

Meditazione camminata guidata

Tratta da un discorso di Thich Nhat Hanh del 22 luglio 2007 in Plum Village

Lascia che il Buddha respiri
lascia che il Buddha cammini

Io non devo respirare
io non devo camminare

Il Buddha sta respirando
il Buddha sta camminando

Mi godo il respiro
mi godo il camminare

Buddha è il respiro
Buddha è il camminare

C'è solo il respirare
c'è solo il camminare

Non c'è chi respira
non c'è chi cammina

La pace è il respirare
e la felicità è il camminare