

# KIT DI SOPRAVVIVENZA

*di Lacrifer*

## come riprendersi la vita in dieci giorni

La tua sofferenza lacera anche me.

La tua voce, amara, contagia la mia febbre di vita.

Adesso, tocca a me contagiare te.

Con gioia.



## Uno.

**La coscienza di esistere.**

**Il mattino**, con amore: guarda il tuo viso riflesso nello specchio, perditi nelle ombre delle pieghe della tristezza, cospargiti di lacrime e lava tutto ciò che si può vedere sul tuo volto.

Poi, distendi ogni segno,

alza il mento con leggera superbia e sorridi.

Ridi a te e saluta questo giorno di nuova vita.

Da qui, nasce la tua consapevolezza verso la serenità futura.

Guardati ancora, sorriditi e pensa che è arrivato il momento di esistere di te e per te.

**A mezzodì**, con forza: riprendi il sorriso del mattino e mettiti a piedi nudi.

Guarda queste povere dita e pensa a ciò che devono portare, racchiuse tra suole di gomma e coperchi di stretto cuoio. Apprezza le tue estremità e prendi contatto con il terreno. Aggrappati a lui, come solo gli alberi sanno fare. Sono i piedi che ci tengono ancorati, che non ci fanno spazzare via dalle tempeste.

Oggi, sorridi e apprezza le tue radici che ti legano alla terra.

**La sera**, con consapevolezza, sorridi già, lo sai.

Ora ti devi preparare. Premi i piedi con forza nel suolo, espira.

Chiudi gli occhi, sorridi, sorridi.

Respira, respira e sorridi. Ascolta il calore del sangue.

Ora, sai che vivi,

con una lieve felicità sulle labbra.

## Due.

**Il tocco del sé.**

Concediti una carezza sul viso, sul contorno stanco degli occhi.

Regalati un istante di amicizia. Solo tu ti conosci, non ti tradisci. Fidati del tuo sguardo leale che sa sempre dove guardare.

Li senti? Il cuore e la pancia ti stanno chiamando. Il tuo corpo ti vuole. È bello sapere che esisti, come macchina perfetta e funzionante. Il cuore dà regolarità al tempo che scorre, non dobbiamo sprecarlo in inutili attese. La pancia assorbe e purifica, nutre e fornisce limpidezza. Metti le mani sul cuore.

Ascolta.

Tu sei lì, nella tua perfezione.

Metti le mani sulla pancia.

Ascolta.

Tu sei lì, nella tua energia.

Addormentati, abbracciandoti, consapevole che il tocco del sé è unico. Solo tu sai come prenderti per mano. Solo tu conosci il tuo cuore, la tua pancia.

## Tre.

### Alla ricerca.

Muovi lo sguardo su ciò che ti appare. Gioca a entrare negli occhi di chi incontri. Ti accorgerai che chiunque ha un' anima nascosta, che spesso si maschera sotto altri atteggiamenti. Fermati a guardare il cameriere, un passante, la commessa. Osservali dentro, scoprirai un universo.

Per condividere, non servono gesti o parole. Rallegrati per questa tua scoperta. Ora sai che non sarà più facile creare in te false illusioni o aspettative, perché hai imparato a conoscere quello che c' è, e conta.

## Quattro.

### L' adesso.

Svegliati e chiediti come stai.

Non come ti hanno trattato, o cosa ti aspetta tra un po' . Adesso.

Ascolta il tuo corpo vibrare nella vita, guardati dentro fin nelle viscere, viaggia nel tuo interno. Nelle vene, nello stomaco, nell' intestino. Verifica l' udito, gli occhi, tutto.

Adesso sei alla partenza: la macchina è revisionata, i sistemi di sicurezza accesi.

Chiudi gli occhi,

si va, si va, si va.

## Cinque.

### Fantasia di colori.

Quante volte ci siamo fatti trascinare nel mulinello nero, impantanati di dolore, nell' autocompatimento.

Cerca di galleggiare.

Pensa ai colori.

Cosa si sprigiona dalle tue dita?

Che c' è nei tuoi occhi?

Immergiti nel mondo dipinto.

*Rincorriti, come*

*la scia delle onde.*

*Tuffati, nel sale*

*del riposo.*

*Perditi nel blu,*

*come orizzonti*

*rettilinei, di*

*pensieri fulminanti.*

## Sei.

### Piaceri.

Esci, nel mondo.

Preparati con cura, come se dovessi andare a un appuntamento importante. Sei tu, che incontri il nuovo te stesso.

Assapora l' aria, controlla i tuoi passi, i tuoi movimenti.

Ti piaci, sei nuovo.

Incontri qualcuno. Sorridi. Agisci con piena consapevolezza di te, come un abile regista che ti ha scelto come protagonista. Se sei la star non cadi nella banalità.

*La felicità*

*Sta nell' essere,*

*soli tra tutti,*

*nell' ascolto dell' esistenza.*

## Sette.

### Vita.

Forse decidi di far felice qualche altro vivente.

Non importa chi, se lo conosci o meno, se è persona, animale, albero. Decidi solo di essere disponibile a ciò. Forse ti capiterà di sorridere a un bambino che piange, o accarezzarai le foglie di un albero. Forse parlerai, ma poco importa.

Devi solo sentirti partecipe dell' altro: è così semplice, basta entrare nella profondità .

*Appariamo così,  
nella solitudine che  
cerca di aggregarsi.  
Lontani,  
ma con la voglia  
di raggiungerci.  
Sempre.*

## Otto.

### Voglia.

Ecco, ci stiamo avvicinando.

È la voglia di vivere, senza aspettative, senza rancori. Riceviamo solo quando siamo pronti a trovare i doni, diamo solo quando siamo pronti a trovare noi stessi.

Inebriati di silenzio e solitudine.

Ora, non hai più paura. Immagina la vita di ognuno, in silenzio. C' è chi ha paura di essere solo, di non saper fare, di non essere voluto. Incontrerai chi soffre per amore, o per passione, o per dolore.

Da te, riceverà sicurezza e pacatezza.

*La pace sta  
Nel sorriso  
Di chi  
Si crede nemico.*

## Nove.

### Modello.

Un esempio, senza volere, lo sei. Se non ti perdi d' animo, se affronti il male con serenità, gli altri ti chiederanno la ricetta.

Tu, non fornirai ingredienti, solo coinvolgimenti attivi e ascolto, e aiuto.

## Dieci.

Il percorso è terminato. Ricordi lontanamente la tua amarezza, il senso di inutilità.

Il freddo.

Non darai e non prenderai colpe perché non esisterà più in chi rispecchiarsi.

Ognuno sarà persona. Anche tu, sei persona e non fumetto di vita.

Aria pulita nel cuore, luce brillante negli occhi.

Come un soffio,  
sfiorerai la vita.

Leggera, fluttuante.

Felice.

**Vai oltre...**