

San Biagio, 11 agosto 2017

Umanità

Adesso andiamo a fare *yaza*, la meditazione all'aperto. Seduti sull'erba, sotto il cielo stellato e la luna, è facile provare la sensazione di unità con queste cose.

Non c'è bisogno di analisi e di studi. Concentrati sul respiro, la sensazione di unità sorge da sé, a volte nonostante noi.

Basta accorgerci di questo essere uno con le cose, con gli oggetti, gli animali, gli altri esseri, i fenomeni che sorgono in noi e in cui siamo immersi.

In questo essere uno con il tutto **comprendiamo percettivamente** quello che dicono i maestri, lo sperimentiamo e realizziamo.

Nel silenzio, nella profondità, nella quiete, siamo la vera natura, l'universo che batte attraverso il nostro cuore.

Sappiamo di essere l'umanità, la storia, ogni vita e la vita di tutti gli esseri. ✨