

# Respira

Respira e sai che sei vivo.

Respira e sai che tutto ti aiuta.

Respira e sai di essere il mondo.

Respira e sai che pure il fiore respira.

Respira per te stesso e respiri per il mondo.

Inspira compassione ed espira gioia.

Respira e sii uno con l'aria che respiri.

Respira e sii uno col fiume che scorre.

Respira e sii uno con la terra che calpesti.

Respira e sii uno col fuoco che arde.

Respira e interrompi il pensiero di nascita e morte.

Respira e vedi che l'impermanenza è vita.

Respira per la gioia di essere stabile e calmo.

Respira per il dolore che scivola via.

Respira per rinnovare ogni cellula del tuo sangue.

Respira per rinnovare le profondità della coscienza.

Respira e prendi dimora nel qui e ora.

Respira e ciò che tocchi sarà nuovo e reale.

*Annabel Laity*

A cura di :

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