



Thich Nhat Hanh

L'arte di lavorare in consapevolezza

Come vivere con gioia
e presenza mentale
ogni momento della giornata

Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

L'arte di lavorare in consapevolezza

Come vivere con gioia e presenza mentale
ogni momento della giornata

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: Work

Copyright © 2012 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.

In copertina: illustrazione di John Woodcock/istockphoto.com

Traduzione: Miriam Pochettino

Revisione della traduzione: Diana Petech

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Copyright per l'Italia 2014© Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: settembre 2014

Ristampa

I II III IV V VI VII VIII IX X 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021

Collana: Ricerca interiore

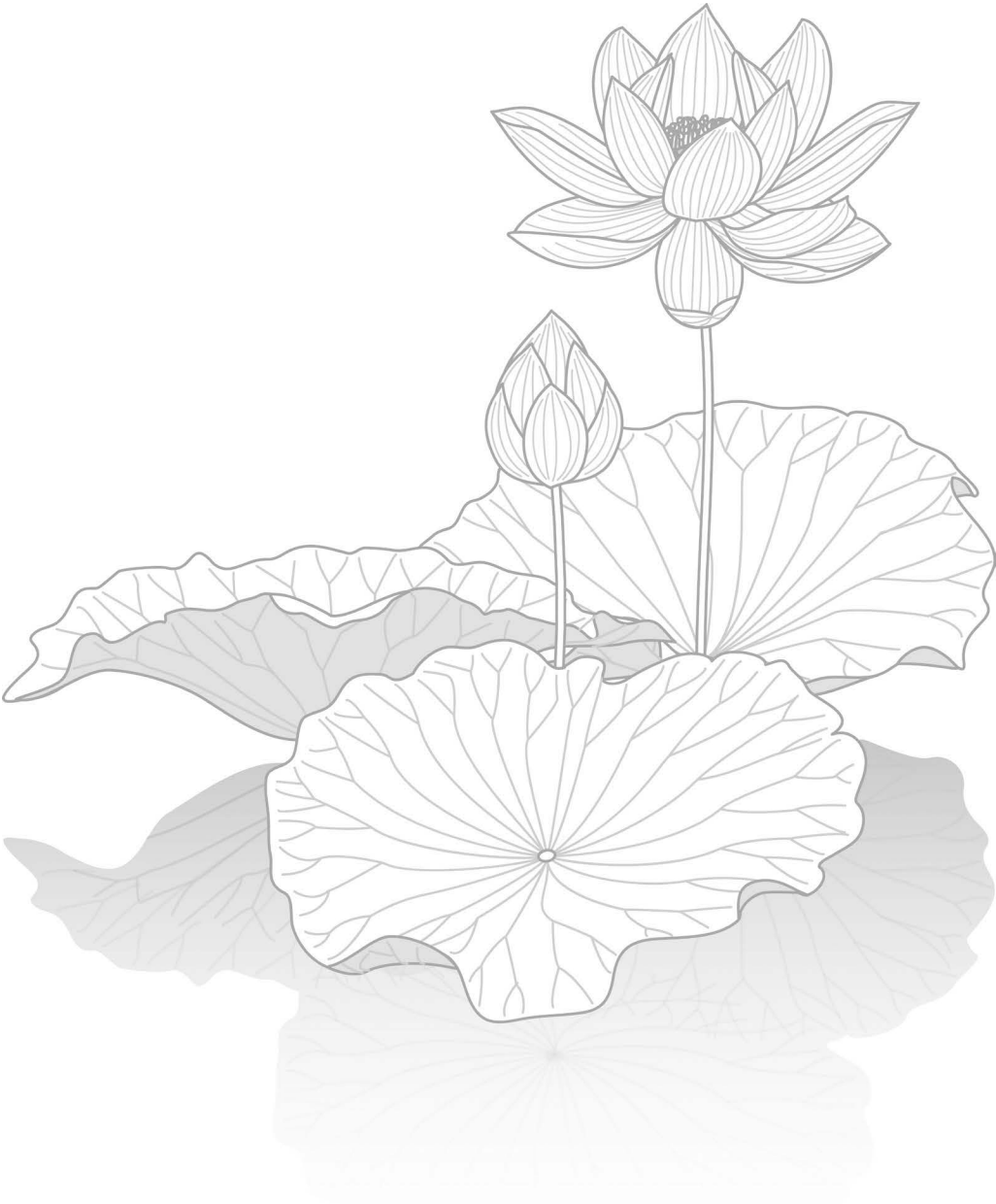
ISBN: 978 88 6681 0735

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)

CAPITOLO I

L'arte di vivere e lavorare in consapevolezza



IL NOSTRO modo di vivere e di guadagnarci la vita è cruciale per la nostra gioia e felicità. Passiamo quasi metà della nostra vita al lavoro, ma come impieghiamo questo tempo? Il lavoro che facciamo è l'espressione di tutto il nostro essere: lavorare può essere un mezzo meraviglioso per esprimere le nostre aspirazioni più profonde e anche una fonte di grande nutrimento, pace, gioia, trasformazione e guarigione. Per contro, il lavoro che facciamo e il modo in cui lo facciamo possono causare molta sofferenza. Ciò che facciamo delle nostre vite e l'esserne o meno consapevoli determina il livello di pace e di gioia che generiamo. Se portiamo in ogni momento la consapevolezza, se pratichiamo la presenza mentale in tutto quello che facciamo, il lavoro può aiutarci a realizzare il nostro ideale di vivere in armonia con gli altri e di coltivare la comprensione e la compassione¹.

Viviamo in un'epoca e in un luogo in cui non è facile trovare lavoro; tuttavia sappiamo che il nostro benessere non dipende soltanto dal fatto di avere una fonte di reddito ma anche di avere un lavoro nel quale possiamo coltivare gioia e felicità, un lavoro che non danneggi gli esseri umani, gli animali, le piante o la Terra. L'ideale è poter trovare un'occupazione e lavorare in modo che quel che facciamo sia benefico per la Terra e per tutti gli esseri viventi.

1. Nell'accezione buddhista il termine "compassione" è privo della sfumatura di pietismo e velata superiorità che ha nell'italiano di oggi. Va invece inteso nel suo senso etimologico di empatia, di condivisione della sofferenza (da *cum patior*, "soffro insieme"). (NdT)

Qualunque sia il tuo lavoro, puoi fare molto per aiutare gli altri e creare un ambiente di lavoro felice, un luogo dove lavorare con gioia e in armonia, senza stress e tensioni. Le pratiche di respirare in consapevolezza, sedersi in consapevolezza, mangiare in consapevolezza e camminare in consapevolezza possono contribuire tutte a creare un ambiente di lavoro positivo e libero da stress.

Imparare l'arte di fermarsi, di rilasciare le tensioni, di usare la parola amorevole e l'ascolto profondo, e condividere questa pratica con gli altri può avere un forte impatto sul piacere con cui lavoriamo e sulla cultura della nostra azienda. Quando sappiamo prenderci cura delle nostre emozioni forti e stabilire buone relazioni sul lavoro la comunicazione migliora, lo stress diminuisce e il nostro lavoro diventa molto più piacevole. Questo è un enorme beneficio non solo per noi stessi ma anche per le persone con cui lavoriamo, i nostri cari, le nostre famiglie e la società intera.

L'energia della presenza mentale

La presenza mentale è l'atto di portare tutta l'attenzione verso ciò che sta succedendo nel momento presente. Riportiamo la mente al corpo e torniamo a casa nel momento presente. Si comincia con la consapevolezza del respiro: dell'inspirazione e dell'espiazione. La presenza mentale è un tipo di energia che ci aiuta a essere pienamente presenti, a vivere nel qui e ora. Tutti noi possiamo generare

l'energia della presenza mentale. Quando inspiri ed espiri, concentrandoti sull'aria che entra ed esce, questa si chiama consapevolezza del respiro. Quando bevi un bicchier d'acqua o una tazza di tè concentrando tutta l'attenzione sull'atto di bere senza pensare ad altro, questa è consapevolezza di bere. Quando cammini e porti la consapevolezza al corpo, al respiro, ai piedi e ai passi che fai, questa è consapevolezza di camminare.

Portando l'attenzione prima di tutto sul respiro, siamo in grado di unificare corpo e mente, e di arrivare pienamente nel momento presente; a questo punto possiamo essere più consapevoli di tutto ciò che succede nel momento presente e possiamo vederlo con occhi nuovi, senza lasciarci catturare dal passato o trasportare dalle preoccupazioni per il futuro. Sai che il futuro è solo un concetto. Il futuro è fatto di una sola sostanza: il momento presente. Se ti prendi buona cura del presente, non c'è bisogno che ti preoccupi per il futuro: prendendoti cura del presente stai già facendo tutto quello che puoi per assicurarti un buon futuro. Dovremmo vivere il momento presente in modo da rendere possibili la pace e la gioia nel *qui e ora* – in modo che l'amore e la comprensione siano possibili. Questa è la cosa migliore che possiamo fare per il futuro.

Ogni atto consueto può essere trasformato in un atto di consapevolezza: lavarsi i denti, lavare i piatti, camminare, mangiare, bere o lavorare. Naturalmente la consapevolezza non si applica solo agli aspetti positivi: quando si manifesta la gioia pratichiamo la consapevolezza della gioia, quando

si manifesta la rabbia pratichiamo la consapevolezza della rabbia. Qualunque sia l'emozione forte che sorge, se impariamo a praticare la consapevolezza di quell'emozione, riconoscendola e non sopprimendola né agendo di conseguenza, allora può avvenire la trasformazione che ci mette in grado di trovare maggiore gioia, pace e consapevolezza.

Forse penserai di non avere tempo per praticare la presenza mentale, che la tua giornata lavorativa sia troppo piena, che tu sia troppo occupato per praticare la consapevolezza. Forse penserai che la presenza mentale sia qualcosa che puoi praticare solo quando hai tempo, come quando sei in vacanza o all'aperto a goderti la natura. Possiamo invece praticare la presenza mentale ovunque, in ogni momento – a casa o al lavoro, perfino durante una giornata lavorativa molto piena. Non è necessario riservare del tempo apposta per praticare; bastano alcuni respiri per generare l'energia della presenza mentale e riportarci al momento presente.

Possiamo praticare tutto il giorno e ottenere subito il beneficio della nostra pratica. Stare seduti in autobus, guidare la macchina, fare la doccia, preparare la colazione – possiamo fare tutto ciò con gioia. Non possiamo dire “Non ho tempo per praticare”. No: abbiamo un sacco di tempo. È molto importante rendercene conto. Quando pratici la presenza mentale e generi pace e gioia, diventi uno strumento di pace e porti pace e gioia a te stesso e agli altri.

Quando torniamo “a casa” al momento presente e lasciamo andare i pensieri sul passato e sul futuro, questo si

chiama “fermarsi”. Facciamo la pratica di fermarci per essere presenti a noi stessi e al mondo intorno a noi. Quando impariamo a fermarci incominciamo a vedere, e vedendo capiamo. In questo modo possiamo generare comprensione, compassione, pace e felicità. Per essere totalmente presenti nel nostro lavoro, con i colleghi, con gli amici e con la famiglia, dobbiamo imparare l'arte di fermarci. Finché non ci fermiamo e notiamo cosa sta succedendo nel momento presente, non possiamo generare gioia, consapevolezza o compassione.

Conosco un uomo che fa molta attenzione a camminare in consapevolezza tra un appuntamento di lavoro e l'altro. Cammina in presenza mentale, consapevole dell'ispirazione e dell'espiazione, mentre passa tra i palazzi di uffici del centro di Denver. I passanti gli sorridono perché ha un aspetto molto calmo, in mezzo a tutta la gente che cammina di fretta. Riferisce che le sue riunioni, perfino quelle con persone difficili, sono diventate molto più facili e più piacevoli da quando ha cominciato questa pratica.

Casa e lavoro sono collegati

Il modo in cui ci si prepara e si va a lavorare e il modo di essere al lavoro influenzano non solo le persone con cui si lavora, ma anche la qualità del lavoro. Tutto ciò che facciamo nella vita ha un effetto sul nostro lavoro. Io stesso sono un poeta ma amo lavorare in giardino e coltivare ortaggi;

un giorno uno studioso americano mi ha detto: "Non sprecare il tuo tempo a fare giardinaggio e a coltivare l'insalata; dovresti scrivere più poesie, invece; chiunque è in grado di coltivare insalata!". Io non la penso così. So benissimo che se non coltivo l'insalata non posso scrivere poesie. Le due cose sono in relazione. Fare colazione in presenza mentale, lavare i piatti e coltivare l'insalata in presenza mentale sono cose essenziali perché io possa scrivere buona poesia. Il modo in cui una persona lava i piatti rivela la qualità della sua poesia. Allo stesso modo, quanta più consapevolezza e presenza mentale porteremo nelle nostre azioni quotidiane, lavoro compreso, tanto meglio lavoreremo.

La vita personale non è separata da quella lavorativa. La nostra incapacità di essere consapevoli, di portare l'attenzione per intero a ciò che stiamo facendo nella vita quotidiana, ha costi sia personali sia professionali. Per capire quel che ci succede al lavoro dobbiamo osservare la nostra vita domestica e la nostra famiglia.

La pratica della presenza mentale ci aiuta a sviluppare un sistema immunitario sano per la nostra famiglia. Quando un virus penetra in un organismo, l'organismo prende consapevolezza di essere stato invaso e produce anticorpi per resistere all'invasore. Il sistema immunitario è un fattore di protezione. Se non ci sono abbastanza anticorpi da combattere il virus, il sistema immunitario ne produce rapidamente altri per far fronte all'invasione e per mantenersi in vita. In questo senso possiamo dire che il sistema immunitario rifletta la consapevolezza che il corpo ha di sé. Allo

stesso modo, più presenza mentale generiamo più siamo in grado di proteggerci e di prendere cura di noi stessi.

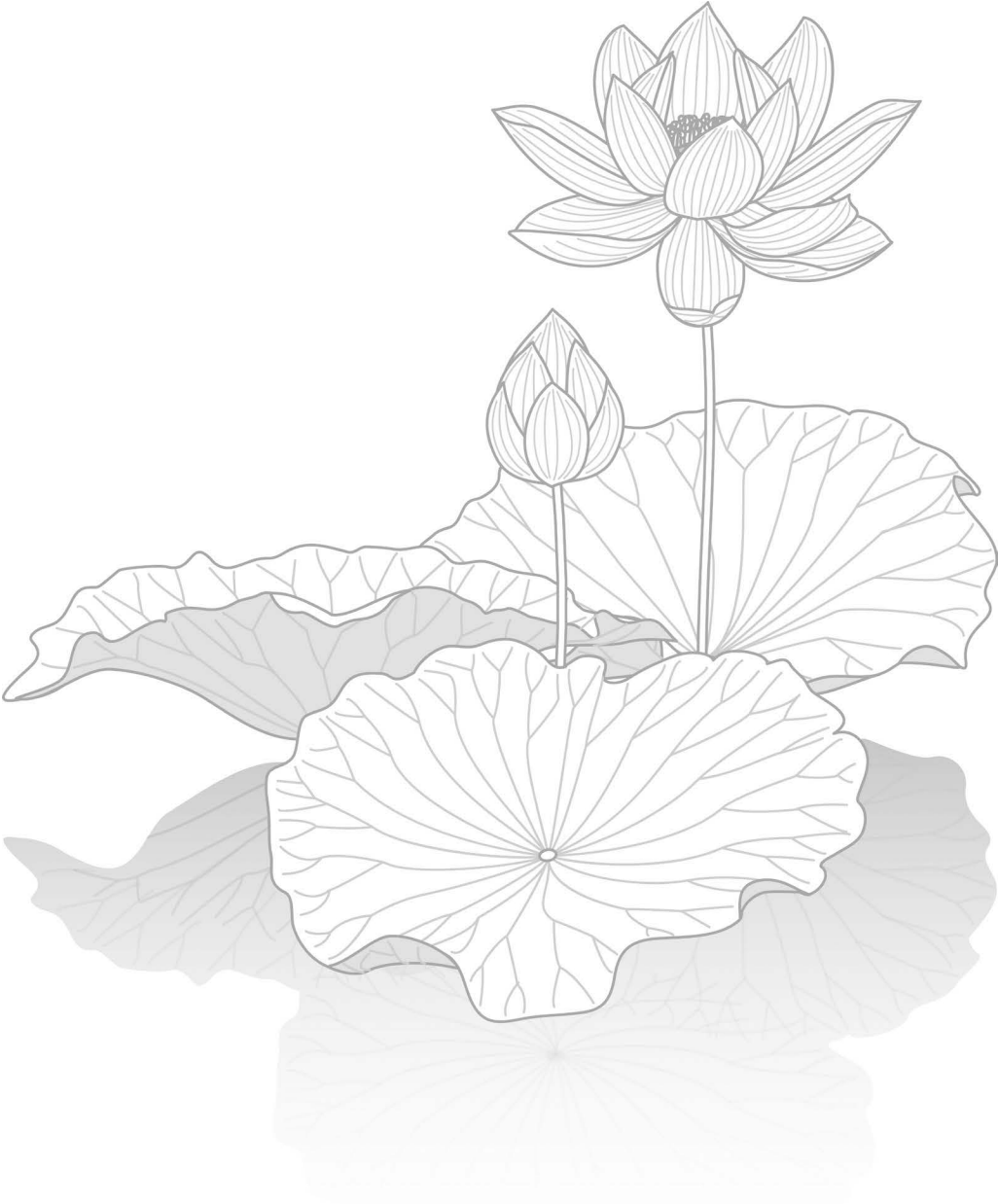
Una famiglia è un organismo vivente che ha la capacità di proteggersi e di curarsi. Mettiamo che vostra figlia stia soffrendo: se non sente di ricevere sufficiente attenzione, se sente che nessuno la ascolta, cercherà di risolvere da sola i suoi problemi. Tuttavia i bambini, che spesso non sanno gestire la sofferenza, cercano forse di ignorarla, di coprirla o di mascherarla con un comportamento poco sano. Una sofferenza irrisolta può influire sull'intera famiglia; se un bambino non è felice, non possono essere felici neppure i genitori o i fratelli e le sorelle. Se riusciamo a dare un'attenzione consapevole alla sofferenza di nostra figlia, a riconoscerla e a curarla, questo aiuterà la bambina a risolvere i suoi problemi e a guarire il suo dolore, e questo farà bene a tutta la famiglia.

La consapevolezza della sofferenza e la ricerca di modi per contribuire ad alleviarla nella vita familiare ci aiuteranno a capire e gestire meglio le situazioni difficili che sorgono sul lavoro, soprattutto nelle occupazioni molto stressanti. Dobbiamo saper gestire la nostra sofferenza personale, se vogliamo essere capaci di comprendere gli altri. Anche il nostro ambiente di lavoro è un organismo vivente: se da casa ci portiamo lo stress al lavoro, quello stress può essere contagioso. Allo stesso modo, se portiamo la presenza mentale da casa al lavoro, quella nostra presenza consapevole può fare dell'ambiente di lavoro un luogo più sano e più felice per tutti.

Forse ci domanderemo se sappiamo generare una sensazione di gioia, se sappiamo rilassarci e goderci il pranzo, oppure se respiriamo prima di rispondere al telefono o prima di partecipare a una riunione difficile. Sono domande molto pratiche e molto significative. È importante anche il modo in cui ci vestiamo, ci laviamo i denti o facciamo colazione al mattino. Se pratichiamo la presenza mentale in queste piccole azioni quotidiane sapremo godere della nostra giornata, lasciar andare la tensione al lavoro e ridurre lo stress. La pratica della presenza mentale può aiutarci a coltivare più consapevolezza e gioia nella vita e nel lavoro.

CAPITOLO 2

Incominciare la giornata



Al risveglio

Quando ci svegliamo al mattino, la prima cosa che possiamo fare è essere consapevoli del dono che la vita ci offre. Abbiamo ventiquattro ore in regalo. Possiamo prendere consapevolezza di essere svegli, di respirare, del sole e del cielo là fuori, di essere vivi. Possiamo sentirci grati per tutto questo e dirci:

*Svegliandomi, vedo il cielo azzurro.
Congiungo le mani, con gratitudine¹.*

È molto importante provare gratitudine per ciò che abbiamo, consapevoli di disporre già di condizioni più che sufficienti per essere felici nel momento presente. È bello iniziare la giornata con questo genere di consapevolezza.

Chiarire la propria intenzione

Quando ti alzi, invece di correre a prepararti per andare al lavoro, puoi riflettere su come vuoi vivere la giornata. Prenderci alcuni momenti per chiarirci le aspirazioni o le intenzioni che abbiamo per la giornata ci aiuta a restare aperti a tutto ciò che succede e a ricordarci che è un giorno nuovo di zecca, un nuovo inizio, e che possiamo scegliere di vivere quella giornata con presenza mentale e compassione.

1. In tutto l'Oriente, congiungere le mani e fare un piccolo inchino con la testa è il gesto tradizionale di saluto o di ringraziamento. (NdT)

Dobbiamo osservare noi stessi con attenzione per individuare i nostri desideri e le nostre aspirazioni più profonde. Il nostro desiderio più profondo è una fonte di nutrimento che ci dà il carburante e l'energia per vivere. Se nel profondo desideriamo portare gioia al mondo, aiutare gli altri a soffrire di meno, a trasformare la propria sofferenza e a portare pace nella propria vita, quello è un genere di nutrimento sano che ci darà molta energia. Se il nostro desiderio più profondo è vendicarci, uccidere o distruggere, allora si tratta di un veleno che farà soffrire molto noi stessi e gli altri.

Puoi esprimere la tua aspirazione con una *gatha* del mattino. Una *gatha* è una breve poesia che si recita praticando la consapevolezza del respiro per approfondire la presenza mentale. La *gatha* che segue può aiutarti a rafforzare la risoluzione di passare la giornata in presenza mentale:

*Svegliandomi questa mattina, sorrido.
Ho davanti a me ventiquattro ore nuove di zecca.
Faccio voto di vivere pienamente ogni momento
e di guardare tutti gli esseri con gli occhi della compassione.*

Ci aspettano ventiquattro ore nuove di zecca. La vita bussa alla nostra porta. Possiamo vivere pienamente queste ventiquattro ore, con consapevolezza e in presenza mentale. Una nuova giornata è un dono della vita, enorme e preziosissimo: faccio voto di passarla in presenza mentale. Non la sprecherò, non la rovinerò, saprò farne buon uso, sia

a casa che al lavoro; ovunque io sia o qualunque cosa stia facendo, saprò trarne profitto mettendo in campo tutta la saggezza e l'abilità di cui sono capace.

Recitare le gatha è un modo per aiutarci a dimorare nel momento presente e a prendere una profonda consapevolezza dell'azione in cui siamo impegnati. Concentrare la mente su una gatha ci fa tornare a noi stessi e ci rende più consapevoli di ciò che stiamo facendo.

Le gatha, esercizi di meditazione e di poesia allo stesso tempo, sono una parte fondamentale della tradizione zen. Se memorizzi una gatha, poi ti tornerà in mente da sola quando farai l'attività che le è collegata. Potresti stampare queste poesie e metterle in un posto in cui le puoi vedere appena sveglio al mattino o durante la giornata, oppure puoi scriverle su un foglietto e portarlo con te, da leggere quando ti pare. Se vuoi, al mattino presto, mentre bevi una tazza di tè, puoi recitare:

Seduto in pace, sorrido.

Inizia il nuovo giorno.

Faccio voto di viverlo a fondo, in presenza mentale.

Vestirsi

Vestirsi è un'altra occasione per praticare la presenza mentale mentre ci prepariamo alla nuova giornata, e per cambiare il modo in cui passiamo abitualmente le nostre

intense giornate lavorative. Spesso ci vestiamo senza riflettere su quel che stiamo facendo, con il pilota automatico innestato. Da novizio ho imparato a recitare questa gatha ogni volta che indosso la veste monastica, per aiutarmi a essere più consapevole delle mie azioni:

*Indossando la veste da monaco
ho il cuore in pace.
Vivo una vita di libertà,
portando gioia al mondo.*

Puoi anche considerare il tempo che impieghi a vestirti come un'occasione per richiamare alla mente le tue aspirazioni – le tue buone intenzioni per la giornata – recitando una gatha. Ho scritto un'altra versione della gatha precedente, adatta non solo per la veste monastica ma per qualunque genere di abbigliamento:

*Indossando questi abiti
provo gratitudine per chi li ha realizzati
e per i materiali di cui sono fatti.
Spero che tutti abbiano di che vestirsi.*

Anche se non sei un monaco o una monaca e non indossi la veste, puoi considerare i tuoi abiti come se fossero quelli di un *bodhisattva*. La parola sanscrita bodhisattva indica un essere risvegliato o illuminato. Un bodhisattva è un essere pieno di felicità, pace, risveglio, comprensione e amore;

si può definire “bodhisattva” qualunque essere vivente che abbia queste qualità. Possiamo impiegare il nostro rituale mattutino di vestizione per ricordarci della nostra aspirazione a vivere ogni attimo della vita quotidiana come un bodhisattva: con pace, amore, gratitudine, comprensione, consapevolezza e libertà.

Lavarsi i denti

Quanto tempo ci metti a lavarti i denti? Almeno un minuto, forse due. Hai due minuti per lavarti i denti in un modo che renda possibili la libertà e la gioia, senza lasciarti travolgere dalla preoccupazione per quel che farai dopo. Prendi in considerazione la possibilità di prestare attenzione a ciò che fai mentre ti lavi i denti. Ad esempio, potresti dire: “Sono qui in piedi e mi sto lavando i denti; ho il dentifricio, lo spazzolino, e sono contento di avere ancora i denti da lavare. La mia pratica è di essere vivo e libero, e di apprezzare di lavarmi i denti”. Non lasciarti catturare dal passato o trascinare via dalle preoccupazioni per il futuro. Non affrettarti; puoi lavarti i denti con agio. Questa è la pratica di libertà. Se sei una persona libera, lavarti i denti sarà molto piacevole.

Mentre ti lavi i denti puoi anche recitare la seguente gatha, per ricordare a te stesso il desiderio di usare la parola amorevole e di coltivare una buona comunicazione con gli altri durante la giornata:

*Lavandomi i denti e sciacquandomi la bocca,
faccio voto di parlare in modo puro e amorevole.
Quando la mia bocca profuma di retta parola,
un fiore sboccia nel giardino del mio cuore.*

Fare colazione

Al mattino molte persone vanno di fretta e non hanno tempo di fare colazione: prendono qualcosa da mangiare lungo il percorso verso il lavoro e la consumano in macchina, in treno o alla scrivania una volta arrivati. La colazione, però, non ha solo la funzione di fornire cibo al corpo: è un'occasione per mangiare con gioia, per nutrirsi e coltivare la pratica della gratitudine e della consapevolezza. Quando ti dai il tempo, il preparare la colazione a casa diventa un tempo di pratica. Fai ogni cosa come al solito ma ispiri ed espi in presenza mentale mentre la fai, seguendo in piena consapevolezza il respiro che entra ed esce dal corpo. Quando pratici così mentre sei in cucina, questa diventa una sala di meditazione.

Quando fai colazione, anche se si tratta di un solo boccone al mattino presto, mangia in modo che la libertà sia possibile. Puoi masticare ogni boccone della colazione in presenza mentale, con gioia e libertà. Mentre mangi non pensare a quello che devi fare subito dopo o a tutte le incombenze che ti aspettano nella giornata: la tua pratica consiste solo nell'essere presente alla colazione. La colazione-

ne è lì per te: devi essere presente a tua volta per la colazione. In questo modo puoi entrare in contatto profondo con quel che c'è proprio davanti a te. Quel che c'è è la consapevolezza di te stesso e il fatto di essere ancora vivo. Quel che c'è è la tua colazione, un dono della terra e del cielo. Quel che c'è, forse, comprende anche i tuoi amici o familiari, seduti a godersi la colazione insieme a te.

Quando ho in mano un pezzo di pane mi piace guardarlo e sorridergli. Il pezzo di pane è un ambasciatore dell'universo che offre nutrimento e sostegno. Osservando a fondo il pezzo di pane vedo il sole, le nuvole e la Madre Terra. Senza il sole, l'acqua e la terra, il grano non può crescere. Senza le nuvole non ci sarebbe la pioggia che serve al raccolto. Senza la Madre Terra che provvede al sostentamento di ogni forma di vita, non potrebbe crescere proprio niente.

Ecco perché il pezzo di pane che tengo in mano è un vero miracolo della vita; è qui per noi, quindi anche noi dobbiamo essere qui per lui. Mangia con gratitudine; quando metti in bocca un pezzo di pane, mastica soltanto il pane e non i tuoi progetti, le tue preoccupazioni e paure, o la tua rabbia. Questa è la pratica della presenza mentale. Quando mangi in presenza mentale, sai che stai mangiando il pane, il meraviglioso nutrimento della vita e questo ti dà libertà e gioia. Mangia ogni boccone della colazione in questo modo e non permettere che qualcosa ti distolga dall'esperienza di mangiare.

A Plum Village, il centro di pratica e di meditazione nella Francia sud-occidentale dove vivo, prima di mangiare

ci prendiamo un momento per contemplare il cibo. Anche se abbiamo pochissimo tempo, prenderci prima un momento per contemplare il cibo ci rende molto più piacevole mangiarlo. Ecco le Cinque Contemplazioni che usiamo leggere prima di mangiare; in caso, puoi tenerle in tavola e utilizzarle a tua volta.

Le Cinque Contemplazioni

1. Questo cibo è un dono della terra, del cielo e di tanti esseri viventi, ed è frutto di molto duro lavoro fatto con amore.
2. Che noi possiamo mangiarlo in consapevolezza e con gratitudine, così da essere degni di riceverlo.
3. Che noi possiamo riconoscere e trasformare le formazioni mentali non salutari, in particolare l'avidità, e imparare a mangiare con moderazione.
4. Che noi possiamo mantenere viva in noi la compassione, alimentandoci in un modo che riduca la sofferenza degli esseri viventi, che non contribuisca più ai cambiamenti climatici e risani e che protegga il nostro prezioso Pianeta.
5. Accogliamo questo cibo per coltivare la fratellanza, rafforzare il *Sangha* e nutrire la nostra aspirazione di essere al servizio degli esseri viventi.

NESSUN ALBERO È STATO ABBATTUTO PER QUESTO LIBRO



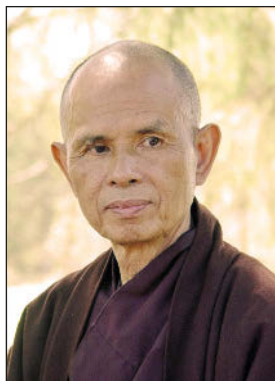
Nella speciale classifica stilata ogni anno da *Greenpeace*, Terra Nuova è stata inserita nel primo gruppo dei 14 “Editori Amici delle foreste” (www.greenpeace.it/deforestazionezero/salvaforeste) a riconoscimento dell’impegno nell’uso di carta ecologica certificata.

Oggi, molti editori italiani stampano i libri a colori in Cina o in altri paesi asiatici per i costi decisamente più bassi, senza tener conto dell’elevato impatto ambientale causato dal trasporto di quintali di carta per quasi 10mila chilometri e dalla quasi assenza in quei paesi di garanzie sindacali. Ad aumentare i costi ambientali concorre anche l’utilizzo di carta prodotta con cellulosa vergine in gran parte proveniente dalla distruzione delle foreste tropicali dell’Indonesia. Per tutti questi motivi *Terra Nuova* ha scelto da sempre di stampare in Italia e utilizzare solo carta riciclata prodotta con particolare attenzione all’ambiente.

Per l’esattezza, la carta utilizzata per questa pubblicazione è prodotta dalla cartiera Arjowiggins di Boulogne Billancourt Cedex (Francia) ed è certificata da *Der Blaue Engel* (Angelo Azzurro) e FSC®. Il marchio *Der Blaue Engel*, rilasciato dal Ministero dell’ambiente tedesco, attesta che la carta utilizzata è ottenuta con fibre provenienti al 100% da carta straccia, di cui almeno il 65% risultato della raccolta differenziata.

Il *Forest Stewardship Council*® (FSC) è un’associazione senza fine di lucro creata nel 1993 per iniziativa di numerose associazioni, tra cui *Greenpeace*, allo scopo di stimolare e certificare la gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. A garantire la corretta articolazione del sistema di certificazione è la presenza all’interno di FSC di rappresentanti di gruppi ambientalisti (come *Greenpeace*, *WWF*, *Legambiente*, *Friends of the Earth*), associazioni che si battono per i diritti dei lavoratori e delle comunità indigene locali (come *National Aboriginal Forestry Association*).

In particolare il sistema di certificazione FSC proibisce l’utilizzo di legnami provenienti da foreste ad alto valore di conservazione, limita l’uso di pesticidi, vieta la coltivazione di alberi ogm e rispetta i diritti dei popoli indigeni a disporre delle proprie terre.



Monaco zen vietnamita, poeta e costruttore di pace, **Thich Nhat Hanh** è il maggiore maestro zen vivente. Nel 1967 è stato candidato al premio Nobel per la pace da Martin Luther King. Nel 1982 ha fondato Plum Village, comunità di monaci e laici vicino a Bordeaux dove vive e insegna. Tradotto in oltre 50 paesi, è autore di numerosi testi di successo tra cui *Essere pace* e *Spegni il fuoco della rabbia*. Con Terra Nuova ha pubblicato: *Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole* (2008), *Breathing India* (2010), *L'unico mondo che abbiamo* (2010), *Fare pace con se stessi* (2011), *Pratiche di consapevolezza* (2012), *Sono qui per te* (2013).

www.terranuovaedizioni.it

Pratico, saggio e profondamente compassionevole, *L'arte di lavorare in consapevolezza* suggerisce un percorso concreto per ritrovare la gioia e l'ispirazione in ogni momento della giornata e in particolare nell'attività lavorativa. Il lavoro occupa una parte importante della nostra vita e proprio per questo è spesso fonte di frustrazioni, tensioni e preoccupazioni. Eppure è possibile vivere con consapevolezza e presenza mentale l'impegno a scuola, in fabbrica o in ufficio trasformando le ore di lavoro o di impegno scolastico in un'occasione di crescita e in una preziosa opportunità in grado di arricchire la nostra esistenza.

In queste pagine Thich Nhat Hanh prende per mano il lettore incoraggiandolo a esaminare attentamente le proprie scelte quotidiane per contribuire a creare sul lavoro, così come nell'ambiente domestico, un'atmosfera serena e gratificante.

Un altro tema affrontato nel libro è quello di un nuovo modello di leadership consapevole e rispettosa, estremamente utile per vivere con serenità e senza stress i rapporti di lavoro con colleghi e superiori.

Con la sua impareggiabile profondità e saggezza Thich Nhat Hanh offre in questo volume un nuovo tassello per trasformare da subito la nostra vita, partendo dal qui e ora del quotidiano.

ISBN 88 6681 073 5



9 788866 810735

€ 14,00