

RESPIRO: Largo - Lungo - Profondo

Donati tempo per abitare con i tuoi respiri. **Il re-spiro largo-lungo-profondo sia il tuo rifugio, sempre a disposizione, l'oasi di pace in cui ti ristori e ti fai compagnia.**

Ascolta il soffio del respiro, la musica silenziosa dei fiati, la soffice carezza dell'aria... accompagna il respiro con parole belle: inspira gratuit , espira gratitudine; inspira serenit , espira affidamento fiducioso alle braccia protettive della vita.

Pulisci la mente col respiro consapevole, disteso sulle quattro fasi: inspira-trattieni; espira-trattieni.... Accompagna il respiro con immagini, emozioni e pensieri che danno luce, energia e serenit .

Guarda come   costruita la parola re-spiro... "re" significa azione che si ripete, "spiro" imita il suono della leggera esplosione di fiato tra le labbra socchiuse...   il primo sacramento della vita. Non puoi vivere pi  di tre minuti senza respiro; non puoi vivere pi  di tre giorni senza acqua; non puoi vivere pi  di tre settimane senza cibo.

Considera il vasto grembo di vita che ti d : sole, aria, acqua, terra e rende possibile la tua piccola esistenza.

Che cosa respira in ci  che respira? Di che cosa   fatta l'aria?

All'incirca il 20%   ossigeno, il resto   azoto e altro.

Ogni respiro   nuovo rispetto al respiro precedente, attraverso il respiro partecipi al miracolo di esistere. Oltre lo schermo dell'abitudine, l'esperienza si riempie di meraviglia. Essa fa dire ad Albert Einstein: "Di fronte al mistero del reale, siamo come fanciulli che giocano a conchiglie sulla spiaggia di mondi sconfinati..."

La scienza   un umile tentativo di esplorare il mistero del reale che   sempre pi  grande delle nostre interpretazioni.

Il respiro porta ossigeno alle cellule e porta fuori anidride carbonica, prodotta dalla combustione dei carboidrati. Oltre questa funzione biologica, il respiro   un sensibilissimo sismografo che registra le emozioni che stai vivendo. Modificando il respiro puoi modificare il tuo stato d'animo. Quando sei disturbato da emozioni spiacevoli, rifugiati nel respiro largo-lungo-profondo e chiama immagini che nutrono la tua serenit .

Che cosa fai dire al respiro dal punto di vista spirituale?...

Vivi il presente con consapevolezza e gratitudine. Apprezza la gratuit  di ogni giorno ed ogni respiro. L'amore-dono fa fiorire la vita.

PROPOSTA: Ogni giorno dedica 10/15 minuti di tempo continuo per abitare con i tuoi respiri e i tuoi pensieri.

La MEDITAZIONE PACIFICANTE d  qualit  alla vita.