

ELISABETTA BECCARIA

RESPIRA PASSI

Paesaggi interiori in cammino

Prefazione di

PABLO D'ORS

Nota al testo di

ANTONIA TRONTI

Edizioni La parola
Roma

Proprietà riservata

© 2024 Appunti di Viaggio srl
00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-68-3

Per informazioni sulle

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”
potete rivolgervi alla
Libreria Appunti di Viaggio
00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

-  06 47825030
-  laparola@appuntidiviaggio.it
-  www.appuntidiviaggio.it
-  [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)
-  [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)
-  [@AppuntidiViaggio-Tv](https://www.youtube.com/@AppuntidiViaggio-Tv)

Illustrazioni a cura di

AGNESE GHISELLINI

INDICE

- 9 *Prefazione*
El misterioso vínculo entre respiración
e interioridad
*Il misterioso vincolo tra respirazione
e interiorità*
di PABLO D'ORS
- 15 *Nota al testo*
di ANTONIA TRONTI
- 19 Premessa
Onore al respiro
- 23 Capitolo 1
Conoscendo il cammino a piccoli passi
Il respiro, compagno di viaggio, 25
Ritrovarsi in cammino, respirando, 30

- 41 Capitolo 2
 Benefici della respirazione consapevole in
 cammino
 Piccole pratiche per respirare meglio, camminare
 meglio, vivere meglio, 46
 — *Prima pratica: imparare a sostare*, 47
 — *Seconda pratica: aprirsi all’ascolto*, 54
 — *Terza pratica: sciogliere*, 60
 — *Quarta pratica: accogliere*, 88
 — *Quinta pratica: sostenere*, 102
- 109 Capitolo 3
 Il respiro della pace
 La pace in ogni passo
 Liberare il cuore. Gli Amigos del Desierto, 115
- 125 Capitolo 4
 Vivere e morire
 Riflessioni sul cammino alla fine della vita
- 139 Capitolo 5
 Note in cammino
 Spazio libero per i tuoi appunti di viaggio
- 143 *Ringraziamenti*
- 145 *Bibliografia*

*A mia sorella Stefania,
mi insegna l'amore nei percorsi tortuosi*

NOTA AL TESTO

di Antonia Tronti^()*

Man mano che la lettura del testo di Elisabetta procede, emerge con evidenza una parola: armonia. La si sente in ogni pagina: un'unica vibrazione che lo anima e che a un certo punto

(*) Antonia Tronti insegna yoga, e dedica la propria ricerca ai cammini spirituali della tradizione indiana e della tradizione cristiana, e ai loro possibili intrecci. Determinante nel suo percorso è stato l'incontro con l'esperienza monastica camaldolese e con il Saccidananda Ashram di Shantivanam, in Tamil Nadu, con le figure dei suoi fondatori, Henri Le Saux (Swami Abhishiktananda), Jules Monchanin e Bede Griffiths, e con John Martin Kuarapu (Swami Sahajananda). Insegna a Roma e tiene seminari in tutta Italia. Collabora con le comunità camaldolesi e con altre realtà fondate sul dialogo e sull'approfondimento dell'esperienza spirituale. Ha pubblicato due libri presso le edizioni Servitium: ... e rimanendo lasciati trasformare e Impara da... Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana.

fa dire all'Autrice: «Nulla di ciò che vivo sembra fuori posto».

Non c'è spazio per dissonanze, dualismi, opposizioni. Chiaro indizio del fatto che quanto è stato scritto è frutto non di analisi mentali o di pensiero astratto, ma di esperienza viva, fatta con la *mente-cuore* a stretto contatto con il Reale.

L'armonia che si percepisce, infatti, è innanzitutto quella tra il corpo della realtà e il Mistero che lo fonda, lo abita e in esso si manifesta. Un corpo della realtà di cui fanno parte la natura e la persona umana, *luoghi* che Elisabetta Beccaria sembra frequentare assiduamente e nei confronti dei quali esercita un costante e attento ascolto.

Il filo del respiro la guida e le permette di mantenere il proprio sentire unificato. I cammini, lo yoga, la meditazione, gli incontri quotidiani sono un unico terreno, dove si incontrano terra, cielo e spazio; l'infinitamente piccolo, l'immensamente vasto e il vertiginosamente senza-limite;

nascita, vita e morte; attimo, impermanenza ed eternità.

Si cammina, si sosta, si riprende il cammino.

Si accoglie quanto si incontra strada facendo. Si inseriscono tecniche e pratiche in grado di sostenere e favorire l'andare, lo stare, l'osservare.

Un passo alla volta. Un respiro alla volta.

Tra ascolto e azione. Resistenza e affidamento. Paura e fiducia.

Un inno alla Vita.