

Riassunto: il brano approfondisce il **quarto passaggio dell'ottuplice sentiero della meditazione**, rappresentato dalle **foglie**, che simboleggiano il **respiro**. Sebbene l'ottuplice sentiero sia un concetto buddista, l'autore lo usa per arricchire la meditazione cristiana.

## **Punti principali:**

### **1. Il respiro come porta spirituale:**

- È considerato la **“porta stretta”** che collega la dimensione materiale a quella spirituale.
- Respirare consapevolmente ci apre alla presenza del divino (Gesù, Spirito Santo, o altre forme secondo le culture).
- Paralleli con il Vangelo: il respiro di Gesù che “squarcia il velo del Tempio” è simbolo di accesso alla verità spirituale.

### **2. Effetti fisici e mentali della respirazione:**

- **Respiro circolare:** migliora la salute (massaggia organi, nervo vago, disintossica il corpo, regola il pH e i meridiani).
- Aiuta a **rilassarsi**, affrontare problemi, **integrare emozioni**, superare la paura, **canalizzare la rabbia**, sciogliere la tristezza e trovare gioia.
- Stimola la produzione di globuli rossi e l'afflusso di sangue al cervello.

### **3. Guarigione emozionale e spirituale:**

- Aiuta a liberarsi da senso di **colpa, vergogna, condizionamenti**, portando alla **verità interiore**.
- La respirazione favorisce uno stato di **amerimnia**, cioè **distacco e pace interiore anche nei conflitti**.

### **4. Collegamento tra meditazione, anima e divinità:**

- Respirando, si accede alla parte più profonda dell'essere: l'**anima**, dove dimora Dio.
- Siamo chiamati a vivere **non solo per sopravvivere**, ma per realizzare un **progetto divino personale**.

### **5. Strumenti pratici proposti:**

- **Respiro tsunami:** potente e purificatore.
- **Respiro toglitappo:** tre modalità (fisarmonica, mantice, cagnolino) per liberare i chakra.
- **28 respiri per cambiare vita:** serie di respiri consapevoli con apnea finale, utile per calmare la mente.

## **Conclusione:**

Il **respiro consapevole** è visto come via privilegiata per guarire corpo e spirito, connettersi al divino e scoprire la verità profonda su sé stessi. È un cammino di libertà interiore, gioia e realizzazione del proprio progetto di vita, oltre i condizionamenti esterni.