

I brani seguenti sono tratti dal libro Fare pace con se stessi di Thich Nhat Hanh

Presenza mentale

La prima fonte di gioia di felicità sta nel lasciare andare. Ma se ci limitiamo a fare questo, raggiungeremo una felicità effimera e superficiale. La seconda fonte di felicità è la presenza mentale. Supponiamo di contemplare l'alba insieme ad altri. Se la mente è occupata da progetti e preoccupazioni, dal passato o dal futuro, non ci permetterà di essere davvero lì a contemplare e gioire profondamente di quello spettacolo, anzi sarà di ostacolo alla nostra presenza mentale. Se torniamo a casa nella nostra inspirazione ed espirazione e pratichiamo la respirazione profonda, possiamo riportare la mente la nostra mente interamente nel momento presente. Possiamo liberarci dal passato, dal futuro, dai nostri progetti, e riunificare la mente col corpo. La presenza mentale ci aiuta a essere pienamente consapevoli per assistere, contemplare e gioire fino in fondo dello spettacolo dell'alba. Supponiamo che un amico, o un'amica, abbia percorso un lungo tragitto per venirci a trovare e ora stia bevendo una tazza di tè con noi. La presenza mentale fa sì che il tempo trascorso insieme sia indimenticabile. Non pensiamo a nulla, né ad affari né a progetti. Dirigiamo la nostra attenzione soltanto sul momento che stiamo trascorrendo con il nostro amico o la nostra amica. Siamo pienamente consapevoli che è qui con noi e che possiamo sedere e gustare insieme una tazza di tè. La presenza mentale ci permette di assaporare molto profondamente la gioia di ogni momento. C'è una piccola differenza tra gioia e felicità. Supponiamo di stare viaggiando attraverso il deserto e di aver esaurito le scorte d'acqua. Siamo molto assetati. Improvvisamente scorgiamo un'oasi davanti a noi, capiamo che ci sono degli alberi e una grande pozza alla quale possiamo dissetarci. Questa consapevolezza ci dà gioia. Sappiamo che avremo l'opportunità di bere riposare. L'emozione che proviamo in un momento simile la chiamiamo gioia. Quando entriamo nell'oasi, sediamo all'ombra degli alberi e ci inginocchiamo per prendere con le mani dell'acqua da bere, allora proviamo felicità. La gioia è un'emozione che ha in sé una specie di eccitazione. Se mentre pratichiamo la meditazione seduta o camminata, o il rilassamento profondo, ci fa male qualche parte del corpo,

significa che non pratichiamo nel modo giusto. Non dobbiamo soffrire a causa della meditazione, non è un lavoro duro. La meditazione dovrebbe nutrirci di pace e di felicità. Se ci nutriremo a sufficienza, saremo abbastanza forti da gestire i blocchi di sofferenza, dispiacere e disperazione. Quando ci laviamo i denti, prepariamo la colazione, camminiamo verso la sala di meditazione, qualsiasi cosa facciamo, ogni passo, ogni respiro, dovrebbe portarci gioia e felicità. La vita è già piena di sofferenza non abbiamo bisogno di crearne altra.

Respirare camminare e lasciare andare

Il respiro è un meraviglioso veicolo per tornare al nostro corpo, alle sensazioni e alla mente. Non è necessario avere molto tempo a disposizione se sappiamo come usare il respiro consapevole. Respirare è qualcosa che facciamo ogni giorno, ma la maggior parte di noi non respira con consapevolezza. Ecco perché è difficile tornare al corpo e alle emozioni. La nostra pratica consiste sempre nel tornare al momento presente, nel qui ed ora. Solo nel qui ed ora entriamo profondamente in contatto con la vita. Imparare come vivere profondamente ogni momento della nostra vita quotidiana è la nostra vera pratica. Respirare in presenza mentale può sempre riportarci al qui e ora. Se perdiamo il nostro respiro consapevole, perdiamo il momento presente. Possiamo essere consapevoli anche mentre camminiamo mentre ci laviamo e mentre mangiamo. Ci sono molti modi per ritornare nel qui ed ora ed entrare profondamente in contatto con la nostra vita. Ma tutti prevedono il respiro consapevole. Se siamo ancorati al nostro respiro consapevole, possiamo praticare in ogni momento. Altrimenti rischiamo di perdere la nostra vita, che è qui e ora. Il respiro consapevole è alla base della pratica della presenza mentale.

Quando lo pratichiamo, riportiamo la mente nel corpo e ristabiliamo la nostra vera presenza. L'energia della presenza mentale ha in se gli elementi dell'amicizia e della gentilezza amorevole. Non possiamo essere amici di noi stessi o di qualcun altro quando non siamo veramente presenti. Non c'è amicizia senza un po' di compassione. Grazie alla pratica del respiro consapevole diventiamo veri amici del nostro corpo, delle nostre sensazioni e della nostra mente. Se non siamo capaci di ascoltare noi stessi, come possiamo ascoltare un'altra persona ? Se non sappiamo riconoscere la nostra personale sofferenza, non possiamo portare pace e armonia nelle nostre relazioni.

*I brani seguenti sono tratti dal libro **La pace è ogni respiro** di Thich Nhat Hanh*

Svegliarsi ogni mattina.

Nel momento in cui vi svegliate potete subito sorridere. E' un sorriso di illuminazione. Siete consapevoli che sta cominciando un nuovo giorno, che la vita vi offre 24 nuove ore da vivere, e che questo è il dono più prezioso. Potete recitare a voi stessi questa poesia, in silenzio o ad alta voce:

Stamattina appena sveglio sorrido

Davanti a me ci sono 24 nuove ore

Mi impegno a vivere appieno ogni istante e a guardare ogni essere vivente con occhi compassionevoli

Potrebbe farvi piacere pronunciare questi versi mentre siete sdraiati a letto, con le braccia e le gambe comodamente rilassate. Inspirando, pronunciate il primo; espirando, il secondo.

Con la prossima inspirazione, recitate il terzo; ed espirando, il quarto. Poi mettetevi a sedere con il sorriso sulle labbra, infilate i piedi nelle pantofole e andate in bagno

Far scorrere l'acqua, sciacquarsi il viso

Potete raggiungere una grande felicità mentre vi sciacquate il viso, vi lavate i denti, vi pettinate i capelli, vi rasate e fate la doccia, se sapete come far brillare la luce della consapevolezza su ognuna delle cose che fate. Per esempio, quando aprite il rubinetto, potete godere del contatto con l'acqua che scorre, e anche con il posto da cui l'acqua proviene. Potete recitare questa poesia:

L'acqua fluisce dalle sorgenti di alta montagna.

L'acqua scorre nelle profondità della Terra.

Miracolosamente l'acqua arriva a noi.

Sono pieno di gratitudine

Questi versi vi aiuteranno essere consapevoli del lungo viaggio di quell'acqua, dalla sorgente fino al lavandino del vostro bagno. Questa è meditazione. Capirete anche quanto siete fortunati ad avere l'acqua che scorre con facilità verso di voi solo girando una manopola. Averne coscienza rende felici. Questa è la consapevolezza.

La consapevolezza e attenzione; la capacità di riconoscere che cosa sta accadendo in ogni istante. Quel che succede ora è che state aprendo il rubinetto e l'acqua scorre per voi. A Plum Village, in Francia di tanto in tanto ci viene sospesa la fornitura d'acqua. Ogni volta che succede ci ricordiamo che vivere senza acqua è difficile, e che averla è una gioia. Possiamo riconoscere la felicità solo ricordando i momenti di sofferenza !

A me piace sempre aprire l'acqua lentamente, raccogliere l'acqua fresca e pulita tra le mani racchiuse a coppa e spruzzarmela sugli occhi. Qui in Francia, d'inverno, l'acqua è molto fredda. Sentire l'acqua fredda sulle dita, sugli occhi e sulle guance è davvero rinvigorente. Vi invito a essere presenti nel momento in cui lo fate, per cogliere appieno quella sensazione. Lasciate che vi risvegli. Rallegratevi. Siete felici perché sapete come fare tesoro del dono dell'acqua e come nutrire la vostra gratitudine. Fate lo stesso quando riempite il lavandino per lavarvi il viso. Siate coscienti con ogni movimento. Non iniziate a pensare ad altro. La cosa più importante da fare in questo istante è provare gioia in ogni movimento. Non cercate di finire in fretta per andare a fare altre cose. Questa è meditazione. La meditazione è offrire a voi stessi la vostra presenza genuina in ogni momento. E' la capacità di riconoscere chiaramente che ogni momento è un dono di vita, un dono dalla terra e dal cielo.

Preparare la colazione

Anche preparare la colazione è una pratica di meditazione ! Far bollire l'acqua, preparare una tazza di tè o caffè, riempire una ciotola di cereali, tostare il pane, tagliare la frutta, preparare la tavola: ognuna di queste azioni può essere svolta con consapevolezza.

Fare le cose con consapevolezza significa svolgere ogni azione percependo chiaramente che cosa sta succedendo e che cosa stiamo facendo al momento

presente, ed essere felici mentre lo facciamo. La consapevolezza e la capacità di far scoccare la scintilla della coscienza di che cosa sta accadendo qui e ora. La consapevolezza è il cuore delle pratiche di meditazione. Quando preparate una tazza di tè, siate pienamente consapevoli che state preparando una tazza di tè. Se non pensate al passato, se non rivolgete pensieri al futuro, la vostra mente risiede appieno nell'atto di fare il tè: siete consapevoli.

La consapevolezza ci aiuta a vivere profondamente ogni momento della vita quotidiana. Tutti abbiamo la capacità di essere consapevoli, ma coloro che sanno come esercitarla sviluppano un'energia di consapevolezza molto più potente e una maggiore capacità di vivere nel presente.

Potete trasformare il momento della colazione in una meditazione molto piacevole. Se in cucina c'è già un altro membro della famiglia o un coinquilino che sta iniziando a preparare la colazione, potete farvi avanti e aiutarlo. Lavorando insieme con consapevolezza, esercitandovi a vivere nel momento presente, trasformerete il momento di preparare la colazione in una gioia.

Fare colazione

Fate in modo che la colazione sia un momento di felicità tranquilla e rilassata. Non leggete il giornale, non accendete la televisione, non ascoltate la radio. Sedete in modo comodo e guardate il cibo sulla tavola. Guardate ogni persona seduta insieme a voi, respirate e sorridete mentre li riconoscete e li apprezzate. Potete scambiare qualche parola con le persone sedute con voi. Per esempio: “E’ bello averti seduta qui a fare colazione con me, mamma !” oppure “ Papà, oggi il tempo è bellissimo, quindi ricordati di andare in giardino e di sdraiarti sull'amaca anche per me” oppure “Tesoro oggi uscirò un po' prima dal lavoro, così potrò tornare qui e aiutarti a preparare la cena”. Questi commenti gentili riconoscono la preziosa presenza delle persone che amate; loro stessi sono una pratica di meditazione. Con la consapevolezza ogni scambio all’ora di colazione potrà aiutare voi e i vostri cari a riconoscere e a gioire delle molte condizioni di felicità che possedete.

Vivere felicemente nel presente

Respirare e camminare coscientemente generale l'energia della consapevolezza. Questa energia riporta la mente al corpo facendoci vivere davvero nel momento presente, a contatto con le meraviglie che ci sono in noi e attorno a noi. Se riusciamo a riconoscere tali meraviglie, arriviamo immediatamente alla felicità. Aprendoci del tutto al momento presente, scopriamo che abbiamo già abbastanza motivi per essere felici: anzi più che abbastanza. Non abbiamo bisogno di andare a cercare qualcos'altro nel futuro né in nessun altro posto. Ecco che cosa significa soffermarsi o risiedere felicemente nel presente.

Quando siamo felici nel momento presente possiamo fermarci e smettere di rincorrere altri oggetti del desiderio. La nostra mente è calma. Quando non lo è ancora, quando è agitata, non possiamo essere davvero felici. La felicità o la mancanza di felicità dipendono in gran parte dal nostro stato mentale, non da fattori esterni. E' il nostro comportamento, il modo in cui guardiamo le cose, in cui affrontiamo la vita, a determinare se saremo felici oppure no. Abbiamo già molti motivi per essere felici, quindi perché mai dovremmo cercarne altri? Dobbiamo fermarci e smettere di abboccare all'amo: è la cosa più saggia da fare. Altrimenti continueremo a seguire questo o quell'altro obiettivo per poi scoprire, una volta raggiunto, che non siamo ancora felici. Ovviamente possiamo continuare con i nostri impegni e fare carriera con crescente successo ma dovremmo anche impegnarci a vivere con consapevolezza, per poterci godere la felicità adesso, senza perderci le preziose occasioni che la vita ci offre per amare e prendersi cura di chi ci sta intorno e dei nostri cari. Se passiamo tutto il tempo a pensare ai nostri successi futuri, ci lasciamo completamente sfuggire la vita, perché essa si trova solo nel momento presente.

*I brani seguenti sono tratti dal libro **L'arte di lavorare in consapevolezza** di **Thich Nhat Hanh***

Uscendo da casa

Al mattino, quando vai a lavorare, hai un'ottima occasione di prendere consapevolezza di tutto il mondo intorno a te. Apri la porta ed esci all'aria fresca - è la tua occasione di entrare in contatto con la terra, l'aria e il cielo. Il primo passo che fai fuori dalla porta può essere già un passo nella libertà. Non è necessario aprire la porta di una sala di meditazione per trovarsi nel mondo della meditazione: ogni passo sulla terra può darci molta felicità, pace e libertà. E' lo stesso per il respiro: se sappiamo respirare in presenza mentale, consapevoli dell'inspirazione e dell'espiazione, ogni respiro ci porterà felicità.

Le persone che hanno l'asma o che hanno difficoltà a respirare capiscono che dono prezioso sia poter inspirare ed espirare con facilità. Se puoi respirare tranquillamente, assapora ogni respiro; non sprecare nemmeno un attimo. Ogni respiro dà felicità, ogni passo dà libertà. Quando camminiamo e respiriamo in questo modo non ci sentiamo intrappolati nella routine quotidiana o nella necessità di andare al lavoro; al contrario, ci sentiamo liberi e siamo grati della nostra vita.

Quando usciamo dalla porta e facciamo i primi passi sulla terra anche se è ricoperta di cemento, possiamo ancora vedere e sentire la natura tutta intorno a noi. Quando osserviamo a fondo un albero possiamo renderci conto che ci offre la sua bellezza, che nutre e favorisce la vita: offre un rifugio sicuro a tantissimi uccelli, e con le sue foglie contribuisce a pulire l'aria che respiriamo. E' molto paziente e non fa discriminazioni: abbraccia e accetta senza discriminazione qualunque cosa gettiamo a terra, che siano fiori fragranti o olio profumato, urina, escrementi o altre sostanze impure, la terra può assorbire e trasformare tutto quanto. Ha molta pazienza e capacità di sopportazione e dà moltissimo per il nutrimento e il sostentamento di tutte le forme di vita: ci dà l'acqua da respirare, ci dà l'aria da e il cibo da mangiare. Ogni volta che usciamo dalla porta, anche se siamo solo dirigendoci verso l'auto per andare a lavorare, possiamo darci il tempo di notare che la terra è intorno a noi e ci nutre e ci sostiene.

Rilasciare le tensioni

Nel corpo si possono accumulare stress e tensioni, al lavoro; con intelligenza e compassione puoi rilasciare le tensioni e lavorare con più piacere e meno stress sia tu, sia chi ti sta intorno. Se sai rilasciare la tensione fisica, se ti sai rilassare, puoi aiutare la tua famiglia e i tuoi colleghi di lavoro a riuscirci a loro volta. Se tu stesso non sai rilasciare la tensione e lo stress, come puoi aspettarti che lo siano i colleghi di lavoro, o che siano in grado di prendersi cura della propria famiglia?

E se la loro situazione familiare non è buona, come possono essere sereni e produttivi, al lavoro? Tutto quel che riesci a fare per te stesso e per la tua famiglia, dunque, ti aiuta anche a prenderti cura dei tuoi colleghi, e questo a sua volta migliora l'intero ambiente di lavoro.

Puoi goderti la pratica del rilassamento totale e condividerla con gli altri, per aiutarli a rilasciare la tensione che hanno accumulato e per sentirsi più leggeri e allegri sia al lavoro che a casa.

Puoi praticare il rilassamento totale tutti i giorni, al lavoro, per rilasciare la tensione e recuperare la freschezza: ti bastano cinque o dieci minuti tra due appuntamenti, o durante la pausa del pranzo. In questo modo il tuo corpo ha l'opportunità di riposare, guarire e ristorarsi. Rilassiamo il corpo e portiamo l'attenzione a ogni sua parte, una alla volta, inviando affetto a ogni cellula. Possiamo guidare l'attenzione verso qualunque parte del corpo: la testa, il cuoio capelluto, il cervello, gli occhi, le orecchie, la mascella, i polmoni, il cuore, il fegato, gli organi interni, l'apparato digerente e qualunque altra parte del corpo che abbia bisogno di guarigione e di attenzione, abbracciamola e invitandolo affetto e gratitudine, mentre inspiriamo ed speriamo in consapevolezza. Puoi rilassarti e aiutare i tuoi colleghi a rilassarsi a loro volta, e a stare meglio, condividendo questa pratica con loro. Potreste individuare una stanza tranquilla, dove praticare insieme in rilassamento profondo

Sentirsi a casa nel posto di lavoro

Nella maggior parte delle situazioni di lavoro dobbiamo lavorare insieme ad altri. Forse lavoriamo in gruppo con altre persone, nello stesso ufficio o nello stesso posto di lavoro, per portare a termine un progetto o per ottenere un risultato specifico; ogni persona nel gruppo, però, ha le sue difficoltà e sofferenze personali che porta con sé al lavoro. Quando arrivi al lavoro pronto, felice, sereno e in pace con te stesso, aiuti i colleghi a sentirsi allo stesso modo. Ti prendi cura di qualcosa di più della semplice qualità del lavoro o della prestazione professionale, perché la qualità del loro lavoro dipende molto dalla pace e dal benessere che ognuno ha dentro di sé. A volte ci sentiamo insicuri nel nostro ambiente di lavoro, non ci sentiamo accettati o abbiamo paura del rifiuto; non ci sentiamo al sicuro. Tuttavia, quando andiamo in montagna e passiamo del tempo tra gli alberi e gli animali ci sembra di essere accettati da loro, di entrare in un luogo dove ci sentiamo accolti. Non abbiamo paura che ci guardino o ci giudichino. Al lavoro invece abbiamo timore di non essere approvati; abbiamo paura di essere noi stessi e cerchiamo di comportarci in un modo che ci faccia sentire più accettabili dagli altri. E' una tragedia. Un fiore non ha questo genere di paura: cresce in un giardino con molti altri tipi di fiori ma non cerca di essere uguale agli altri fiori: si accetta per quello che è. Non cercare di essere qualcun altro o qualcos'altro. Occorre che impariamo ad accettarci per quello che siamo. L'intero universo ha concorso a farci manifestare in questo modo; siamo bellissimi come siamo.

Essere bellissimi significa essere se stessi

Sono arrivato, sono a casa

Spesso, quando torniamo a casa dal lavoro, siamo carichi dello stress e delle tensioni della giornata. Il nostro corpo soffre perché l'abbiamo sfruttato troppo: non ce ne siamo presi abbastanza cura. Il corpo ha assorbito molte tossine da ciò che abbiamo consumato, a causa del super - lavoro e del nostro modo di mangiare, bene e lavorare.

Forse potremmo osservare lo stato in cui siamo quando torniamo a casa e pensare a come rilassare le tensioni fisiche ed espellere le tossine dal corpo. Mettiamo che lavori fino a tardi, la sera.

In questo caso potresti domandarti. “Perché devo restare qui fino a tardi quando tutti gli altri sono fuori a divertirsi oppure a casa a dormire ? ”. Pensare al tuo lavoro in questo modo può renderlo molto difficile; continuando così potresti scoprire di sentirti pieno di risentimento e svuotato di energia e di nutrimento. Dopo il lavoro vai dritto a casa a dormire perché sei stanchissimo. Se vivi insieme ad altri, questa spossatezza può costare molto ai tuoi rapporti e alla tua vita familiare; se conosci la pratica della presenza mentale, però, saprai trasformare le lunghe ore lavorative in un'esperienza positiva che ti dà nutrimento. All'ingresso di Plum Village c'è un cartello che dice: “ Sono arrivato, sono a casa ”. Potresti scegliere di mettere un cartello come questo anche sulla porta di casa tua, come promemoria gentile per ricordarti che non è più necessario rincorrere questo o quello. Non torni a casa solo per dormire e poi uscire di nuovo, ma per gioire del fatto di essere a casa, con la tua famiglia o con le persone con cui vivi, per ristabilirti e nutrirti. Quando torni a casa puoi concederti il tempo di arrivare di essere pienamente presente per te stesso o per le persone che intorno.

I brani seguenti sono tratti dal libro: Mangiare in consapevolezza di Thich Nhat Hanh

Che cosa significa mangiare in consapevolezza

Per coltivare la consapevolezza possiamo continuare a fare le solite cose di sempre - camminare, sederci, lavorare, mangiare eccetera - con piena consapevolezza di ciò che stiamo facendo. Quando mangiamo sappiamo di stare mangiando. Quando apriamo una porta sappiamo di stare aprendo una porta. La nostra mente sta con le azioni che compiamo. Quando ti metti in bocca un pezzo di frutta, l'unica cosa che ti serve è un pochino di consapevolezza per esserne cosciente: “sto mettendomi in bocca un pezzo di mela”. E' bene che la mente non sia da qualche altra parte. Se mentre mangi pensi al lavoro, quello non è mangiare in consapevolezza; se sei consapevole, invece, puoi guardare più in profondità e in pochissimo tempo vedrai il seme

della mela, chi la ha raccolta eccetera. C'è un sacco di lavoro dietro a quella mela !

Nulla viene dal nulla

Con un pochino di consapevolezza puoi vedere da dove proviene il pane che mangi. Non è piovuto dal nulla: viene dai campi di grano e dal duro lavoro, viene dal panificatore, dal distributore e dal rivenditore. Ma il pane è altro ancora: il campo di grano ha bisogno di nuvole e di luce solare; dunque in quella fetta di pane ci sono le nuvole, c'è la fatica del contadino, la gioia di aver prodotto la farina, l'arte del panettiere; solo allora - miracolo ! - ecco il pane. L'intero universo ha concorso a far sì che tu possa avere in mano quel pezzetto di pane. Per raggiungere questa visione profonda non occorre impegnarti a fondo: basta smettere di lasciare che la mente ti travolga con preoccupazioni, pensieri e progetti.

Ogni boccone ha in sé l'universo

Fa attenzione a ogni boccone di cibo: mentre lo porti alla bocca, utilizza la consapevolezza per prendere coscienza che questo cibo è il dono dell'intero universo. Il cielo e la Terra hanno concorso a farti arrivare questo boccone di cibo. Mentre ispiri ed espiri in consapevolezza, ti basta un secondo o due per riconoscerlo. Mangiamo in modo che in ogni boccone, in ogni attimo del pasto sia presente la consapevolezza. Ci bastano pochi secondi per vedere che il cibo che abbiamo sul cucchiaino e la forchetta è il dono dell'universo intero. Mentre mastichiamo manteniamo viva questa consapevolezza: sappiamo che l'intero universo si trova lì, in quel boccone di cibo

Mangiare in consapevolezza è una pratica

Quando siamo a tavola dovremmo essere presenti a quel pasto al cento per cento di noi stessi. Mangiare in consapevolezza è una pratica. Se scegliamo di bere una tazza di tè in consapevolezza, il piacere di bere il tè sarà più che raddoppiato dal fatto che siamo pienamente presenti, e che anche il tè è davvero lì. Quando c'è la consapevolezza la vita è reale, non è un sogno !

Legato da cento funi

Mangiare è una pratica e la pratica deve essere nutriente per noi, per il nostro corpo e anche per la nostra mente. Se quando mangi sei come legato da cento lacci e laccioli formati da preoccupazioni, rabbie, irritazioni, stress e progetti, quei lacci ti tirano in cento diverse direzioni e allora il cibo e la tua esperienza di mangiarlo risultano vuoti e privi di valore. Occorre che tu ti predisponga adeguatamente e che coltivi l'intenzione di mangiare da persona libera, ogni qualvolta che mangi.

Nutrirci di consapevolezza

A volte lo sappiamo tutti, apriamo il frigorifero e tiriamo fuori qualcosa che non ci fa bene alla salute. Siamo abbastanza intelligenti da riconoscerlo, eppure lo facciamo lo stesso: ci mettiamo a mangiare questo o quello nel tentativo di mettere a tacere il disagio che abbiamo dentro; consumiamo cibo per dimenticare le nostre preoccupazioni e ansie, per reprimere energie negative come la paura e la rabbia. Quando ci monta dentro un senso di ansia, invece di metterci a mangiare invitiamo l'energia della consapevolezza a manifestarsi: pratichiamo la camminata consapevole, il respiro consapevole per generare l'energia della consapevolezza, e invitiamo quell'energia a salire a prendersi cura dell'energia che ci sta facendo soffrire.

Se sappiamo praticare in questo modo avremo l'energia di consapevolezza che è necessaria per prendersi cura della nostra paura, della nostra rabbia, delle altre energie negative

I brani seguenti sono tratti dal libro Paura di Thich Nhat Hanh

Coltivare l'energia della consapevolezza

La consapevolezza è un tipo di energia che può aiutare a riportare la mente nel corpo, così da radicarsi bene nel qui ed ora, entrare profondamente in contatto con la vita e le sue tante meraviglie e viverla davvero. La consapevolezza ci permette di accorgerci di ciò che accade nel momento presente nel nostro corpo, nelle emozioni, nelle percezioni, nel mondo.

Noi tutti conosciamo la bellezza delle prime ore del mattino: le colline, la nebbia, l'alba. Vogliamo entrare in contatto con questa bellezza e permetterle di pervadere i nostri cuori. Sappiamo che questa esperienza è qualcosa che ci nutre nel profondo, ma a volte affiora un'emozione o un sentimento che ci impedisce di gioire di ciò che accade nel qui ed ora.

Mentre qualcuno sa come farsi pervadere corpo e mente dalle montagne, dalla magnificenza dell'alba e dalla bellezza della natura, noi siamo bloccati dalle nostre preoccupazioni, dalla paura e dalla rabbia, e la bellezza dell'alba non può davvero entrarci nel cuore. Le nostre emozioni ci impediscono di entrare in contatto con le meraviglie della vita, il regno di Dio, la terra pura del Buddha.

Cosa occorre fare in queste circostanze? Noi tutti pensiamo che, per essere di nuovo liberi, dovremmo eliminare quel sentimento o quell'emozione, così che la bellezza dell'alba possa pervadere i nostri cuori. Consideriamo la paura, la rabbia e la preoccupazione alla stregua di nemici.

Pensiamo che senza di esse saremmo liberi e che questi sentimenti ci impediscono di ricevere il nutrimento di cui abbiamo bisogno. E' in momenti come questi che dobbiamo ritornare al respiro consapevole e riconoscere gentilmente le nostre affezioni, che si tratti di rabbia, frustrazione o paura. Immaginate di provare preoccupazione o ansia. Potrete eseguire questa pratica: "inspiro e so che l'ansia è in me. Espiro e sorrido alla mia ansia".

Forse avete la tendenza a preoccuparvi e, anche se sapete che non è necessario e non serve, continuate a farlo. Vorreste eliminare le preoccupazioni e liberarvene perché sapete che, quando vi preoccupate, le meraviglie della vita e la gioia vi sono precluse. Così vi arrabbiate con le vostre preoccupazioni: non

le volete. Ma le preoccupazioni sono una parte di voi ed è per questo che quando vi assalgono, dovete sapere come gestirle con delicatezza e serenità. Potrete farlo se avete l'energia della consapevolezza. Per coltivare questa energia potrete praticare di respiro e la camminata consapevole. Quando l'avrete generata potrete riconoscere e abbracciare teneramente la vostra ansia, la paura, e la rabbia. Quando il vostro bambino soffre piange, non volete pulirlo perché vostro figlio è voi. La paura e la rabbia sono come il vostro bambino: non pensate di poterle semplicemente gettare fuori dalla finestra. Non siate violenti nei confronti della rabbia, della paura e delle preoccupazioni: la pratica consiste semplicemente nel riconoscerle. Continuate a praticare il respiro e la camminata consapevole; poi, con l'energia generata dalla pratica, potrete riconoscere questi sentimenti intensi, rivolgere loro un sorriso e abbracciarli teneramente. Questa è la pratica della non - violenza nei confronti dell'ansia, della paura e della rabbia. Se vi arrabbiate con la vostra paura, la moltiplicherete per dieci, e questa non è una cosa saggia: soffrite già tanto e, arrabbiandovi con la vostra rabbia soffrirete di più. Un bambino appena nato potrà non essere piacevole quando strilla scalciando, ma sua madre lo solleva dalla culla e lo tiene dolcemente tra le braccia. La sua tenerezza pervade il bambino che dopo qualche minuto sta meglio e smette di piangere. E' l'energia della consapevolezza a darvi la forza di riconoscere il dolore la sofferenza e di abbracciarti teneramente: avvertirete un po' di sollievo il vostro bambino smetterà di piangere. Ora potrete gioire della bellezza dell'alba e potete lasciarvi nutrire dalle meraviglie della vita che vi circonda e che avete dentro di voi.

Il qui ed ora

*Sono arrivato, sono a casa
nel qui e ora,
sono saldo, sono libero
io dimoro nella dimensione ultima*

Quando torniamo nel qui ed ora, riconosciamo le molte occasioni di felicità che già esistono. La pratica della consapevolezza consiste nel tornare nel qui ed ora ed essere in contatto un profondo con noi stessi e con la vita. Dobbiamo addestrarci a farlo. Anche chi è molto intelligente e afferra subito il principio,

dovrà comunque esercitarsi per vivere davvero così. Dobbiamo addestarci a riconoscere molti motivi di felicità che già esistono. Potete praticare questa poesia mentre vi recate in ufficio in mattina. Forse non sarete ancora arrivati a destinazione ma, mentre ancora state guidando, avete già raggiunto la vostra vera casa, il momento presente. Quando arrivate in ufficio, anche quella è la vostra vera casa. Anche in ufficio siete nel qui e ora. Già ripetete Il primo verso della poesia: “sono arrivato sono a casa” vi potrà rendere molto felice. Che siate seduti o che camminate, che stiate innaffiando i fiori in giardino o dando da mangiare a vostro figlio, è sempre possibile praticare. “ Sono arrivato, sono a casa”. Ho corso tutta la vita ma non lo farò più: ora sono deciso a fermarmi e a vivere davvero la vita. Quando pratichiamo l'ispirazione e diciamo: “Sono arrivato” e arriviamo davvero, questo è un grande successo. Essere pienamente presenti, vivi al centro per cento: ecco la vera conquista. Il momento presente è diventato la nostra vera casa. Quando espiriamo e diciamo “sono a casa” e ci sentiamo davvero arrivati, non ci sarà più bisogno di avere paura. Non occorrerà davvero più correre. Ripetiamo questo mantra: “sono arrivato sono a casa In che avremo la sensazione che sia vero continuiamo a ispirare ed espirare a fare un passo dopo l'altro in che saremmo saldamente radicati nel qui e ora le parole non dovranno essere uno stacco Ci aiuteranno solo concentrarci a tenere viva la nostra visione profonda e la visione profonda che ci tiene a casa non le parole