



Grand

Riconoscere chi sei già

JAWAD YOUSOFI

*Alla mia amata famiglia: la mia splendida moglie,
Fatima, e nostro figlio, Turaan.*

La saggezza è sapere che sono grande.
L'amore è sapere che sono tutto.

Prima di iniziare

Questo è un piccolo libro. Leggilo lentamente.

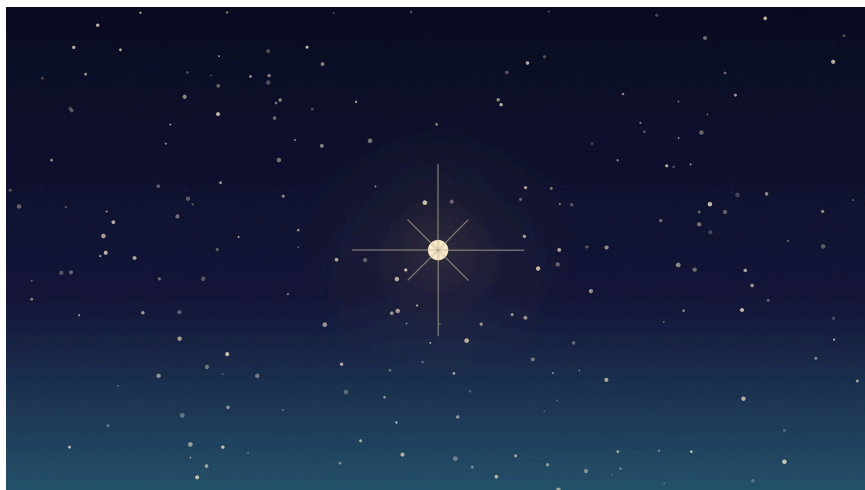
Non ti dirà chi diventare. Ti ricorderà chi sei già.

Leggi una pagina, poi chiudi gli occhi. Lascia che si posi da qualche parte sotto la mente che pensa. È lì che questo libro vuole vivere.

È gratuito, perché ciò a cui rimanda è sempre stato tuo.

PARTE PRIMA

Saggezza: Sono grande



1

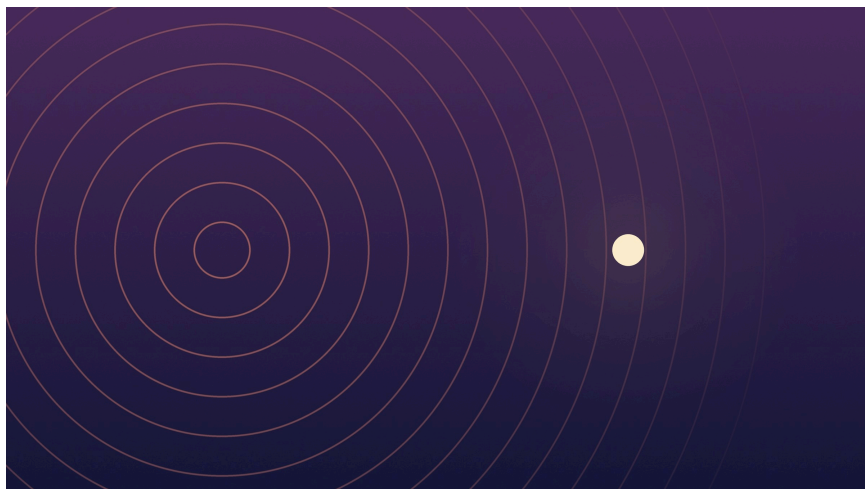
La piccolezza non ti è mai appartenuta

Prima che qualcuno ti dicesse cosa eri, semplicemente eri.

Ridevi senza chiedere il permesso. Ti allungavi verso il cielo senza domandarti se lo meritavi.

Quell'essere è ancora qui. Non perduto, solo in silenzio.

Pausa: In quale momento della tua vita hai imparato a rimpicciolirti?



2

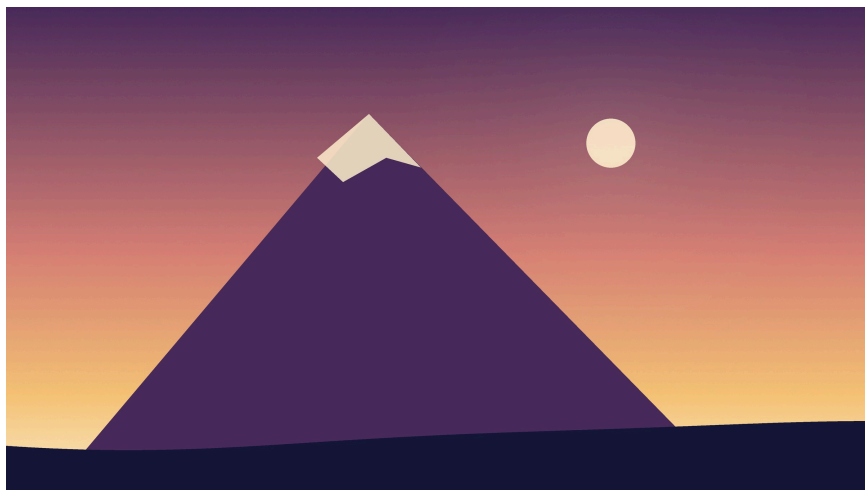
Le voci prese in prestito

La voce che dice *non basti* non è tua.

L'hai presa in prestito: da un genitore di fretta, da un insegnante distratto, da una stagione difficile. L'hai portata così a lungo che ha cominciato a sembrare la tua.

Puoi posarla. Era solo un prestito.

Pausa: Di chi è questa voce, davvero?



3

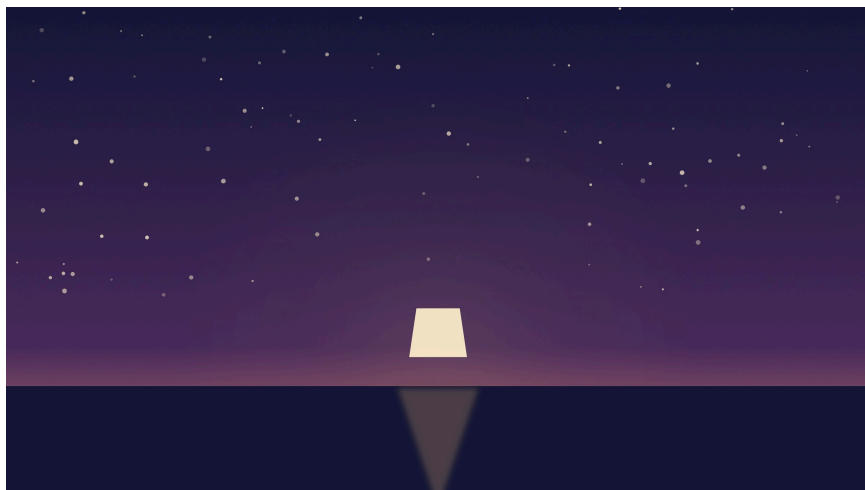
La grandezza non fa rumore

La grandezza non grida. La montagna non discute la propria altezza.

L'ego ha bisogno di essere visto. La grandezza ha solo bisogno di essere.

Resta in quiete, e lascia che il tuo valore sia un fatto, non una recita.

Pausa: Che cosa smetteresti di dimostrare se sapessi già di bastare?



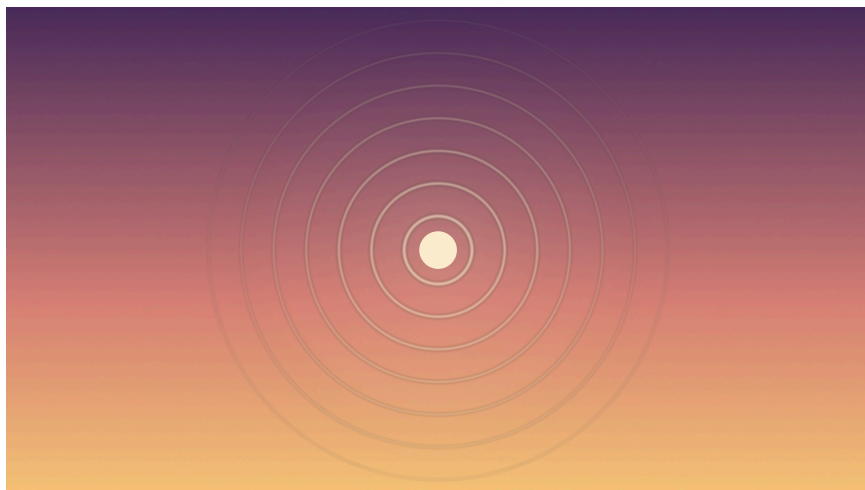
4

Agisci dal tuo valore, non per conquistarlo

Quasi tutti lavoriamo per guadagnarci un posto.

Ma non puoi guadagnare ciò che tenevi già tra le mani alla nascita. Lavora invece *da* quel luogo, e guarda la paura lasciare le tue mani.

Lo stesso compito, fatto dal tuo valore, diventa un dono invece che una prova.



5

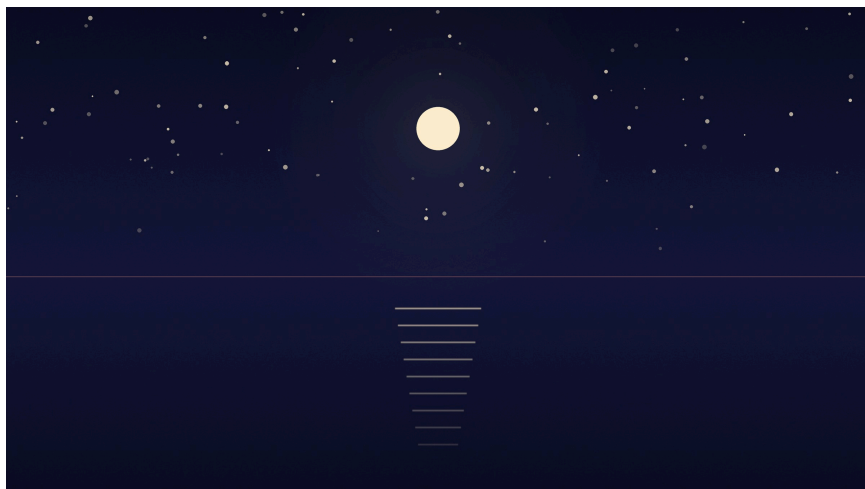
Il tuo corpo lo sa già

Metti una mano sul petto. Sentilo sollevarsi.

Nessuno ha insegnato al tuo cuore a battere. Nessuno ha insegnato ai tuoi polmoni a cercare l'aria.

Qualcosa di grande ti sta respirando proprio adesso. Nulla ti separa da esso.

Pausa: Respira una volta, lentamente. Che cosa noti quando smetti di sforzarti?



6

Il silenzio è il tuo maestro

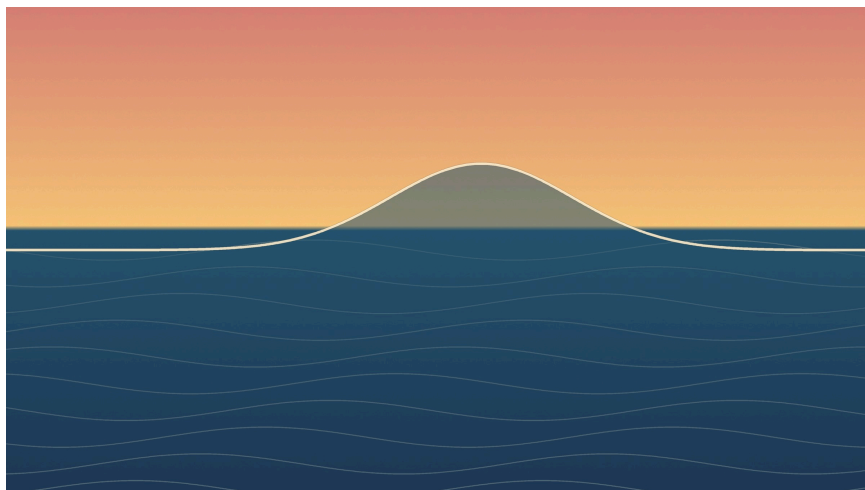
Il mondo è rumoroso perché tu non possa ascoltarti.

Trova cinque minuti di quiete. Non per aggiustare qualcosa. Solo per ascoltare.

Nel silenzio, le voci prese in prestito svaniscono, e qualcosa di più antico, più gentile e più saggio comincia a parlare.

PARTE SECONDA

Amore: Sono tutto



7

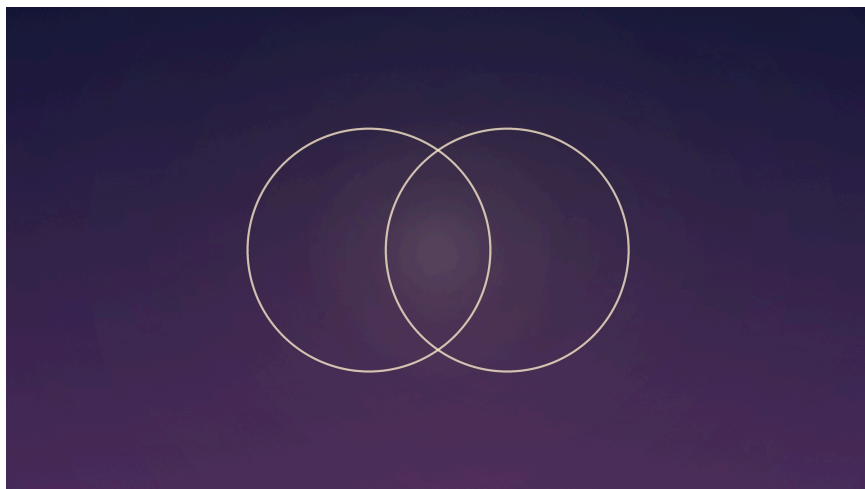
L'onda e l'oceano

Un'onda può credere di essere sola. Sale, ricade, teme la riva.

Ma non è mai stata separata dall'oceano. Neppure per un istante.

Nemmeno tu.

Pausa: Quando hai sentito per l'ultima volta di far parte di qualcosa di più grande di te?



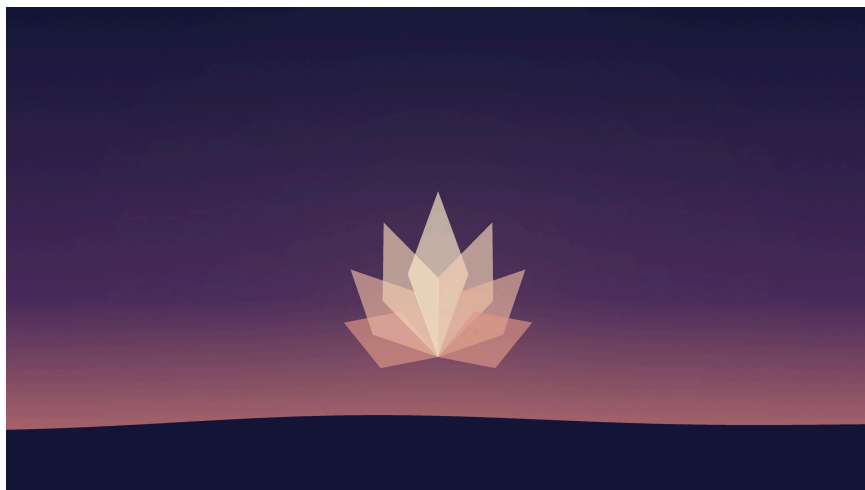
8

Guarda di nuovo

La persona sconosciuta al negozio. La persona che ti ha fatto del male. Il bambino che non riesce a stare fermo.

Guarda di nuovo. Lo stesso desiderio. La stessa paura. La stessa speranza di essere visti.

Quando ti riconosci in loro, la rabbia si scioglie in comprensione.



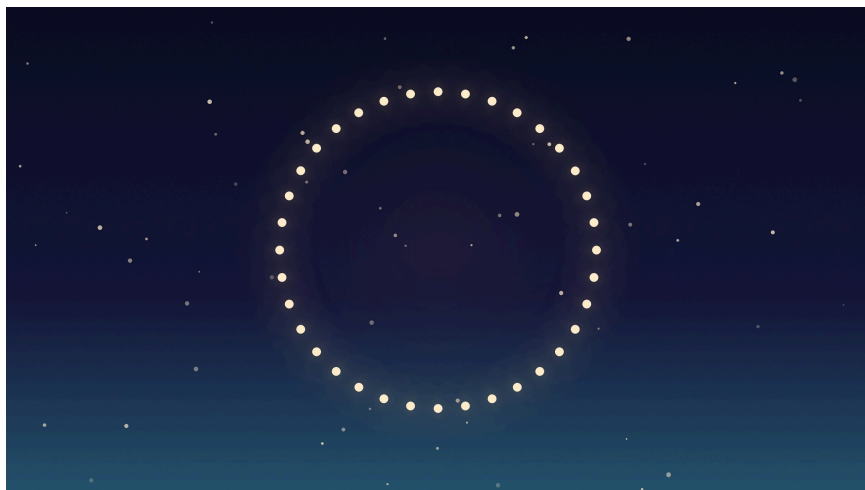
9

La gentilezza è forza

La durezza non costa nulla. Chiunque ne è capace.

La gentilezza ti chiede di non chiuderti quando chiudersi sarebbe più facile. Non è debolezza. È la cosa più coraggiosa che un cuore possa fare.

Pausa: Chi ha bisogno della tua dolcezza oggi? Anche tu.



10

Appartieni già

Non devi adattarti per appartenere.

Adattarsi ti chiede di rimpicciolirti. Appartenere ti chiede solo di presentarti così come sei.

Sei parte di tutto. Non c'è nessuna porta a cui bussare. Sei già dentro.



11

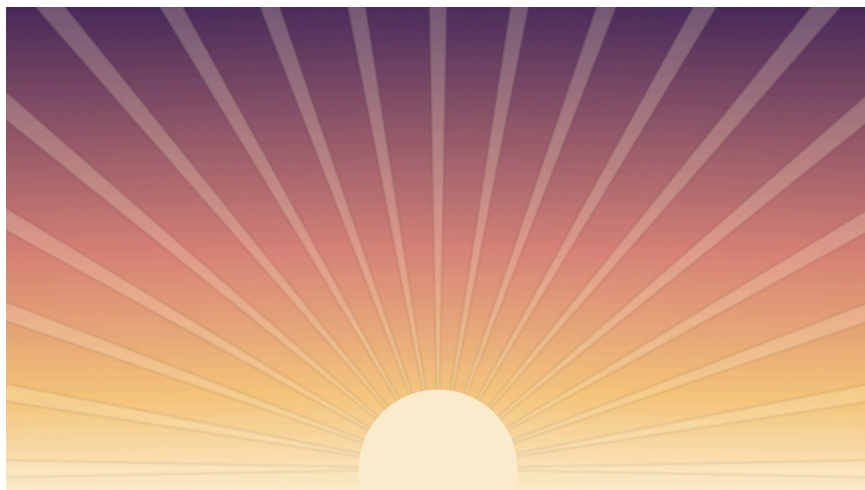
Il perdono che libera

Perdonare non è dire che andava bene.

È aprire la mano e lasciar andare il carbone ardente che hai stretto finora: quello destinato a qualcun altro, che brucia solo te.

Meriti di posarlo.

Pausa: Come sarebbe la tua vita senza quel peso?



12

La gratitudine apre la porta

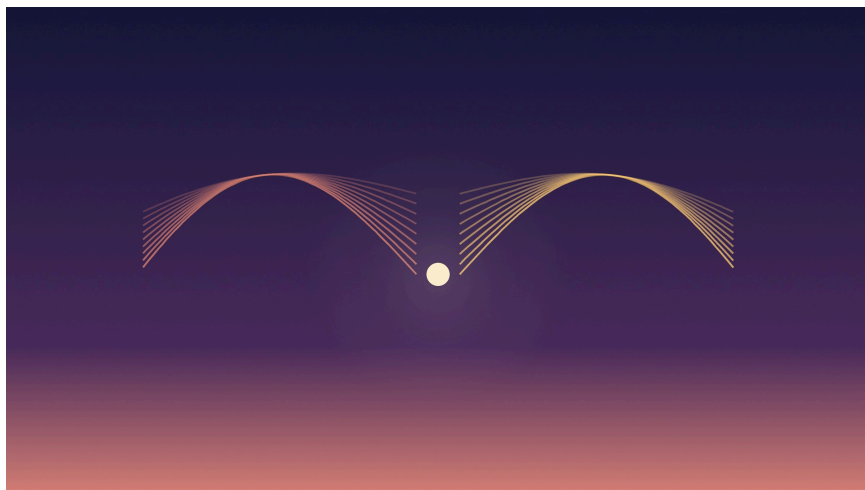
La luce del mattino. Il sorriso di uno sconosciuto. Il respiro che non hai dovuto chiedere.

La gratitudine è l'amore che si accorge di sé.

Conta tre doni stasera. Guarda il cuore allargarsi per accoglierli.

PARTE TERZA

Il flusso: Vivere tra le due



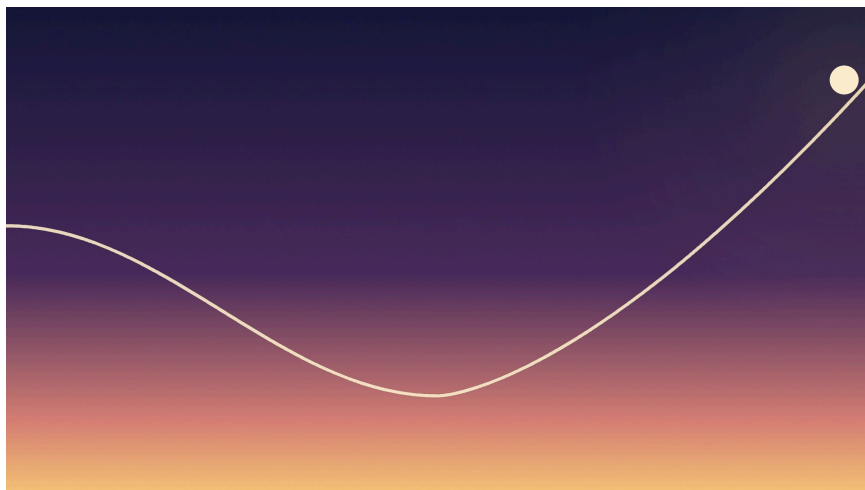
13

Due ali

La saggezza senza amore si raffredda. L'amore senza saggezza si perde.

Un uccello ha bisogno di entrambe le ali per volare. Anche tu.

Conosci il tuo valore. Dona il tuo cuore. Lascia che la tua vita si muova tra i due.



14

Cadere non è fallire

Inciamperai. È successo a tutte le anime grandi.

Una caduta non cambia ciò che sei. Ti mostra solo dove il terreno è irregolare.

Rialzati, non per dimostrare qualcosa, ma perché rialzarti è la tua natura.

Pausa: Quale caduta ti chiede ancora di restare a terra?

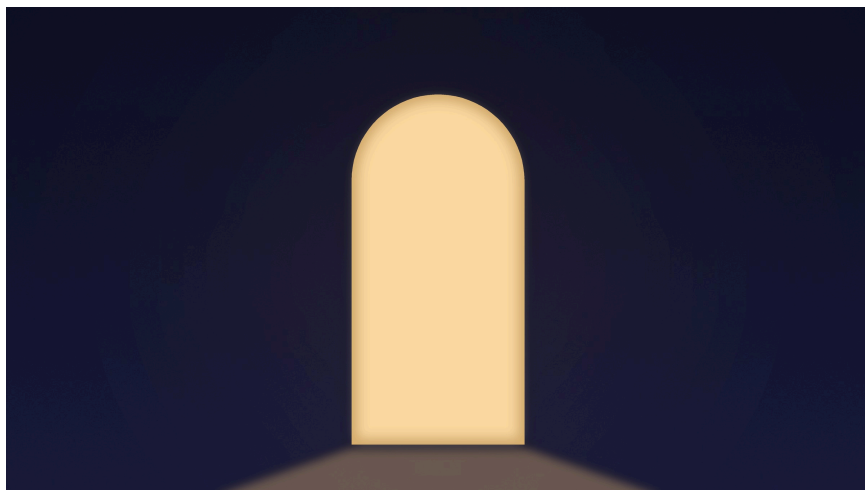


15

La disciplina è rispetto di sé

La piccola promessa mantenuta all'alba. La cosa difficile fatta quando nessuno guarda.

Non è una punizione. È il modo in cui la grandezza dice *io conto* in una lingua che il corpo capisce.



16

La paura è una porta

La paura sta al confine di ogni luogo in cui cresci.

Non significa fermati. Significa che sei a un passo da qualcosa che conta.

Attraversala lentamente, con la mano sul cuore. Dall'altra parte, sei più grande di prima.

Pausa: Quale porta sta custodendo la tua paura?



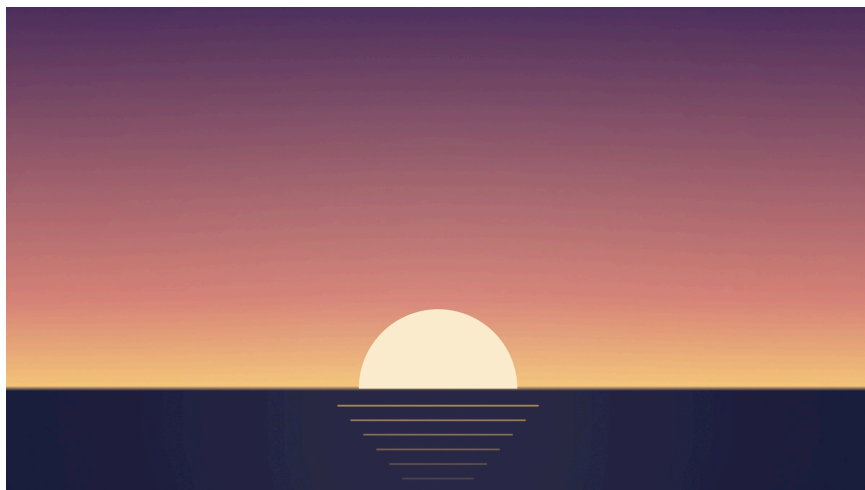
17

Piccole cose, fatte con amore

Non serve un grande palcoscenico per vivere una grande vita.

Un pasto preparato con cura. Un'asse tagliata a regola d'arte. Una parola gentile a chi è stanco.

Quando le piccole cose si fanno con amore, smettono di essere piccole.



18

Comincia ora

Non ti servono un anno nuovo, un lavoro nuovo o una vita nuova.

Ti serve un respiro, preso sapendo chi sei.

Prendilo ora.

Pratica: Ogni mattina, prima che i tuoi piedi tocchino il pavimento, di' piano: «Sono grande. Sono tutto». Poi vivi un'ora come se fosse vero.

Conclusione

Hai aperto questo libro cercando qualcosa.

Ciò che cercavi era chi stava cercando.

Sei grande. Sei tutto. Va' con dolcezza, e condividi questo libro con qualcuno che lo ha dimenticato.

Questo libro è gratuito. Copialo, stampalo, passalo ad altri.

Le sue prime righe si ispirano a un antico insegnamento di Nisargadatta Maharaj, trasformato qui in un invito a ricordare la tua grandezza.

Informazioni su questo libro

Grand: Riconoscere chi sei già

Una nota per chi legge in italiano

Questa traduzione è stata fatta con cura, con l'aiuto dell'IA. Se l'italiano è la tua lingua madre e trovi una riga che potrebbe suonare più vera o più bella, ci farebbe piacere saperlo. Scrivici attraverso il nostro sito. Così questo libro cresce insieme a chi lo legge.