

# Inspirando – Espirando

## Esercizio di Meditazione

Quando non siamo governati dalle nostre emozioni, entriamo in contatto con la realtà così com'è e il nostro agire diventa adeguato, perché non è più il risultato delle nostre preferenze, delle nostre avversioni o delle nostre percezioni, ma è semplicemente quello che occorre fare, o non fare, in quel momento.

Puoi cominciare subito a percorrere questo cammino verso una vita risvegliata, praticando dei semplici esercizi durante la meditazione seduta o quando, durante la giornata vuoi tornare in contatto con te stesso.

***Inspirando, so che sto inspirando.  
Espirando, so che sto espirando.***

La consapevolezza del respiro è uno strumento semplice che puoi utilizzare in ogni momento e che ti fa tornare subito nel qui e ora. Mentre inspiri, dici 'inspiro': mentre espiri, dici 'espiro'.

***Inspirando, mi vedo come un fiore.  
Espirando, mi sento fresco.***

Questo esercizio ti mette in contatto con le meraviglie della vita – non sono belli anche i fiori più umili? – e la prima meraviglia sei tu, è il tuo essere così come sei in questa vita.

***Inspirando, mi vedo come una montagna.  
Espirando, mi sento stabile.***

Quando senti che un'emozione forte ti sta portando a fare o a dire cose che danneggiano te e gli altri, con questo esercizio puoi tornare in uno stato d'animo di calma, puoi fermarti e aspettare che la tempesta passi (e passa sempre), prima di agire.

***Inspirando, mi vedo come acqua calma.  
Espirando, rifletto quello che c'è***

Cosa c'è veramente in un certo momento? Se la mente diventa come quegli specchi d'acqua di montagna in cui il panorama intorno si riflette perfettamente, sappiamo trovare il gesto o la parola o il silenzio giusti.

***Inspirando, mi vedo come spazio.  
Espirando, mi sento libero.***

Questo esercizio può essere il riconoscimento di uno stato d'animo che siamo riusciti a raggiungere, certo non per sempre, ma sicuramente sempre più spesso e che ci incoraggia a proseguire nel cammino spirituale, con pazienza e determinazione.

A cura di :

[sanghamilano.org](http://sanghamilano.org)