

Meditazione d'amore

(da Thich Nhat Hanh)

Che io possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nella mente

Che lui/lei possa essere pieno/a di pace, felice e leggero/a nel corpo e nella mente

Che loro possano essere pieni di pace, felici e leggeri nel corpo e nella mente

Che io possa essere al sicuro da ogni pericolo

Che lui/lei possa essere al sicuro da ogni pericolo

Che loro possano essere al sicuro da ogni pericolo

Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansia

Che lui/lei possa essere libero/a da rabbia, afflizioni, paura e ansia

Che loro possano essere liberi da rabbia, afflizioni, paura e ansia