



## FIGLI DEL VENTO

La meditazione del respiro

ISBN: 88-87164-45-2

2004 - cm. 12x19 - pp. 124 - € 14

MARIANO BALLESTER

*Padre Mariano Ballester, gesuita, nella sua lunga esperienza di guida di preghiera e di meditazione che dura ormai da almeno trenta anni, ha messo a punto un metodo di "meditazione silenziosa" che ha chiamato MPA, Meditazione Profonda e Autocoscienza. Questo metodo si avvale largamente anche di esercizi basati sulla meditazione del respiro. Per maggiori informazioni sulla MPA potete contattare il seguente indirizzo web: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it).*

### PRESENTAZIONE

Meditare il respiro è meditare il vento che respiriamo. Ora, il vento tale quale viene mostrato nella tradizione biblica, è una realtà misteriosa. Non risulta sempre facile cogliere con tutta chiarezza e precisione i diversi significati del termine ruah o vento biblico, che appare quasi sempre nei libri veterotestamentari usato in genere femminile e presentato in contesti abbastanza diversi. Come si dice nella prima meditazione, sia nella lingua ebraica che in quella greca e latina, questo termine adotta significati diversi. Ma la natura elusiva del vocabolo corrisponde proprio alla realtà stessa di questo elemento così sfuggente e misterioso. Infatti il vento invisibile, timido e fugace è anche il vento sterminatore e terribile, un essere velato dal mistero e dall'imprevedibilità.

Meditare il vento è mettersi in contatto diretto con questa realtà un po' enigmatica nella quale viviamo quasi senza esserne coscienti. Ogni esercizio di meditazione, specialmente nella sua ultima parte, cerca questo approccio diretto, senza la mediazione di parole o immagini.