

## Canzoni per la pratica della consapevolezza

### **Inspiro, espiro**

Inspiro, espiro,  
profondo, lento,  
calma, agio,  
sorrido, lascio andare.  
Momento presente,  
momento meraviglioso.

### **Il regno della mente**

Il regno della mente è mio,  
posso scegliere, scegliere dove andar:  
conosco bene sia il paradiso che l'inferno,  
la scelta dipende da me.

### **La Terra Pura**

La Terra Pura, il paradiso è qui  
sorrido consapevole,  
dimoro nel momento presente.  
Il Buddha è una foglia d'autunno,  
il Dharma è una nuvola,  
il corpo del Sangha è ovunque,  
la mia vera casa è qui.  
Inspiro, sbocciano i fiori  
espiro, sono cosciente  
che ondeggia il bambù,  
la mia mente è libera,  
e ogni momento è gioia.

### **Caro amico**

Caro amico, cara amica  
lasciami dire quello che sento:  
tu mi hai dato un grande tesoro,  
ti voglio bene.  
Amore, gioia, pace,  
come una brezza mattutina  
sarai sempre benvenuto:  
ti voglio bene

### **Meditazione camminata**

Porto i miei passi  
ad accarezzare la Madre Terra  
sotto ad ognuno sbocci il fiore

dell'amorevolezza.

Porto i miei passi  
a camminare per me e per tutti:  
antenati, discendenti  
e chi ora non può camminare.

Porto i miei passi  
a farmi da guida e da Maestro  
uno dopo l'altro, con cura,  
verso la liberazione.

### **Inspirando espirando**

Inspirando, espirando  
inspirando, espirando  
sono fresco/a come un fiore,  
che al mattino si aprirà.  
Sono saldo/a come un monte,  
che non teme avversità,  
libertà.

Inspirando, espirando  
inspirando, espirando  
sono specchio come l'acqua,  
che riflette la realtà.

Ora so che nel mio cuore,  
c'è l'immensità  
libertà, libertà, libertà.

### **In silenzio ascolta**

In silenzio ascolta  
presta orecchio al cuore  
trova la pace.

### **Non posso aggiungere giorni**

Non posso aggiungere giorni alla vita  
ma dare più vita a ogni giorno  
Non posso aggiungere giorni alla vita  
ma dare più vita a ogni giorno  
Da da dada da da da da dada da da da dada  
Da da dada da da da da dada da da da dada

### **Con gratitudine**

Con gratitudine, innaffi i semi in me  
di amore con gratitudine,  
con gratitudine innaffio i semi in te  
di amore con gratitudine.  
So che sei qui con me e son felice.  
Con gratitudine, innaffi i semi in me  
di amore con gratitudine,  
con gratitudine innaffio i semi in te

di amore con gratitudine.  
 E quando soffri un po'  
 chiamami e io verrò.  
 Con gratitudine, innaffi i semi in me  
 di amore con gratitudine,  
 con gratitudine innaffio i semi in te  
 di amore con gratitudine

### **Le Due Promesse**

Prometto di nutrire la mia comprensione  
 per vivere in pace con persone,  
 animali, piante e minerali,  
 animali, piante e minerali.  
 Mmm mmm mmm mmm mmm mmm.  
 Prometto di nutrire la mia compassione  
 per proteggere la vita di persone,  
 animali, piante e minerali,  
 animali, piante e minerali.  
 Mmm mmm mmm mmm mmm mmm.

### **Felicità**

Felici siamo noi,  
 senza più pensieri.  
 Niente da far, né dove andar,  
 ora non c'è fretta.  
 Felici siamo noi,  
 senza più pensieri.  
 Qualcosa da far, o dove andar,  
 ma ora senza fretta.

### **Ascolto, son vivo**

Ascolto il silenzio che parla;  
 ascolto le foglie nel vento,  
 il cane che abbaia lontano, i grilli al tramonto:  
 stasera son vivo/a.  
 Ascolto il sentiero amorevole  
 sul quale cammino in pace;  
 ascolto energie e stanchezze,  
 ed ognuna ha il suo senso  
 finché sono vivo/a.  
 Ascolto l'amore che cresce  
 ben oltre ogni blocco e paura;  
 ascolto la vita che scorre con mille sorprese:  
 quest'oggi son vivo/a.  
 (*più piano*) Ascolto la vita che scorre  
 con mille sorprese:  
 quest'oggi son vivo/a.

**Sono arrivato, sono a casa**

Sono arrivato/a a casa mia  
 c'è solo qui e ora  
 molto stabile, libero/a  
 prendo rifugio dentro me.  
 Sono arrivato/a a casa mia  
 c'è solo qui e ora  
 sono stabile, libero/a  
 la Terra Pura è intorno a me.

**Due minuti di silenzio**

Due minuti di silenzio,  
 la mia mente è attenta e chiara.  
 Due minuti di silenzio  
 in pienezza fiorisce la vita.  
 Due minuti di calma,  
 sento, ascolto e vedo.  
 Due minuti di silenzio  
 e tutto è meraviglioso.  
 Due minuti di silenzio.

**Perché tutto quello che penso**

Perché tutto quello che penso,  
 perché ogni parola che dico,  
 e perché tutto quello che faccio,  
 per il bene dell'universo sia!

**Tutto sia benedetto**

Tutto quello che viene a me (3 volte)  
 sia benedetto.

**Sono la nuvola**

Sono la nuvola, sono il cielo blu,  
 sono l'uccello che spiega le ali.  
 Sono il fiore, sono il sole,  
 sono la terra che i semi riceve.  
 E sono libero/a, quando il cuore è aperto,  
 sì, sono libero/a, quando la mente è chiara.  
 Cara sorella, caro fratello,  
 insieme andiamo, consapevolmente (2v.)

**Non vieni, non vai**

Non vieni, non vai, né prima e né poi,  
 ti stringo forte a me e poi ti lascio andare,  
 perché tu sei in me, ed io sono in te,  
 perché tu sei in me, ed io sono in te.

**Chiamami con i miei veri nomi**

La mia gioia è come il sole

riscaldano i suoi raggi  
 ovunque sboccia un fiore  
 e le lacrime del mio dolore  
 Riempiono gli oceani.  
 Ti prego chiamami con i miei veri nomi  
 e le mie risa e il mio pianto insieme sentirò,  
 così saprò che la mia gioia è unita al mio dolore.  
 Ti prego chiamami con i miei veri nomi  
 così mi risveglierò  
 e la porta del mio cuore sempre aperta lascerò.  
 La porta della compassione.

### **L'isola in me**

Inspirando io ritorno all'isola in me.  
 Che begli alberi qui, nella mia isola,  
 e che fiumi chiari, uccelli,  
 e che sole splendente, aria fresca,  
 espirando, sono salvo/a.  
 Si sta bene qui nell'isola in me.

### **Sia il Buddha**

Sia il Buddha a respirare  
 sia il Buddha a camminare  
 non son io a respirare  
 non son io a camminare  
 È il Buddha che respira  
 è il Buddha che cammina  
 è piacere ogni respiro  
 è piacere ogni passo  
 Buddha è il respirare  
 Buddha è il camminare  
 anch'io sono il respirare  
 anch'io sono il camminare  
 C'è soltanto il respirare  
 c'è soltanto il camminare  
 e nessuno che respira  
 e nessuno che cammina  
 È la pace che respira  
 è la gioia che cammina  
 respirare è solo pace  
 camminare è solo gioia.

### **Quando cammino**

Quando cammino, che io cammini  
 come un re, con dignità.  
 Quando cammino, che io cammini  
 con la grazia di una regina.  
 Quando cammino, che io cammini  
 con la freschezza di una bambina,

passo per passo,  
consapevolmente.

### **La bella tartaruga**

La bella tartaruga che cosa mangerà?  
Chi lo sa? Chi lo sa?  
Due foglie di lattuga, e poi riposerà.  
ah ah ah, ah ah ah  
La tartaruga un tempo fu  
un animale che correva a testa in giù:  
come un siluro filava via  
che ti sembrava un treno sulla ferrovia.  
Ma avvenne un incidente,  
un muro la fermò,  
si ruppe qualche dente  
e allora rallentò...  
La tartaruga da allora in poi  
lascia che a correre pensiamo solo noi  
perché quel giorno poco più in là  
andando piano lei trovò la felicità:  
un bosco di carote, un mare di gelato  
che lei correndo troppo non aveva mai notato  
e un biondo tartarugo corazzato  
che ha sposato un mese fa!  
La bella tartaruga nel mare va perché?  
ma perché? ma perché?  
fa il bagno e poi si asciuga dai tempi di Noè  
eh eh eh, eh eh eh  
La tartaruga lenta com'è  
afferra al volo la fortuna quando c'è  
dietro una foglia lungo la via  
lei ha trovato là per là la felicità:  
un bosco d'insalata, un mare di frittata  
spaghetti alla chitarra per passare la serata  
un bosco di carote, un mare di gelato  
che lei correndo troppo non aveva mai notato  
e un biondo tartarugo corazzato  
che ha sposato un mese fa.

### **Respira, sei vivo**

Respira e sai che tu sei vivo  
Respira e sai che tutto è qui per te  
Respira e sai che il mondo sei tu  
e che il fiore respira te.  
Respira per te stesso e respiri per il mondo  
Inspiri compassione ed espiri gioia.  
Respira e sii uno con l'aria che respiri  
Respira e sii uno col fiume che scorre

Respira e sii uno con la terra che tocchi  
 Respira e sii uno col fuoco che brilla.  
 Respira e trascendi la vita e la morte  
 Respira e vedi che impermanenza è vita.  
 Respira con gioia, stabile e calmo  
 Respira perché la tristezza vada via  
 Respira e rinnova ogni cellula del sangue  
 Respira e rendi nuova la coscienza più profonda.  
 Respira e dimora nel momento presente  
 Respira e ciò che tocchi è vero e nuovo

### **Sono figlio della terra**

Sono figlio/a della terra  
 sono figlio/a del cielo,  
 protetto/a e insieme libero/a  
 unico/a e speciale  
 eppure parte del tutto  
 sono figlio/a del cielo e della terra (2v.)  
 Sono figlio/a della terra  
 sono figlio/a del cielo,  
 mi ricordo ad ogni respiro che  
 a tutto son collegato/a  
 nella grande rete della vita,  
 sono figlio/a del cielo e della terra (2v.)

### **Nuvole**

Stan le nuvole nel fiume  
 van le onde su nel ciel  
 ride la vita dentro a un sasso  
 può un sasso mai morir?  
 Nascon fiori dal letame  
 è un miracolo davvero  
 quel che morto sembra o quasi  
 in farfalle rivivrà.  
 Ride la vita dentro a un sasso  
 nascon fiori qua e là  
 danza la polvere coi miei passi  
 io mi chiedo "chi è chi?"  
 Stan le nuvole nel fiume  
 sono anche nel mio tè  
 che miracolo esser qui  
 in un viaggio senza fin.

### **La mente può andare in mille direzioni**

La mente può andare  
 in mille direzioni  
 ma su questa via amorevole  
 cammino in pace. (2v.)  
 Ad ogni passo una brezza delicata,

ad ogni passo sboccia un fiore.

### **Come un'isola in me**

Come un'isola per me,  
 c'è un'isola in me.  
 Buddha è consapevolezza  
 che fa luce sulla Via,  
 Dharma è il mio respiro,  
 che protegge e gioia dà.  
 Libertà.  
 Come un'isola per me  
 dove pace sempre c'è,  
 Sangha è i cinque skandha  
 che convivono in armonia.  
 Mi rifugio in me,  
 io ritorno dentro me.  
 Libertà, libertà, libertà.

### **O Madre Terra, o Padre Cielo**

(da una preghiera dei Nativi Americani Ute) Terra insegnami la quiete – come l'erba sotto il cielo,  
 e accettare sofferenza – come roccia al caldo e al gelo,  
 ad esistere umilmente – come in mezzo al campo un fior,  
 come mamma nutre i figli – Madre insegnami l'amor.  
 O Madre Terra, o Padre Cielo  
 con amore saggio e con potenza,  
 pioggia, suolo e sole, voi  
 cibo, luce e gioia date a noi.  
 Terra insegnami il coraggio – come pino solo al vento,  
 ed i limiti di ognuno – come un vecchio a passo lento,  
 Madre insegnami la libertà – come un'aquila nel sol,  
 e a accettar che tutto cambia – come foglia cade al suol.  
 O Madre Terra, o Padre Cielo  
 con amore saggio e con potenza,  
 foglie, fiori e uccelli, voi  
 bei colori e canti date a noi.  
 Terra insegnami la cura – come pioggia al seminato,  
 e la rigenerazione – come un seme germogliato,  
 a cambiar me stesso come – neve scioglie il suo candor,  
 Madre insegnami costanza – nell'aprire mente e cuor.  
 O Madre Terra, o Padre Cielo  
 con amore saggio e con potenza,  
 luna, stelle e sole, voi  
 sogni e azioni ispirate a noi.

### **Siamo foglie dello stesso albero**

Siamo foglie dello stesso albero. (2vv.)  
 È tempo di vivere come una cosa sola.  
 Siamo foglie dello stesso albero.



---

Siamo onde dello stesso mare. (2vv.)  
È tempo di vivere come una cosa sola.  
Siamo onde dello stesso mare.

Siamo stelle dello stesso cielo. (2vv.)  
È tempo di vivere come una cosa sola.  
Siamo stelle dello stesso cielo.

Siamo foglie dello stesso albero.  
Siamo onde dello stesso mare.  
È tempo di vivere come una cosa sola.  
Siamo stelle dello stesso cielo.