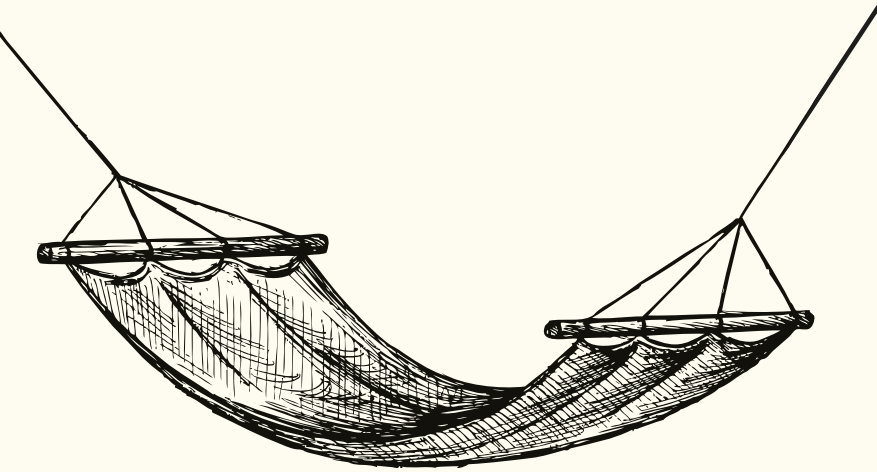
THICH NHAT HANH

RILASSARSI
IN CONSAPEVOLEZZA



Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

Rilassarsi in consapevolezza

Terra Nuova Edizioni

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchina.
Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.

La carta

TERRA NUOVA EDIZIONI scegliendo Eural Offset 100% green per la realizzazione de libro: *"Rilassarsi in consapevolezza"* rispetto a una carta di fibra vergine, ha contribuito attivamente alla salvaguardia dell'ambiente nella misura di :

298 kg di RIFIUTI la produzione media di una famiglia di **3 persone** in **75 giorni**

932 kWh di ENERGIA il consumo di una famiglia di **3 persone** in **95giorni**

71 kg di CO_2 di emissioni evitate pari a **437** Km percorsi da una Fiat Grande Punto 1.4 benzina con emissione di 139 gr CO2/Km equivalenti ai Km risparmiati di 1 auto sulla tratta Milano-Roma.

7.019 litri di ACQUA il consumo di una famiglia di **3 persone** in **13 giorni**

485 kg di LEGNA pari al taglio di **4 alberi**

***Eco-calcolatore di Due Emme Pack**, elaborazione dati di Arjowiggins realizzata da Labelia Conseil con metodo Bilan Carbone®*

La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali.

Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info.

La bibliodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali.

La 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**

Rilassarsi in consapevolezza

Indice

Annotazioni sul rilassamento p. 9

Meditazioni per riposarsi e rilassarsi p. 99

NON OCCORRE RISERVARSI UN TEMPO
apposito per riposarsi e rilassarsi. Non serve un cuscino speciale né attrezzature strane. Non occorre un'ora intera. Di fatto, adesso è un ottimo momento per rilassarsi.

È PROBABILE CHE proprio in questo momento tu stia inspirando ed espirando. Se per un attimo puoi chiudere gli occhi, fallo: ti aiuterà a prestare attenzione al respiro.

Il tuo corpo sta facendo così tante cose, proprio ora: il cuore batte, i polmoni inspirano ed espirano aria, il sangue ti scorre nelle vene.

Il tuo corpo è operativo e rilassato allo stesso tempo, senza alcuno sforzo.

Annotazioni sul rilassamento

Riposare

GLI ANIMALI DELLA FORESTA, quando sono feriti, si riposano: vanno in cerca di un posto molto tranquillo e si fermano lì, senza più muoversi per giorni e giorni.

Sanno che è il modo migliore per far guarire il corpo. In quel periodo possono smettere perfino di mangiare o di bere.

La saggezza di fermarsi e guarire è ancora viva negli animali, mentre noi esseri umani abbiamo perso la capacità di riposarci.

Guarire

NOI ESSERI UMANI abbiamo perso la fiducia che il nostro corpo sappia da sé che cosa fare.

Se ci capita di restare soli con noi stessi per un po' andiamo nel panico e cerchiamo di metterci a fare questo o quello.

Respirare in consapevolezza ci aiuta a reimparare l'arte di riposarsi. Il respiro consapevole è come un genitore amorevole che culla un neonato, dicendogli: "Non preoccuparti, mi prendo cura io di te, tu riposati e basta!".

Consapevolezza del respiro

IL RESPIRO È UN TERRENO STABILE e solido sul quale puoi prendere rifugio. Quali che siano i pensieri, le emozioni e le percezioni che si muovono dentro di te, il respiro è sempre lì come un amico fedele.

Ogni volta che sei trascinato via dai pensieri, travolto da emozioni forti o ti senti irrequieto e distratto, torna al respiro: riunifica il corpo e la mente, ancorando quest'ultima. Prendi consapevolezza dell'aria che entra e che esce dal tuo corpo.

Quando ne siamo consapevoli, il respiro si fa spontaneamente leggero, calmo e pacifico. In ogni momento del giorno e della notte, che tu cammini, guidi l'auto, lavori in giardino o stia seduto al computer, puoi fare ritorno al rifugio pieno di pace del tuo stesso respiro.

Poesia del riposo

IN QUALSIASI MOMENTO della giornata possiamo recitare a noi stessi questi due versi e fare un mini-riposino. Questa brevissima poesia è come una minuscola vacanza, l'unica differenza è che invece di portarti via da casa ti riporta alla tua vera dimora.

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

Puoi persino abbreviarla ancora, funziona lo stesso:

Inspiro.
Espiro.

Seguire il respiro

PER FAR CRESCERE la consapevolezza e la concentrazione, segui delicatamente e con agio l'inspirazione e l'espirazione, per tutto il loro corso.

Starsene seduti a seguire il respiro e nient'altro può già dare molta gioia e potere di guarigione.

Inspirando, seguo l'inspirazione per tutto il suo corso.

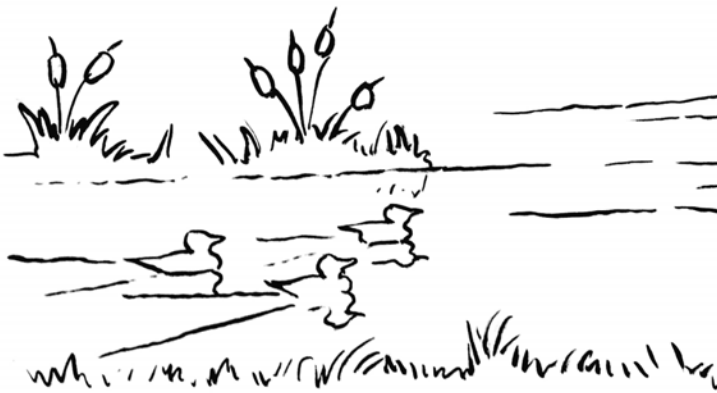
Espirando, seguo l'espirazione per tutto il suo corso.

Un tranquillo specchio d'acqua

OGNUNO DI NOI È COME LE ONDE, ed è anche come l'acqua. A volte siamo eccitati, rumorosi, agitati come le onde, altre siamo tranquilli come uno specchio d'acqua ferma. Quando è quieta, l'acqua riflette il cielo azzurro, le nuvole, gli alberi.

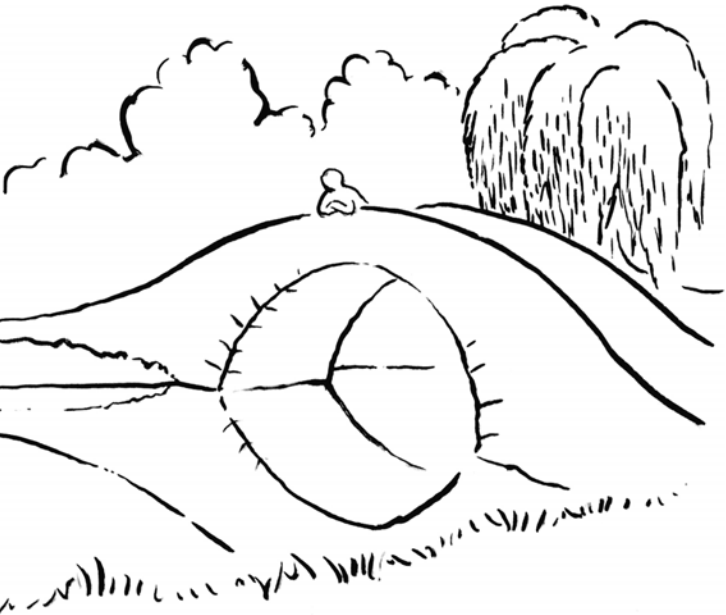
A casa, al lavoro o a scuola, a volte ci stanchiamo, ci agitiamo o siamo di malumore: abbiamo bisogno di trasformarci in uno specchio di acqua calma.

In noi la calma c'è già, abbiamo solo bisogno di sapere come fare perché si manifesti.



Meditazione

MEDITARE SIGNIFICA prestare piena attenzione a qualcosa. Non significa sfuggire alla vita; al contrario, è un'opportunità di osservare a fondo noi stessi e la situazione in cui ci troviamo.



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

Autore: Thich Nhat Hanh
Titolo originale: How to relax
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: ottobre 2017
Ristampa
VII VI V IV III II I 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978886681 331 6

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)

Stanchezza e stress possono portare tristezza e infelicità nella nostra vita, fino ad aprire le porte al dolore. In questo libro, il quinto della serie dedicata alla consapevolezza nei vari momenti della quotidianità, Thich Nhat Hanh condivide alcuni pensieri e tecniche per rallentare il ritmo di giornate sempre più frenetiche e ritrovare, così, l'equilibrio e il benessere.

Queste brevi meditazioni sul riposo, sulla guarigione e sulla solitudine sono strumenti utili per rilassarsi in qualsiasi luogo ci troviamo, e per ricercare la nostra personale strada verso un rilassamento più profondo e consapevole.

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*, *Trasformare la sofferenza*, *Sono qui per te* e *Perché esiste il mondo?*

www.terranuovalibri.it

9 788866 813316

NON UN LIBRO QUALUNQUE

www.nonunlibroqualunque.it