



©Spazio polivalente Arte e Valori

## Spunti di riflessione

### **Che cosa sono i Valori Umani?**

C'è chi si domanda: cosa sono i valori umani? Ma è semplice! Sono le qualità e le virtù che rendono un essere umano veramente umano, che danno valore alla nostra vita e ci aiutano ad esprimere la nostra umanità. Essi non si possono vedere o toccare ma si possono intuire, e puoi viverne l'esperienza. I valori umani li abbiamo già dentro, sono inerenti alla natura umana, ma dobbiamo fare del nostro meglio per tirarli fuori. Come si fa? Praticandoli! In questo modo si rafforzano, e man mano che si condividano con gli altri diventano visibili. I valori umani si manifestano nella nostra vita quando seguiamo i consigli del cuore!

### **Valori materiali o Valori Umani?**

Sono i nostri valori che danno qualità alla vita, perché ciò che ha valore è sempre una forma di arricchimento. Essi si dividono in valori materiali e valori umani. Gli oggetti possono avere un valore per noi ma non durano per sempre. Mentre il valore di un bel orologio non varrà mai quanto il valore della contentezza di poterne fare a meno!

### **Sintonizziamoci sulla frequenza dei Valori Umani!**

I valori umani risiedono nel cuore di ogni essere umano, ma bisogna imparare a sintonizzarsi sulla loro frequenza! In che modo? Prendi l'abitudine di sederti in silenzio per qualche minuto ogni giorno. Se porti la tua attenzione sul tuo respiro e ti fermi ad ascoltarlo, ti riuscirà più facile. Dopo qualche minuto sposta la tua attenzione al cuore del tuo essere. Come il sole, è pieno di luce e amore. Nutri i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e i tuoi sensi con l'energia dei suoi raggi luminosi. Ricordati che dove c'è luce il buio non può esistere! Fai questo esercizio tutti i giorni. Ti regalerà concentrazione, serenità e sicurezza. E sarai una luce anche per gli altri!

### **Cibo... per i sensi**

La parola "dieta" viene dal Greco antico. Significa modo o stile di vita. Da una parte si riferisce alle regole necessarie per un buon regime alimentare. Grazie al cibo salutare aiutiamo il nostro corpo a funzionare bene. Ma dovremo pensare anche a nutrire la mente, l'intelletto e il cuore, perché anche questi fanno parte di noi! I muscoli devono essere forti, ma la mente deve essere capace di concentrarsi, l'intelletto di prendere le giuste decisioni e il nostro cuore deve bere alla sorgente della positività e della gioia. Tutto questo dipende dalla "dieta" che diamo ai nostri sensi: le immagini che vediamo, i suoni che sentiamo, i libri che leggiamo... sono tutte forme di nutrimento! Per capire se stai nutrendo i tuoi sensi con "cibo di qualità" osserva l'effetto che hanno sulle tue emozioni e i tuoi pensieri il tipo di musica che ascolti, le letture che fai, i film che guardi, ecc. Ricordati che tutto ciò che passa attraverso i nostri sensi (vista, olfatto, gusto, udito e tatto) ha una grande influenza su tutto il funzionamento del nostro organismo! Ed è tutto collegato!

## **Buone Abitudini**

La parola “abitudine” nasce dal Greco antico e si traduce con: incidere e scavare. Saperlo ci insegna tante cose! Per incidere una lastra di pietra dobbiamo scavare nel sasso e ripetere la stessa operazione più volte prima che riusciamo a creare un solco. Una volta fatto dura per secoli. È così che si creano anche le abitudini. A furia di fare e rifare le stesse cose “scaviamo” dei solchi sullo “psico-nastro” della nostra memoria, e così facendo finiremo per seguire sempre le solite tracce e rifare sempre le stesse cose. Se sono delle buone abitudini va bene, ma se non lo sono? Niente paura. Con un po’ di volontà e impegno possiamo cambiarle! In che modo? Esercitandoci a fare e rifare cose buone e positive! Un giorno le nuove abitudini saranno parte di noi e quelle vecchie saranno trasformate in abitudini migliori!

## **Chiedere consiglio al Cuore**

Ecco una buona abitudine da coltivare: portare i propri pensieri al cuore prima di agire. Non ci riferiamo all’organo del cuore che pompa il sangue, ma al “cuore amorevole” che vive in te! Come un sole ci illumina aiutandoci a vedere meglio e a fare le scelte migliori. Il cuore è pieno di valori umani e ci può consigliare. Prima di parlare o agire, chiedi consiglio al tuo cuore: “Faccio bene? Faccio male? Sono gentile? Ferirò qualcuno con queste parole? Che effetto avrà questo mio modo di rispondere o di agire? Come mi sentirò dopo...?” e fermati ad ascoltare per vedere cosa ti dice il tuo cuore. Se approva, passi all’azione! Ma se non approva – e se sei onesto con te stesso lo capirai – aspetta prima di agire, riprendi il tuo pensiero e ragionaci un altro po’. Mentre lo fai attingi soprattutto alla fonte dei valori umani dentro di te. Fai questo esercizio finché senti nel tuo intimo che il cuore ti ha detto “OK!”

## **Il Fiore del Carattere**

Quando pensi una cosa, ne dici un’altra e ne fai un’altra ancora, ti puoi sentire fragile e insicuro perché cala la fiducia in te stesso. Quando, invece, c’è unità di “testa, cuore e mani”, ovvero tra ciò che pensi, dici e fai, si è coerenti e in armonia con sé stessi. Ma c’è di più! Quando pensiero, parola e azione sono nutriti dai valori umani il nostro carattere sboccia come un fiore!

## **La Scala dei Valori**

I valori umani sono tanti, e sono tutti legati l’uno all’altro come i gradini di una scala. Ognuno di noi ne ha alcuni che ama in modo particolare, e mira a realizzarli nella propria vita. Sono i valori che mettiamo in cima alla nostra scala, come ad esempio il valore dell’Amore o della Pace. Gli altri gradini servono per aiutarci a salire verso la cima, passo dopo passo, perché i valori più grandi sono il risultato della pratica di tutti gli altri! Credere nei valori come l’Amore, la Pace, la Verità, la Retta Azione e la Nonviolenza non serve a nulla se non si traducono questi valori nella pratica.

## **Abbiamo 3 superpoteri: Pensieri, Parole e Azioni!**

Ti sorprende sapere che pensieri, parole e azioni sono dei superpoteri? Eppure è proprio così! Essi hanno il potere di creare le nostre esperienze e di influenzare quelle del prossimo! Ogni pensiero è come un seme e dal seme nasce sempre qualcosa. Se ci facciamo guidare dai valori umani i nostri pensieri diventeranno positivi e costruttivi.

*Semina un pensiero e avrai un’azione. Semina un’azione e avrai un’abitudine.*

*Semina un’abitudine e avrai un carattere. Semina un carattere e avrai un destino. (Ralph Waldo Emerson)*