

THICH NHAT HANH

ASCOLTARE
IN CONSAPEVOLEZZA



TerraNuova

Thich Nhat Hanh

Ascoltare
in consapevolezza

traduzione di Andrea Libero Carbone

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: *How to listen*

Copyright ©2014 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Traduzione: Andrea Libero Carbone

Progetto grafico: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: Jason deAntonis

© 2025, Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: maggio 2025

Ristampa

IV III II I 2030 2029 2028 2027 2026

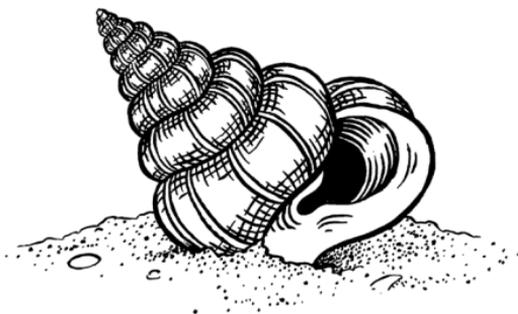
Collana: Ricerca interiore

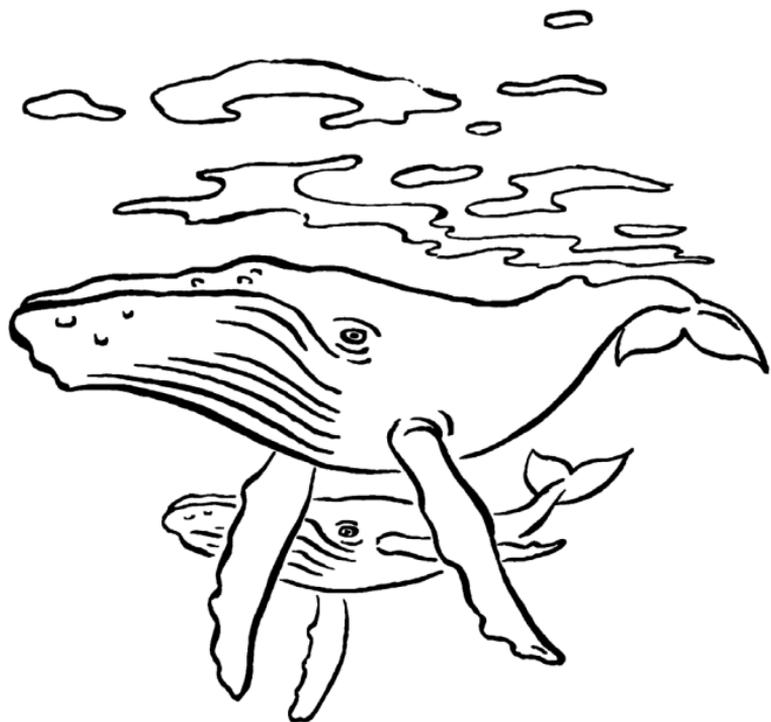
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

L'ascolto p. 5

Pratiche di ascolto p. 91





*I testi raccolti in questo libro sono estratti
da pubblicazioni e discorsi inediti
di Thich Nhat Hanh*

L'ascolto



Il potere dell'ascolto

ASCOLTARE PROFONDAMENTE l'altro è una forma di meditazione. Seguire il respiro e praticare la concentrazione ci permette di apprendere qualcosa di nuovo sull'altro, qualcosa che prima non sapevamo.

Se pratichiamo l'ascolto profondo, possiamo anche aiutare la persona che stiamo ascoltando a rimuovere le percezioni che la fanno soffrire. Possiamo ripristinare l'armonia nei rapporti di lavoro, nelle amicizie, in famiglia, nella comunità, nella nazione e tra nazioni diverse. È una pratica davvero potente.

Abbiamo bisogno di pratica

BISOGNA ASCOLTARE l'altro facendo in modo che abbia ogni possibilità di esprimersi. In genere facciamo del nostro meglio per ascoltare, ma dopo qualche minuto non ci riusciamo più: le parole che udiamo vanno a toccare il dolore, la violenza e la rabbia che abbiamo dentro. All'inizio ci ripromettiamo di dare una possibilità all'altra persona, anche se ciò che dice è ingiusto o difficile da ascoltare. Ma a causa della violenza, della paura, del dolore e della rabbia che abbiamo dentro, non riusciamo ad ascoltare per più di cinque minuti: a quel punto vogliamo reagire, gridare o scappare.

Abbiamo perso la capacità di ascoltare con compassione: per poter ascoltare di nuovo, abbiamo bisogno di pratica.

Ascoltarsi

PRIMA DI POTER ASCOLTARE bene un'altra persona, bisogna dedicare del tempo all'ascolto di sé. A volte, quando cerchiamo di ascoltare un altro, non riusciamo a sentire cosa ci sta dicendo perché le emozioni e i pensieri più intensi che abbiamo dentro sono troppo forti e reclamano la nostra attenzione.

Bisogna sviluppare la capacità di sedere in quiete, tornare a noi stessi e ascoltare le emozioni che emergono, senza giudicarle o interromperle. Possiamo ascoltare anche i pensieri che si presentano e poi lasciarli passare senza trattenerli. Una volta dedicato un po' di tempo all'ascolto di sé, possiamo rivolgerci all'ascolto dell'altro.

Comprendere la propria sofferenza

QUANDO CI ASCOLTIAMO nel profondo, riusciamo a comprenderci, ad accettarci, ad amarci e cominciamo a entrare in contatto con la pace. Magari non c'è ancora una reale accettazione di sé, perché ancora non capiamo chi siamo, non sappiamo ascoltare la nostra sofferenza. Se è così, bisogna innanzitutto praticare l'ascolto della propria sofferenza. Bisogna stare con la sofferenza, sentirla e abbracciarla per comprenderla e permetterle di trasformarsi a poco a poco. Forse la nostra sofferenza porta con sé la sofferenza di nostro padre, di nostra madre, dell'intera stirpe dei nostri antenati o di un intero Paese. Ascoltandoci, possiamo comprendere la nostra sofferenza, la sofferenza dei nostri antenati, quella di nostro padre e di nostra madre, e provare un senso di liberazione.



La consapevolezza ci riporta a casa

QUANDO PLACHIAMO l'agitazione della mente e torniamo a noi stessi, la sofferenza può sembrarci molto intensa. Questo avviene perché siamo abituati a ignorarla e a distrarci dal dolore. Con le distrazioni, possiamo riuscire a intorpidirci per un po', ma la sofferenza interiore cerca la nostra attenzione e si incancrenisce e si agita finché non la ottiene.

Ecco perché la prima pratica è smettere di correre, tornare al corpo e riconoscere le emozioni che esprimono la sofferenza: rabbia, ansia, paura. La sofferenza è energia. La consapevolezza è un'altra energia a cui possiamo fare appello per accogliere la sofferenza.

La consapevolezza ci permette prima di tutto di riconoscere la sofferenza e poi di accoglierla.

La pratica consiste nel non combattere o reprimere ciò che sentiamo, ma anzi nel cullarlo con tenerezza. Quando una madre abbraccia il suo bambino – anche se inizialmente non le è chiaro perché non stia bene – l'energia della sua tenerezza basta già a portare sollievo. Se riusciamo a riconoscere e a cullare la sofferenza seguendo con consapevolezza il respiro, troviamo già sollievo.

La sofferenza sta cercando di attirare la nostra attenzione, di dirci qualcosa, e ora possiamo cogliere questa occasione per ascoltarla.

Un amico fedele

NELLA VITA di tutti i giorni respiriamo, ma ci dimentichiamo che stiamo respirando. Il corpo è qui, ma spesso la mente è altrove. Prestare attenzione all'inspirazione e all'espiazione ci permette di riportare la mente al corpo. Allora, di colpo, ci siamo: siamo pienamente presenti nel qui e ora. È questo che chiamiamo consapevolezza del respiro, o respiro consapevole. È molto semplice, ma l'effetto può essere davvero intenso.

Non c'è bisogno di controllare il respiro. Sentiamo il respiro così com'è. Può essere lungo o corto, profondo o superficiale. Qualunque sia il nostro meteo interiore – i pensieri, le emozioni e le percezioni che abbiamo – il nostro respiro è sempre con noi, come un amico fedele.

Non più vittime

NELL'ASCOLTO della propria sofferenza, bisogna lasciare andare l'idea di essere vittime degli altri. La mancanza di autostima e la rabbia ci accompagnano da molto tempo. Sono grandi ostacoli sul nostro cammino di pratica. Vanno riconosciuti. Abbiamo bisogno di capire che la nostra sofferenza è ciò che abbiamo ereditato. Questa comprensione è già di per sé un aiuto per liberarci.

Possiamo dire alla nostra sofferenza: «Sono qui per te. Mi prenderò cura di te e ti trasformerò». In questo modo, la tendenza a incolpare gli altri per la nostra sofferenza e la convinzione che la alimenta, cioè che siano gli altri a farci soffrire, svaniranno da sé.

Alleviare la propria sofferenza

SE COLTIVIAMO la comprensione profonda e l'amore, non soffriremo. E la comprensione profonda e l'amore provengono da un ascolto profondo di sé. Forse la nostra sofferenza, le nostre difficoltà, si sono accumulate nel corso degli anni. Ora possiamo approfittare di questa opportunità per alleviare la nostra sofferenza, per noi stessi e per le generazioni che continueranno dopo di noi. Ecco perché è bene avere il tempo di sedere in quiete e dedicarsi a un ascolto profondo di sé.



Pratiche di ascolto

Ascoltare la campana

A volte abbiamo bisogno di un suono che ci ricordi di tornare alla consapevolezza del respiro. Questi suoni, li chiamiamo «campane di consapevolezza». A Plum Village e negli altri centri di pratica della nostra tradizione, ci fermiamo ad ascoltare ogni volta che sentiamo suonare il telefono, l'orologio o la campana del monastero. Queste sono le nostre campane della consapevolezza. Quando sentiamo il suono della campana, smettiamo di parlare e di muoverci. Rilassiamo il corpo e prendiamo coscienza del nostro respiro. Lo facciamo con naturalezza, con piacere, senza solennità o rigidità. Quando ci fermiamo per respirare e ristabilire la nostra calma e la nostra pace, siamo liberi, il nostro lavoro diventa più piacevole e l'amico che abbiamo di fronte diventa più reale.

A volte capita che il corpo è in casa, ma non è davvero a casa. La mente è altrove. La campana può aiutare a riportare la mente al corpo. E dato che la campana può aiutarci a tornare a noi stessi, al momento presente, la consideriamo come un bodhisattva, un amico che ci aiuta a risvegliarci ancora. Con soli tre respiri consapevoli, possiamo permettere al corpo e alla mente di liberarsi dalle tensioni e tornare a uno stato di freschezza e chiarezza.

Nella nostra tradizione non si dice «suonare» la campana, ma «invitare la campana» a suonare. La persona che invita la campana è il maestro di campana. La bacchetta di legno con cui si invita la campana la chiamiamo «l'invitatore». Ci sono campane di ogni tipo: campane grandi che possono essere udite da tutto un villaggio o un quartiere; campane più piccole che annunciano le attività, il cui

suono si diffonde in tutto il centro di pratica; la campana a forma di ciotola in sala di meditazione che ci aiuta nella pratica del respiro e della meditazione seduta; e la campanella tascabile che possiamo portare con noi ovunque andiamo.

Invitando la campana a suonare, inspiriamo ed espiriamo profondamente per tre volte. Se lo facciamo assaporando ogni respiro, dopo tre inspirazioni e tre espirazioni ci sentiremo rilassati, calmi, sereni, consapevoli. Possiamo recitare mentalmente questa poesia seguendo l'inspirazione e l'espirazione:

Ascolta, ascolta.

*Questo suono meraviglioso mi riporta alla
mia vera casa.*

«Ascolta, ascolta» significa che ascoltiamo con tutto il cuore seguendo il respiro. «La

mia vera casa» è la vita, con tutte le sue meraviglie, che sono accessibili nel qui e ora. Con la giusta pratica, il Regno di Dio e la Terra Pura del Buddha saranno accessibili ogni volta che torniamo a casa udendo il suono della campana.

Se siamo stabili, svegli, liberi e consapevoli, il suono della campana che invitiamo può aiutare gli altri a entrare in contatto con ciò che hanno in sé di più profondo.

*Corpo, parola e mente in perfetta unità,
invio il mio cuore insieme al suono di
questa campana.*

*Possa chi la ascolta risvegliarsi dalla
dimenticanza
e transcendere ogni ansia e dolore.*

Il suono della campana è la voce del Buddha che ci richiama a noi stessi, al

momento presente, alla nostra vera casa.
Ogni volta che la ascoltiamo, entriamo in contatto con la natura di Buddha che è in noi. Allora prendiamo rifugio nel momento presente, nell'isola che è in noi. Diventiamo più saldi, più stabili e subito la nostra sofferenza diminuisce.

Ascoltare con compassione può risolvere i nostri problemi più urgenti, all'interno dei nostri cuori e delle nostre menti, nelle nostre relazioni interpersonali e a livello di politica globale.

In questo libro, il maestro zen Thich Nhat Hanh dimostra come l'ascolto profondo sia un elemento fondamentale per una buona comunicazione. Ma forse, cosa ancora più importante, l'ascolto è centrale per la nostra pratica, un ingrediente di base per rafforzare la nostra capacità di mindfulness, concentrazione e compassione.

Guidati con la consueta chiarezza di Thich Nhat Hanh, impariamo come ascoltare veramente noi stessi, gli altri, la Madre Terra e le numerose "campane della consapevolezza" che sono a nostra disposizione in ogni momento della vita quotidiana. Ascoltare in consapevolezza è inoltre un'espressione d'amore e una soluzione ai conflitti più profondi e urgenti, sia personali che su larga scala.

THICH NHAT HANH (1926-2022) è stato uno dei maestri Zen più noti a livello internazionale. Durante la sua vita si è impegnato in prima persona per promuovere la pace e la salvaguardia dell'ambiente, e per diffondere le pratiche di consapevolezza. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova ricordiamo *Fare pace con se stessi*, *Trasformare la sofferenza*, *Insegnanti felici cambiano il mondo* (con K. Weare) e l'albo illustrato per bambini *Perché esiste il mondo?*

www.terranuovalibri.it

ISBN 12 5700 053 0



9

€ 12,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it