

Meditazione di base per tutte le occasioni

Da Thich Nhat Hanh

1. Inspirando, so che sto espirando, espirando, so che sto espirando
Inspiro, espiro
2. Inspirando il mio respiro si fa profondo, espirando il mio respiro si fa lento
Profondo, lento
3. Inspirando, calmo il mio corpo, espirando metto il corpo a suo agio
Calma, agio
4. Inspirando sorrido, espirando lascio andare tutte le tensioni
Sorrido, lascio andare
5. Inspirando, dimoro nel momento presente, espirando so che è un momento meraviglioso
Momento presente, momento meraviglioso

Sequenza da imparare a memoria:

1. Inspiro, espiro
2. Profondo, lento
3. Calma, agio
4. Sorrido, lascio andare
5. Momento presente, momento meraviglioso