

THICH NHAT HANH

CAMMINARE IN CONSAPEVOLEZZA



Terra Nuova
EDIZIONI



Thich Nhat Hanh

Camminare
in consapevolezza

Terra Nuova Edizioni

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

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: How to walk

Copyright© 2015 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: Diana Petech

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: Jason deAntonis

Copyright per l'Italia© 2017, Editrice Aam Terra Nuova,
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: aprile 2017

Ristampa

VII VI V IV III II I

2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978886681 211 1

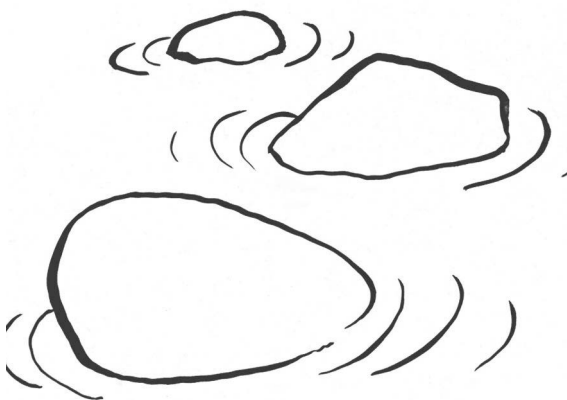
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno 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)

Indice

Passo dopo passo pag. 11

Meditazioni camminate pag. 99





LA PRIMA COSA DA FARE è alzare il piede. Inspira. Poggia il piede davanti a te, prima il tallone e poi le dita. Espira. Percepisci i tuoi piedi ben saldi sulla terra. Sei già arrivato.

SPESSO CAMMINIAMO al solo scopo di andare da una parte all'altra. Ma nel frattempo dove siamo?

A ogni passo possiamo percepire il miracolo di camminare su un terreno solido. A ogni passo possiamo arrivare nel momento presente.

ALL'INIZIO DELLA NOSTRA VITA, quando
avevamo imparato da poco a camminare, lo
facevamo solo per il gusto di camminare.
Camminavamo e scoprivamo ogni istante,
via via che gli andavamo incontro. Possiamo
reimparare a camminare in quel modo.

Passo dopo passo

Sei già arrivato

QUANDO CAMMINI, arriva con ogni passo. È questa la meditazione camminata, nient'altro che questa.



Perché camminare?

A VOLTE MI CHIEDONO: “Perché pratici la meditazione camminata?”. La risposta migliore che posso dare è: “Perché mi piace”. Ogni passo mi rende felice. Fare la meditazione camminata non serve a niente se non ti godi ogni passo che fai: sarebbe tempo sprecato. Lo stesso vale per la meditazione seduta. Se qualcuno ti chiede: “A che cosa serve starsene seduti per ore e ore?”, la risposta migliore è “Perché mi piace”.

Sedere e camminare possono darci pace e gioia. Dobbiamo imparare a sedere e a camminare in modo da generare pace e gioia nel tempo in cui siamo seduti, nel tempo in cui camminiamo.

Dobbiamo imparare a camminare in modo da goderci ogni passo. La consapevolezza e la concentrazione possono dare più qualità al tuo respiro, alla tua seduta, ai tuoi passi.

Arrivare

UNO DEGLI INSEGNAMENTI più profondi è anche il più breve: “Sono arrivato”.

Quando torniamo al respiro, torniamo al momento presente, la nostra vera dimora. Non c'è nessun bisogno di lottare per arrivare da qualche altra parte. Sappiamo che la nostra destinazione finale è il cimitero: perché affrettarci a raggiungerla? Perché non fare passi in direzione della vita, invece, che si trova nel momento presente?

Se pratichiamo la meditazione camminata anche solo per pochi giorni, vivremo una trasformazione profonda e impareremo a goderci la pace in ogni momento della nostra vita. Sorridiamo, e infiniti esseri in tutto l'universo ci restituiscono il sorriso; la pace che proviamo è così profonda! Ogni cosa che pensiamo, sentiamo e

facciamo ha un effetto sui nostri antenati
e sulle generazioni future e si riverbera
nell'universo intero.



NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio.info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**



Camminare in consapevolezza è il quarto volume della collana di tascabili dedicata alla pratica della presenza mentale in ogni momento della vita quotidiana.

Nel libro Thich Nhat Hanh aiuta a trasformare il gesto quotidiano del camminare in una opportunità per entrare in contatto con se stessi e il mondo circostante. Passo dopo passo ci riappropriamo della capacità di meravigliarci ed esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi.

Thich Nhat Hanh condivide con i lettori pratiche, storie e meditazioni affinché camminare non sia semplicemente un modo per spostarsi ma l'occasione per vivere pienamente nel momento presente e diminuire la propria sofferenza.

THICH NHAT HANH è uno dei maestri Zen più noti a livello internazionale. Impegnato in prima persona per promuovere la pace e la salvaguardia dell'ambiente, da oltre settant'anni tiene seminari per diffondere le pratiche di consapevolezza. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova Edizioni ricordiamo *Fare pace con se stessi* e *Perché esiste il mondo?*

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 211 1



9 788866 812111

€ 10,00



www.nonunlibroqualunque.it