

# MEDITAZIONE DEL NASCERE

Miracolo è la vita quotidiana. **Pratico la presenza consapevole, pura, piena, gratuita. Respiro con consapevolezza, in modo lento, profondo e pieno.**

L'ampio cielo è tutto intero sopra di me; entro in contatto con la carezza dell'aria, col respiro fresco che entra dalle narici. Il fiato versa il dono della vita nei polmoni che si riempiono e vuotano come un mantice. Quando il respiro entra dico **"momento presente"**; quando il respiro esce dico **"momento gratuito."** ...

Rivivo l'emozione del nascere. M'immagino bambino sul punto di uscire dal grembo per venire alla luce. Osservo il volto della mamma ansiosa di vedermi per la prima volta dopo avermi ospitato per nove mesi nel suo grembo. Immagino il travaglio doloroso del parto presto dimenticato dallo stupore di vedermi. Ascolto 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 miei respiri.*** Ascolto la musica dei respiri. Respiro come fosse la prima volta. Celebro il miracolo di esistere. **La vita è un nascere continuo.** Dondolo me bambino tra le mie braccia. Ricordo le ninne nanne, rivivo biograficamente eventi della prima età.

La vita scorre come fiume ora calmo e chiaro, ora agitato dal vento, ora felice alla luce del sole, ora cupo sotto le nuvole, ora crespo per la pioggia. Come fiume, così la vita scorre lungo i giorni.

**"Le cose tutte quante si muovon a diversi porti nel gran mar dell'essere, ciascuna con istinto a lei dato che là porti."** (Dante Alighieri).  
L'intelligenza di Dio guida i piedi di ogni vita.

Ama la vita: ama il sole, l'acqua, l'aria, la terra;  
ogni seme, ogni foglia, ogni frutto.  
Soprattutto ama i volti della gente;  
se amerai... il mondo darà indietro i tuoi occhi.  
Dici a te: sono quello che sono e mi voglio bene.  
Se amerai comprenderai il mistero di Dio e **CAPIRAI**  
che la gratuità è la via più bella per apprezzare la vita.