

La Via sopra il respiro

Investigare, fare esperienza, è uno dei primi precetti che Gautama Siddharta (il Buddha) ci ha lasciato, così come praticante e facilitatore in mindfulness amo investigare il significato degli antichi insegnamenti per cercare di comprenderli al meglio delle mie capacità.

Osservazione consapevole del respiro

Ogni tradizione meditativa considera l'osservazione consapevole del respiro una base fondamentale per la pratica.

Per la meditazione Vipassana, ad esempio, osservare il respiro è un punto di partenza fondamentale per conseguire la "visione profonda" detta appunto Vipassana.

Stare nel respiro, abitarlo, non è solo un fondamento per le tradizioni orientali, in Sud America il popolo degli Indio Quechua pratica una forma di meditazione che comincia proprio con il porre l'attenzione sul respiro. (Negli occhi dello Sciamano – Mamani p.147-148).

Questo comune sentimento di importanza e sacralità verso qualcosa di assolutamente semplice, il respiro, è ciò che ha alimentato profondamente le mie indagini e riflessioni.

È con l'ingenuità della mente del principiante che sono partito in cerca di pensieri e riflessioni per trasferirli in questo audio che puoi ascoltare, come a mia volta ho ascoltato, letto, meditato.

Buon ascolto.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).