

THICH NHAT HANH

SEDERSI

IN CONSAPEVOLEZZA



Terra Nuova
EDIZIONI



Thich Nhat Hanh

Sedersi
in consapevolezza

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: How to sit

Copyright © 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.

Traduzione: Diana Petech

Editing: Alice Borali

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Immaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: Jason deAntonis

Copyright per l'Italia © 2015, 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: aprile 2015

Ristampa

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

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978 88 6681 082 7

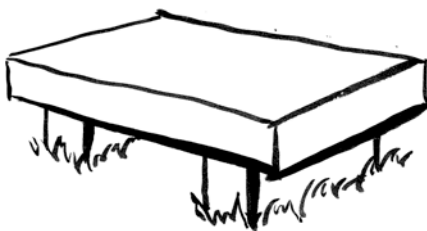
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno 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)

Indice

Sedersi 11

Meditazioni guidate 101



*La prima cosa da fare
è smettere di fare ogni altra cosa,
quale che sia.*

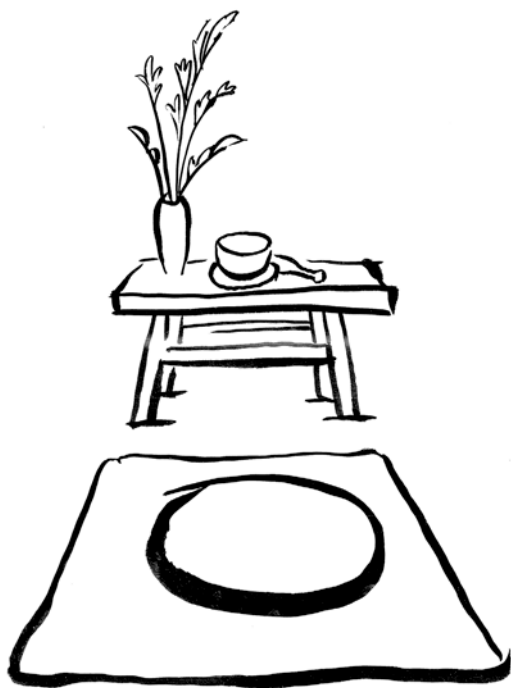
*Ora siediti in un posto comodo.
Va bene qualunque posto.*



Prendi nota del tuo respiro.

*Mentre inspiri,
sii consapevole
che stai inspirando.*

*Mentre espiri,
nota che stai espirando.*



Sedersi

MOLTI DI NOI passano un sacco di tempo seduti – troppo tempo. Siamo seduti al lavoro, stiamo seduti al computer, stiamo seduti in auto. *Sedersi*, in questo libro, significa stare seduti in un modo che lo rende piacevole: stare seduti in modo rilassato, con la mente sveglia, calma e limpida. È questo che chiamiamo *sedersi* o *meditare*, e richiede un po' di allenamento e di pratica.

Mente e respiro

NELLA VITA QUOTIDIANA la nostra attenzione è dispersa: il corpo si trova in un posto, il respiro viene ignorato, la mente se ne va a spasso. Appena prestiamo attenzione al respiro, però, ci basta inspirare perché queste tre cose – corpo, respiro e mente – si unifichino. Sono sufficienti uno o due secondi. Torni a te stesso: la tua consapevolezza riunisce questi tre elementi e ti porta alla piena presenza nel *qui e ora*. In quel momento ti stai prendendo cura del corpo, ti stai prendendo cura del respiro e ti stai prendendo cura della mente.

Quando prepari una minestra devi mettere insieme gli ingredienti giusti, in armonia fra loro, e lasciarli sobbollire per un po'. Il nostro respiro è il brodo che unisce insieme i diversi elementi: nel respiro immergiamo lo spirito e la mente, e questi si unificano diventando una cosa sola. Così siamo integri.

Non occorre controllare il corpo, la mente e il respiro: ci basta essere presenti per loro. Lasciamo che siano se stessi. È non-violenza, questa.

La pace è contagiosa

L'ENERGIA DELLA PRESENZA MENTALE

può contribuire a migliorare tutto il tuo essere. È sufficiente che presti attenzione all'inspirazione: lascia che sia così com'è e vedrai che la qualità stessa del tuo respiro si farà spontaneamente più calma, più profonda, più armoniosa. È questo il potere del puro e semplice riconoscimento. Una volta diventato più profondo e più tranquillo, il respiro influenzerà subito il corpo e la mente. La pace e la calma sono contagiose.

Una barca sull'oceano

IMMAGINA UNA BARCA carica di gente che attraversa l'oceano, che viene colta da una tempesta. Se qualcuno si lascia prendere dal panico e fa movimenti bruschi, metterà in pericolo la barca; se c'è anche una sola persona che resta calma, invece, quella persona potrà ispirare anche gli altri alla calma. Una persona così può salvare tutta la barca. È il potere della non-azione. La nostra “qualità dell'essere” è il fondamento di ogni azione appropriata. Osservando da vicino le nostre azioni e quelle delle persone che abbiamo intorno, possiamo cogliere la “qualità dell'essere” che sta dietro a quelle azioni.



Non fare niente

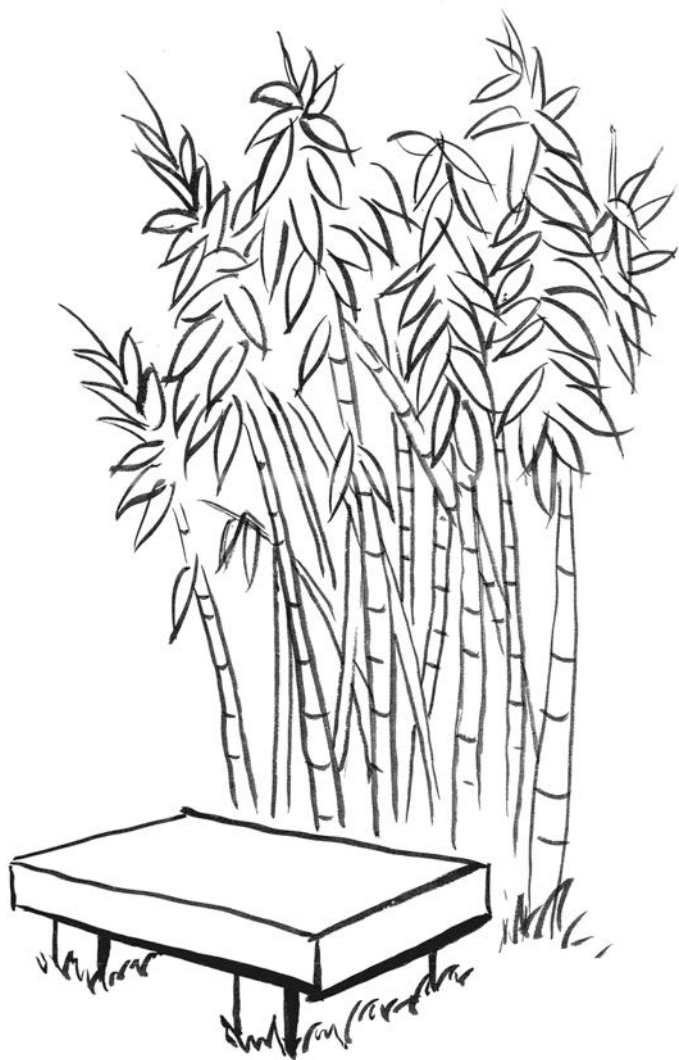
PENSA AGLI ALBERI che se ne stanno lì dritti, insieme, in un bosco. Non parlano ma percepiscono la presenza reciproca.

A guardarli diresti che non stanno facendo niente; invece crescono e forniscono agli organismi viventi aria pulita da respirare. Invece di descrivere la meditazione seduta come la pratica della concentrazione, dell'osservazione profonda e del raggiungimento della visione profonda, mi piace descriverla come "il piacere di non far niente". Sedersi significa essenzialmente godersi il piacere di stare seduti, di essere pienamente vivi e di stare in contatto con i prodigi del nostro corpo che funziona, dell'aria fresca, delle voci di persone e uccelli, dei colori mutevoli del cielo.

Meditazione

“MEDITAZIONE SEDUTA” è la locuzione con cui si indica stare seduti ed essere consapevoli. “Zen” è la pronuncia giapponese della parola sanscrita *dhyana*, “meditazione”. La meditazione è semplicemente la pratica di fermarsi e osservare a fondo. Per meditare non bisogna per forza sedersi: ogni volta che guardi in profondità – che tu stia camminando, tagliando le verdure, lavandoti i denti o andando al gabinetto – forse stai meditando. Per guardare in profondità occorre darsi il tempo di fermare ogni attività e vedere quel che c’è al momento.

Grazie alla consapevolezza e alla concentrazione, puoi dirigere l'attenzione su ciò che è presente e osservarlo a fondo. Puoi cominciare a vedere la vera natura di quel che hai di fronte: “quel che c'è” può essere una nuvola, un sassolino, un essere umano. Potrebbe essere la nostra rabbia. Oppure potrebbe essere il nostro stesso corpo, nella sua natura impermanente. Ogni volta che ci fermiamo per davvero e osserviamo a fondo, il risultato è una comprensione migliore della vera natura di quel che c'è in noi e intorno a noi.



Meditazioni guidate

La meditazione guidata non è un'invenzione nuova: la si usava già ai tempi del Buddha, più di duemilacinquecento anni fa. Anche se ti piace sedere in silenzio, la meditazione guidata può farti bene.

Una meditazione guidata è un'opportunità di osservare a fondo la mente, di gettarvi alcuni semi salutari e di rafforzarli e coltivarli perché possano diventare strumenti di trasformazione della sofferenza che abbiamo dentro.

Una meditazione guidata può anche aiutarci ad affrontare a viso aperto la sofferenza che fino a quel momento abbiamo evitato: vedendola con più chiarezza riusciamo a capirne le cause e a liberarci dalla sua schiavitù.

Gioia

QUANDO TI SIEDI puoi provare queste meditazioni per portare gioia e calma nel corpo. Ognuna delle brevi strofe che trovi qui sono dette “poesia di pratica” o *gatha*. La prima volta, leggi ogni frase per intero; la seconda volta puoi usare anche solo le parole-chiave che trovi alla terza riga: mentre inspiri ti dirai silenziosamente la prima parola, mentre espiri ti dirai l'altra. Puoi praticare con queste parole per alcune inspirazioni ed espirazioni, prima di passare alla parte successiva dell'esercizio.

Inspirando, dedica tutta l'attenzione all'inspirazione. Dovunque tu la percepisca nel corpo, senti la calma che vi porta. Senti il respiro che rinfresca gli organi interni, proprio come se stessi bevendo acqua fresca

in una giornata torrida. Mentre espiri sorridi per rilassare tutti i muscoli del viso: anche il sistema nervoso si rilasserà.

Queste meditazioni guidate sono luci che ci guidano sulla via del ritorno al momento presente. Sono brevi, si possono praticare dovunque e in qualunque momento: in cucina, in riva a un fiume, in un parco, camminando o stando fermi in piedi, da sdraiati o da seduti, perfino lavorando. La prima meditazione mostra in che modo il respiro si accompagna alle parole; sarà così anche per tutte le meditazioni successive.

1. Inspirando, so che sto

inspirando. (*inspira*)

Espirando, so che sto espirando. (*espira*)

Inspiro (*inspira*) / Espiro (*espira*)

2. Inspirando, il mio respiro si fa più profondo.
Espirando, il mio respiro è lento.
Profondo / Lento
3. Inspirando, mi sento calmo.
Espirando, mi sento a mio agio.
Calma / Agio
4. Inspirando, sorrido.
Espirando, lascio andare.
Sorrido / Lascio andare
5. Consapevole del mio corpo, inspiro.
Rilassando il corpo, espiro.
Consapevole del corpo / Rilasso il corpo
6. Calmando il corpo, inspiro.
Prendendomi cura del mio corpo, espiro.
Calma / Cura

7. Sorridendo al mio corpo, inspiro.

Rilasciando la tensione nel corpo, espiro.

Sorrido / Rilascio la tensione

8. Inspirando, calmo il corpo.

Espirando, sorrido.

Calmo / Sorrido

9. Inspirando, dimoro nel momento
presente.

Espirando, so che è un momento
meraviglioso.

Momento presente / Momento
meraviglioso

Sedersi insieme al Buddha

QUANDO TI SIEDI a meditare per conto tuo, forse ti farà piacere pensare che il Buddha sia lì seduto insieme a te. Puoi dire: “Caro Buddha, ti invito a sederti con me. Per favore fa’ buon uso della mia schiena: è ancora abbastanza sana, e so che sedendo insieme a me la renderai eretta e rilassata. So che respiri benissimo: usa i miei polmoni per respirare e la mia schiena per sedere in meditazione”. Il Buddha non è qualcuno al di fuori di te: ognuno di noi ha in sé semi di consapevolezza, pace e illuminazione. Sedendoti a meditare, dai a quei semi un’opportunità di manifestarsi. Quando inviti il Buddha che è in te a sedersi in meditazione, lui lo farà subito, in grande bellezza: tu non dovrai fare niente

di speciale, solo goderti la sua seduta, il suo respiro. Mentre segui il respiro puoi dirti queste parole:

Che sia il Buddha a respirare.

Che sia il Buddha a sedere.

Non occorre che sia io a respirare.

Non occorre che sia io a sedere.

QUANDO TITROVI in una situazione difficile o ti senti troppo turbato o irrequieto per sederti a meditare, chiedi al Buddha di farlo per te. Allora diventa facile. L'esercizio successivo è:

È il Buddha che respira.

È il Buddha che siede.

Mi godo il respiro.

Mi godo la seduta.

La strofa successiva è:

Buddha è respirare.

Buddha è stare seduti a meditare.

Io sono il respiro.

Io sono la seduta.

ALL'INIZIO tu e il Buddha siete separati;
poi vi avvicinate. La strofa successiva è:

C'è il respiro.

C'è la seduta.

Nessuno che respiri.

Nessuno che sieda.

QUANDO È IL BUDDHA A RESPIRARE,
il respiro è caratterizzato da leggerezza
e facilità; quando è il Buddha a sedere, la
qualità della seduta è perfetta.

Il Buddha non esiste al di fuori del respiro
e della seduta: c'è soltanto il respiro,
c'è soltanto la seduta. Non c'è nessun
“respirante”, non c'è nessun “sedente”.

Quando la qualità del respiro e della seduta è alta, quando pensieri, parole e azioni sono pieni di consapevolezza e di compassione, sai che è presente il Buddha. Non c'è alcun Buddha al di fuori di queste cose. Io respiro. Io siedo. C'è il respiro. C'è la seduta. Non c'è nessuno che respiri. Non c'è nessuno che sieda.

Gioia nel respiro.

Pace nella seduta.

Gioia è star seduti.

Pace è respirare.

Titoli correlati

THICH NHAT HANH:

Libero ovunque tu sia – Associazione Essere Pace, Milano 2003 (titolo originale: *Be Free Where You Are*).

Essere pace – Ubaldini, Roma 1989, 2013 (*Being Peace*).

Respira! Sei vivo – Ubaldini, Roma 1994 (*Breathe! You are Alive*).

L'energia della preghiera – Mondadori, Milano 2008 (*The Energy of Prayer*).

Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole – Terra Nuova, Firenze 2009 (testi dal ritiro tenuto a Roma nel 2008).

Pratiche di consapevolezza – Terra Nuova, Firenze 2012 (*Happiness*).

La pace è ogni respiro – Lindau, Torino 2013 (*Peace is Every Breath*).

Fare pace con se stessi - Terra Nuova, Firenze 2013 (*Reconciliation*).

THICH NHAT HANH, nato in Vietnam nel 1926, monaco zen, poeta e costruttore di pace, è una delle figure più rappresentative del Buddhismo nel mondo. Nel 1967, per il suo impegno volto a porre fine alla guerra in Vietnam, è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King.

Furono proprio i libri del maestro che proponevano una soluzione pacifica per quel conflitto, i primi a essere tradotti in italiano. Dopo un'interruzione durata quasi un ventennio, alla fine degli anni Ottanta gli insegnamenti di Thich Nath Hanh hanno cominciato a essere ampiamente conosciuti in Italia, anche grazie alla vicinanza del monaco vietnamita, costretto a lasciare il suo paese per la Francia a causa del suo impegno per la pace. Nel 1982 in Francia fonda infatti Plum Village, una comunità per monaci e monache e un centro di pratica buddhista per i laici. Ai suoi ritiri partecipano ogni

anno migliaia di persone provenienti da tutto il mondo.

Thich Nhat Hanh è ispiratore e promotore del Buddhismo impegnato, movimento che mette in relazione le pratiche meditative tradizionali con l'impegno per la nonviolenza e per la salvaguardia dell'ambiente naturale.

I libri del maestro, tradotti in numerose lingue, riprendono le sue conferenze e insegnamenti, e sono caratterizzati da una disarmante profondità e acutezza.

Terra Nuova Edizioni ha già pubblicato:

Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole (2008),
L'unico mondo che abbiamo (2010) e *Breathing India* (2010), *Fare pace con se stessi* (2011),
Pratiche di consapevolezza (2012) e *Semi di felicità* (a cura di Sister Jewel, 2012), *Sono qui per te* (2013), *Lavorare in consapevolezza* (2014) e il libro per bambini *Perché esiste il mondo?* (2014).

NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO UN NOSTRO LIBRO O ABBONANDOTI A TERRA NUOVA:



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



In *Sedersi in consapevolezza*, primo volume della fortunata collana di tascabili incentrata sulla presenza mentale, Thich Nhat Hanh offre chiare e semplici indicazioni per chiunque desideri praticare la meditazione di consapevolezza nel quotidiano. Organizzato in brevi capitoli, composti di un solo paragrafo, l'autore propone insieme al racconto di alcune storie vissute in prima persona, semplici esercizi di respirazione e visualizzazioni guidate per facilitare la meditazione seduta.

Volume di piccolo formato, ma di grande ispirazione, indicato sia per chi è nuovo alla meditazione, sia per coloro che desiderano approfondire la propria pratica spirituale.

THICH NHAT HANH è uno dei maestri Zen più noti a livello internazionale. Da sempre impegnato in prima persona per la pace e la salvaguardia dell'ambiente, nel 1967 è stato candidato al Nobel per la pace. Tradotto in oltre 50 paesi, è autore per Terra Nuova Edizioni di numerosi libri di successo, tra cui: *Trasformare la sofferenza*; *Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole*; *Fare pace con se stessi*; *Insegnanti felici cambiano il mondo*. Sei i volumi della collana dedicata alla consapevolezza: *Rilassarsi*, *Camminare*, *Mangiare*, *Amare* e *Lottare*.

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 483 2



9 788866 814832

€ 10,00

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

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it