

Meditazione per coltivare la visione profonda

*Testo tratto da un discorso di Thich Nhat Hanh
dell'8 settembre 2011*

Inspirando invito mio padre a inspirare con me,
mio padre in me.

Di solito pensiamo che nostro padre sia fuori di noi,
ma di fatto nostro padre è anche dentro di noi,
nostro padre è presente in ogni cellula del nostro corpo,
nostro padre è realmente con noi.

Quindi, quando inspiro,
io invito mio padre in me a godere dell'inspirare con me,
e quando espiro io vedo mio padre che espira con me.

Io inspiro con i miei polmoni,
e questi polmoni sono anche quelli di mio padre,
mio padre ha trasmesso i suoi polmoni a me.

Quindi padre e figlio, padre e figlia,
godono del loro inspirare insieme,
padre e figlio, padre e figlia,
godono del loro espirare insieme,
e questo è molto bello.

Inspirando mi sento così leggero,
papà, ti sentivi anche tu leggero come me?
Espirando mi sento così libero,
papà, ti sentivi anche tu altrettanto libero?

Inspirando io invito mia madre che è in me,
ad inspirare con me,
so che anche lei è dentro di me,
espirando io invito mia madre che è in me
ad espirare con me.

Madre e figlio godono dell'inspirare,
madre e figlia godono dell'espirare.

Inspirando mi sento così leggero,
mamma, ti senti così leggera anche tu?
Espirando mi sento così libero,
mamma, ti senti anche tu libera come me mentre espiro?

Inspirando io invito il Buddha in me
a godere dell'inspirare con me.
Espirando io invito il Buddha in me
a godere dell'espriare con me.

Io e il Buddha godiamo dell'inspirare.
Io e Buddha godiamo dell'espriare.

Inspirando io invito Gesù in me
a godere dell'inspirare con me.
Espirando io invito Gesù in me
a godere dell'espriare con me.

Io e Gesù godiamo dell'inspirare.
Io e Gesù godiamo dell'espriare.