

Un sorriso autentico



Un bambino che sorride, un adulto che sorride, rappresentano qualcosa di veramente importante.

Se nelle nostre giornate c'è posto per il sorriso, per momenti di pace e consapevolezza, sarà un bene per tutti oltre che per noi stessi.

Se viviamo una buona vita, **non c'è niente di meglio di un sorriso, per cominciare la giornata.**

Questo sorriso afferma la nostra consapevolezza e il nostro impegno a vivere in pace e con gioia.

Un minuscolo , quasi impercettibile sorriso a fior di labbra, nutre la consapevolezza e ci placa miracolosamente.

Ci restituisce alla pace che credevamo perduta. **Il nostro sorriso donerà serenità a noi e a quanti ci circondano.**

Anche se ricoprissimo i nostri cari di regali costosi, niente che si possa comprare potrebbe renderli felici come il dono della nostra consapevolezza, del nostro sorriso.

Un sorriso autentico che scaturisce da una mente risvegliata.

liberamente tratto dagli scritti del monaco buddhista Thich Nhat Hanh