

# Le 5 rimembranze

*Da: Thich Nhat Hanh e la comunità monastica di Plum Village, Il canto del cuore, Associazione Essere Pace, 2008.*

Queste cinque rimembranze aiutano a identificare e guardare in profondità i semi della paura. Possono essere recitate ogni giorno, lette a voce alta sotto forma di meditazione guidata, oppure utilizzate individualmente come meditazione silenziosa.

1. È nella mia natura invecchiare.  
Non c'è modo di sfuggire alla vecchiaia.
2. È nella mia natura ammalarmi.  
Non c'è modo di sfuggire alla malattia
3. È nella mia natura morire.  
Non c'è modo di sfuggire alla morte.
4. Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo per natura sono soggetti al cambiamento.  
Non c'è modo di sfuggire alla separazione da loro.
5. Eredito le conseguenze delle azioni che compio con il corpo, la parola e la mente.  
I miei atti sono la mia continuazione.