

Sentieri di vita

*Da sentieri già percorsi:*

*“Saggi assaggi”  
per vivere meglio*



**Giovanna Russo**

**SENTIERI DI VITA**

*Da sentieri già percorsi:  
“Saggi assaggi”  
per vivere meglio*

*Spiritualità*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2022  
**Giovanna Russo**  
Tutti i diritti riservati

# 1

## **Un passaggio, una scuola: la Vita**

È quasi impossibile definire la Vita, essendo il mistero più grande in cui ognuno di noi è immerso, eppure viviamo, esistiamo, ci siamo e pur non sapendo con certezza da dove veniamo e dove andremo, se esisteremo ancora dopo questo passaggio terreno, ognuno di noi si ritrova catapultato su questo pianeta ad affrontare le più diverse esperienze della Vita.

Pur non sapendo molto, l'essere umano nel corso dei millenni ha scoperto qualcosa, potremmo dire, di questo mondo fisico e tutto ciò va sotto il nome di scienza, la quale è suddivisa in tantissime aree, mentre in ambito spirituale ci sono molte credenze e religioni, che aiutano gli uomini a credere che oltre questa dimensione terrena o fisica vi sia ben altro, se non proprio la vera origine della realtà.

A ogni modo la Vita resta un grande mistero eppure, camminando su questo pianeta, ognuno di noi fa delle esperienze che fin da piccoli ci insegnano sicuramente molto sulla vita

stessa e tutto ciò perché siamo esseri consapevoli di esistere e dotati di una coscienza pensante.

Una possibile definizione della Vita mi è arrivata da qualche libro che ho letto, ma soprattutto dalla consapevolezza acquisita del fatto che vivere è come andare a scuola, perché impariamo continuamente qualcosa, non solo di carattere nozionistico, ma soprattutto di carattere sapienziale, spirituale e psicologico, come se la nostra anima o la nostra interiorità dovesse attraversare determinate esperienze per andare oltre degli ostacoli, diciamo così, che, una volta superati, ci permettono di progredire nel cammino.

La Vita è un susseguirsi continuo di esperienze di ogni genere che facciamo in un tempo scandito dal nostro vivere nel corpo: dalla nascita fino alla morte fisica abbiamo a disposizione una serie molto fitta di esperienze attraverso le quali passiamo e cresciamo e da ognuna di esse sentiamo dentro di noi di avere compreso qualcosa in più sulla vita, su noi stessi, sugli altri.

La nostra anima si arricchisce di sapienza, saggezza e conoscenze varie nel corso degli anni fino ad arrivare a farsi delle profonde convinzioni personali.

Non si tratta solo di imparare a vivere per sostenersi fisicamente, perché ognuno di noi fa delle esperienze tali che lasciano degli insegnamenti interiori, quelli che noi chiamiamo “lezioni di vita” o insegnamenti della vita. Ogni esperienza insegna qualcosa e i maestri più bravi di questa Scuola che è la Vita sono gli Errori e tutti noi sappiamo che ciò che abbiamo imparato dagli errori non lo dimenticheremo mai insieme a

ciò che ci ha insegnato un altro grande maestro di vita che si chiama Dolore.

Questo paragone tra la vita e la scuola e tra le esperienze e gli insegnamenti appresi mi ha portata a fare una mia personale ricerca spirituale tra le varie persone di mia conoscenza per comprendere di più sul grande mistero dell'esistenza.

Mi sono sentita incuriosita e stimolata a chiedere non solo a me stessa, ma anche ad amiche e amici, quali insegnamenti hanno tratto dalle loro esperienze vissute fino a oggi per arrivare a fare una specie di piccolo manuale di sopravvivenza psicologica e spirituale da lasciare a chi vorrà farne tesoro.

Premetto che manterrò la segretezza per coloro i quali mi hanno espressamente detto di non rivelare la loro identità in riferimento ai loro pensieri.

Nell'espone i vari insegnamenti appresi non aggiungerò nulla di mio, soprattutto, quindi, mi asterrò dal fare osservazioni personali sul modo di sentire e di intendere la vita di altre persone.

Procederò per temi spirituali e virtù, possibilità o definizioni di vere e proprie lezioni di vita.

## 2

### **Perseveranza**

*“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.”*

Nelson Mandela

Una delle lezioni più importanti che la Vita ha impartito a una mia carissima amica è che non bisognerebbe arrendersi mai di fronte alle difficoltà che si incontrano sul cammino, a meno che il non arrendersi metta in pericolo la vita stessa o sia causa di enormi sofferenze.

A volte decidiamo di fermarci e non proseguire su una strada che abbiamo scelto solo perché incontriamo degli ostacoli più o meno grandi e li viviamo come fallimenti e impedimenti quasi impossibili da accettare o superare.

La mia carissima amica Anita mi raccontava di come si era lasciata vincere da un sentimento interiore di fallimento di fronte a certi ostacoli che solo nel tempo ha compreso che potevano essere visti e interpretati come sfide della vita stessa o

opportunità che le venivano offerte per migliorare sé stessa e le sue capacità.

A volte ci arrendiamo, è vero, decidiamo come Anita di gettare la spugna, rinunciando a un nostro sogno, cioè mettendo da parte ciò che avevamo sperato di realizzare solo perché incontriamo delle difficoltà che al momento ci sembrano insormontabili.

In realtà **non esistono ostacoli insormontabili se non nella nostra mente** e questa è una lezione di vita che Anita ha imparato nel tempo.

La Vita nel tempo ha insegnato ad Anita che tutto può essere superato, se lo si desidera davvero. A volte siamo semplicemente noi stessi a non volere più combattere per il superamento di certi problemi, probabilmente perché ci lasciamo intrappolare o buttare giù da pensieri negativi, del tipo: “Non ce la posso fare”, “Non ce la farò mai, perché... bla bla bla...”, queste convinzioni interiori negative sono estremamente depotenzianti e il più delle volte siamo poco o per niente consapevoli delle convinzioni interiori negative che ci impediscono di trovare la forza di superare gli ostacoli.

Anita nel tempo ha imparato molte cose su sé stessa e su come aiutarsi e ha compreso prima di tutto che **bisogna sempre credere in sé stessi e nelle proprie capacità**, ha capito e ha trovato dei metodi naturali per rafforzare la fiducia in sé stessa e ha provato a superare di volta in volta gli ostacoli che le si presentavano esercitando il potere del pensiero positivo.

Anita ha imparato a credere in sé stessa, ha imparato a dire ogni giorno di fronte agli ostacoli o ai problemi che le si presentavano: **“Ok, ce la posso fare, ho tutte le capacità per**

**risolvere ogni problema”** e anche **“Ogni problema ha la sua soluzione ed io la trovo facilmente”**, quindi ha scoperto che più si dava forza e coraggio più le cose andavano bene, le soluzioni arrivavano da sole alla sua mente, anche attraverso le circostanze, e ha capito che non bisogna mai arrendersi, se si desidera realizzare un sogno.

Prima di tutto per imparare a credere in sé stessi bisogna liberarsi dai condizionamenti e da un senso di inferiorità rispetto a chi riteniamo migliore o superiore, mi ha confidato Anita, quindi è necessario imparare a non lasciarsi condizionare, soprattutto poi da persone negative verso di noi, cioè persone che non ci sostengono nel realizzare i nostri desideri, concretamente non ci aiutano e magari ci dicono anche cose spiacevoli, rafforzando la nostra insicurezza.

Anita ha compreso nel bel mezzo della sua vita che era determinante ascoltare solo sé stessa, il suo cuore, senza lasciarsi più condizionare da persone o convinzioni interiori negative e ha fatto sua l'affermazione di Nelson Mandela: **“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso”**, perché ne ha compreso la verità, quindi mi ha detto di aver maturato in sé la decisione di non arrendersi mai più e di non essere più disposta ad ascoltare persone non pronte a sostenerla. Mi ha detto più o meno queste parole: *“Non diamo credito a chi vede i problemi ma non le soluzioni, apriamo la nostra mente con serenità alle soluzioni e crediamo nei nostri sogni fino in fondo, Giovanna, crediamoci sempre, perché al massimo avremo creduto in un sogno, il che non è male, al massimo avremo vissuto per un obiettivo da raggiungere, il che è molto stimolante, ma arrenderci porterebbe solo rimpianti e tristezza”*. Quindi mi ha

parlato della forza insita nella perseveranza, perché in prima persona ha iniziato a raggiungere i suoi obiettivi senza più rinunce.

La perseveranza o la tenacia va rafforzata con una mentalità che si nutre di ottimismo e pensieri positivi, senza i quali può risultare difficile, se non impossibile, raggiungere determinati obiettivi.

Anita ha compreso solo nel tempo e attraverso le varie esperienze della Vita che lei stessa non ha saputo combattere con le armi vincenti, semplicemente perché nel suo passato non le aveva, cioè non era a conoscenza di come usare a suo vantaggio la potenza della propria mente, cioè l'energia del pensiero positivo, non conosceva in che modo poteva vincere la negatività di chi dall'esterno non l'aiutava e ha compreso che ciò accadeva perché lei per prima non credeva in sé stessa e non otteneva dalle circostanze e dalle persone ciò che desiderava per il semplice fatto che in realtà non ci credeva fino in fondo e non si stimava tanto capace e meritevole di arrivare dove voleva.

Anita nel suo passato si lasciava condizionare da chi non le dava fiducia. Si fermava nei suoi dubbi, nelle sue insicurezze o paure, rafforzate da altre persone, solo in seguito ha anche capito che gli altri sono riflessi di noi stessi, cioè gli altri ci rimandano energeticamente ciò che noi siamo dentro, quindi ha compreso che era necessario rafforzare il suo "io interiore", per ricevere anche dagli altri ciò di cui aveva bisogno.

In realtà era necessario fare un passo decisivo: imparare ad amarsi, imparare a dare fiducia a sé stessa, imparare a cam-

minare sulle proprie gambe, cioè senza dipendere dall'approvazione altrui, decidendo di fare liberamente le sue esperienze, anche a costo di cadere e poi doversi rialzare, Anita ha intrapreso dei suoi percorsi personali che l'hanno totalmente cambiata dentro e si è riscoperta dopo alcuni anni finalmente sicura di sé e libera di essere sempre sé stessa. In seguito Anita ha compreso il valore della perseveranza, avendo capito che tutto dipendeva da sé stessa e da come poteva usare il potere della sua mente. Anita ha imparato una lezione importantissima: volersi bene, credere nelle proprie capacità, amarsi e potenziare sé stessa.

Ha compreso l'importanza fondamentale di mettere la propria persona al primo posto nella sua vita, perché ha constatato che non può arrivare nulla dall'esterno se prima non lo abbiamo creato dentro di noi, nei nostri pensieri e nella nostra anima. Ha sperimentato che è importantissimo coltivare i propri sogni e desideri e non smettere mai di crederci.

Ha compreso l'importanza fondamentale di amare sé stessa e di mettere in luce le proprie capacità.

Insieme a tutte queste importanti lezioni di vita ha scoperto quindi il valore della perseveranza.

Oggi Anita mi dice che la perseveranza è una virtù necessaria per raggiungere i vari traguardi che ci proponiamo. Perseveranza vuol dire tenacia, volontà ferma, spirito di dedizione e di sacrificio nel raggiungimento di uno scopo, ma questa virtù ha bisogno di un terreno fertile su cui crescere e Anita ha compreso che questo terreno è la fiducia in sé stessi e la capacità di fare ogni giorno pensieri positivi.

Adesso Anita sa quanto è vera questa frase: