

CELEBRA IL PRESENTE

Dovunque tu vai pratica la presenza consapevole, piena, pura.

Sii presente al presente, abita il presente con consapevolezza, entra in contatto con tutto ciò che ti circonda, accorgiti di ciò che ti vive accanto, costruisci centro... ed entraci!

Continuamente riconquista il presente, unico momento di cui disponi per vivere, crescere, sentire, amare, gioire.

Per lontano che tu vada porti dietro te: dove andare lontano dal tuo respiro, dove fuggire dalla tua presenza? Non sei il gigante dei tuoi sogni, non sei il nano delle tue paure; sei quello che sei né più grande né più piccolo.... Ti conviene volerti bene per quello che sei.

Il tuo cuore è contento se non ti paragoni agli altri, c'è sempre chi riesce di più o di meno. Non giudicare ma **contempla te e ogni altro come messaggio, come dono e come risorsa.**

Sii consapevole del presente: non indugiare nel passato o proiettarti nel futuro così da perdere il presente. Pratica la meditazione del respiro: inspirando dici con la mente "*momento presente*" ed es-spirando dici "*momento gratuito*". Fà che il presente sia presente, lascia che il presente sia presente, non dare per scontato il presente, **celebra la gratuità del presente.**

Non hai diritto ad essere vivo qui, ora. Non hai diritto ad avere la mente che pensa, la bocca che parla, il corpo che funziona. Niente ti è dovuto, tutto è gratuito. Gratuità è l'emozione che ti aiuta di più ad apprezzare la vita. Celebra la gratuità della vita. Respira la grazia di essere vivo!

Porta i tuoi problemi davanti al respiro, che cosa sono i tuoi problemi davanti all'esperienza di essere vivo qui, ora?

Celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo.

Sii presente al presente!

Il passato è passato, il futuro non è ancora arrivato, vivi la fioritura del presente più armoniosamente che puoi perché è il grande tesoro a tua disposizione:

Qui, ora tocca la pace!