

Meditazione seduta con il Buddha, mio padre e mia madre

Meditazione seduta con il Buddha, mio padre e mia madre

Inspirando, invito il Buddha a respirare con i miei polmoni.

Espirando, invito il Buddha a sedere con la mia schiena.

Il Buddha sta respirando, il Buddha sta qui seduto.

Mi godo il respiro. Mi godo la seduta.

So che la qualità del respiro del Buddha è eccellente. So che la qualità della sua seduta è eccellente.

Mi godo il respiro. Mi godo la seduta.

Sono consapevole che mio padre è pienamente presente in ogni cellula del mio corpo.

Invito mio padre a inspirare insieme a me, a espirare insieme a me.

Vorrei invitare mio padre a sedere con la mia schiena - questa è la mia schiena, ma è anche la sua schiena.

Padre e figlio, padre e figlia, che inspirano insieme.

Padre e figlio, padre e figlia, che espirano insieme.

Inspirando mi sento leggero(a). Espirando mi sento libero(a).

Papà, ti senti anche tu leggero come mi sento io? Ti senti libero come mi sento io?

So che mia madre è pienamente presente in ogni cellula del mio corpo.

Invito mia madre a respirare con i miei polmoni, a sedere con la mia schiena.

Questa è la mia schiena, ma è anche la sua.

Madre e figlio, madre e figlia che inspirano insieme.

Madre e figlio, madre e figlia che espirano insieme.

Inspirando mi sento leggero(a). Espirando mi sento libero(a).

Mamma, ti senti anche tu leggera come mi sento io? Ti senti libera come mi sento io?

(Thay, ritiro dei 21 giorni *Il sentiero del Buddha*, Plum Village giugno 2009)

<https://f001.backblazeb2.com/file/tnh-other/Audio/Sitting-Meditation-with-our-Father-and-Mother.mp3>