



## MEDITAZIONE DI BASE PER TUTTE LE OCCASIONI

Da ThichNhatHanh

Questa semplicissima sequenza di meditazione può essere eseguita ovunque, in ogni momento della giornata, creando un semplice momento per sé. Non c'è bisogno di nulla, è sufficiente fermarsi per pochi minuti, ovunque ci troviamo e qualsiasi cosa stiamo facendo.

Ci fermiamo e portiamo semplicemente l'attenzione al nostro respiro. Facendo questo ripetiamo le frasi riportate qui di seguito, seguendo per qualche minuto solo il ritmo del respiro. Al termine delle frasi riportate qui di seguito rimaniamo per un po' con noi stessi e con lo spazio di pace creato da questo semplice esercizio.

### Inizio dell'esercizio

Eseguo qualche respiro profondo e naturale, senza forzarne il ritmo. Cerco attraverso il respiro di trovare un mio momento di tranquillità e agio. Non forzo nulla, semplicemente lascio che sia. Se qualche pensiero arriva alla mente, non pongo alcuno ostacolo, non lo respingo né lo trattengo... lascio che sia e lascio che si allontani spontaneamente.

*Ripeto mentalmente per almeno tre volte armonizzando con il respiro:*

Inspirando, so che sto inspirando, espirando, so che sto espirando  
*Inspiro, espiro*

*... pausa di qualche istante ...*

Inspirando il mio respiro si fa profondo... espirando il mio respiro si fa lento  
*Profondo, lento*

*... pausa di qualche istante ...*

Inspirando, calmo il mio corpo... espirando metto il corpo a suo agio  
*Calma, agio*

*... pausa di qualche istante ...*

Inspirando sorrido... espirando lascio andare tutte le tensioni  
*Sorrido, lascio andare*

*... pausa di qualche istante ...*

Inspirando, dimoro nel momento presente, espirando so che è un momento meraviglioso  
*Momento presente, momento meraviglioso*

### Sequenza da imparare a memoria:

1. Inspiro, espiro
2. Profondo, lento
3. Calma, agio
4. Sorrido, lascio andare
5. Momento presente, momento meraviglioso