

Thich Nhat Hanh – Piazza Navona, 18 marzo 2010-03-28

Trascrizione della meditazione guidata

- 1 Inspiro e sono consapevole del mio respiro che entra
Espiro e sono consapevole del mio respiro che esce
- 2 Inspirando, gioisco dell'inspirare
Espirando, gioisco dell'esprire
- 3 Inspirando, mi sento così pieno di vita
Espirando, sorrido alla vita in me e intorno a me
- 4 Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo
Espirando, sorrido a tutto il mio corpo
- 5 Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo
Espirando, lascio andare tutte le tensioni dal mio corpo
- 6 Inspirando, so che è arrivata la primavera
Espirando, vedo sbocciare i fiori
- 7 Inspirando, vedo il mio cuore come un fiore
Espirando, lascio che il mio cuore si apra come un fiore
- 8 Inspirando, vedo mio padre in ogni cellula del mio corpo
Espirando, sorrido a mio padre in ogni cellula del mio corpo
- 9 Inspirando, invito mio padre a gioire con me del respiro che entra
Espirando, invito mio padre a gioire con me del respiro che esce
- 10 Inspirando, mi sento così leggero
Senti la stessa cosa, papà?
- 11 Espirando, mi sento così libero
Papà, ti senti libero come me?
- 12 Inspirando, noto la presenza di mia madre in ogni cellula del mio corpo
Espirando, sorrido a mia madre in me
- 13 Inspirando, invito mia madre che è in me
a gioire con me del respiro che entra
- 14 Espirando, invito mia madre che è in me
a gioire con me del respiro che esce
- 15 Inspirando, mi sento così leggero,
Mamma, ti senti anche tu leggera come me?
- 16 Inspirando, mi sento così libero,
Mamma, ti senti anche tu libera come me?
- 17 Io e mia madre gioiamo dell'inspirare insieme
Io e mia madre gioiamo dell'esprire insieme
- 18 Io e mia padre gioiamo dell'inspirare insieme
Io e mia padre gioiamo dell'esprire insieme
- 19 Inspirando, vedo il mio cuore come un fiore
Espirando, lascio che il mio cuore si apra come un fiore