

Meditazione guidata da Thich Nhat Hanh

in p.za Navona il 18 marzo 2010



- 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? Espirando, mi sento così libero. Papà, ti senti libero come me?
- 11 Inspirando, noto la presenza di mia madre in ogni cellula del mio corpo Espirando, sorrido a mia madre in me.
- 12 Inspirando, invito mia madre che è in me a gioire con me del respiro che entra Espirando, invito mia madre che è in me a gioire con me del respiro che esce.
- 13 Inspirando, mi sento così leggero, Mamma, ti senti anche tu leggera come me? Inspirando, mi sento così libero, Mamma, ti senti anche tu libera come me?

14 Io e mia madre gioiamo dell'inspirare insieme Io e mia madre gioiamo dell'esprire insieme.

15 Io e mia padre gioiamo dell'inspirare insieme Io e mia padre gioiamo dell'esprire insieme.

16 Inspirando, vedo il mio cuore come un fiore Espirando, lascio che il mio cuore si apra come un fiore.



(tratto da <http://sonoarrivatosonoacasa.blogspot.it>)

A large, faint, circular logo in the background. It features a central illustration of a plant with a stem and several leaves. The word "Associazione" is written in an arc at the top, and "Essere Pace" is written in an arc at the bottom.

Associazione
Essere Pace