

BUR
Rizzoli

Dello stesso autore in BUR
Rizzoli

Impara ad ascoltarti
Quando il deserto fiorisce

Prem Rawat

RESPIRA, VIVI!

**Riscoprire se stessi e la gioia di vivere,
un passo alla volta**



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Rawat Creations LLC

Pubblicato per la prima volta nel 2022 in Giappone da Bunya Publication.
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19219-4

Titolo originale dell'opera:
Breath: Wake up to Life!

Traduzione dall'inglese di Sara Lurago

Illustrazioni di Akiko Kunisu

Prima edizione BUR Gatti blu: marzo 2025

Questo libro raccoglie e sistematizza brani sull'importanza del respiro tratti da discorsi tenuti da Prem Rawat in tutto il mondo nel corso degli anni.
Il sito dell'autore è www.premrawat.com

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://twitter.com/rizzolilibri)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

RESPIRA, VIVI!

Prefazione

È stato detto più e più volte che tutti i viaggi, brevi o lunghi che siano, iniziano con un primo passo. Allo stesso modo, nella vita, il viaggio di ciascun essere umano inizia con il primo respiro.

Respireremo molte volte e alla fine ci sarà un ultimo respiro che segnerà il termine della nostra esistenza in questo mondo. Ma una vita non si definisce solo dalle cose che facciamo, ma da tutto ciò che impariamo e serbiamo nel nostro cuore.

Quanto è importante capire che il respiro è un dono? È estremamente importante, perché, credetemi, spesso diamo questo respiro per scontato. Eppure, è una cosa che non possiamo permetterci di fare. Dobbiamo ammirarne la bellezza.

Dobbiamo ammirarne il significato. In mezzo a circostanze che esulano dal nostro controllo, c'è la possibilità di esistere, e questa esistenza è resa possibile dal dono di questo respiro che entra ed esce.

Molte persone hanno cercato di comprenderne il significato, ma è necessario fare esperienza di ciò che è la vita. Non si può semplicemente dare alla vita un significato, un significato arbitrario, ma bisogna viverla.

Cosa si prova a essere vivi ogni singolo giorno? Essere all'apice di questa esistenza in cui, da un lato, tutto ciò che ci circonda cerca di distruggerci e, dall'altro, questo respiro ci accompagna e rende possibile questa cosa bellissima chiamata esistenza.

Esistiamo, ed è inevitabile che un giorno ce ne andremo. La distanza tra i due confini, quello che abbiamo attraversato e quello che attraverseremo, definisce ciò che siamo.

Potreste essere chiunque. Avreste potuto essere chiunque, e potreste avere la straordinaria possibilità di essere qualsiasi cosa e chiunque vogliate essere, ma non potete mai dimenticare che tutto questo accadrà per gentile concessione di questo respiro.

Il bello di questo libro è che cerca di far emergere il ricordo e la consapevolezza propri di questo respiro. E davvero, per certi versi, punta alla nostra stessa esistenza. Voi, io, che siamo vivi.

Poiché siamo vivi, ci si apre una pletora di possibilità. Alcune buone, altre meno, ma le possibilità si aprono. Sta a noi decidere cosa accettare, se le buone possibilità della nostra vita e andare avanti con quelle, o se fare errori e non imparare da essi. Anche questa è una possibilità, ma non è il massimo.

Rendersi conto di questo incredibile miracolo chiamato vita è la cosa più straordinaria che possiamo fare.

Spero sinceramente che questo libro porti e risvegli in voi un messaggio, nel vostro cuore, e che impariate qualcosa di molto, molto prezioso, qualcosa che è stato trasmesso da tempo immemorabile, attraverso i secoli, da tanti prima di noi, e molto probabilmente sarà ancora ripetuto da tanti dopo di noi. Finché siete vivi, questa è un'occasione unica.

Grazie.

Prem Rawat