

Meditazione sugli elementi

Meditazione sugli elementi

Inspirando, sono in contatto con l'elemento TERRA
Con tutto quello che posso toccare in me, intorno a me
Con tutto quello che c'è di solido, di materiale
nell'universo
Espirando, sorrido all'elemento terra presente in ogni cellula
del corpo. .

Inspirando, sono in contatto con l'elemento ACQUA
Con lo stato liquido degli elementi che avvicina e unisce
Con tutto ciò che scorre e nutre in me, intorno a me,
nell'universo
Espirando, sorrido all'elemento acqua presente in ogni cellula
del corpo.

Inspirando, sono in contatto con l'elemento FUOCO
Con l'energia vitale della combustione che permette tutti i
processi di trasformazione
con ciò che è calore in me, intorno a me, nell'universo
Espirando, sorrido all'elemento fuoco presente in ogni cellula
del corpo.

Inspirando, sono in contatto con l'elemento ARIA intorno a me
Con il movimento che l'aria permette alle strutture viventi
Con tutto ciò che respira in me, intorno a me, nell'universo
Espirando, sorrido all'elemento aria presente in ogni cellula
del corpo.

Inspirando, sono in contatto con lo SPAZIO
Con il vuoto e le cavità presenti in me, intorno a me,

nell'universo

Tanto nelle enormi galassie, quanto nei singoli atomi

Con ciò che contiene, accoglie, dà libertà in me, intorno a me
nell'universo

Espirando, sorrido allo spazio all'interno di ogni cellula del
corpo.

Inspirando, sono in contatto con l'elemento COSCIENZA

presente in ogni aspetto del mondo,

che permette la manifestazione della vera natura di ogni cosa

Espirando, sorrido alla coscienza presente in ogni cellula del
corpo.

(Silvia L., *Chân Diêu Ý*, 2016)