

Thich Nhat Hanh

Pratiche di consapevolezza



**Antologia essenziale di meditazioni per vivere
il momento presente con gioia e felicità**

Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

Pratiche di consapevolezza

Antologia essenziale di meditazioni
per vivere il momento presente
con gioia e felicità

Terra Nuova Edizioni

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

Autore: Thich Nhat Hanh
Titolo originario: *Happiness: Essential Mindfulness Practices*
Copyright © 2009 Unified Buddhist Church, Inc.

Traduzione: Diana Petech
Impaginazione: Daniela Annetta
Copertina: Andrea Calvetti

I testi contenuti in questo libro sono in parte tratti dai libri *Nel rifugio della mente*, *L'unico mondo che abbiamo*, *Il canto del cuore*, *Benvenuti a Plum Village*, *Momento presente, momento meraviglioso*, *Insegnamenti sull'amore*, in parte trascrizioni inedite di discorsi di Dharma dell'Autore.

©2012, 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: agosto 2012

Nuova edizione: gennaio 2019

Ristampe

VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019

Collana: Ricerca interiore
ISBN: 9788866814634

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)

INTRODUZIONE

La presenza mentale è l'energia che fa essere vigili e consapevoli del momento presente; è la pratica costante di entrare in contatto profondo con la vita in ogni singolo attimo. Per praticare la presenza mentale non occorre andare da qualche altra parte: la possiamo praticare in camera nostra o nel percorso che facciamo per spostarci da un luogo all'altro; in sostanza possiamo continuare a fare quel che facciamo sempre – camminare, sedere, lavorare, mangiare, parlare – ma consapevoli di ciò che stiamo facendo.

Immagina di trovarti in un gruppo di persone che stanno contemplando un'alba magnifica ma di trovarti in uno stato di conflitto, mentre gli altri si godono appieno lo spettacolo: sei angustiato da progetti e preoccupazioni, pensi al futuro e al passato, non sei realmente presente per apprezzare l'esperienza che stai facendo, dunque invece di goderti quell'alba lasci che la ricchezza dell'attimo scivoli via, sfiorandoti appena.

Poniamo invece che tu assuma un approccio diverso: che succede se dirigi la concentrazione sull'inspirazione e sull'espirazione, quando la mente divaga? Praticare a fondo la consapevolezza del respiro ti riporta al presente; il corpo e la mente ti si unificano, diventano una cosa sola, permettendoti di aprirti pienamente a essere testimone di quella scena, di contemplarla e goderla. "Tornando a casa" al tuo respiro recuperi il prodigio di quell'alba.

Spesso siamo così indaffarati da dimenticare quello che stiamo facendo, quelli che siamo; conosco molte persone che dicono addirittura di dimenticarsi di respirare. Dimentichiamo di guardare le persone che amiamo e di apprezzarle, finché non se ne vanno. Anche quando abbiamo un po' di tempo libero, non sappiamo entrare in contatto con quel che ci succede dentro, dunque accendiamo il televisore o facciamo una telefonata, nell'illusione di poter sfuggire a noi stessi.

La consapevolezza del respiro è l'essenza della presenza mentale. Secondo il Buddha, la presenza mentale è la fonte della felicità e della gioia. Il seme della presenza mentale si trova in ognuno di noi, ma di solito ci dimentichiamo di innaffiarlo. Se sappiamo prendere rifugio nel nostro respiro, nei nostri passi, riusciamo a entrare in contatto con i semi di pace e di gioia che abbiamo dentro e a lasciare che si manifestino, per il nostro piacere. Invece di prendere rifugio in un concetto astratto di Dio, Buddha o Allah, ci rendiamo conto di poter entrare in contatto con Dio nel nostro respiro e nei nostri passi.

Suona facile, lo può fare chiunque, ma ci vuole un po' d'esercizio. È essenziale la pratica di fermarsi. Come si fa? Ci fermiamo grazie all'inspirazione, all'espiazione, al passo che facciamo. Ecco perché la nostra pratica fondamentale consiste nel respirare e camminare in consapevolezza. Se padroneggi queste pratiche sei in grado anche di praticare la consapevolezza del mangiare, del bere, del cucinare, del guidare, dimorando sempre nel momento presente.

La pratica della consapevolezza (*smṛti* in sanscrito) conduce alla concentrazione (*samādhi*), che a sua volta conduce alla

visione profonda (*prajña*). La visione profonda che ci viene dalla meditazione di consapevolezza può liberarci dalla paura, dall'ansia e dalla rabbia, permettendoci di essere veramente felici. Possiamo praticare la consapevolezza aiutandoci con cose semplici, per esempio un fiore: quando tengo in mano un fiore ne sono consapevole, l'ispirazione e l'espiazione che compio mi aiutano a mantenermi consapevole. Invece di lasciarmi travolgere da altri pensieri continuo per un certo tempo a godere della bellezza del fiore. La concentrazione stessa diventa una fonte di gioia.

Se vogliamo godere appieno i doni della vita dobbiamo praticare la presenza mentale in ogni occasione: lavandoci i denti, preparando la colazione, in auto andando al lavoro. Ogni passo e ogni respiro possono essere un'occasione di gioia e felicità. La vita è piena di sofferenza; se non abbiamo una riserva sufficiente di felicità non abbiamo mezzi con cui curare in noi lo scoraggiamento e la disperazione. Goditi la pratica con atteggiamento delicato e rilassato, con mente aperta e cuore recettivo. Pratica per comprendere, non per l'apparenza o la forma. Con la presenza mentale possiamo generare in noi uno stato fondamentale di libertà, pace e amore, possiamo conservare un livello di gioia interiore che ci consente di gestire meglio le sfide che la vita ci presenta.

PRATICHE QUOTIDIANE

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Noi respiriamo sempre, nella vita quotidiana, ma ci dimentichiamo di stare respirando. Il fondamento di tutte le pratiche di consapevolezza consiste nel portare attenzione alla nostra inspirazione ed espirazione. Si chiama “consapevolezza del respiro” o “respiro cosciente”; è semplicissimo e può essere di grande efficacia. Nella vita quotidiana ci ritroviamo spesso con il corpo da una parte e la mente da un'altra; prestare attenzione all'inspirazione ed espirazione ci riporta la mente al corpo – ed ecco che all'improvviso torniamo a essere dove siamo, pienamente presenti nel qui e ora.

Respirare in consapevolezza è come bere un bicchiere d'acqua fresca. Inspirando sentiamo l'aria riempirci i polmoni, ne facciamo esperienza reale. Non occorre controllare il respiro: sentiamo il respiro così com'è, lungo o breve, profondo o superficiale che sia. Alla luce della nostra consapevolezza si farà spontaneamente più lento e più profondo. Respirare in consapevolezza è la chiave per unificare corpo e mente e portare l'energia della presenza mentale in ogni attimo della nostra vita.

A prescindere dal “tempo che fa” dentro di noi – da pensieri, emozioni e percezioni – il nostro respiro è sempre con noi come un amico fedele. Ogni volta che ci sentiamo destabilizzati, che affondiamo in un'emozione forte o siamo preda di pensieri sul passato o sul futuro possiamo tornare al respiro per raccogliere e ancorare la mente.

Pratica

Mentre inspiri ed espiri in consapevolezza, percepisci il flusso dell'aria che entra ed esce dal naso. All'inizio il tuo respiro forse non sarà rilassato, ma dopo aver praticato la consapevolezza del respiro per un po' sentirai quanto sia diventato leggero e spontaneo, calmo e pieno di pace. Puoi tornare a questa tranquilla fonte di vita ogni volta che cammini, curi le piante, scrivi al computer o fai qualsiasi altra cosa.

Puoi dire a te stesso:

Inspirando, so che sto inspirando.

Espirando, so che sto espirando.

Dopo alcuni cicli respiratori forse vorrai abbreviare le frasi in "Inspiro. Espiro". Se segui l'inspirazione e l'espirazione per tutta la loro durata la mente smette di produrre pensieri: a quel punto ha un'occasione di riposarsi. Nella vita quotidiana pensiamo troppo; è bellissimo dare alla nostra mente la possibilità di fermare l'attività di pensiero!

Inspirando, so che sto inspirando non è un pensiero, è una semplice consapevolezza di qualcosa che accade, che stai inspirando ed espirando. Quando inspiri e porti l'attenzione all'inspirazione, riporti la mente a unificarsi con il corpo. Anche una sola inspirazione può aiutare la mente a tornare al corpo. Quando il corpo e la mente si riunificano puoi stare davvero nel momento presente.

"Inspirando, so che sto inspirando" è un altro modo per dire "Inspirando mi sento vivo". La vita è in te e intorno a te – la vita con tutti i suoi prodigi: la luce del sole, il cielo azzurro, le

foglie d'autunno. È importantissimo tornare a casa al momento presente per entrare in contatto con gli elementi risananti, rasserenanti e nutrienti della vita che hai in te e intorno a te. Un lieve sorriso può rilassare tutti i muscoli del tuo viso.

Inspirando, riconosco il cielo azzurro.

Espirando, sorrido al cielo azzurro.

Inspirando, sono consapevole delle splendide foglie autunnali.

Espirando, sorrido alle splendide foglie autunnali.

Puoi abbreviare le frasi in “cielo azzurro” con l’inspirazione e “sorrido” con l’espirazione. Poi “foglie autunnali” con l’inspirazione e “sorrido” con l’espirazione. Praticare così il respiro ti fa entrare in contatto con tutte queste meraviglie della vita. La bellezza della vita ti nutre, ti libera da preoccupazioni e paure. Entri in contatto con il tuo respiro e il tuo corpo. Il tuo corpo è un prodigio, i tuoi occhi sono un prodigio, ti basta aprirli per riuscire a entrare in contatto con il paradiso di forme e colori che hai a disposizione tutt’intorno. Le tue orecchie sono un prodigio. Grazie a loro puoi sentire ogni sorta di suono: la musica, il canto degli uccelli, il vento che soffia fra i pini. Quando presti attenzione alla tua inspirazione ed espirazione ti riporti nel momento presente, al qui e ora, e sei in contatto con la vita. Se invece continuassi a perdersi nel passato o a precipitarti verso il futuro ti perderesti tutto questo.

Inspirando, seguo l’inspirazione per tutta la sua durata.

Espirando, seguo l’espirazione per tutta la sua durata.

All'inizio, forse, noterai che il respiro ti sembra faticoso o laborioso. Il tuo respiro è la somma di corpo e sentimenti: se hai tensioni fisiche o dolori, se provi sentimenti dolorosi, il respiro ne è influenzato. Porta l'attenzione al respiro e respira in consapevolezza.

*Inspirando, so che sto inspirando.
Espirando, so che sto espirando.*

*Inspirando, sorrido all'inspirazione.
Espirando, sorrido all'espirazione.*

Non forzare mai il respiro. Se hai il respiro corto, lascia che sia corto. Non sarà molto tranquillo, ma lascia che sia come è. Non intervenire, non forzare il respiro, non “lavorarci sopra”: limitati a prenderne consapevolezza: dopo un po' la sua qualità migliorerà spontaneamente. La consapevolezza del respiro identifica e abbraccia l'inspirazione e l'espirazione come una madre che torna a casa dal suo bambino e lo prende in braccio con tenerezza. Ti sorprenderà scoprire che dopo un paio di minuti la qualità del tuo respiro sarà migliorata: l'inspirazione sarà più profonda, l'espirazione più lenta. Il tuo respiro si sarà fatto più tranquillo e armonioso.

*Inspirando, noto che l'inspirazione è diventata più profonda.
Espirando, noto che l'espirazione è diventata più lenta.*

Quando noti che l'inspirazione e l'espirazione sono diventate più tranquille, profonde e lente puoi offrire al tuo corpo

quella pace, quella calma, quell'armonia. Nella vita quotidiana forse lo trascuri e lo ignori; ora hai l'occasione buona per tornare a casa nel tuo corpo, per riconoscerne l'esistenza, per rinnovarne la conoscenza, farci amicizia.

Inspirando, sono consapevole del mio corpo.

Espirando, rilascio ogni tensione fisica.

Questi esercizi di respirazione provengono dal Buddha in persona¹. Sono facilissimi, sono giochi da bambini. Se lo trovi utile, mettili una mano sulla pancia: noterai che quando inspiri si alza e quando espiri si abbassa. Si alza, si abbassa. È facile sentire la pancia che sale e scende, specie da sdraiati. Sei consapevole della tua inspirazione ed espirazione dall'inizio alla fine. È un piacere respirare in questo modo, smettendo di pensare sempre al passato, al futuro, ai tuoi progetti, alla tua sofferenza. Respirare diventa un piacere, un promemoria della vita stessa.

Inspirando, godo l'inspirazione.

Espirando, godo l'espirazione.

In seguito, quando sei riuscito a offrire quella pace e quell'armonia al tuo corpo aiutandolo a rilasciarne le tensioni, puoi identificare i tuoi sentimenti e le tue emozioni.

Inspirando, sono consapevole del sentimento doloroso in me.

Espirando, sorrido al sentimento doloroso in me.

1. Vedi: Thich Nhat Hanh, *Respira! Sei vivo*, Ubaldini, Roma 1994.

In te c'è un sentimento di dolore ma c'è anche la consapevolezza, che è come una madre che abbraccia quel sentimento con tenerezza.

La consapevolezza è sempre “di qualcosa”: quando respiri consapevolmente, quella è consapevolezza del respiro; quando cammini consapevolmente, la tua è consapevolezza di camminare; quando bevi consapevolmente, quella è consapevolezza del bere.

Quando sei consapevole dei sentimenti che provi, quella è consapevolezza dei sentimenti. La consapevolezza può essere portata a intervenire in ogni processo fisico e mentale, portandovi riconoscimento e sollievo.

Vorrei offrirvi una poesia di pratica che potete recitare ogni tanto, respirando e sorridendo.

Inspirando, so che sto inspirando.

Espirando, so che sto espirando.

*Via via che l'inspirazione si fa più profonda,
l'espirazione si fa più lenta.*

*Inspirando, mi sento calmo;
espirando, mi sento a mio agio.*

*Inspirando, sorrido;
espirando, lascio andare.*

*Dimorando nel momento presente,
so che è un momento meraviglioso.*

Puoi abbreviare questi versi nelle parole qui di seguito, una parola o un'espressione per ogni respiro:

Inspiro, espiro.

Profondo, lento.

Calma, agio.

Sorridero, lascio andare.

Momento presente, momento meraviglioso.

Il momento presente è l'unico a essere reale. Il compito più importante che hai è essere qui, ora, a goderti il momento presente.

INDICE

Introduzione	3
Pratiche quotidiane	6
Consapevolezza del respiro	7
Meditazione seduta	15
Meditazione camminata	21
Al risveglio	27
La campana	30
La meditazione del telefono	35
Inchinarsi	37
Gatha	39
Sono arrivato, sono a casa	42
Prendere rifugio	45
I cinque addestramenti alla consapevolezza	47
La pratica con il cibo	54
Mangiare in consapevolezza	55
Le cinque contemplazioni	61
La cucina	64
La meditazione del tè	66
Pratiche del corpo	71
Fermarsi e riposare	72
Rilassamento profondo	76
Movimenti in consapevolezza	82
Pratiche per la vita di relazione e di comunità	87
Creare un sangha e mantenerlo nel tempo	88
Ricominciare	92
Trattato di pace	96
Il sistema del secondo corpo	102
La meditazione dell'abbraccio	105

Ascolto profondo e parola amorevole	108
Prendersi cura della rabbia e di altre emozioni forti	110
Fare luce	118
Scrivere una lettera d'amore	121
Altre pratiche	123
Solitudine	124
Silenzio	127
Il giorno pigro	129
Ascoltare un discorso di dharma	132
La condivisione sul dharma	134
Toccare la terra	136
Viaggiare e tornare a casa	140
Meditazione d'amore ("di Metta")	142
Disarmo unilaterale	148
Parlare al proprio bambino interiore	151
I quattordici addestramenti alla consapevolezza	154
La pratica coi bambini	167
Ascoltare i più piccoli	168
Meditazione camminata coi bambini	171
Aiutare i bambini ad affrontare la rabbia e altre emozioni forti	173
I pasti in famiglia	176
Invitare la campana	178
Meditazione del sassolino	181
La stanza del respiro	185
I quattro mantra	188
La torta in frigo	192
Meditazione dell'arancia	194
Abbracciare un albero	196
La giornata dell'oggi	198
Conclusione	200

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.

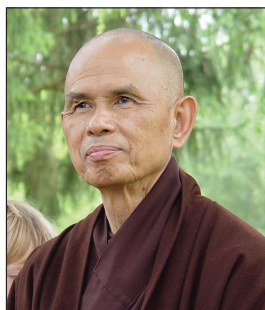
Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**



Pratiche di consapevolezza è una raccolta ragionata di esercizi e pratiche di meditazione sviluppate da Thich Nhat Hanh in oltre sessant'anni di insegnamento. Un invito a introdurre nei diversi momenti e nelle varie occasioni della giornata semplici ed efficaci esercizi per vivere ogni momento con consapevolezza.

Per meditare non è necessario recarsi in un tempio buddhista o sedere nella posizione del loto a occhi chiusi nella propria camera. Da sempre Thich Nhat Hanh, considerato uno dei maggiori maestri viventi del Buddhismo impegnato, insegna l'importanza di riportare continuamente l'attenzione al respiro e al momento presente mentre siamo immersi nelle mille faccende del quotidiano. Rispondere al telefono, affrontare un diverbio con i nostri figli o con la persona amata, consumare i pasti da soli o in famiglia, recarsi a lavoro, lavare i piatti o sparecchiare la tavola, prepararsi a un viaggio o andare a fare la spesa diventano preziose occasioni per accrescere la nostra consapevolezza e scoprire la bellezza di ancorarsi al momento presente anche nei momenti più difficili della vita.

Suddiviso in diverse sezioni – pratiche quotidiane, vita di relazione, pratiche del corpo, pratica del cibo, pratiche con i bambini – il volume suggerisce per ogni momento della giornata la meditazione più adatta, facile da praticare e di grande efficacia.



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 e la presenza mentale. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova Edizioni ricordiamo *Fare pace con se stessi* e l'albo illustrato *Perché esiste il mondo?*

www.terranuova.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it