

IL RESPIRO, CONSAPEVOLEZZA

A seguito della proposta di Antonella di partecipare alla sensibilizzazione mondiale di Avaaz chiamato "In marcia per il clima", con una meditazione collettiva culminante con un Om finale, mi sono posto il problema di far comprendere, anche a chi non avevo, il senso profondo della meditazione in un'occasione come questa, ovvero la presa di coscienza del problema. In che maniera poteva avvenire questo? Cosa ci lega alla madre terra se non la vita stessa a cui partecipiamo, e cosa rappresenta la vita e la relazione fra noi e il resto se non il respiro, respiro che è proprio il veicolo che chi medita utilizza per essere cosciente di sé qui e ora? Una delle tecniche meditative per focalizzarsi sulla consapevolezza del momento è quella di contare i respiri da 1 a 27, questo per 4 volte fino a raggiungere il numero 108, numero dove l'1 rappresenta l'assoluto, lo 0 la coscienza e l'8 l'infinito: 27 respiri, ognuno con una parte del problema "Clima" di cui prendere coscienza, 27 inspiri ed espiri di consapevolezza. Quindi M'Editare riproponendo il video vi invita fermarvi il tempo di 27 respiri per ricercare la consapevolezza che vivere assieme a Madre Terra non è solo calpestarla ogni giorno ma è anche partecipare al suo respiro, il respiro della vita.

Grazie

Leel (Eligio Leschiutta)