

THICH NHAT HANH

QUANDO **TÈ** STAI
BEVI IL **TÈ** BEVENDO
NUVOLE



UN PERCORSO DI TRASFORMAZIONE E CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO I DISCORSI
DI UNO DEI MASSIMI INSEGNANTI DEL BUDDHISMO IMPEGNATO

Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

QUANDO BEVI IL TÈ,
STAI BEVENDO NUVOLE

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Thich Nhat Hanh

Traduzione di Diana Petech

Editing: Cristina Michieli e Mimmo Tringale

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina di Andrea Calvetti

©2008 Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.aamterranuova.it

I edizione dicembre 2008

ISBN 88-88819-32-7

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)

Arrivare a casa

Un giorno, un giovane ambientalista francese si rivolse a Thich Nhat Hanh chiedendogli cosa si potesse fare di eclatante per portare la pace nel mondo; *Thây*, è così che viene chiamato familiarmente il maestro vietnamita, ci pensò un attimo e poi rivolgendosi quasi sottovoce al suo interlocutore gli domandò: “Come va nella tua famiglia? C’è abbastanza pace?”.

È inutile dire che il cambiamento di registro lasciò senza parole il volenteroso ambientalista.

Allo stesso modo, durante il ritiro dello scorso anno a Castelfusano, a una donna che gli chiedeva come fare per convincere i suoi amici a diventare vegetariani, Thich Nhat Hanh rispose che “non dovremmo essere troppo orgogliosi di essere vegetariani, né accusare chi non lo è di non avere compassione per gli animali. L’insegnamento dovrebbe essere espresso dal nostro stile di vita, invece che con le prediche. Se ci piace essere vegetariani, se siamo felici di esserlo, allora non sarà difficile trasmettere agli altri il messaggio del nostro cuore”.

L’equanimità e la profonda coerenza tra pensiero e azione è uno dei cardini principali di Thich Nhat Hanh. Una coerenza la cui massima celebrazione si ritrova nel primo dei “quattordici addestramenti alla consapevolezza”, fondamento dell’ordine, insieme laico e monastico, dell’*Interessere*, che recita: “Consapevoli della sofferenza creata dal fanatismo e

dall'intolleranza, siamo determinati a non idolatrare e a non vincolarci a nessuna dottrina, teoria o ideologia, neppure a quelle buddhiste. Gli insegnamenti buddhisti sono guide che ci aiutano a guardare in profondità e a sviluppare comprensione e compassione. Non sono dottrine per cui “combattere, uccidere o morire”. Questo è il Thich Nhat Hanh di “Non c'è via per la pace, la pace è la via”, la cui saggezza disarmante arriva dritto al cuore e ti conquista.

La coerenza del pensiero di Thây tuttavia non si ferma ad un abile uso delle parole. La sua lunga storia d'impegno civile, che ne ha fatto il massimo esponente del Buddhismo impegnato, inizia nel Vietnam devastato dalla guerra, dove i “piccoli corpi di pace” da lui creati soccorrevano le vittime di entrambe le parti, tanto da essere tacciati di tradimento sia dallo Stato Maggiore statunitense che dai Vietcong.

Recatosi a New York, per convincere le parti in guerra a cessare le ostilità, conobbe Martin Luther King, che nel 1967 lo propose per il Nobel della Pace. Alla Casa Bianca ebbe un lungo incontro con il sottosegretario alla difesa Robert Mc Namara, che alla fine dichiarò di sentirsi “molto turbato” e qualche settimana dopo si dimise dal suo prestigioso incarico.

Più tardi, Thây, creò la Delegazione buddhista per la pace, che guidò ai negoziati di Parigi fino agli accordi del 1973. Il suo impegno non cessò neanche con la caduta di Saigon ma continuò a favore delle vittime della guerra. Un impegno che gli costò l'esilio dal Vietnam, dove è potuto tornare solo nel 2005.

Quello che conquista di Thây è il suo modo sobrio, ma allo

stesso tempo profondo di comunicare. Il suo inglese, volutamente elementare per meglio arrivare alle migliaia di persone che da tutto il mondo partecipano ai suoi ritiri, commuove e apre il cuore. Non è raro scorgere durante i suoi dharma talk, qualcuno accanto a te che lacrima o si commuove in silenzio.

Thich Nhat Hanh trasmette l'essenza del Buddhismo soprattutto con il suo essere nel "momento presente". Si muove lentamente, concentrato su ogni piccolo gesto e ogni singola parola. Per i suoi insegnamenti si serve di brevi racconti, esempi e aneddoti ispirati al quotidiano: il rapporto genitori-figli, la relazione con il partner, il recupero delle proprie radici; senza trascurare mai la dimensione sociale, ma anzi conciliando in modo armonico l'impegno mirato alla trasformazione personale con l'azione per la difesa del pianeta e della pace.

Celebre è rimasto il discorso tenuto dopo l'11 settembre alla Riverside Church di Manhattan, all'indomani dell'attentato alle Torri Gemelle, con cui invitò le migliaia di newyorkesi accorsi per ascoltarlo a non cadere vittime della rabbia. Un impegno nel sociale che continua tutt'oggi e traspare abbondantemente negli scritti "Lettera sul riscaldamento globale" e "Trattato di pace con la Terra", riportati a conclusione di questo volume.

Il cuore dell'insegnamento di Thây si ritrova comunque nei sette discorsi raccolti nel primo capitolo del libro, trascrizione fedele dei dharma talk tenuti a Castelfusano nei ritiri del 2005 e 2008. Pagine ricche e piene di saggezza, che abbiamo voluto pubblicare pensando sia a coloro che per la prima volta si avvicinano agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh, sia

a chi ha già partecipato a quei ritiri e che desidera ritornare all'intensità di quei giorni.

“Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole” non è una koan ideato per lambiccarsi il cervello, ma la sintesi estrema del pensiero e della pratica di *Thây*. Quelle parole servono semplicemente a ricordarci che “tutto è in tutto” e che proprio per questo dobbiamo avere profondo rispetto di ogni cosa e di ogni essere vivente, allo stesso tempo sentirsi parte del tutto. Perciò dedichiamo questo libro a tutti coloro che si stanno cercando, nella profonda semplicità della propria umanità e nel rispetto di tutti gli altri sentieri di ricerca. Il nostro augurio è che questo volume possa aiutarci tutti ad “arrivare a casa”. “Sono arrivato, sono a casa”, spiega *Thich Nhat Hanh* “vuol dire che sono determinato a non correre più, e che quindi posso vivere intensamente ogni istante della mia vita. Finalmente libero dal passato e dal futuro”.

Mimmo Tringale

Note per il lettore

Questo libro raccoglie i discorsi offerti da Thich Nhat Hanh e da alcuni membri della comunità monastica di Plum Village durante il ritiro dal titolo *“La pace è ogni passo”* che si è tenuto a Castelfusano (Roma) dal 21 al 26 marzo 2008.

Al ritiro hanno partecipato numerosi bambini e adolescenti, seguiti da staff appositi con attività mirate a seconda delle fasce d'età. Come di consueto, ogni insegnamento è stato preceduto da un discorso breve, del tutto autonomo, dedicato dal Maestro in modo specifico ai bambini. Abbiamo pertanto ritenuto opportuno raccogliere tali discorsi nel capitolo *“Tu sei la continuazione di tuo padre”*, mentre la parte restante dell'insegnamento è raccolta nel capitolo *“Ogni passo è gioia”*.

Inoltre, i discorsi offerti durante il ritiro del 2008 sono stati integrati e ampliati da alcuni estratti di discorsi del ritiro intitolato *“Non c'è una via per la pace, la pace è la via”*, svoltosi sempre a Castelfusano dal 20 al 25 aprile del 2005.

Per offrire una visione più completa dell'insegnamento di Thich Nhat Hanh, nel presente volume sono stati inseriti gli scritti *“Trattato di pace per la Terra”* e *“Lettera sul riscaldamento globale”* e le pratiche *“Toccare la Terra”* e *“Rilassamento profondo”* guidate durante il ritiro dall'assistente del Maestro, sister Chên Không, e *“Ricominciare”* condotta dal monaco Phap Son.

A completare il volume sono stati inseriti il testo dei “Cinque addestramenti alla consapevolezza” e una sezione contenente gli indirizzi utili dei luoghi e dei gruppi che in Italia e all'estero seguono la pratica di Thich Nhat Hanh.

CAPITOLO 1

OGNI PASSO È GIOIA

Ogni passo è gioia

Buonasera, cari amici, e benvenuti a questo ritiro, che ha per titolo *La pace è ogni passo*. Sappiamo che la pace è fondamentale per il benessere, la felicità; ora, la nostra pratica consiste appunto nel portare pace nel corpo, nella mente, nella vita quotidiana. Nei prossimi giorni non parleremo di pace, piuttosto cercheremo di *essere pace*. Quelli di noi che hanno già provato la pratica della consapevolezza sanno che la pace è possibile, che è possibile sedere in pace. Il Buddha è stato raffigurato seduto su un fiore di loto: significa che mentre siede in meditazione si sente in pace e leggero, a proprio agio con se stesso. Possiamo imparare, dunque, a sedere come altrettanti Buddha.

Come sappiamo, si narra che il Buddha sia nato sotto un albero di *ashoka*: la madre, Mahamaya, di ritorno verso casa, sentì di essere prossima al parto e si fermò in un giardino; vide un albero di *ashoka* in fiore, si appoggiò a un ramo e diede alla luce Siddhartha il Buddha. Il nome dell'albero, "*ashoka*", significa "senza preoccupazioni". La pace è innanzitutto assenza di preoccupazioni; dunque, quando sediamo in meditazione cerchiamo di fare in modo da non avere in noi alcuna preoccupazione. Se sappiamo come portare l'attenzione all'inspirazione e all'espirazione, se sappiamo rilasciare le tensioni fisiche, se sappiamo entrare in contatto con il momento presente, se sappiamo stare in contatto con le meraviglie della

vita che abbiamo in noi e intorno a noi, allora siamo in grado di sedere in pace e felici. “Inspirando sono consapevole del mio corpo, espirando rilascio le tensioni nel corpo”. Questo è uno degli esercizi di respirazione che il Buddha ha raccomandato. Mentre ispirate, prendete consapevolezza della presenza del vostro corpo: “Inspirando sono consapevole del mio corpo”. Una volta consapevoli del corpo forse notate che vi sono alcune tensioni, dunque decidete di permettere a quelle tensioni di andarsene, con l’espiazione. È un esempio semplicissimo che amiamo praticare all’inizio della meditazione seduta. Proviamo a farlo insieme: “Inspirando sono consapevole del mio corpo; espirando rilascio le tensioni del corpo”.

Un sistema che aiuta a rilasciare le tensioni fisiche è sorridere mentre si espia. Nella vita quotidiana noi accumuliamo e conserviamo nel corpo molta tensione, molto stress. Sappiamo che se la tensione e lo stress sono eccessivi possono venirci malattie di ogni genere; per questo è tanto importante imparare a rilasciare le tensioni fisiche. Potete rilassarvi e rilasciare le tensioni fisiche mentre state seduti in treno o in autobus. Potete farlo anche guidando l’auto: quando arrivate al semaforo rosso potete cogliere l’occasione per appoggiarvi bene allo schienale, rilassarvi, sorridere al semaforo e lasciar andare ogni tensione del corpo.

In questo preciso momento il mio corpo è molto rilassato; spero tanto che anche voi vi sentiate fisicamente rilassati come me. Quando ispirate potete prendere consapevolezza di essere vivi: se non foste vivi, non respirereste affatto.

Dunque, inspirando, vi rendete consapevoli del fatto che siete ancora vivi, vi illuminate su questa realtà; espirando, forse, sorriderete con piacere alla vita che è in voi e intorno a voi. Questo è un altro esercizio, dunque: “Inspirando mi sento vivo; espirando sorrido alla vita in me e intorno a me”. Diamoci un minuto per provare a fare questo esercizio e per festeggiare il fatto di essere ancora vivi - perché essere vivi è il più grande di tutti i miracoli! “Inspirando so di essere vivo; espirando sorrido alla vita”.

Quando pratico “inspiro, espiro, sorrido” non faccio nessuno sforzo: godo l’inspirazione, godo l’espirazione, godo il fatto di essere vivo. Per me, è una cosa facilissima da fare; forse abbiamo bisogno di un po’ di allenamento, per abituarci a farlo. Sapete, quando impariamo a giocare a ping-pong, nei primi minuti il gioco ci sembra molto strano e difficile ma poi ci bastano pochi minuti per fare grandi progressi.

Una volta a Plum Village, dove viviamo, è venuta da Parigi una giornalista del periodico cattolico *Témoignage Chrétien*¹ per scrivere un articolo sulla pratica della consapevolezza. Dopo che ebbe visitato il monastero femminile fu invitata a fermarsi una settimana a Plum Village, perché poi potesse scrivere un articolo più circostanziato. Il primo mattino ricevette dalla badessa istruzioni sulla meditazione camminata, poi si unì alle monache per praticarla insieme a loro. Era una donna giovane e intelligente e aveva capito immediatamente ciò che la badessa cercava di trasmetterle, ma quando si

1. “Testimonianza Cristiana”. (NdT)

mise a camminare insieme alle monache notò subito che la mente non voleva stare con il corpo: i suoi piedi cercavano di camminare, la sua mente invece cercava di andare in un'altra direzione! Continuò a provarci, comunque, e dopo una decina di minuti notò che la mente cominciava a collaborare con il corpo. In quella settimana prese parte a ogni attività delle monache e alla fine ebbe voglia di fermarsi ancora per un'altra settimana, per approfondire la pratica. Dopo due settimane di pratica tornò a Parigi e scrisse un articolo magnifico sulla pratica della presenza mentale. Il titolo dell'articolo era: *Il paese del momento presente*. Lo scrisse basandosi sulla propria esperienza di pratica, non solo su quanto le avevano detto le monache.

Quando si è circondati da persone che sanno sedere e camminare in consapevolezza si riceve il sostegno dell'energia collettiva e dopo cinque o dieci minuti si impara a farlo a propria volta. A questo nostro ritiro partecipano monache, monaci e laici abituati alla pratica, che sanno praticare piuttosto bene la meditazione seduta e camminata: la loro presenza sarà di sostegno per tutti coloro, fra noi, che sono nuovi alla pratica. Dunque, non stupitevi se per i primi cinque o dieci minuti la vostra mente si rifiuta di raggiungere il corpo per stare seduta in meditazione o per camminare in consapevolezza: continuate a provarci e vedrete che alla fine ci riuscirete, grazie all'energia collettiva del *sangha*, della comunità.

Nella nostra pratica, la meditazione seduta non dura molto a lungo: sediamo venti o trenta minuti per volta e impariamo a godere di ogni attimo del tempo che dedichiamo alla pratica

seduta. Di questi tempi così indaffarati, starsene seduti a non fare niente è un lusso! Ci si limita a godere di starsene lì seduti a rilassare le tensioni, assaporando l'inspirazione e l'espiazione. In quel lasso di tempo potete provare rilassamento, pace, calma.

Impariamo a rilasciare le tensioni fisiche, impariamo a gioire della presenza del nostro corpo, della nostra inspirazione ed espiazione. Ogni inspirazione e ogni espiazione servono a farci prendere atto di essere vivi. È già "illuminazione", questa: prendere consapevolezza di essere vivi, che c'è vita in noi e intorno a noi. Sono così tante le persone che sono vive e non lo sanno! Quando praticate l'inspirazione consapevole all'improvviso vi rendete conto di essere vivi; espirando, festeggiate il fatto di essere vivi. È magnifico essere vivi, camminare su questo splendido pianeta! Nella vita ci sono così tante meraviglie, a nostra disposizione nel momento presente: il cielo azzurro, una nuvola bianca, il fiume, i fiori, i bambini - tutte queste sono meraviglie della vita. E appartengono tutte al Regno di Dio, alla Terra Pura del Buddha. Quando riportate l'attenzione all'inspirazione e all'espiazione oppure ai vostri passi, tornate al momento presente e siete in contatto con queste meraviglie della vita. Si può dire che praticare la meditazione seduta o camminata significa entrare in contatto con il Regno della Vita, col Regno del Signore. Il Regno di Dio, la Terra Pura del Buddha non sono idee, sono realtà. Questo ramo fiorito, per esempio: lo guardo e prendo coscienza che esiste e che fa parte del Regno di Dio; se però sono tutto preso dalle mie paure, dalla mia rabbia, dalle preoccupazioni, può darsi che non riesca a entrare in contatto con la presenza di

questo ramo fiorito. Quando invece inspiro e porto l'attenzione alla mia inspirazione, io *divento* la mia inspirazione, sono concentrato sull'inspirazione. Quella consapevolezza e quella concentrazione sull'inspirazione fanno sciogliere le mie paure e le mie preoccupazioni: all'improvviso me ne libero ed entro in contatto con le meraviglie della vita. Ecco l'energia della consapevolezza, l'energia della concentrazione: sono energie in grado di liberarvi, lasciandovi entrare in contatto con le meraviglie della vita. La pratica che il Buddha ci ha proposto, dunque, consiste nel generare l'energia della consapevolezza e della concentrazione così da poter tornare ad essere di nuovo liberi, e quindi vivi per davvero.

L'energia della consapevolezza è l'energia che ci permette di conoscere quel che sta accadendo. Mentre ispirate siete consapevoli dell'inspirazione: ciò che accade è "sto inspirando"; l'oggetto della mia consapevolezza, dunque, è la mia inspirazione. Quando praticate la camminata, l'oggetto della consapevolezza è il passo che state facendo: mentre faccio un passo, ciò che accade è che sto facendo un passo. Quando bevo un po' di tè in consapevolezza, l'oggetto della mia consapevolezza è il bere. La consapevolezza dunque è sempre consapevolezza di qualcosa: quando si respira in consapevolezza quella è consapevolezza del respiro; quando si cammina in consapevolezza quella è consapevolezza del camminare; quando si beve in consapevolezza, quella è la consapevolezza del bere. In questo ritiro cercheremo appunto di compiere ogni azione in consapevolezza. Quando mi lavo i denti li lavo in consapevolezza e facendolo mi concentro pienamente sull'atto

di lavarmi i denti: focalizzo l'attenzione soltanto sull'atto di lavarmi i denti, non penso a nient'altro e godo l'azione dello spazzolino sui denti. In quel momento genero l'energia della consapevolezza, e lavarmi i denti diventa una gioia. Facendolo, sono pienamente vivo.

Quando andate al gabinetto, praticate la consapevolezza: prendetevi il tempo che ci vuole e godete di usare il gabinetto; è così, potete godere di defecare o di urinare, lo si può fare in consapevolezza e con gioia. Quando indossate la giacca, focalizzate la vostra consapevolezza e concentrazione sull'atto di indossare la giacca. In questo modo diventate vivi in ogni singolo attimo della vita quotidiana. Un buddha è una persona che è consapevole in ogni momento della sua giornata.

Inspirando potete dirvi “sono arrivato” o “sono arrivata”, espirando potete dirvi “sono a casa”. Lo stesso potete fare durante la pratica del camminare in consapevolezza: inspirando fate un passo e vi dite “sono arrivato”, facendo un altro passo vi dite “sono a casa”. “Sono arrivato” significa “sono arrivato nel *qui e ora*”: la vita è disponibile solo qui, solo ora. Ogni inspirazione e ogni espirazione mi aiuta dunque a stare nel momento presente in modo da poter vivere a fondo la mia vita. Quando faccio un passo e dico “sono arrivato” intendo “sono arrivato nel *qui e ora*”; e quando dico “sono a casa”, la mia casa è nel qui e ora. Dovremmo trovare proprio nel qui e ora la nostra vera casa, la nostra vera dimora. Siamo arrivati nel qui e ora e desideriamo fermarci proprio nel qui e ora, perché sappiamo che la vita è disponibile soltanto proprio qui e proprio ora. Il Buddha ha detto: “Il passato se n'è già andato

e il futuro non è ancora arrivato”: c’è solo un momento in cui puoi vivere davvero la tua vita, ed è il momento presente. L’allenamento, dunque, consiste in questo: fare in modo che ogni passo, ogni respiro mi riporti al qui e ora, così da poter essere davvero presente alla vita.

Se ad ogni respiro e ad ogni passo siamo in grado di “arrivare”, in noi nasce la pace e la gioia. Una volta, oggi o domani, potrete provare questi semplici esercizi; provateci da soli: ispirate e fate un passo solo e vi dite “sono arrivato” o “sono arrivata”. Prima di fare un altro passo assicuratevi di essere arrivati per davvero, al cento per cento, nel qui e ora. Se notate di non essere arrivati al cento per cento fermatevi dove siete, finché non sarete arrivati del tutto. Potete concedervi questo lusso, dato che state praticando da soli: potete restare con quel piede a terra per tutto il tempo che volete. Mantenete quella posizione e respirate in consapevolezza finché non sentite di essere arrivati al cento per cento; quando siete proprio sicuri di essere arrivati pienamente nel qui e ora sorridete e poi fate un altro passo.

Se siete riusciti ad arrivare una volta, con un passo, sapete di riuscire a farlo anche una seconda volta e poi una terza. Per “arrivare” in questo modo occorre investire tutti se stessi - il cento per cento del proprio corpo, il cento per cento della propria mente - nel passo, in un solo, unico passo alla volta. Questo significa che la mente deve unificarsi con il corpo al cento per cento per fare *quel* determinato passo.

Camminate come se baciaste la terra con i piedi; camminate come se vi steste imprimendo il sigillo dell’arrivo: “questo

passo certifica che sono arrivato”. Se riusciamo a fare un passo del genere, quello sarà un passo stabile e libero. Camminare in questo modo vi aiuta a coltivare la solidità e la libertà: siete liberi dalle preoccupazioni sul futuro, liberi dai rimpianti del passato; avete sufficiente consapevolezza e concentrazione da poter fare un passo come quello. Dovremmo essere felici di saper fare un passo del genere; questo ci incoraggia a farne un altro e un altro. Camminare in questo modo porta guarigione, nutrimento.

Gli amici che organizzano questo ritiro hanno concordato con me che osserveremo il Nobile Silenzio dal momento in cui ci svegliamo al mattino fino alla fine del discorso di Dharma. Questo significa che da quando ci svegliamo fino alla fine del discorso di Dharma praticheremo il Nobile Silenzio, ossia non parleremo. Questo ci darà molte opportunità di praticare il respiro in consapevolezza e il camminare in consapevolezza. Se parliamo non abbiamo l'opportunità di praticare l'inspirazione e l'espirazione in consapevolezza, il “sono arrivato, sono a casa”, quando camminiamo. Dunque mettiamoci d'accordo tutti, monaci e amici laici: pratichiamo il Nobile Silenzio dal mattino presto fino a dopo il discorso di Dharma in modo che ognuno possa praticare a fondo il respiro in consapevolezza, la camminata consapevole. Respiriamo in modo che ogni inspirazione, ogni espirazione diventino fattori di guarigione. Dovremmo praticare anche la camminata consapevole in modo che ogni passo diventi un fattore di guarigione e di nutrimento.

Potete anche godere il canto “Sono arrivato, sono a casa, nel

qui e ora”, mentre stiamo seduti o camminiamo. Cantiamolo ora, prima in inglese e poi in italiano, in modo che gli amici nuovi alla pratica abbiano l’opportunità di impararlo a memoria per poi ripeterselo interiormente durante la pratica seduta e camminata.

(canto)

I have arrived, I am home, in the here and in the now.

I am solid, I am free, I am solid, I am free.

In the ultimate I dwell, in the ultimate I dwell.

Sono arrivato a casa mia, c’è solo “qui ed ora”.

Sono stabile e libero; prendo rifugio dentro me.

Sono arrivato a casa mia, c’è solo “qui ed ora”.

molto stabile e libero. La Terra Pura è intorno a me.

La presenza dei fratelli e delle sorelle nella pratica ci ricorderà di tornare al respiro e alla camminata in consapevolezza. Quando praticate il respiro consapevole, quando camminate in consapevolezza, diventate un fattore di sostegno per tutto il Sangha. Anch’io vedendovi camminare in piena stabilità e libertà sono mosso dal desiderio fare come voi, di camminare a mia volta in stabilità e libertà. Durante questi cinque giorni, dunque, dovremo sostenerci a vicenda nella pratica: ogni volta che ci occorrerà andare da un posto all’altro, per quanto breve possa essere la distanza, applichiamo sempre la tecnica di camminare in consapevolezza.

A Plum Village, dove vivo, noi non parliamo mentre camminiamo; se occorre dire qualcosa ci si ferma, la si dice in pre-

senza mentale e poi una volta finito si riprende a camminare. Impariamo a fare così, alleniamoci: quando camminiamo limitiamoci a seguire il passo, a fare passi in consapevolezza e asteniamoci dal parlare. Se davvero abbiamo bisogno di dire qualcosa, fermiamoci per dirla.

Durante il tempo del pasto, a colazione o a pranzo, diamoci il piacere di mangiare in consapevolezza. Il silenzio che si osserva durante la colazione o il pranzo è un silenzio molto gioioso, eloquente, non un silenzio opprimente. Quando prendete in mano un pezzo di pane potete concedervi un secondo per guardarlo e sorridergli: un secondo è lungo quanto basta a permetterci di vedere che quel pezzetto di pane proviene dall'universo. Possiamo vedervi la luce del sole, la nuvola, la terra, l'acqua: il pezzo di pane è un vero e proprio ambasciatore dell'universo, che arriva fino a noi per darci nutrimento. Questa consapevolezza è già "illuminazione" - e basta un secondo per raggiungerla! Quando mettete in bocca il pezzo di pane lo masticate in consapevolezza senza pensare ad altro, ben certi che si tratta proprio di un pezzo di pane.

Per tutto il tempo della colazione o del pranzo possiamo smettere di formulare pensieri; la nostra pratica è solo entrare in contatto profondo con il pane, con il cibo. Questo può dare molta gioia, molto nutrimento, non solo al corpo ma anche alla mente.

Per la durata del pasto dovremmo essere consapevoli del cibo e della presenza di tutti i compagni di pratica intorno a noi. Entrare in contatto profondo con il cibo, entrare in contatto profondo con tutti i monaci e le monache e i praticanti laici

che abbiamo intorno è la nostra pratica di consapevolezza per l'intera durata del pasto. Mangiare può essere una pratica di meditazione profondissima: possiamo prendere coscienza del fatto che con quel cibo, insieme a noi stessi, nutriamo anche tutti i nostri antenati, che ci portiamo dentro. I nostri antenati vivono ancora in ogni cellula del nostro corpo e noi ne siamo la continuazione; ogni volta che mastico un pezzo di pane, dunque, nutro tutti i miei antenati, in me, compresi mio padre e mia madre. Anche se sono ancora giovanissimo, porto già in me i miei figli e nipoti: mangiare questo pezzo di carota o di patata serve a nutrire anche i miei figli e i loro figli. Mangiare in questo modo, dunque, è entrare in contatto con la realtà del “non-sé”.

Ogni volta che sentiamo il suono della campana torniamo all'inspirazione e all'espiazione consapevoli e godiamo del nostro respiro; è la pratica della “campana di consapevolezza”. Il suono della campana è considerato la voce del Buddha che, da dentro di noi, ci chiama a tornare al momento presente per vivere in totale pienezza. A Plum Village ci fermiamo per tornare al respiro e al sorriso non solo quando sentiamo il suono della campana ma anche quando sentiamo i rintocchi dell'orologio, ogni quarto d'ora, o quando squilla il telefono.² Per quelli di noi che lavorano in ufficio abbiamo programmato i computer in modo che ogni quarto d'ora si senta un suono di campana di consapevolezza; è l'occasione per po-

2. Per questa pratica, a Plum Village negli spazi comuni sono stati messi orologi a pendolo che segnano ogni quarto d'ora con la melodia del “Big Ben”. (NdT)

terci fermare per godere del respiro in consapevolezza, senza lasciarci trascinare via dal lavoro.

È splendido avervi tutti qui a questo ritiro, così numerosi. Insieme faremo in modo che il ritiro riesca bene e che doni pace, calma, felicità e fratellanza a tutti. Ora sappiamo come godere del nostro respiro e del nostro cammino, dunque applichiamo da questo momento le tecniche del respiro consapevole e del camminare in consapevolezza. Amici miei, auguro a tutti voi di dormire bene questa notte; la prima cosa che faremo domattina sarà di sedere e respirare insieme, con piacere. Domani non avete niente da fare, nessun posto dove andare: ci godremo semplicemente il fatto di sedere, camminare e stare insieme. Dovremmo praticare in modo che la pratica sia tutt'altro che un impegno gravoso, anzi: una cosa di cui godere.

INDICE

Introduzione	3
Note per il lettore	7
Capitolo 1 - Ogni passo è gioia	9
Ogni passo è gioia	11
Guarire se stessi	24
Le radici della sofferenza	31
Il respiro consapevole	42
Se non comprendo non posso amare	50
La trasformazione della rabbia	62
L'uomo è la somma delle sue azioni	70
Domande e risposte	83
Capitolo 2 - Tu sei la continuazione di tuo padre	
(Insegnamenti dedicati ai bambini)	101
I piedi del Buddha, gli occhi del Buddha	103
La meditazione dei sassolini	108
Tu sei la continuazione di tuo padre e di tua madre	114
La pianticella di granoturco	118
Capitolo 3 - Trattato di pace con la Terra	121
Lettera sul Riscaldamento globale	123
Trattato di pace con la Terra	132
Capitolo 4 - Esercizi per la pratica	137
Rilassamento profondo - (Sister Chân Không)	139
Toccare la terra - (Sister Chân Không)	146
Ricominciare - (Phap Son)	165

I cinque addestramenti alla consapevolezza	185
Capitolo 5 - Il pioniere del Buddhismo impegnato	189
Breve biografia di Thich Nhat Hanh	189
Indirizzi utili	195
Plum Village	197
Centro di vita consapevole	201
Gruppi di pratica in Italia	202
Bibliografia ragionata	203

Finito di stampare
nel dicembre 2008
su
CARTA RICICLATA AL 100%
Ricarta Pigna



Con il suo inconfondibile stile sobrio, ma allo stesso tempo profondo e diretto, Thich Nhat Hanh illustra le tappe fondamentali di un percorso di trasformazione e consapevolezza alla portata di tutti: prendersi cura delle proprie sensazioni, praticare la consapevolezza del respiro, imparare l'ascolto profondo, apprendere come trasformare la rabbia, scoprire il senso di unione, la condizione di interesserei che ci connette a tutti gli altri esseri viventi e al mondo della natura nel suo complesso.

Completano la presentazione del pensiero del maestro vietnamita il *Trattato di pace con la Terra* e la *Lettera sul riscaldamento globale*, due proposte in cui si fondono insieme crescita personale e impegno ecologico, prova della grande attualità del pensiero di Thich Nhat Hanh che da sempre ha posto la pace e la salvaguardia dell'ambiente al centro del proprio insegnamento.

Infine, in un'apposita sezione del libro sono raccolti gli insegnamenti dedicati ai bambini.

Thich Nhat Hanh, monaco zen vietnamita, poeta e costruttore di pace, è il maggiore maestro zen vivente, riconosciuto come tale dalla Cina agli Stati Uniti. Nato in Vietnam centrale nel 1926, ordinato monaco all'età di 16 anni, ha operato fin dalla sua giovinezza affinché il buddhismo portasse pace, riconciliazione e fratellanza nella società.

Nel 1967 è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King. Nel 1982 ha fondato Plum Village, comunità di monaci e laici nei pressi di Bordeaux. Thich Nhat è un chiaro promotore del *Buddhismo Impegnato*, movimento che ha preso il via – e il nome – proprio per opera sua e che mette in relazione le pratiche meditative tradizionali con la pratica attiva della nonviolenza e dell'attenzione alle problematiche ambientali, alla luce dell'insegnamento dell'Interessere di tutto ciò che esiste e vive. I suoi numerosi libri sono stati tradotti in oltre cinquanta paesi. Tra i titoli di maggiore successo pubblicati per Terra Nuova Edizioni segnaliamo: *Insegnanti felici cambiano il mondo*, *Fare pace con se stessi*, *Sono qui per te*, *Amare in consapevolezza* e *Semi si felicità*.

www.terranovalibri.it

ISBN 88 6681 462 7



9 788866 814627

€ 16,00

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

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it