
UN CAFFÈ CON TE

...

120 Certezze per Risvegliare Te Stessa

con un Caffè ogni Mattina

Sebastiano Vottari

COME USARE QUESTO LIBRO

Questo non è un libro da leggere tutto insieme.

È un libro da bere: una pagina al giorno, una sola, la mattina.

Il momento in cui ti svegli è il più delicato della giornata. La mente è ancora tra il sonno e la veglia, le difese sono basse, e tutto ciò che entra in quei minuti si deposita in profondità e colora le ore che seguono.

Per questo l'ordine conta: prima la pagina, poi il caffè.

Leggi la frase. Leggi il piccolo insegnamento. Leggi la citazione e lasciala scendere. Fai la preghiera, anche solo con gli occhi. Poi, e solo poi, prendi la tua tazza.

In fondo a ogni pagina troverai la frase che chiude il rito. Non è una formula magica: è un promemoria. Ti ricorda che quel caffè non lo stai buttando giù di corsa, ma lo stai bevendo dopo aver messo qualcosa di buono nella mente. È così che diventa nutrimento e non solo abitudine.

Centoventi mattine. Una alla volta.

Comincia domani.

Oggi non è un giorno qualsiasi: è l'unico che ti è stato consegnato.

Ieri è chiuso. Domani non esiste ancora. Ciò che hai davvero fra le mani, adesso, è questo giorno: intatto, non ancora scritto, tuo.

Non aspettare che diventi speciale per viverlo bene. È già speciale, perché è l'unico che possiedi. Trattalo come un dono che ti è stato affidato e non come una fila da smaltire.

«Questo è il giorno che ha fatto il Signore: rallegriamoci ed esultiamo in esso.»

(Salmi 118,24 – Bibbia)

† PREGHIERA

*Dio, grazie per questo giorno che non mi ero guadagnata.
Aiutami a riceverlo come un dono e non come un peso, e a non
sprecarlo aspettandone un altro.*

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 1)

La tua mente vive dove tu la porti. Portala qui.

Appena apri gli occhi, la mente parte: liste, ricordi, timori. Ti trascina in venti luoghi mentre il tuo corpo è ancora in uno solo.

Riportala qui, con dolcezza, come faresti con una bambina distratta. Non serve sgridarla. Serve chiamarla per nome e mostrarle dove sei.

«Tutto ciò che siamo nasce da ciò che abbiamo pensato.»

(Dhammapada, v. 1 – tradizione buddhista)

† PREGHIERA

Dio, la mia mente corre in troppe direzioni. Raccoglila. Insegnami a stare dove sono i miei piedi e a offrirti l'attenzione che oggi ho.

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 2)

La gratitudine non cambia ciò che hai: cambia chi sei mentre lo hai.

Puoi avere molto e sentirti povera. Puoi avere poco e sentirti in pace. La differenza non sta nelle cose, ma nello sguardo che posi su di esse.

Dire grazie non è ingenuità. È un atto di lucidità: significa vedere anche ciò che funziona, non solo ciò che manca.

«Se sarete riconoscenti, accrescerò per voi i Miei doni.»

(Corano 14,7)

† P R E G H I E R A

Dio, insegnami a vedere. Prima di chiederti altro, fammi ringraziare per ciò che già mi hai messo intorno e che smetto troppo presto di notare.

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 3)

Il silenzio non è vuoto: è lo spazio in cui torni a sentirti.

Riempiamo ogni fessura di suono perché il silenzio ci mette davanti a noi stesse. Ma ciò che eviti nel silenzio ti raggiunge comunque, solo più tardi e più stanca.

Concediti qualche minuto senza voci, senza schermi. Non per fare niente: per ascoltare ciò che parla piano.

«Chi sa non parla, chi parla non sa.»

(Tao Te Ching, cap. 56 – Lao Tzu)

† PREGHIERA

Dio, fammi coraggio nel silenzio. Togli il rumore che uso per non sentirmi e lascia che nella quiete io riconosca la Tua voce.

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 4)

Chi ha fretta di arrivare, arriva stanca.

La fretta promette tempo e ne ruba. Ti fa correre su strade che non hai scelto e ti consegna al traguardo senza forze per godertelo.

Oggi rallenta una cosa sola: il modo in cui bevi, cammini o rispondi. Vedrai che la giornata non crolla. Anzi, si allarga.

«L'acqua immobile è così limpida da rispecchiare il volto di chi la guarda.»

(Zhuangzi, cap. 13 – tradizione taoista)

† P R E G H I E R A

Dio, calma il mio passo. Non voglio arrivare ovunque e non essere stata da nessuna parte. Dammi la pazienza di vivere anche il tragitto.

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 5)

Le persone che scegli oggi stanno scrivendo la donna che sarai domani.

Non cambi in un giorno. Cambi per contagio lento: dai discorsi che ascolti, dalle abitudini che ti sembrano normali perché intorno a te lo sono.

Guardati intorno con onestà. Chi ti avvicina alla verità? Chi ti spegne? Non devi odiare nessuno: devi solo scegliere con più cura dove stare a lungo.

«Il ferro affila il ferro; così l'uomo affila il volto del suo amico.»

(Proverbi 27,17 – Bibbia)

† P R E G H I E R A

Dio, dammi discernimento nelle relazioni. Metti accanto a me chi mi tira verso l'alto e dammi il coraggio di allontanarmi da ciò che mi corrompe piano.

(Puoi prendere in sicurezza il caffè N° 6)

FINE ANTEPRIMA

ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO

Editoresebastianovottari.com