

Meditazione di amore per se stessi

Tratto da un discorso di Thich Nhat Hanh

Inspirando, so di avere un corpo.

Espirando, rilasso il corpo

Ciao corpo!

Sono a casa!

Mi prenderò cura di te!

Inspiro

Espiro.

La mia mente ora è la casa del corpo,
mente e corpo si trovano nel qui ed ora.

Osservando bene, posso notare che il mio corpo è una meraviglia.

Il mio corpo è un capolavoro del cosmo

Il mio corpo contiene tutte le informazioni sulla storia del cosmo.

In ogni cellula del corpo
posso riconoscere la presenza dei miei antenati

non solo gli antenati umani,
ma anche gli antenati minerali, vegetali e animali.

Tutti i miei antenati sono vivi nel mio corpo
con la loro debolezza e la loro forza.

Ho sempre dato per scontato di avere un corpo
ma è una meraviglia.

Il mio cervello, la “neocorteccia”
è un tipo di organizzazione molto sofisticata.

Il cosmo si è riunito
per produrre questa meraviglia che è il mio corpo.

Entrando in contatto col mio corpo
entro in contatto con l'intero cosmo
con i miei antenati e anche con tutte le generazioni future
che sono già dentro al mio corpo
per manifestarsi in futuro.

Forse non ho mai apprezzato abbastanza
quella meraviglia che è il mio corpo.

La Madre Terra è in me
non sotto di me o intorno a me, ma anche dentro di me.

E anche il Padre Sole è in me.
Sono fatto di luce del sole,
sono fatto di aria fresca, di acqua fresca.

Inspirando, so di avere un corpo.
espirando godo di avere questo corpo.

Osservando il mio corpo posso entrare in contatto con la storia della vita
in contatto con i miei antenati

Il mio corpo contiene tutte le informazioni riguardanti il cosmo
Sento che questo tipo di consapevolezza può portare nutrimento,
può portare guarigione.