

La Pace
in Azione

Meditazione guidata dai monaci di Plum Village

Trascritto in occasione della conferenza pubblica di Thich Nhat Hanh, "La città culla della trasformazione", Roma, Teatro olimpico, 6 settembre 2012

- 1) Inspirando, sono consapevole della mia inspirazione
espirando, sono consapevole della mia espirazione
- dentro, fuori

- 2) Inspirando, seguo consapevolmente tutto il percorso dell'aria che entra, dalle narici, passando per la gola e i polmoni, all'addome che si gonfia
Espirando, seguo consapevolmente l'aria nel suo percorso d'uscita, mentre l'addome si sgonfia, e dai polmoni va alla gola e ripassa per le narici
- seguo l'aria che entra, seguo l'aria che esce

- 3) Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo, così com'è: la posizione della schiena, le spalle, l'appoggio delle natiche e delle ginocchia al terreno, le braccia
Espirando, lascio che la consapevolezza penetri l'intero corpo
- consapevole del corpo, consapevolezza in tutto il corpo

- 4) Inspirando, sono consapevole di ogni tensione presente nel mio corpo: nelle spalle, nella schiena, nella gola o in altre parti
Espirando, rilasso le tensioni del corpo e lascio andare ogni preoccupazione
- osservo le tensioni, rilasso il corpo

- 5) Inspirando, sono consapevole della gioia che è in me, dell'essere qui a praticare (con gli amici e con la loro energia)
Espirando, sorrido, lasciando che la gioia penetri in tutto il corpo
- gioia in me, sorrido