



Respira, Sei a Casa

Parole di luce per ritornare al momento presente.



Il miracolo non è camminare sull'acqua, ma
camminare sulla terra nel momento presente.

Sonnambulismo.

Vivere trascinati dai pensieri,
divisi, nell'attesa del "dopo".

Abitare la Vita.

Bere il tè lentamente, lavare i
**piatti, riconoscere che "sono
vivo, è già un miracolo".**

"Il miracolo comincia qui, nella nostra stanza." — Il miracolo della consapevolezza, 1975



Il respiro è la nostra lanterna nel buio.



Micro-Practice Formula

Inspirando, calmo il mio corpo.



Espirando, sorrido.

Tornare al respiro è come tornare al sole dopo una lunga notte. Nel momento in cui ci fermiamo per **tre respiri consapevoli**, abbiamo già iniziato a **guarire**.

“Dimorando nel momento presente, so che questo è un momento meraviglioso.” — Essere pace, 1992

Il sorriso interiore è una medicina silenziosa.

Un sorriso consapevole non è una maschera, ma un atto di tenerezza rivolto a se stessi. Rilassa centinaia di muscoli del viso e del sistema nervoso, rieducando la mente.

La Pratica: “Quando inspiri, sorridi.
Quando espiri, rilassati.”

La vera libertà si tocca
con i piedi.

La meditazione camminata è l'arte sacra di
muoversi senza meta. Ogni passo è nutrimento,
ogni istante vissuto pienamente è eternità.

Sei già arrivato.

“Cammina come
se baciassi la terra
con i piedi.”

— *La pace è a ogni passo*, 2001



Senza il buio delle
nostre lacrime, non
potremmo fiorire.

Non sei rotto. Non sei un errore. Sei un
terreno fecondo. La sofferenza non è un
nemico da combattere, ma il grembo da cui
nascono i nostri fiori più veri.

“Nessun loto può crescere in un terreno
secco. Senza fango non c'è il loto.”

— *Non fango non loto*, 2015



La sofferenza è un bambino che piange e chiede di essere cullato.

La Fuga (Automatic)

Scappare da ciò che fa male.
Ignorare o rimproverare il
pianto interiore.

L'Abbraccio (Mindful)

Sedersi con il dolore.
Tenerlo con dolcezza, dicendo:
"Ti vedo, ti accolgo, sono qui."



Il perdono è il dono che facciamo alla nostra stessa sofferenza.

Trattenere il rancore è come bere veleno aspettandosi che l'altro muoia. Lasciare andare le zavorre emotive non giustifica l'ingiustizia, ma è una scelta consapevole per la libertà interiore.

Micro-Practice Formula

- **Inspiro:** Riconosco il mio dolore.
- **Espiro:** Lo lascio andare con gentilezza.

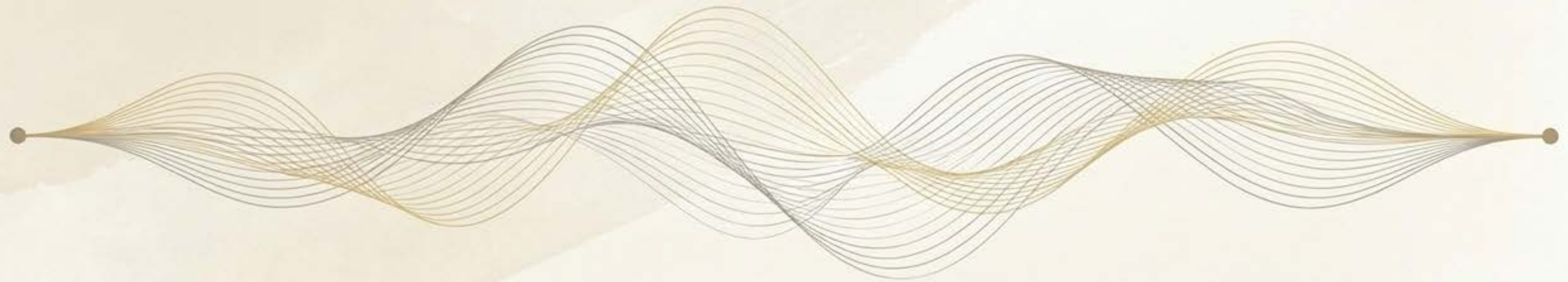
In un foglio di carta
galleggia una nuvola.



“Senza nuvole non ci sarebbe pioggia.
Senza pioggia non ci sarebbero alberi.
Senza alberi non ci sarebbe carta.”

Interessere (Interbeing). Tu non sei mai un'entità separata.
Sei fatto di nuvole, luce del sole, e della gioia del mondo.
Il dolore più profondo è l'illusione di essere isolati.

Rif: La pace è ad ogni passo, 1991

A decorative graphic consisting of multiple thin, overlapping wavy lines in shades of gold and grey, spanning horizontally across the upper half of the slide.

Il silenzio profondo crea lo spazio per la parola che guarisce.

L'ascolto profondo è una rivoluzione spirituale. Significa mettere da parte il bisogno di rispondere o aggiustare, per offrire la propria presenza come una casa sicura.

Il dono più grande:
“Caro, sono qui per te.”

Rif: Vero amore, 2006



L'altro sei tu. La via della
compassione attiva.

Comprendere l'interessere è un imperativo etico.
La felicità dell'altro è la mia; il suo dolore è il mio.
Essere in pace non basta: dobbiamo portare pace.

*Non ci salveremo da soli
perché non siamo mai stati soli.*

Rif: Interessere: 14 linee guida per il buddismo impegnato, 1987



Nessuno è un'isola: la forza della pratica condivisa.

Il Sangha (la comunità) è un rifugio sicuro. Quando ci sediamo insieme in silenzio, trasformiamo la solitudine in un'energia di guarigione collettiva.

*“Insieme camminiamo più leggeri.” —
Il cuore dell'insegnamento del Buddha*



**La morte non è un nemico, ma il maestro
che ci insegna a vivere.**

Riconoscere l'impermanenza ci insegna a non rimandare la felicità a un futuro immaginario. Ogni respiro potrebbe essere l'ultimo; per questo è sacro.

Rif: Senza morte, senza paura, 2008



La gioia è il frutto naturale della
presenza.

La gioia non si cerca lontano in eventi speciali.
Dimora nel cuore stesso della presenza consapevole.
Se sei presente, puoi gioire di un semplice sorso
d'acqua o di un alito di vento.

**"La gioia non è un
premio, ma la
natura stessa
della vita."**



Il miracolo del risveglio: 24 nuove ore.

Non dobbiamo attendere una vita futura.

La trasformazione è possibile ora.

Ogni mattina è una chiamata alla vita, una rinascita.

Ogni mattina quando mi sveglio sorrido.
24 nuove ore mi stanno davanti.