriamo ed iniziamo ad ascoltarci dentro di noi.

Un piccolo pulsare dal nostro petto ci fa da sottofondo alle nostre emozioni.

Apriamo gli occhi,... è ancora buio,

tendiamo le orecchie,... è ancora silenzio,

ma riusciamo a visualizzare e a percepire nella nostra mente

le persone, le cose, le situazioni che ci fanno piacere, ed anche quelle che invece ci creano disagio.

Inspiriamo profondamente...

e virtualmente, ma con decisione... mettiamo le situazioni di disagio dentro ad un cestino;

espiriamo lentamente...

e virtualmente appendiamo ai muri che ci circondano

le immagini delle situazioni positive che ci danno serenità e buon umore;

...le guardiamo e riguardiamo

e le percepiamo sempre più nostre, sempre più positive.

A poco a poco il buio ed il silenzio si dissolvono

lasciando posto all'azzurro del mare in un splendida giornata di sole

dove il fragore delle onde sugli scogli fa da contorno al richiamo dei gabbiani,

....portate il costume.

Giampaolo Barbieri