

# Riempiamo il nostro cuore di compassione

## *Preghiera per la pace*

Con umiltà, consapevoli dell'esistenza della vita e delle sofferenze che ci circondano, preghiamo perché la pace regni nel nostro cuore e nel mondo intero.

Siamo qui insieme a pregare per la pace:  
dobbiamo dunque essere davvero uniti gli uni agli altri...

(tempo di silenzio)

Dobbiamo essere consapevoli della fonte dell'essere comune a tutti noi e a tutte le cose viventi.

(tempo di silenzio)

Evocando la presenza della Grande Compassione, dobbiamo riempirci il cuore della nostra compassione per noi stessi e per tutti gli esseri viventi.

(tempo di silenzio)

Preghiamo perché tutti gli esseri viventi si rendano conto che sono tutti fratelli e sorelle che si nutrono tutti alla stessa fonte di vita.

(tempo di silenzio)

Preghiamo perché noi stessi cessiamo di essere causa di sofferenza gli uni per gli altri.

(tempo di silenzio)

Decidiamoci a vivere in modo da non privare altri esseri viventi di aria, acqua, cibo, rifugio o della possibilità di vivere.

(tempo di silenzio)

Con umiltà, consapevoli dell'esistenza della vita e delle sofferenze che ci circondano, preghiamo perché la pace regni nel nostro cuore e nel mondo intero.

Amen.

*Thich Nhat Hanh*