

Vita stressata

N° 119, dicembre 2008
Testo e musica di Andrea Vaccari

Stasera già non vedo l'ora di andare a <u>yoga</u> , per rilass <u>armi</u> da <u>tutto</u> lo stress della <u>vita</u> . Che <u>vita</u> stress <u>ata</u> !	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
Il <u>maestro</u> mi ha detto che devo inspirare ed espirare. Da <u>solo</u> non c'ero arriv <u>ato</u> . Per <u>forza</u> , son così stress <u>ato</u> !	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
E <u>dopo</u> lo <u>yoga</u> mi faccio meditazione <u>trascendentale</u> , che <u>porta</u> al distacco dal <u>corpo</u> . Speriamo, che non faccia <u>male</u> !	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
Si <u>sa</u> che la cosa importante è l' <u>evoluzione</u> spirituale. Il <u>corpo</u> in realtà non <u>esiste</u> , è l' <u>anima</u> che è <u>reale</u> .	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
All' <u>alba</u> ovviamente va fatto il saluto al <u>sole</u> . Non può manc <u>are</u> . Stam <u>ani</u> l'ho fatto, ma il <u>sole</u> non c' <u>era</u> . Ci son rimasto <u>male</u> .	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
Poi <u>faccio</u> un'ora di tai-chi, perché il <u>corpo</u> me lo richi <u>ede</u> . Potrei <u>essere</u> ancora a dormi <u>re</u> . Fa <u>niente</u> , si soprassie <u>de</u> .	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
Poi ci <u>ho</u> ancora dieci minuti per la <u>preghiera</u> e la compassione per la <u>fame</u> e la sete nel <u>mondo</u> . Poi mi <u>alzo</u> e fo colazione.	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴
Dopo devo andare al lavoro. Pecc <u>ato</u> ! Non ci vole <u>va</u> ! Mi <u>rovinerà</u> la <u>giornata</u> ! Che <u>vita</u> stress <u>ata</u> !	DO ⁴ FA ⁴ DO ⁴ SOL ² FA ² SOL ⁴ DO ⁴