

©THE PREM RAWAT FOUNDATION

[www.tprf.org](http://www.tprf.org) • [www.maharaji.net](http://www.maharaji.net) • [www.contact-info.net](http://www.contact-info.net)

Italia: +39 051 232871 • Svizzera: 41 848 000 345 • U.S.A.: +1 818 879 1500

*Apri il dono*

Ovunque andiamo,  
troviamo qualcuno che ci dice:  
"Puoi diventare migliore."

Ogni giorno leggiamo un libro  
o guardiamo la televisione  
e qualcuno ci dice:

"Informati, leggi, fa' questo o quello,  
e diventerai una persona migliore."

Noi siamo vivi.

È forse un caso che siamo vivi?

È forse un caso che respiriamo?

Sarebbe ora che accettassimo  
il fatto di essere vivi.

Il giorno in cui lo faremo,  
si spalancherà davanti a noi  
una porta meravigliosa  
oltre ogni immaginazione.

Quello è il giorno in cui iniziamo  
ad accettare il più grande dei doni.

Il dono supremo  
non dobbiamo aspettare di riceverlo,  
lo abbiamo già ricevuto.

La pace ci è già stata donata.

Tutto ciò che abbiamo sempre voluto  
che abbiamo sempre desiderato  
nel profondo del nostro cuore  
ci è già stato concesso.

Abbiamo imparato troppo bene  
a rifiutare il dono, giorno dopo giorno;  
nella nostra vita  
ogni altra cosa è più importante:  
i nostri appuntamenti,  
i programmi,  
le riunioni.  
E per tutto  
troviamo una scusante valida:  
"Ho delle responsabilità."

Questo è il segno  
dell'umana follia.

Per immensa bontà  
ci è stato dato un corpo umano.  
Per immensa bontà  
la pace è stata messa in ogni cuore.  
Per immensa bontà  
tutti hanno un cuore  
e per immensa bontà  
ci è stata data la sete  
di capire cosa abbiamo ricevuto.

In ogni respiro possiamo sentire  
la bontà e la bellezza  
che vi è nascosta.  
Da ogni respiro, possiamo ricavare  
la gioia che esso ci porta.  
Possiamo sentirci vivi e appagati.

Dobbiamo aprire il regalo,  
il dono della vita.

Dobbiamo aprirlo  
per essere felici.

Dobbiamo far sì che la realtà  
sia per noi la cosa più importante.

Ogni giorno pensiamo a tante cose  
ma dovremmo ricordarne una:  
il dono del respiro.

Ogni giorno dimentichiamo tante cose  
ma faremmo bene a dimenticare  
i nostri problemi  
e a vedere, conoscere e sentire  
gratitudine nella nostra vita,  
gratitudine che non deriva  
da cieca fede  
ma dalla consapevolezza,  
dal sentire contentezza in cuore.

Quale è la priorità nella nostra vita?  
Cosa pensiamo quando  
ci svegliamo al mattino?  
"Signore, mandami una bella giornata,  
una giornata fortunata."

Chi si ferma, per un attimo,  
a sentire lo scorrere del respiro  
che viene e va?

A sentire la vita che si risveglia,  
a sentire il cuore  
che non desidera altro  
che essere saziato.  
Questa è la cosa più nobile  
che un uomo possa fare.

So che verrà  
il giorno in cui  
esalerò il mio ultimo respiro,  
il giorno in cui il mio treno  
si fermerà al capolinea.  
Quando scenderò da quel treno,  
voglio poter dire:  
"Grazie.  
Grazie per questa vita.  
Grazie per questa esistenza."

*Maharaji*