

I miei genitori in me

*Testo tratto dalla meditazione guidata di Thich Nhat Hanh
Roma, Piazza Navona, 2008*

Inspirando sento mio padre in ogni cellula del mio corpo
Espirando sento mio padre in ogni cellula del mio corpo

Inspirando sento spazio in me
Papà, puoi sentire lo spazio?

Inspirando mi sento leggero
Papà, puoi sentire la leggerezza?

Inspirando mi sento libero
Papà, puoi sentire la libertà?

Mio padre ed io inspiriamo insieme
Mio padre ed io espiriamo insieme

Inspirando sento mia madre in ogni cellula del mio corpo
Espirando sento mia madre in ogni cellula del mio corpo

Inspirando sento spazio in me
Mamma, puoi sentire lo spazio?

Inspirando mi sento leggero
Mamma, puoi sentire la leggerezza?

Inspirando mi sento libero
Mamma, puoi sentire la libertà?

Mia madre ed io inspiriamo insieme
Mia madre ed io espiriamo insieme