

Meditazione di Padre Serafino

Quando mediti sii come una montagna
Che immobile rimane nel silenzio.
I suoi pensieri sono radicati nell'eternità.
Non fai nulla, stai seduto, sii,
E conoscerai i frutti della meditazione.

Quando mediti sii come un fiore,
Sempre rivolto al sole.
Il suo stelo, come colonna vertebrale, è sempre dritto.
Sii aperto, pronto ad accettare tutto senza paura
e non ti mancherà la luce nel cammino.

Quando mediti, sii come un oceano
Che nella profondità è perennemente immobile.
Le sue onde vengono e vanno.
Sii tranquillo dentro di te
e i pensieri cattivi e le preoccupazioni se ne andranno via.

Quando mediti, ricordati del respiro,
Grazie a cui sei un essere vivente.
Il respiro da Dio proviene e a Dio ritorna.
Alla parola orante unisce il flusso della vita
E niente ti separerà dal Donatore della vita.

Quando mediti sii come un uccello
Che canta senza sosta di fronte al volto di Dio.
Il suo canto sale come incenso.
Che la tua preghiera o il tuo mantra sia come tubare di una colomba
E non ti lascerai travolgere dallo scoraggiamento.

Quando mediti sii come Abramo
Pronto a sacrificare tutto.
Anche tu abbandoni tutto
E nell'abbandono
Dio ti riempirà con la sua presenza.

Quando mediti è Gesù
Che medita in te col Padre nello Spirito
E tu sei portato dall'ardore del suo amore.
Sii come un fiume che serve tutti
E verrà il tempo in cui diventerai amore.

La montagna insegna il senso dell'eternità.
Il fiore quando sfiorisce insegna che tutto passa.
L'oceano insegna ad essere tranquilli nelle avversità.
L'amore insegna l'amore.