

Vita stressata

N. 119, dicembre 2008

di Andrea Vaccari

$\text{♩} = 60$

N.C. Do Fa

Sta - se - ra già non ve - do l'ò - ra di andare a yo - ga, per ri-las-

3 Do Sol Fa Sol

sar - mi da tut - to lo stress del - la vi - ta. Che vi - ta stres-

6 Do Fa

sa - ta! Il ma - e - stro mi ha det - to che de - vo in - spi - ra - re ed e - spi-

9 Do Sol Fa Sol

ra - re. Da so - lo non c'è ro ar - ri - va - to. Per for - za, son co - sì stres-

12 Do Fa

sa - to! E do - po lo yo - ga mi fac - cio medi - ta - zio - ne tra - scen - den -

15 Do Sol Fa Sol

ta - le, che por - ta al di - stac - co dal cor - po. Spe - ria - mò, che non fac - cia

18 Do Fa

ma - le! Si sa che la cosa impor - tan - te, è l'e - vo - lu - zio - ne spi - ri - tu -

21 Do Sol Fa Sol

a - le. Il cor - po in real - tà non e - si - ste, è l'a - nima che è re -

24 Do Fa

a - le. Al - l'al - ba ovvia men - te va fat - to il sa - luto al so - le. Non può man -

27 Do Sol Fa Sol

ca - re. Sta - ma - ni l'ho fat - to, ma il so - le non c'è - ra. Ci son ri - ma - sto

30 Do Fa

ma - le. Poi fac - cio un'o - ra di tai - chi, perché il cor - po me lo ri -

33 Do Sol Fa Sol

chie - de. Po - trei es - sere an - co - ra a dor - mi - re. Fa nien - te, si so - pras -

36 Do Fa
 sie - de. Poi ci ho anco-ra die - ci mi - nu - ti per la pre-ghie - ra e la com-pas -

39 Do Sol Fa Sol
 sio - ne per la fa-me e la se - te nel mon-do. Poi mi al-zo e fo co - la -

42 Do Fa
 zio - ne. Do - po devo anda-re al la - vo - ro. Pec - ca - to! Non ci vo -

45 Do Sol Fa Sol
 le - va! Mi ro - vi-ne - rà la gior-na - ta! Che vi - ta stres -

48 Do
 sa - ta!

1. Stasera già non vedo l'ora di andare a yoga, per rilassarmi da tutto lo stress della vita. Che vita stressata!
2. Il maestro mi ha detto che devo inspirare ed espirare. Da solo non c'ero arrivato. Per forza, son così stressato!
3. E dopo lo yoga mi faccio meditazione trascendentale, che porta al distacco dal corpo. Speriamo, che non faccia male!
4. Si sa che la cosa importante, è l'evoluzione spirituale. Il corpo in realtà non esiste, è l'anima che è reale.
5. All'alba ovviamente va fatto il saluto al sole. Non può mancare. Stamani l'ho fatto, ma il sole non c'era. Ci son rimasto male.
6. Poi faccio un'ora di tai-chi, perché il corpo me lo richiede. Potrei essere ancora a dormire. Fa niente, si soprassiede.
7. Poi ci ho ancora dieci minuti per la preghiera e la compassione per la fame e la sete nel mondo. Poi mi alzo e fo colazione.
8. Dopo devo andare al lavoro. Peccato! Non ci voleva! Mi rovinerà la giornata! Che vita stressata!