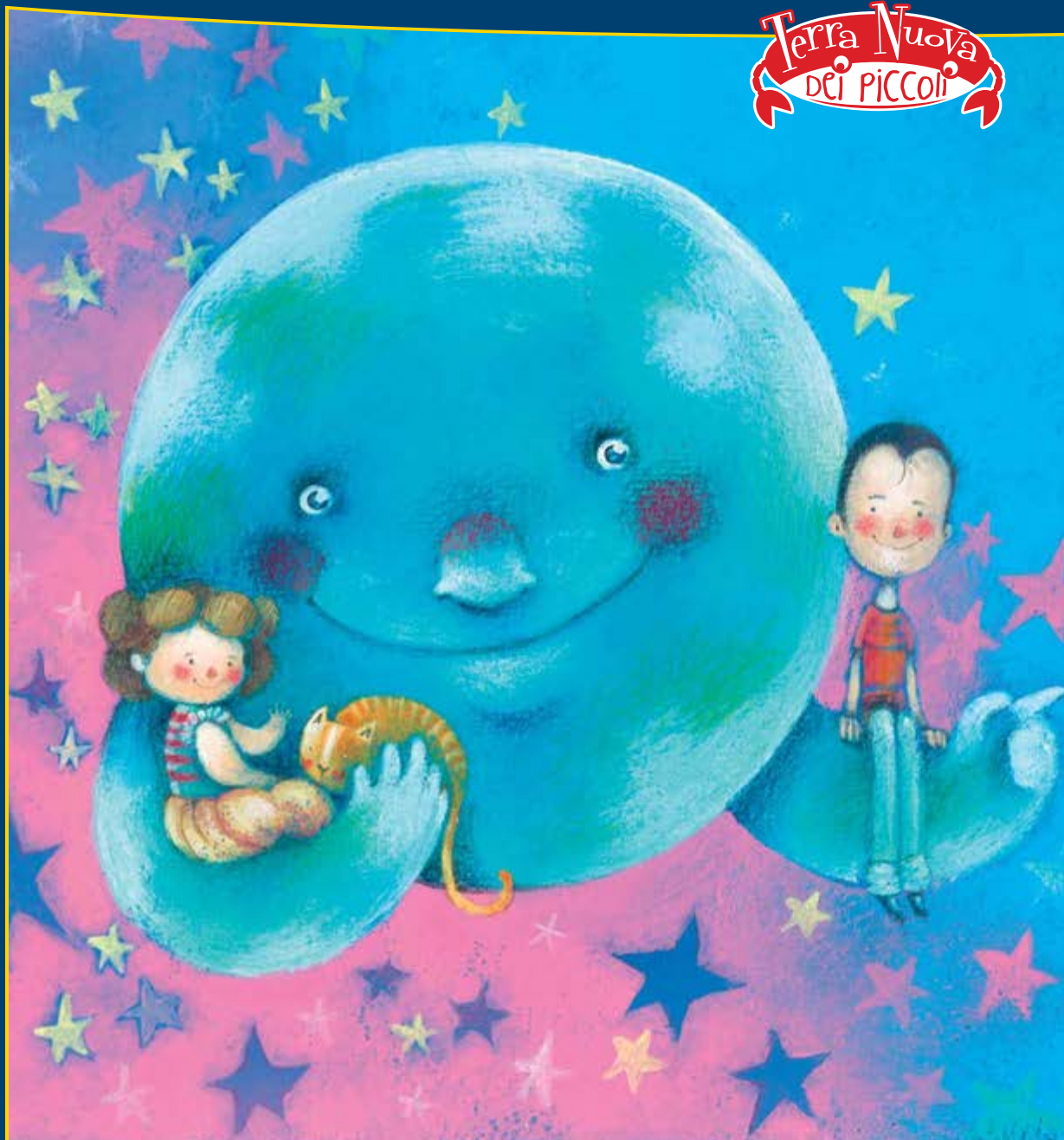




THICH NHAT HANH

PERCHÉ ESISTE IL MONDO?

RISPOSTE ZEN ALLE GRANDI
DOMANDE DEI BAMBINI



Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: *Is Nothing Something?*

Pubblicato da:

©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.

Illustrazioni di Valentina Scagnolari / art@valentinascagnolari.com

Copertina e progetto grafico: Andrea Calvetti

Traduzione: Diana Petech

Editing: Pietro Benciolini

©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: ottobre 2014

Ristampa

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

Collana: Terra Nuova dei Piccoli

ISBN: 978 88 6681 070 4

Tutti i diritti riservati. 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)



Una buona domanda non è necessario che sia lunga.
E se viene dal cuore può essere d'aiuto a un sacco di persone.

Le domande contenute in questo libro sono domande vere con cui bambini veri mi hanno interrogato. Ho sempre cercato una risposta che offrisse ciò che di meglio posso donare.

Sono molto più vecchio dei bambini che mi hanno interpellato ma ogni volta che ci sediamo e respiriamo insieme, sembriamo tutti uguali. Siamo l'uno la continuazione dell'altro.

– *Thich Nhat Hanh*

PERCHÉ CI SONO GIORNATE BUONE E GIORNATE CATTIVE?

Auguriamo «Buona giornata!» alle persone perché desideriamo che quel giorno siano contente di essere vive. A volte però succedono cose che non riusciamo a evitare: per esempio rompiamo qualcosa, o la danneggiamo; qualcuno è sgarbato con noi o ci tratta male. Quando accadono questi episodi, ci è facile dimenticare di essere consapevoli del nostro respiro.

Ci scordiamo quanto sia bello camminare sulla Terra. La nostra mente può bloccarsi a rimuginare sulle cose brutte che sono successe, su quel che è andato male, facendoci dimenticare le cose belle e quello che sta andando bene.



È utile ricordarci di camminare in
consapevolezza e di respirare in
consapevolezza. La consapevolezza è
come una magia che trasforma una
giornata cattiva in una buona. Ricordarci di
respirare e camminare in consapevolezza ci fa
stare così bene che le sensazioni cattive si sciolgono
come neve al sole.

C'è un buon modo per cominciare la giornata, assicurandosi
che sia buona fin dall'inizio. Prima di uscire di casa al
mattino, tu e la tua famiglia vi potete sedere insieme;
se avete una campana potete ascoltarla tutti
insieme, con calma; poi ognuno di voi può praticare la
consapevolezza del respiro dicendo a se stesso: «Inspirando,
mi calmo; espirando, sorrido».

Se la cominci in questo modo,
la tua giornata sarà migliore.



COME FACCIO A VOLER BENE A UNA PERSONA CHE
AMA COSE DIVERSE DA QUELLE CHE PIACCIONO A ME?

Voler bene significa scoprire. Se continui a voler bene a una persona, continuerai a scoprire cose meravigliose su di lei. Puoi accogliere con piacere le differenze che ci sono fra di voi, perché sarebbe ben noioso se tutti fossero identici!

Anche se l'altro ha una caratteristica che non ti sembra simpatica puoi comunque praticare l'affetto verso quella persona, così com'è, non come vorresti che fosse.



A whimsical illustration of a large, anthropomorphic tree with a smiling face and rosy cheeks. A young girl with blonde hair in a yellow dress is hugging the tree. An orange cat sits on a rock at the base of the tree. The background is a bright blue sky and green grass.

PERCHÉ A VOLTE MI SENTO SOLO E MI
SEMBRA CHE NESSUNO MI VOGLIA BENE?

A volte le persone che hai intorno sono distratte e forse si dimenticano di esprimere il loro affetto. Ma se ti sembra che nessuno ti voglia bene puoi sempre guardare fuori, il mondo della natura.

Vedi quell'albero, là fuori? Quell'albero ti vuole bene: ti offre la sua bellezza e freschezza e ti dà l'ossigeno da respirare. La Terra ti vuole bene, visto che ti offre acqua fresca e frutti deliziosi da mangiare.

Il mondo esprime il suo affetto in tanti modi, non solo con le parole.



Con la profondità della sua saggezza e l'arguzia della sua ironia, il maestro zen Thich Nhat Hanh risponde alle domande sincere, difficili, divertenti che bambini e bambine di tutte le età gli hanno posto nel corso degli anni. Un libro da leggere insieme ai più piccoli per introdurli ai principi della consapevolezza e della pace.

THICH NHAT HANH poeta e monaco zen, è conosciuto in tutto il mondo per l'autorevolezza e la profondità dei suoi insegnamenti. È stato candidato al premio Nobel per l'impegno a favore della pace nel mondo. I suoi numerosi libri sono tradotti nelle principali lingue.

Illustrazioni di Valentina Scagnolari.

*«Thich Nhat Hanh ci mostra
la relazione tra pace interiore
e pace nel mondo»*

– Dalai Lama

ISBN 88 6681 070 4



9 788866 810704

€ 14,00

www.terranuovaedizioni.it