

- \* Inspirando, so che sto inspirando.
- \* Espirando, so che sto espirando.
  
- \* Inspirando, mi vedo come un fiore.
- \* Espirando, mi sento fresco.
  
- \* Inspirando, mi vedo come una montagna.
- \* Espirando, mi sento solido.
  
- \* Inspirando, mi vedo come uno specchio d'acqua.
- \* Espirando, rifletto tutto ciò che è.
  
- \* Inspirando, mi vedo come spazio.
- \* Espirando, mi sento libero.

### **SIAMO TUTTI DEI FIORI**

Ognuno di noi è un fiore, ma qualche volta siamo un po' appassiti e abbiamo bisogno di riacquistare vigore. Noi fiori umani abbiamo bisogno di aria. Se inspiriamo ed espiriamo profondamente, in modo cosciente, rifioriamo immediatamente.

Possiamo respirare seduti, stando in piedi, coricati o camminando: dopo pochi minuti avremo riacquisito abbastanza freschezza da poter condividere il nostro fiore con gli altri. I nostri amici hanno bisogno che noi siamo un fiore.

Qualche volta potranno sentirsi tristi, ma nel vederci felici si ricorderanno del loro fiore e torneranno a sorridere.

Ci sosteniamo l'uno con l'altro.

Se sappiamo come far rivivere il nostro fiore quando non è più molto fresco, stiamo veramente servendo la comunità.

da Toccare la pace pag. 15