

Meditazione sulla Compassione da "Chiamami con i miei veri nomi"

*Meditazione guidata di Paolo Subioli
ispirata alla poesia "[Chiamami con i miei veri nomi](#)" di Thich Nhat Hanh*

Porto l'attenzione completamente al corpo.

Mi concentro sul respiro e lo osservo per quello che è, notando se è veloce, lento, superficiale, profondo, senza desiderare che sia diverso.

Sono consapevole dei molti elementi fisici che compongono il mio corpo.
Ad esempio le molte molecole organiche, proteine, carboidrati, DNA, RNA

Queste molecole prima che le ingerissi abitavano in molti altri esseri viventi, che adesso sono parte di me.

In me ci sono molti altri esseri e io sono in molti altri esseri.

Il mio intestino, con la sua enorme colonia di batteri e funghi in costante comunicazione reciproca, rappresenta l'ecosistema più densamente popolato della Terra.

Io sono molto di più di quello che ho sempre creduto di essere.

Dentro di me la vita e la morte si rincorrono di continuo.
Ad ogni istante un enorme numero di cellule del mio corpo muore e un numero altrettanto grande nasce.

In me c'è la gioia e c'è il dolore.
Sono capace di provare la più grande felicità e anche la disperazione più profonda.
So che la gioia che provo adesso presto può trasformarsi in dolore e viceversa.

Se considero la gioia potenziale che è in me, vedo che viene da molto lontano.
E così per la disperazione che potrei provare in qualsiasi momento.

I miei genitori, e chi nella vita si è preso cura di me, hanno piantato nella mia coscienza molti semi diversi, pronti a germogliare in ogni momento.

I semi sono già presenti. Non c'è colpa o merito in quello che faccio.

Osservo questo mio corpo, dove convivono il piacere e il dolore.

Il mio corpo fatto di muscoli e di ossa, di nervi, di vene e di arterie,
ma anche di feci, di urina e muco.

Dove convivono la bellezza e la bruttura, il piacevole e lo spiacevole.

In me c'è tutto.

In tutte le altre persone c'è tutto.

In tutti gli esseri c'è tutto.