

MEDITA IL NASCERE

RIATTUALIZZA IL TUO NASCERE

"Dal seno dell'aurora, come rugiada sono stato generato. Mi abbevero al torrente della vita, alzo il capo e continuo il cammino dei giorni" (Sl. 109).

Dal non esistere sei arrivato a esistere. Ora abiti la vita. Il respiro di questo istante si collega al tuo primo respiro quando sei uscito dal grembo della madre. La vita è una processione ininterrotta di respiri. Che cosa è vita in ciò che è vita? Che cosa respira in ciò che respira? Di che cosa è fatto il respiro? Apriti allo stupore. Vivi intensamente la gratuità di ogni giorno e di ogni respiro. Più vai avanti nella vita e più ti sorprendi a raccontarti i tempi personali delle età precedenti. A volte basta una casa, una strada, un volto e d'improvviso ti sorprendi a vivere eventi dell'infanzia come fossero recenti.

Il primo dovere al mondo è apprezzare il grande grembo dentro il quale respiri, ti muovi, esisti (At. 17). Accogli, ama, valorizza la vita prima di ogni logica, solo così puoi apprezzarne il senso. Tra miliardi di stelle un piccolo pianeta custodisce un tesoro inestimabile: la vita di ogni uomo, la tua unica, originale, irripetibile esistenza!

Gratuità è l'atteggiamento migliore per apprezzare la vita. Ama tutta la creazione, ama il sole, l'aria, l'acqua, la terra, ogni seme, ogni fiore, ogni frutto. Se amerai ogni forma di vita comprenderai il mistero di Dio in ogni cosa.

Ripensa, rivivi, riattualizza la prima stagione della tua vita. Ripensati bambino cullato dalle braccia della mamma. Sul ritmo del respiro puoi dondolare te bambino specialmente quando hai bisogno di relax e di riconciliazione.

Alla finestra del giorno nuovo tu puoi fare esperienza del nascere e costruire novità nel quotidiano. La vera pace dell'anima deriva dall'aprirsi alla gratuità come è espressa nella preghiera di questo ragazzo: *"Ti ringrazio, Dio, per mio padre e mia madre, potrei essere orfano. Ti ringrazio per la casa che mi ripara, potrei essere senza tetto. Ti ringrazio per i volti, i colori, le cose che vedo, potrei essere cieco. Ti ringrazio per i suoni, le melodie, le parole che sento, potrei essere sordo. Ti ringrazio per essere vivo qui, ora; potrei non essere arrivato ad esistere. Oltre lo schermo della abitudine nella insolita novità, come fosse la prima volta ora respiro la grazia di essere vivo."*

Meditazione del nascere: immaginati bambino sul punto di uscire dal grembo per venire alla luce. Osserva il volto della mamma ansiosa di vederti per la prima volta dopo averti ospitato per nove mesi nel suo grembo. Immagina il travaglio doloroso del parto presto dimenticato dallo stupore di vederti. Ascolta il grido della vita quando per la prima volta l'ossigeno ha inondato i polmoni. A quel primo respiro è legato il pellegrinaggio incessante dei tuoi respiri. Ascolta la musica dei respiri. Respira come fosse la prima volta. Celebra il miracolo di esistere. La vita è un nascere continuo.

Pratica la consapevolezza del respiro. Fà un viaggio biologico dentro il corpo. Va a visitare i polmoni, visualizza il mantice, ritma lentamente le quattro fasi del respiro: inspira più che puoi, trattieni il respiro pieno più che puoi, espira più che puoi, trattieni il respiro vuoto più che puoi.... Il respiro è il tuo grande amico, un'oasi di pace sempre disponibile per te. Va a visitare il cuore, visualizza, immagina che cosa sta facendo nelle sue quattro stanze. Sentilo pulsare. Ringrazia il cuore per la funzione importante che ti permette di vivere. Va a visitare il volto, gli occhi, gli orecchi, la bocca, le mani... continua tu questo dialogo.

Augurio: *questa meditazione ti aiuti a coltivare l'affetto per la vita.*