



**Thich Nhat Hanh**

## **Fare pace con se stessi**

Guarire le ferite e il dolore dell'infanzia  
trasformandoli in forza e consapevolezza

### **IL BAMBINO DIMENTICATO**

Ovunque vi sono gemme preziose,  
nel cosmo e in ognuno di noi.

Voglio offrirte, caro amico.

Si, questa mattina, voglio offrirte una manciata,  
una manciata di diamanti dall'alba al tramonto splendenti.  
La tua vita, ogni giorno, ogni minuto, è un diamante che ha  
In sé cielo e terra, luce e fiumi.

Respiriamo gentilmente, e già il miracolo si rileva,  
uccelli cantano, fiori sbocciano.

Il cielo azzurro, bianche nuvole fluttuanti,  
il tuo amabile aspetto, il tuo splendido sorriso, qui,  
tutto in un solo gioiello.

Sei il più ricco della terra,  
e ti comporti come un figlio povero.  
Per favore, torna alla tua eredità.

Offriamoci felicità l'un l'altro e  
Impariamo a dimorare nel momento presente.  
Nutriamo la vita nelle nostre braccia  
E lasciamo andare dimenticanza e disperazione.

*Thich Nhat Hanh*

## INTRODUZIONE

### Il bambino interiore

In ciascuno di noi c'è una piccola bambina o un piccolo bambino che soffre. Da piccoli, tutti abbiamo trascorso momenti difficili e molti hanno subito traumi. Spesso, cerchiamo di dimenticare i periodi dolorosi per proteggerci e difenderci da future sofferenze. Ogni volta che entriamo in contatto con l'esperienza della sofferenza, crediamo di non poterla sopportare e ricacciamo sentimenti e ricordi giù, in fondo al nostro inconscio. Forse non ci curiamo da diversi decenni di quel bambino dentro di noi.

Ma il fatto che lo abbiamo ignorato non significa che non sia comunque lì. Quella bambina o quel bambino feriti sono sempre presenti nel nostro intimo e cercano di attirare la nostra attenzione. Dicono: "Sono qui, sono qui. Non puoi evitarmi. Non puoi fuggire da me". Cerchiamo di porre fine al dolore, così respingiamo quei bambini nel profondo di noi stessi e ne restiamo il più possibile alla larga; ma fuggire non mette fine alla sofferenza, la prolunga soltanto.

Il bambino ferito chiede cura e amore, e noi invece ci comportiamo in modo opposto. Fuggiamo via perché abbiamo paura di soffrire; il blocco di dolore e dispiacere sembra sovrastarci. Anche se abbiamo tempo, non torniamo a prenderci cura di noi stessi, ma cerchiamo di tenerci costantemente occupati. Guardiamo la televisione o andiamo al cinema, cerchiamo compagnia o facciamo uso di alcol e droghe, perché non vogliamo più avere esperienza di quella sofferenza ancora una volta.

La bambina o il bambino ferito è qui e noi neanche lo sappiamo, è una realtà, ma non riusciamo a vederla, e l'incapacità di vedere è una forma di ignoranza. Questo bambino, o bambina, ha subito molte ferite. Ci chiede di tornare da lui ma noi invece lo evitiamo.

L'ignoranza è in ogni cellula del nostro corpo e della nostra coscienza, è come una goccia di inchiostro che si espande in un bicchiere d'acqua: ci impedisce di vedere la realtà e ci spinge a fare sciocchezze che ci fanno soffrire ancora di più, ferendo ulteriormente il bambino o la bambina dentro di noi.

La bambina o il bambino feriti sono presenti in ogni cellula del nostro corpo, non c'è cellula che non li contenga. Non è necessario andare a cercarli lontano nel nostro passato; è sufficiente che guardiamo in profondità e possiamo entrare in contatto con lei o con lui. La sofferenza di quel bambino o di quella bambina ferita abita in noi proprio ora, nel momento presente.

Ma proprio come in ogni cellula del nostro corpo è presente la sofferenza, così sono presenti anche i semi della comprensione risvegliata e della felicità ereditati dai nostri antenati. Si tratta semplicemente di farne uso. C'è una lampada dentro in noi, la lampada della presenza mentale e possiamo accenderla in qualsiasi momento. Il respiro, i passi, il sorriso gioioso sono l'olio con cui accendiamo la lampada della presenza mentale: la luce si diffonde e l'oscurità si dissolve e cessa. Questa è la pratica che dovremmo imparare.

Quando ci accorgiamo di avere dimenticato la bambina o il bambino ferito in noi stessi, proviamo una grande compassione nei suoi confronti e cominciamo a generare l'energia che scaturisce dalla presenza mentale. La pratica di camminare, sedere e respirare con consapevolezza sono il nostro fondamento. Grazie al respiro e ai passi consapevoli generiamo l'energia della consapevolezza, risvegliamo la saggezza presente in ogni cellula del nostro corpo. Questa energia ci abbraccia e guarisce la bambina o il bambino ferito dentro di noi.

## Ascoltare

Dell'ascolto consapevole, di solito rivolto verso qualcun altro, ha bisogno anche il nostro bambino ferito. [Con "ascolto consapevole" o profondo Thich Nhat Hanh intende la pratica di ascoltare l'altro sino in fondo, con comprensione e compassione, grazie alla presenza mentale e ad alcuni accorgimenti. Il termine "compassionevole" e "compassione" rimanda all'atto di sentire e soffrire con l'altro, "senza sfumature di superiorità o pietismo", secondo il significato etimologico di questa parola, derivata dal latino *cum patior*, soffrire insieme].

A volte, questo bambino ha bisogno di tutta la nostra considerazione e potrebbe emergere dalle profondità della coscienza per chiedere attenzione. Se sei consapevole, sentirai la sua voce che chiede aiuto. In quel momento, invece di lasciarti distrarre da qualsiasi cosa sia di fronte a te, ritorna a te stessa o a te stesso e abbraccia la tua bambina, o il tuo bambino, teneramente.

Puoi rivolgerti a lui con parole amorevoli, dicendo: "Nel passato ti ho lasciato solo, mi sono allontanato da te, mi dispiace. Da ora in poi ti voglio tenere tra le mie braccia". Potete dire: "Caro, sono qui per te e mi prenderò molta cura di te, so che soffri così tanto. Sono stato occupato e ti ho trascurato, ma adesso ho imparato come tornare da te". Potrebbe essere necessario piangere insieme con quel bambino o quella bambina feriti. In qualsiasi momento tu ne avverta la necessità, puoi sedere e respirare con lui o lei: "Inspirando, torno dal mio bambino ferito; espirando, mi prendo cura di lui".

Parla al tuo bambino molte volte al giorno, solo così potrà guarire. Abbraccialo teneramente e rassicuralo che non lo lascerai di nuovo solo, senza attenzione; lo hai lasciato solo così tanto tempo! Per questo hai bisogno di cominciare proprio ora a praticare in questo modo. Se non ora, quando?

Se impari a tornare a lui e ad ascoltarlo attentamente ogni giorno, per cinque o dieci minuti, la tua guarigione sarà possibile.

Quando scali una bella montagna, invita la tua bambina, o il tuo bambino interiore a farlo con te. Quando contempi il tramonto, invita anche lei o lui a gioirne. Se lo farai per un po' di settimane, o mesi, il bambino ferito guarirà.

Con la pratica possiamo vedere che il nostro bambino interiore non è soltanto parte di noi, ma può rappresentare svariate generazioni. Nostra madre probabilmente ha sofferto, nostro padre anche, e forse nessuno dei due è stato capace di accudire il

proprio bambino interiore. Allora, quando abbracciamo il bambino ferito in noi, abbracciamo quello di tutte le generazioni passate. Questa pratica non è soltanto per noi stessi, ma per innumerevoli generazioni di antenati e discendenti.

I nostri antenati forse non sapevano come prendersi cura del bambino interiore e ci hanno quindi trasmesso questa difficoltà. Praticare significa porre fine a questo ciclo. Se curiamo il bambino che soffre in noi, non libereremo soltanto noi stessi, ma anche chiunque ci abbia ferito o abbia abusato di noi, probabilmente a sua volta vittima di abusi. Alcune persone hanno praticato con il loro bambino interiore per molto tempo. La loro sofferenza si è alleviata, hanno sperimentato la trasformazione e le loro relazioni con i familiari e amici sono diventate molto più facili. Soffriamo perché non siamo mai stati sfiorati dalla compassione e dalla comprensione, ma se generiamo l'energia della presenza mentale, compassione e comprensione diventano possibili e permettiamo alle persone di amarci. Magari prima eravamo sospettosi nei confronti di tutto e di tutti; la compassione ci aiuta a entrare in relazione con gli altri e a instaurare nuovamente la comunicazione.

Le persone intorno a noi, familiari e amici, forse portano in sé un bambino profondamente ferito. Se abbiamo imparato ad aiutare noi stessi, possiamo aiutare anche loro. Quando abbiamo curato noi stessi, le nostre relazioni con gli altri diventano molto più facili. Ci sarà più pace e amore dentro di noi.

Ritorna a te stesso e prenditi cura di te. Il tuo corpo ha bisogno di te, le tue sensazioni hanno bisogno di te, le tue percezioni hanno bisogno di te. Il bambino ferito o la bambina ferita ha bisogno di te. La tua sofferenza ha bisogno di essere riconosciuta. Torna a casa e sii consapevole di tutto ciò. [Con l'espressione "tornare a casa" Thich Nhat Hanh intende l'atto di tornare a casa in se stessi e nel momento presente, utilizzando, per esempio, la pratica dell'ascolto del respiro o dei propri passi; il "qui e ora" è considerato la nostra casa naturale]. Pratica il respiro e la camminata consapevoli. Fai ogni cosa in presenza mentale, allora puoi veramente esserci, allora puoi amare.

# INSEGNAMENTI SULLA GUARIGIONE

## CAPITOLO 1

### L'energia della presenza mentale

L'energia della presenza mentale è il balsamo che riconosce e guarisce il bambino in noi, ma come coltivarla?

La psicologia buddhista divide la coscienza in due parti: la coscienza mentale e la coscienza-deposito. La coscienza mentale è la consapevolezza attiva. La psicologia occidentale la definisce “mente conscia”. Per coltivare l'energia della presenza mentale, cerchiamo di impegnare la nostra consapevolezza attiva in tutte le nostre attività, cerchiamo di essere veramente presenti qualsiasi cosa facciamo. Vogliamo essere mentalmente presenti quando beviamo il tè o guidiamo per la città. Quando camminiamo, vogliamo essere consapevoli che stiamo camminando, quando respiriamo, vogliamo essere consapevoli che stiamo respirando.

Invece la coscienza-deposito, chiamata anche coscienza-radice, è la base della nostra coscienza. Nella psicologia occidentale viene chiamata “mente inconscia”, in essa vi sono depositate tutte le nostre esperienze passate. La coscienza-deposito è capace di apprendere ed elaborare informazioni e ci viene in soccorso quando, come spesso accade, la mente non accompagna il corpo. Qualche volta svolgiamo le nostre attività quotidiane senza che la coscienza mentale sia affatto coinvolta. Facciamo molte cose soltanto per mezzo della nostra coscienza-deposito, mentre la coscienza mentale pensa a tutt'altro. Ad esempio, mentre guidiamo per la città, la coscienza mentale potrebbe non pensare affatto alla guida, eppure raggiungiamo lo stesso la nostra destinazione senza perderci o avere incidenti. Questo è uno dei casi in cui la coscienza-deposito opera per proprio conto, autonomamente.

La coscienza è simile a una casa di cui la cantina costituisce la coscienza-deposito, mentre il soggiorno è la coscienza mentale. Le formazioni mentali come rabbia, dispiacere o gioia giacciono nella coscienza-deposito sotto forma di semi (*bija*).

In noi vi sono semi di rabbia, disperazione, discriminazione, paura, presenza mentale, compassione e così via. La coscienza-deposito è costituita dalla totalità dei semi ed è anche il terreno che li preserva e li mantiene. I semi riposano sino a quando non sentiamo, vediamo, leggiamo o pensiamo a qualcosa che li solleciti, provocando in noi rabbia, gioia o dispiacere. Allora un seme affiora e si manifesta a livello della coscienza mentale: in soggiorno. Da questo momento non lo chiameremo più “seme”, ma “formazione mentale”.

Se qualcuno dice o fa qualcosa capace di turbarci, sollecita il seme della rabbia. Allora il seme della rabbia emerge e si manifesta come “formazione mentale” (*cittasamskara*) della rabbia nella coscienza mentale. La parola “formazione” è un termine buddhista e indica ciò che è originato da molteplici condizioni concomitanti.

Un pennarello evidenziatore è una formazione; la mano, un fiore, un tavolo, una cosa sono tutte formazioni. Una casa è una formazione fisica. La mia mano è una formazione fisiologica. La rabbia è una formazione mentale. La psicologia buddhista parla di circa cinquantuno varietà di semi che si possono manifestare in cinquantuno formazioni mentali. La rabbia è soltanto una di queste e viene chiamata “seme” della coscienza-deposito, e “formazione mentale” quando si trova nella coscienza mentale. Ogni volta che un seme, per esempio quello della rabbia, sale in soggiorno e si manifesta come formazione mentale, la prima cosa che possiamo fare è sollecitare il seme della presenza mentale e invitare anche lui a salire. Ora, in soggiorno si trovano due formazioni mentali. Così si realizza la consapevolezza della rabbia. La consapevolezza è sempre consapevolezza di qualcosa. Quando respiriamo consapevolmente sperimentiamo la consapevolezza del respiro. Quando camminiamo consapevolmente, sperimentiamo la consapevolezza di ogni passo. Quando mangiamo con consapevolezza, sperimentiamo la consapevolezza del mangiare. In questo caso la consapevolezza è consapevolezza della rabbia: la consapevolezza la riconosce e la abbraccia.

La nostra pratica di basa sulla visione profonda\* della non dualità. [\*Si fa riferimento alla qualità di osservazione che si sviluppa nella meditazione definita *vipassana*, che in sanscrito significa appunto visione profonda. In questa meditazione, tramite la concentrazione sul passo o sul respiro, si arriva a vedere la vera natura delle cose, impermanente e priva di un sé separato e anche la causa delle sofferenze personali.]

La rabbia non è un nemico. Sia la rabbia, sia la consapevolezza sono parti di noi. La consapevolezza non è lì per reprimere o combattere la rabbia, ma per riconoscerla e prendersene cura. È come un fratello maggiore che aiuta il minore. Allora l'energia della rabbia viene riconosciuta e abbracciata teneramente dall'energia della presenza mentale.

Ogni volta che abbiamo bisogno dell'energia della presenza mentale, sollecitiamo semplicemente quel seme con il respiro, il passo e il sorriso consapevoli. Così si rende a noi disponibile l'energia per compiere il lavoro di riconoscimento e accoglienza e, più tardi, di osservazione profonda e trasformazione. Qualsiasi cosa facciamo, che sia cucinare, spazzare, lavare o camminare, se rimaniamo consapevoli del nostro respiro, continuiamo a generare l'energia della consapevolezza e il seme della presenza mentale in noi si rinforzerà. Nel seme della presenza mentale c'è il seme della concentrazione. Con queste due energie possiamo liberarci delle affezioni.

## **Una buona circolazione nella mente**

Il nostro organismo lavora di continuo per espellere le tossine e mantenersi sano. E quando la circolazione sanguigna funziona bene, i reni e il fegato possono svolgere efficacemente la loro funzione. Se invece la circolazione non va, le tossine si

accumulano. In questi casi, i massaggi, o altre tecniche, possono aiutare il sangue a circolare meglio.

Anche la nostra coscienza potrebbe soffrire di una cattiva circolazione. I blocchi di sofferenza, dolore, dispiacere o disperazione, forse presenti in noi, sono come tossine nella nostra coscienza. Le chiamiamo formazioni interne, nodi interni. Abbracciare il dolore, il dispiacere con l'energia della presenza mentale equivale a fare un massaggio alla coscienza. Quando il sangue non circola bene, gli organi non funzionano adeguatamente e ci ammaliamo. Quando nella psiche non c'è buona circolazione, la mente si ammala. La presenza mentale stimola e accelera la circolazione sciogliendo i nodi di dolore.

## **Occupare il soggiorno**

I nodi di dolore, dispiacere, rabbia e disperazione tendono sempre a emergere nella coscienza mentale (vogliono stare in soggiorno), perché sono diventati grandi e hanno bisogno di attenzione. Vogliono affiorare, ma noi non vogliamo questi ospiti inattesi perché ci fanno paura e allora cerchiamo di bloccare loro la strada. Preferiamo che restino in cantina. Non li vogliamo incontrare faccia a faccia, così prendiamo l'abitudine di riempire il soggiorno di altri ospiti. Ogni volta che abbiamo dieci o quindici minuti di tempo libero, facciamo qualsiasi cosa per tenere il soggiorno occupato. Chiamiamo un amico, sfogliamo un libro, accendiamo la televisione, oppure usciamo a fare un giro con l'auto. Speriamo che, tenendo occupato il soggiorno, queste formazioni mentali spiacevoli non affioreranno.

Ma le formazioni mentali hanno bisogno di circolare. Se non le lasciamo emergere, provocano una cattiva circolazione nella psiche, nella mente e nel corpo, causando disagio mentale e depressione.

Se con un'aspirina il mal di testa non passa, potrebbe essere sintomo di un disagio psicologico. Forse soffriamo di allergie e crediamo che si tratti di un problema fisico, ma qualche volta le allergie possono anche essere sintomi di problemi psicologici. Spesso i medici prescrivono farmaci, che tuttavia a volte non fanno altro che reprimere le formazioni interne e aggravare la malattia.

## **Smantellare le barriere**

Quando impariamo a non temere più i nodi della sofferenza, gradualmente possiamo lasciarli circolare nel nostro soggiorno, abbracciarli e scioglierli con l'energia della presenza mentale. Una volta smantellate le barriere tra cantina e soggiorno, i blocchi di dolore emergono e questo probabilmente ci farà soffrire un po'. Il nostro bambino interiore potrebbe portare con sé troppe scorte di paure e rabbia, dopo tutto quel

tempo trascorso in cantina. Non c'è modo di evitarlo. Per questo la pratica della presenza mentale è così importante. Senza il suo aiuto l'emersione di quei semi potrebbe essere molto spiacevole; se invece sappiamo come generare la sua energia, è molto salutare invitare ogni giorno i nodi della sofferenza ad affiorare per poi abbracciarli.

La presenza mentale è una grande fonte di energia e può riconoscere, abbracciare e prendersi cura delle energie negative. Dapprima probabilmente quei semi avranno difficoltà ad emergere; magari c'è troppa paura e sfiducia, forse sarà necessario blandirli un po'. Forse sarà necessario abbracciarli per un po', così quella che era una forte emozione tornerà a depositarsi di nuovo giù in cantina e ridiventerà un seme, ma questa volta più debole.

Ogni volta che fai un bagno di consapevolezza alle tue formazioni interne, i blocchi di dolore diventano più leggeri. Allora fai ogni giorno un bagno di consapevolezza alla tua rabbia, alla tua disperazione, alla tua paura. Dopo qualche giorno o settimana in cui aiuti queste emozioni ad affiorare e a ritornare giù quotidianamente, avrai creato una buona circolazione nella tua psiche.

## **La funzione della presenza mentale**

La prima funzione della presenza mentale è riconoscere, non combattere. Possiamo fermarci in qualsiasi momento e diventare consapevoli del bambino o della bambina ferita in noi. Quando li riconosciamo per la prima volta, tutto ciò che abbiamo bisogno di fare è dire: "ciao"; nient'altro. Forse la bambina, o il bambino, è triste. Se lo notiamo, possiamo semplicemente ispirare e sussurrare a noi stessi: "Inspirando, so che la tristezza si manifesta in me, ciao mia tristezza. Espirando, mi impegno a prendermi molta cura di te".

Una volta che abbiamo riconosciuto il bambino interiore, la seconda funzione della presenza mentale è abbracciarlo. È una pratica molto piacevole. Invece di combattere le nostre emozioni, ce ne prendiamo cura. La presenza mentale porta con sé un alleato: la concentrazione. Troviamo sollievo sin dai primi minuti in cui riconosciamo e abbracciamo teneramente il nostro bambino o la nostra bambina interiore. Le emozioni difficili ci sono ancora, ma non soffriamo più così tanto.

Una volta riconosciuto e abbracciato il bambino interiore, la terza funzione della presenza mentale è placare e alleviare le emozioni dolorose. Semplicemente accogliendo con gentilezza la bambina o il bambino in noi, mitigiamo le emozioni difficili da sostenere e cominciamo a provare sollievo. E una volta che riusciamo ad abbracciare le emozioni intense con consapevolezza e concentrazione, diventa più facile comprendere le radici di queste formazioni mentali e sapere da dove proviene la nostra sofferenza. Quando vediamo la radice delle cose, la sofferenza diminuisce. Così, la presenza mentale riconosce, abbraccia e libera.



L'energia della presenza mentale contiene sia l'energia della concentrazione sia l'energia della visione profonda. La concentrazione ci aiuta a indirizzare l'attenzione su un solo oggetto. Con la concentrazione l'energia dell'osservazione diventa più potente ed è possibile la visione profonda. La visione profonda ha sempre il potere di liberarci. Se c'è consapevolezza, e sappiamo come mantenerla viva, c'è anche concentrazione; se sappiamo come mantenere viva la concentrazione, si manifesta anche la visione profonda. L'energia della presenza mentale ci permette di guardare in profondità e raggiungere la visione profonda di cui abbiamo bisogno, allora la trasformazione è possibile.

## CAPITOLO 2

### **Siamo i nostri antenati, siamo i nostri bambini**

Non so se ricordi qualcosa di quando eri nel grembo di tua madre. Ognuno di noi vi ha trascorso più o meno nove mesi. È un tempo abbastanza lungo. Alcuni di noi forse ricordano qualcosa, qualche sensazione. Sorridevano o piangevano? Credo che tutti noi abbiamo avuto occasione di sorridere in quel periodo. Quando siamo felici, abbiamo la naturale tendenza a sorridere. Ho visto bambini sorridere nel sonno, dovevano provare qualcosa di meraviglioso per sorridere così. Credo che la maggior parte di noi ricordi il periodo trascorso nel grembo della madre. Magari abbiamo la sensazione di essere stati in un paradiso assolutamente sicuro e protetto in cui non dovevamo preoccuparci davvero di nulla. Ora abbiamo perduto quel paradiso. I vietnamiti per dire “utero” si adopera una parola, *tu cung*, che significa “la reggia del bambino”. In quella reggia nostra madre mangiava, beveva e respirava per noi. Credi che nel suo grembo sognassimo di tanto in tanto? Non avevamo ancora visto né cielo né fiumi all'esterno, ma qualcosa doveva pure abitare i nostri sogni. Forse, mentre nostra madre sognava, vedevamo ciò che vedeva lei. Se nostra madre sognava qualcosa di spiacevole e piangeva, magari piangevamo anche noi; se sorrideva, forse sorridevamo anche noi. Noi e nostra madre eravamo non due, ma una persona sola. Tra noi, grazie al cordone ombelicale, c'era un legame fisico. Attraverso di esso nostra madre ci assicurava cibo, acqua, ossigeno, tutto quello di cui avevamo bisogno, incluso l'amore.

Questo non significa che nostro padre non ci desse niente. Alcuni di noi hanno avuto un padre presente che si è preso molta cura di nostra madre, in modo che lei potesse prendersi molta cura di noi. Alcuni di noi hanno avuto un padre che parlava a nostra madre e a noi stessi, ancora nella sua pancia, con voce amorevole, sapendo che potevamo sentirlo.

Alcuni di noi hanno avuto una madre che ci parlava quando eravamo ancora nel suo grembo. E forse la sentivamo e le rispondevamo. Probabilmente, di tanto in tanto, nostra madre si dimenticava di noi. Così le davamo una pedata per ricordarle che eravamo là nella sua pancia. La nostra pedata era come una campana di consapevolezza\* e quando nostra madre la sentiva poteva rispondere: “Caro, so che sei lì e ne sono molto felice”. \*[Nei monasteri e nei centri laici dell'“Ordine dell'Interessere”, fondato da Thich Nhat Hanh, si usa suonare una campana, detta “campana di consapevolezza” a orari stabiliti, per richiamare ognuno a ritrovare la presenza mentale attraverso il respiro e il passo consapevoli].

Quando siamo nati qualcuno ha tagliato il cordone ombelicale. Abbiamo urlato sonoramente per la prima volta e abbiamo dovuto respirare da soli. C'era molta luce tutt'intorno. Nostra madre ci teneva tra le braccia e noi eravamo fuori dal suo corpo, eppure in qualche modo eravamo ancora dentro di lei. Nostra madre ci abbracciava

con amore e noi la abbracciavamo. Sebbene il cordone ombelicale non ci fosse più, eravamo ancora intimamente e concretamente legati.

## **Interessere\***

\*[Thich Nhat Hanh riassume con il termine “inter-essere” il concetto di “cooriginazione interdipendente” insegnato dal Buddha Sakyamuni, per cui niente ha origine o esiste come entità separata dalle altre, ma tutte le cose e gli esseri sono connessi e interdipendenti tra loro. Thich Nhat Hanh ha chiamato “Ordine dell'Interessere” il suo ordine monacale e laico con l'intento di sottolineare questo concetto e la conseguente necessità di aiuto reciproco tra tutti gli esseri. Quindi nella pratica di questo ordine è prioritaria la coltivazione di un sentimento comunitario e di comunità concrete di pratica].

Con la pratica della meditazione possiamo vedere il cordone ombelicale che ci lega ancora a nostra madre. Vediamo che nostra madre non è soltanto al di fuori, ma anche dentro di noi. Il cordone ombelicale sopravvive ancora e, se guardiamo in profondità, scopriamo che ce n'è un altro che ci lega anche alle cose e alle persone. Immagina un cordone ombelicale che ti unisce al sole. Il sole sorge ogni mattina e grazie al sole abbiamo luce e calore. Non potremmo sopravvivere senza il sole, senza il calore. Dipendiamo dal sole nello stesso modo in cui un neonato dipende dalla madre. Quindi siamo collegati al sole da un cordone ombelicale. Un altro cordone ombelicale ci unisce alle nuvole e al cielo, perché senza nuvole non ci sarebbe la pioggia, l'acqua da bere, il latte, il tè, il caffè, i gelati; non ci sarebbe niente. C'è un cordone ombelicale tra noi e i fiumi e un altro che ci unisce alle foreste. Infine, scopriamo che siamo uniti a ogni cosa e a ogni persona nel cosmo. La nostra esistenza dipende da altri esseri, e abbiamo bisogno sia degli esseri animati sia di quelli inanimati come le piante, i minerali, l'aria, l'acqua.

Forse credi, dal momento che sei cresciuto, che tu e tua madre siate due persone diverse, ma non è così. Noi non ne siamo che un'estensione. Crediamo erroneamente di essere persone distinte e invece siamo la continuazione di nostra madre, di nostro padre e anche dei nostri antenati.

Immagina un chicco di grano piantato in terra. Una settimana dopo germoglia e comincia ad assumere la forma di una spiga. Quando la spiga diventa alta, il chicco non si vede più, ma non è morto, è ancora lì. Se guardiamo in profondità possiamo vedere il chicco nella spiga. La spiga e il chicco non sono due diverse entità; l'una è la continuazione dell'altro. La spiga è la continuazione del chicco nel futuro, e il chicco è la continuazione della spiga nel passato; non sono né la stessa cosa, né due distinte. Tu e tua madre non siete esattamente la stessa persona, ma non siete neanche esattamente due persone distinte. Questo è un importante insegnamento. Nessuno può essere se stesso e basta. Noi inter-siamo, siamo connessi con ogni altra cosa e con ogni essere animato.

Se osserviamo in profondità, in ogni cellula del nostro corpo e della nostra coscienza è possibile riconoscere la presenza delle generazioni passate. Sia degli antenati umani, sia degli antenati non umani. Prima di essere umani, siamo stati alberi, piante, steli d'erba, minerali, scoiattoli, cervi, scimmie, organismi monocellulari. Tutte queste generazioni di antenati sono presenti in ogni cellula del nostro corpo e della nostra mente. Siamo la continuazione della corrente della vita.

Immagina di tenere in mano una foglia. Cosa vedi? Una foglia è una foglia, non è un fiore, ma in realtà, se guardiamo in profondità possiamo vedere in essa molte cose: la pianta da cui deriva, la luce del sole, la nuvola, la terra. Quando pronunciamo la parola “foglia”, dobbiamo essere consapevoli che una foglia è fatta di elementi di non-foglia. Se rimuovessimo gli elementi di non-foglia, come la luce del sole, le nuvole e il suolo, non rimarrebbe alcuna foglia. Lo stesso vale per l'organismo umano e per noi stessi. Non siamo esattamente la stessa cosa, ma non siamo neanche separati dagli altri esseri animati e inanimati. Siamo connessi con ogni cosa e ogni cosa è viva.

## **Il *karma* di pensieri, parole e azioni**

Compositori e pittori spesso firmano le loro opere. Nella nostra vita quotidiana produciamo pensieri, discorsi e azioni. Quando produciamo un pensiero, questo porta la nostra firma. Che sia giusto o sbagliato, vediamo che è firmato da noi, perché è un nostro prodotto. Retto pensiero\* è quello che accompagna visione profonda, comprensione e compassione. \*[Il retto pensare fa parte del sentiero menzionato nel Canone buddhista, insieme a retta parola, retta visione, retta azione, retti mezzi di sostentamento, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione]. Nella nostra vita quotidiana dobbiamo stare attenti a pensare correttamente. Abbiamo l'opportunità di dare forma a pensieri corretti in ogni momento della nostra vita. Il pensiero è alla base di parole e azioni. Noi trasmettiamo ai bambini e al mondo, ovvero al futuro, pensieri, parole e azioni che definiamo *karma*.

Ciò che diciamo è frutto della nostra persona. Le nostre parole, corrette o meno, portano la nostra firma. Ciò che diciamo può causare rabbia, disperazione o pessimismo; le nostre parole possono provocare danni. Quando ne siamo consapevoli, siamo contenti di usare la retta parola, quella parola che procede di pari passo con comprensione, compassione, gioia e perdono. Grazie alla pratica della presenza mentale possiamo esprimerci con parole appropriate in ogni momento, con parole amorevoli che portano la nostra firma. Questo tramanderemo ai nostri bambini e al mondo. Questa è la nostra continuazione. Anche le nostre azioni concrete sono firmate da noi. Tutto ciò che aiuta a proteggere la vita, che allevia la sofferenza della gente ed esprime la nostra comprensione e compassione, è retta azione. Eserciti la consapevolezza per non compiere atti che abbiano in sé violenza, odio, paura e discriminazione, perché tutte le nostre azioni, senza eccezioni, portano la nostra

firma. Non possiamo negare che siano nostri prodotti, noi ne siamo l'origine. Noi produciamo noi stessi e il nostro futuro. Dobbiamo fare dono dei nostri migliori pensieri, delle nostre migliori parole, delle nostre migliori azioni. La presenza mentale ci aiuta ad accorgerci se stiamo creando ciò che è bene per il futuro, senza scordarci ciò che creiamo che è noi stessi e la nostra continuazione.

## **Camminare con i nostri antenati**

Quando avevamo soltanto quattro anni probabilmente pensavamo: “Sono soltanto un bambino di quattro anni, un figlio o una figlia, un fratello o una sorella”. Ma in realtà eravamo già madri o padri. Nel nostro corpo c'erano tutte le generazioni passate e future. Quando camminiamo sull'erba verde di primavera, facciamo in modo da permettere a tutti i nostri antenati di camminare con noi. La pace, la gioia e la libertà di ogni passo si infonderanno nelle generazioni dei nostri antenati e discendenti. Camminiamo con l'energia della presenza mentale e a ogni passo vedremo innumerevoli generazioni di antenati e discendenti camminare con noi.

Quando prendiamo un respiro, siamo leggeri, calmi, rilassati. Respiriamo in modo tale che tutte le generazioni di antenati e discendenti respirino con noi. Soltanto così respiriamo in accordo con i più alti insegnamenti. Abbiamo bisogno soltanto di un poco di presenza mentale, di un poco di concentrazione, perché ci sia possibile osservare in profondità e vedere. All'inizio possiamo ricorrere al metodo della visualizzazione per sentire tutti gli antenati camminare insieme a noi. Gradualmente non ne avremo più bisogno; vedremo che ogni passo che facciamo è il passo di tutte le generazioni passate e future.

Quando cuciniamo una pietanza, che nostra madre o nostro padre ci ha insegnato a preparare secondo una ricetta tramandata di generazione in generazione nella nostra famiglia, guardiamo le nostre mani e sorridiamogli, perché sono anche le mani di nostra madre e di nostra nonna. Coloro che hanno preparato questa pietanza la stanno cucinando ancora con noi. In cucina siamo completamente consapevoli; non abbiamo bisogno di sederci nella sala di meditazione per praticare in questo modo.

Nel passato tuo nonno giocava a pallavolo? Tua nonna andava a correre ogni giorno? Avevano l'opportunità di praticare la presenza mentale mentre camminavano o correvano? Dunque, quando corri, pratichi la meditazione camminata e dimori felicemente nel momento presente porta tutti i tuoi antenati dentro di te. Forse le generazioni precedenti non hanno avuto l'opportunità di praticare in questo modo. Ora, se pratichiamo il camminare, il correre o il respirare consapevoli, abbiamo l'opportunità di portare felicità e gioia alle innumerevoli generazioni che ci hanno preceduto. Quando ci angosciamo con domande come: “Chi sono io?”, “Da dove vengo?”, “Desideravano che nascessi?”, “Che senso ha la mia vita?”, soffriamo, in quanto siamo prigionieri dell'idea di un sé separato. Ma se osserviamo in profondità,

possiamo praticare il non-sé. Questa è la realizzazione che non esiste un sé separato, siamo connessi ai nostri antenati e a tutti gli esseri, animati e inanimati.

La psicoterapia occidentale vuole aiutarci ad avere un sé stabile e sano, ma poiché è ancora prigioniera dell'idea del sé, può assicurare soltanto una piccola trasformazione e guarigione, non molto di più. Sino a quando siamo imprigionati nell'idea di un sé separato, l'ignoranza è ancora in noi. Solo quando riconosciamo l'intima relazione tra il sé e ciò che è non-sé, guariamo dall'ignoranza, e sofferenza, rabbia, gelosia e paura improvvisamente svaniscono. Se pratichiamo il non-sé, possiamo andare oltre alle domande che fanno soffrire così tanto la gente.

Siamo la continuazione della corrente della vita. Forse i nostri genitori non sono stati non sono stati molto amorevoli, ma i nostri nonni e i nostri antenati hanno desiderato molto che noi nascessimo, questo perché rappresentiamo la loro continuazione. Se riusciamo a riconoscere questo, forse soffriremo meno per il comportamento dei nostri genitori, a volte pieni di amore, a volte pieni di rabbia. Tutto questo amore e questa rabbia non provengono soltanto da loro, ma anche dalle generazioni passate. Quando riusciamo a vedere tutto questo, forse non incolperemo più nostro padre e nostra madre per la nostra sofferenza.

## **L'energia dell'abitudine**

Lo scopo della meditazione è di guardare profondamente nelle cose e vederne le radici. Se osserviamo in profondità tutte le azioni che intraprendiamo, ne scopriremo il seme, seme che molte volte ha origine dai nostri antenati. Qualsiasi azione intraprendiamo, i nostri antenati la stanno intraprendendo nello stesso istante con noi. Tuo padre, tuo nonno e tuo bisnonno stanno compiendo quell'azione con te. Tua madre, tua nonna e tua bisnonna la stanno compiendo con te. I nostri antenati sono qui, in ogni cellula del nostro corpo. Alcuni semi sono stati piantati lungo la tua vita, ma altri sono stati piantati prima che tu ti manifestassi con questo corpo.

Qualche volta agiamo senza intenzione, ma compiamo comunque un'azione. L'energia dell'abitudine ci spinge; ci spinge a compiere azioni senza esserne coscienti. A volte agiamo senza accorgercene. Anche se non vorremmo fare quella cosa, la facciamo lo stesso. Diciamo: "Non avrei voluto farlo, ma è stato più forte di me, sono stato preda di un impulso". Si tratta infatti di un seme, dell'energia dell'abitudine che ci viene tramandata da molte generazioni passate.

Molte tendenze le abbiamo ereditate; con la presenza mentale possiamo prendere coscienza dell'energia dell'abitudine giunta sino a noi e riconoscere che anche i nostri genitori e i nostri nonni erano molto deboli. Possiamo prendere coscienza senza recriminare contro le abitudini negative delle precedenti generazioni e sorridere ai nostri limiti, alla nostra energia dell'abitudine. Grazie alla consapevolezza, abbiamo

l'opportunità di agire in modo diverso. Possiamo porre fine al ciclo della sofferenza proprio adesso.

Forse in passato incolpavamo noi stessi, quando ci accorgevamo di avere fatto qualcosa senza averne l'intenzione, sull'onda di un'abitudine ereditaria. Ognuno di noi vedeva se stesso come un individuo a sé stante, un "io" isolato, pieno di difetti, ma grazie alla consapevolezza, possiamo cominciare a trasformare e a lasciare andare le energie dell'abitudine.

Con la pratica della presenza mentale possiamo riconoscere che ha avuto luogo un'azione abituale. Di questo ci rende innanzi tutto consapevoli la presenza mentale. Quindi, se ce ne interessiamo, la consapevolezza e la concentrazione ci aiuteranno a guardare e a scoprire le radici della nostra azione. Azione che potrebbe aver avuto origine in un avvenimento di ieri, oppure potrebbe risalire a trecento anni fa e avere le sue radici in uno dei nostri antenati. Una volta che siamo diventati consapevoli dei nostri atti, possiamo decidere se siano benefici o meno, e se non lo sono, possiamo scegliere di non ripeterli. Se siamo coscienti dell'energia dell'abitudine che agisce in noi, possiamo essere più liberi di scegliere i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni; possiamo trasformare non solo noi stessi, ma anche gli antenati che hanno piantato quei semi. Non dobbiamo dimenticare che stiamo praticando non soltanto per noi stessi, per tutti i nostri antenati e discendenti; stiamo praticando per il mondo intero.

Se rispondiamo con il sorriso a una provocazione, dovremmo essere coscienti di questa nostra abilità, apprezzarla e continuare così. Se siamo in grado di farlo, significa che anche i nostri antenati sono capaci di sorridere con noi. Se una persona mantiene la calma e sorride di fronte a una provocazione, il mondo intero ha più possibilità di pace. La chiave è essere consapevoli della natura delle nostre azioni ed è grazie alla presenza mentale che possiamo scoprire la loro provenienza.

## CAPITOLO 3

### **Paura originaria, desiderio originario**

Quando siamo nati, insieme a noi è nata la paura. Nell'utero di nostra madre ci sentivamo al sicuro. Non avevamo niente da fare, la nostra situazione era molto confortevole. Ma una volta al mondo, tutto è drasticamente cambiato. Hanno tagliato il cordone ombelicale e abbiamo dovuto imparare a respirare da soli. Forse c'era liquido nei nostri polmoni e abbiamo dovuto espellerlo, per potere inspirare per la prima volta. La nostra sopravvivenza dipendeva da quei primi respiri. È da qui che proviene la paura originaria. Vogliamo sopravvivere. Siamo neonati delicati. Abbiamo braccia e piedi, ma non li sappiamo usare, così abbiamo bisogno di qualcuno che si prenda cura di noi. Con la paura originaria nasce il desiderio originario. Abbiamo paura di essere lasciati soli e abbiamo il desiderio di sopravvivere. Anche ora che siamo cresciuti e siamo adulti la paura e il desiderio originari sono ancora in noi.

Paura e desiderio hanno la stessa radice. Abbiamo paura di morire, per questo abbiamo desideri. Desideriamo che ci sia qualcuno che possa aiutarci a sopravvivere. Speriamo ogni momento nell'arrivo di una persona che ci aiuti e ci protegga. Ci sentiamo ancora indifesi, privi di mezzi per sopravvivere da soli. Abbiamo bisogno di qualcun altro. Se guardiamo in profondità in questo nostro desiderio, vediamo che anche gli altri desideri non ne sono che la continuazione. Poiché non abbiamo riconosciuto il desiderio del bambino in noi, ogni altro nostro desiderio è impossibile da soddisfare. Vogliamo una nuova relazione o un nuovo lavoro o più soldi ma, una volta che li abbiamo ottenuti, non ne gioiamo. Passiamo da un desiderio all'altro; non ci fermiamo mai.

### **Abbiamo abbastanza**

Il Buddha parlava della pratica di *samtusta*. Essa consiste nel riconoscere che abbiamo condizioni sufficienti per essere felici proprio ora e proprio qui. Non abbiamo bisogno di nient'altro. *Samtusta* significa sapere contentarsi di poco.

Quando torniamo a casa nel momento presente, vediamo tutte le condizioni di felicità che abbiamo e potremmo scoprire che sono più che sufficienti per essere felici, proprio ora. Abbiamo bisogno di smettere di correre dietro alle cose, perché anche quando afferriamo l'oggetto del nostro desiderio, non siamo soddisfatti e vogliamo rincorrerne un altro.

Se ci sentiamo abbastanza al sicuro, è possibile non avere più desideri. La mia piccola casa va bene, non ne desidero una più grande; ha molte finestre e la campagna è così bella. Ci sono tante ragioni per essere già felici. Non abbiamo



bisogno di rincorrere il futuro per raggiungere condizioni un po' più vantaggiose. Se ciò che abbiamo ci basta, se adottiamo questo stile di vita, siamo subito più sereni. Come possiamo portare questa saggezza nella vita moderna? Molti credono ancora che per poter essere felici sia necessario avere molto denaro e potere. Ma se ci guardiamo intorno vediamo molte persone che hanno in abbondanza, eppure soffrono ancora profondamente per lo stress e la solitudine. Allora il potere e il denaro non sono la risposta. Dobbiamo educarci all'arte di vivere nella presenza mentale.

## **Prigionieri del passato**

La coscienza deposito è una sorta di sala cinematografica dei film del passato. È lì che immagazziniamo i ricordi di traumi e sofferenze. In teoria sappiamo che il passato è passato. Ma le immagini trascorse permangono e di tanto in tanto si ripresentano, sia in sogno sia da svegli, e soffriamo ancora. Abbiamo la tendenza a rimanere imprigionati nel tempo trascorso. In teoria sappiamo che non c'è più, che i nostri ricordi sono soltanto un film, immagini, ma il film continua a essere proiettato e ogni volta che questo accade soffriamo di nuovo.

Supponiamo di essere al cinema; seduti sulla nostra poltrona mentre guardiamo il film ci immedesimiamo a tal punto da credere che sia una storia vera. Potremmo persino piangere. La sofferenza è reale, le lacrime pure. Ma l'esperienza che si sta verificando proprio ora è solo finzione. Se ti invito a salire vicino allo schermo e a toccarlo, puoi appurare che non c'è nessuno. C'è solo una luce cangiante. Non possiamo parlare ai personaggi del film, non possiamo invitarli a bere un tè con noi, perché sono parte di una storia immaginaria, di qualcosa di irreali. Eppure, a volte al cinema soffriamo e ci deprimiamo realmente.

È molto importante comprendere che il bambino interiore, o la bambina, è ancora qui, prigioniero del passato e dobbiamo soccorrerlo. Sediamo sicuri, rimaniamo nel momento presente e diciamo loro: “Mio caro fratellino, mia cara sorellina, dovresti sapere che siamo cresciuti. Possiamo proteggerci e difenderci ora”.

## **Attenzione appropriata**

Se a sette anni abbiamo subito un abuso, ci porteremo dentro l'immagine di noi stessi a quell'età, vulnerabili e pieni di paura. Quando ascoltiamo qualcosa che ci rammenta la nostra sofferenza, automaticamente rientriamo in contatto con quella vecchia immagine. Molte cose che sentiamo, ascoltiamo e di cui abbiamo esperienza nel momento presente hanno l'effetto di riportarci a quel ricordo doloroso.

Se abbiamo subito un abuso da bambini, quasi tutto ciò che sentiamo o vediamo può riportarci alle immagini di quel momento. Il contatto costante con simili immagini

può destare sentimenti di paura, rabbia e disperazione. Possiamo definire questa sensazione “attenzione inappropriata” (*ayoniso manaskara*), perché ci trascina via dal momento presente verso luoghi dolorosi del passato. È molto importante che disponiamo degli strumenti per elaborare la tristezza, la paura e la sofferenza che sorgono ogni qual volta la nostra attenzione è attirata in quei luoghi e su quelle immagini.

Il suono della campana di consapevolezza ci ricorda di fermare il nostro pensiero e le nostre parole e di tornare alla nostra ispirazione ed espirazione. Il suono della campana può distoglierci dalle immagini dolorose e ricordarci di gioire ispirando profondamente, rilassando il corpo e la mente, e sorridendo. Quando la sofferenza emerge, la nostra pratica è ispirare ed espirare e dire: “Inspirando, so che la sofferenza è in me”. Riconoscere e abbracciare le formazioni mentali è la nostra pratica. Se lo facciamo bene, possiamo andare avanti.

Attraverso la presenza mentale e la concentrazione possiamo ritornare a quell'immagine e scoprire cosa l'ha provocata. Mi capita *questo* perché sono stato in contatto con *quello*.

Molti di noi possono uscire dal mondo delle immagini. Con l'energia della presenza mentale riconosciamo che la nostra vecchia sofferenza non è la realtà, e solo un'immagine. Allora possiamo sentire che la vita, con tutte le sue meraviglie, è qui e possiamo vivere felicemente il momento presente. Così la completa trasformazione è possibile.

## **Imparare dalla sofferenza**

La capacità di comprendere la sofferenza può accrescere la compassione e l'amore. La felicità non è possibile senza comprensione, amore e compassione. La comprensione e la compassione nascono dalla sofferenza. Quando la comprendiamo non recriminiamo più, ma la accettiamo e siamo compassionevoli. Per questo la sofferenza è utile, ma se non sappiamo come affrontarla, rischiamo di affogare nel suo oceano; al contrario, se la sappiamo trattare, ci può essere di insegnamento.

Tendiamo a fuggire dal dolore. C'è in noi una naturale propensione a cercare il piacere e a evitare il dispiacere. Proviamo a insegnare alla nostra mente che la sofferenza talvolta può essere molto utile. Potremmo persino affermare che esiste una “bontà della sofferenza”. Grazie a essa diventiamo capaci di comprensione e, poiché comprendiamo, possiamo accettare e amare. Senza comprensione e amore non può esserci alcuna felicità.

E se dunque la sofferenza ha a che fare con la felicità, non dobbiamo averne timore. Sviluppiamo la capacità di starle vicino e guardarla in profondità; accogliamo con tenerezza e impariamo da lei. Abbiamo bisogno di sapere che la sofferenza ci può insegnare qualcosa. La bontà della sofferenza è qualcosa di reale. Senza sofferenza

non c'è felicità. Non c'è loto senza fango. Quindi se sai *come* soffrire, la sofferenza va bene, e dal momento in cui hai questa capacità, non soffri più tanto. Grazie alla sofferenza può sbocciare il fiore della felicità.

## **Le cinque rimembranze**

Il Buddha ha affermato che in tutti noi giacciono i semi della paura, ma molti di noi li reprimono e li tengono nascosti nell'oscurità. Per aiutarci a identificarli, guardarli in profondità e abbracciarli, il Buddha ci ha offerto una pratica chiamata “Le cinque rimembranze”.

1. È nella mia natura invecchiare. Non posso sfuggire alla vecchiaia
2. È nella mia natura ammalarmi. Non posso sfuggire alla malattia.
3. È nella mia natura morire. Non posso sfuggire alla morte.
4. Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo sono soggetti per natura al cambiamento. Non c'è modo di sfuggire alla separazione da loro. Non posso trattenere nulla. Sono venuto al mondo a mani vuote e me ne andrò a mani vuote.
5. Le mie azioni sono l'unica cosa che mi appartiene. Non posso sfuggire alle conseguenze delle mie azioni. Le azioni sono il terreno su cui poggio.

Pratichiamo ogni giorno così e prendiamoci un momento per contemplare ogni frase seguendo il nostro respiro. Pratichiamo le “Cinque rimembranze”, affinché i semi della paura possano circolare. Dobbiamo invitarli ad affiorare per farsi riconoscere, per farsi abbracciare. Quando ritorneranno giù in “cantina” saranno diventati più piccoli.

Quando invitiamo in questo modo il seme della paura a emergere, saremo meglio equipaggiati per prenderci cura della nostra rabbia. La paura dà vita alla rabbia. Non c'è pace quando c'è paura. Perciò la paura diviene il terreno sul quale può crescere la rabbia. La paura si basa sull'ignoranza. La mancanza di comprensione è la principale causa della rabbia.

## CAPITOLO 4

### **Respirare, camminare e lasciare andare**

Il respiro è un meraviglioso veicolo per tornare al nostro corpo, alle sensazioni e alla mente. Non è necessario avere molto tempo a disposizione se sappiamo come usare il respiro consapevole. Respirare è qualcosa che facciamo ogni giorno, ma la maggior parte di noi non respira con consapevolezza. Ecco perché è difficile tornare al corpo e alle emozioni

La nostra pratica consiste sempre nel tornare al momento presente, nel qui e ora. Solo nel qui e ora entriamo profondamente in contatto con la vita. Imparare come vivere profondamente ogni momento della nostra vita quotidiana è la nostra vera pratica. Respirare in presenza mentale può sempre riportarci al qui e ora. Se perdiamo il nostro respiro consapevole, perdiamo il momento presente.

Possiamo essere consapevoli anche mentre camminiamo, mentre ci laviamo e mentre mangiamo. Ci sono molti modi per ritornare nel qui e ora ed entrare profondamente in contatto con la vita. Ma tutti prevedono il respiro consapevole. Se siamo ancorati al nostro respiro consapevole, possiamo praticare ogni momento. Altrimenti rischiamo di perdere la nostra vita, che è qui e ora.

Il respiro consapevole è alla base della pratica della presenza mentale. Quando lo pratichiamo, riportiamo la mente nel corpo e ristabiliamo la nostra vera presenza. L'energia della presenza mentale ha in sé gli elementi dell'amicizia e della gentilezza amorevole. Non possiamo essere amici di noi stessi o di qualcun altro quando non siamo veramente presenti. Non c'è amicizia senza un po' di compassione.

Grazie alla pratica del respiro consapevole diventiamo veri amici del nostro corpo, delle nostre percezioni, delle nostre sensazioni e della nostra mente. Soltanto se abbiamo sviluppato vera amicizia nei confronti di noi stessi è possibile portare la trasformazione in quei regni\*.

\*[Il termine “regno” appartiene alla tradizione buddhista. Si utilizza questa parola per indicare gli ambiti interiori governati dal corpo, dalle percezioni, dalle sensazioni o emozioni e dalle formazioni mentali. Corpo, percezioni, sensazioni, emozioni e formazioni mentali sono in grado separatamente, e influenzandosi vicendevolmente, di governare il nostro mondo interiore e quindi il mondo che ci circonda. Per questo Tich Nhat Hanh e la tradizione buddhista sottolineano l'importanza di esserne consapevoli e di trasformarli positivamente].

Se vogliamo riconciliarci con la nostra famiglia o con gli amici che ci hanno ferito, prendiamoci cura innanzitutto di noi stessi. Se non siamo capaci di ascoltare noi stessi, come possiamo ascoltare un'altra persona? Se non sappiamo riconoscere la nostra personale sofferenza, non possiamo portare pace e armonia alle nostre relazioni.

## **Riconoscere e calmare le emozioni dolorose**

Molti di noi hanno un qualche disturbo, qualche malattia nel corpo e nella mente. Il modo migliore per guarire è fermarsi e vivere totalmente nel presente. Questo permette al corpo e alla mente di guarire da soli. Quando portiamo l'attenzione al respiro, l'inspirazione e l'espiazione diventano calme e piene di pace. Ogniquale volta camminiamo con attenzione, e camminiamo soltanto, senza essere trascinati via da qualcosa o da qualche pensiero, là inizia la nostra guarigione. Quando la nostra mente è travolta da un'intensa pena, il ritornare all'inspirazione e all'espiazione in modo rilassato e pacifico, rappresenta un grande aiuto. E anche quando la sensazione di sofferenza ritorna, la accettiamo così com'è, invece di lasciarci travolgere e agitarci ancora di più. Non la combattiamo più, perché sappiamo che è parte di noi e certo non vogliamo combattere contro noi stessi. Sofferenza, irritazione e gelosia sono tutte parti di noi, e quando sorgono, le possiamo calmare ritornando all'inspirazione e all'espiazione. Il nostro respiro, pieno di pace, calma quelle intense emozioni.

Una volta calmata l'emozione, possiamo riconoscere le radici della sofferenza e riconoscere che chi ci ha fatto soffrire soffre a sua volta. Di solito, quando ci affliggiamo, pensiamo di essere i soli a soffrire e che l'altra persona stia bene. Ma in realtà è probabile che la persona che ci ha ferito soffra anche lei e non sappia come trattare le emozioni. Respirando con consapevolezza, generiamo l'energia della presenza mentale e riusciamo a vedere in profondità come trattare con compassione la nostra sofferenza e quella dell'altro.

Quando ci sentiamo feriti abbiamo la possibilità di reagire in due modi: possiamo arrabbiarci ancora di più, e allora abbiamo voglia di vendicarci; oppure possiamo provare a calmarci, a entrare in contatto con la nostra compassione e comprensione, e offrire a noi stessi una mente pacifica.

Questa via ci aiuta a riconoscere che pure l'altra persona soffre, e allora la nostra rabbia svanisce.

## **Rilassamento profondo**

Se il nostro corpo non è calmo, se in noi ci sono troppe emozioni intense, non possiamo respirare pacificamente. Quando pratichiamo gli esercizi di respirazione consapevole, ci accorgiamo di respirare in modo più calmo, più profondo, più armonioso; la tensione nel nostro respiro si allenta. Respirare con consapevolezza unifica la mente con il respiro e, in seguito, con tutto il nostro corpo. Ritorniamo al nostro corpo e riconciliamoci. Scopriamo cosa gli sta accadendo, gli errori, i conflitti che viviamo; allora sapremo come fare e cosa non fare per stare bene. Con il respiro consapevole, riconosceremo il nostro corpo come la nostra casa. Diciamo:

*Inspirando, sono consapevole del mio corpo.  
Espirando, sorrido a tutto il mio corpo.*

È molto bello riconoscere il proprio corpo e sorridergli. Se abbiamo dieci o quindici minuti, proviamo la pratica guaritrice del rilassamento profondo. Sdraiamoci, oppure se non è possibile troviamo una posizione confortevole, e torniamo a casa nel nostro respiro:

*Inspirando, sono consapevole che inspiro.  
Espirando, sono consapevole che espiro.*

Sdraiamoci e semplicemente inspiriamo ed espiriamo. Gioiamo della presenza del nostro corpo. Diamo al nostro corpo la possibilità di giacere senza fare nulla. Questo è il rilassamento totale, la pratica di infondere amore nel nostro corpo. Cominciamo a portare la nostra attenzione a tutto il corpo e poi alle sue diverse parti:

*Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo.  
Espirando, rilasso tutto il mio corpo.*

Possiamo cominciare dalla testa e finire con le dita dei piedi. Oppure cominciare dalle dita dei piedi e procedere verso l'alto. Usiamo pienamente la mente per sentire che una certa parte del corpo è qui: la riconosciamo, la abbracciamo con l'energia della consapevolezza, e le permettiamo di rilassarsi e abbandonare le tensioni. Poi iniziamo a praticare portando la consapevolezza in tutte le altre parti del corpo:

*Inspirando, sono consapevole del mio cervello.  
Espirando, sorrido al mio cervello.*

Soffermiamoci su ogni parte del corpo per un periodo che va da uno a dieci cicli di inspirazioni ed espirazioni. Percorriamo tutte le parti del corpo, come se lo sottoponessimo ai raggi infrarossi della consapevolezza.

*Inspirando, sono consapevole dei miei occhi.  
Espirando, sorrido ai miei occhi.*

Permetto ai miei occhi di lasciare andare le tensioni, infatti, gli occhi sono spesso molto contratti. Il sorriso fa molto bene, perché rilassa il volto e inoltre possiamo rivolgerlo a diverse parti del corpo.

Nel nostro viso ci sono centinaia di muscoli che trattengono molta tensione quando siamo arrabbiati o spaventati. Ma se, inspirando ed espirando, siamo consapevoli di questi muscoli e sorridiamo a loro, li aiutiamo a distendersi. Il nostro volto può

cambiare completamente dopo un'inspirazione e un'espiazione. Un sorriso può fare un miracolo. Permetto ai miei occhi di lasciare andare le tensioni e sorridergli. Sii semplicemente cosciente dei tuoi occhi e sorridi loro con amore. I nostri occhi sono davvero meravigliosi.

Poi è il turno delle orecchie:

*Inspirando, sono consapevole delle mie orecchie.  
Espirando, sorrido alle mie orecchie.*

Quando arriviamo alle spalle, pratichiamo dicendo tra noi:

*Inspirando, sono consapevole delle mie spalle.  
Espirando, sorrido alle mie spalle.*

Aiutiamo le nostre spalle a rilassarsi e a non essere rigide. Quando arriviamo ai nostri polmoni, abbracciamo i nostri polmoni:

*Inspirando, sono consapevole dei miei polmoni.  
Espirando, sorrido ai miei polmoni.*

Lavorano così duramente e non offrono loro abbastanza aria pulita.

*Inspirando, sono consapevole del mio cuore.*

Il mio cuore batte giorno e notte. Ora smetto di fumare e di bere alcol, perché mi prendo davvero cura del mio cuore.

Così passiamo in rassegna tutto il nostro corpo; ne facciamo la scansione alla luce della consapevolezza. Lo sentiamo, lo abbracciamo e gli sorridiamo. Prendiamo tempo, forse dieci, quindici o venti minuti, per farne lentamente la scansione con l'energia della presenza mentale. Sorridendo a ogni parte lo aiutiamo a dispendersi.

Quando arriviamo a una parte sofferente, possiamo soffermarci e dedicare più tempo per sentirla e abbracciarla. Usiamo l'energia della presenza mentale per abbracciarla, sorriderle e aiutarla a lasciare andare le tensioni. Quando si tratta di un dolore fisico, la presenza mentale ci farà sapere che non è nient'altro che un dolore fisico, e con questo genere di consapevolezza siamo più rilassati e guariamo più velocemente.

## **Tra mezzi e fini non c'è differenza**

Grazie alla camminata consapevole, ogni passo non è più un mero mezzo per raggiungere una meta. Quando camminiamo verso la cucina per preparare da mangiare, non pensiamo: “Devo andare in cucina a fare da mangiare”, ma diciamo con consapevolezza: “Gioisco di ogni passo verso la cucina”, e ogni passo è fine a se stesso. Non c'è nessuna via per la felicità, la felicità è la via. Non c'è nessuna via per l'illuminazione, l'illuminazione è la via.

Ogni volta che facciamo un passo consapevole, siamo coinvolti in un atto di illuminazione; possiamo essere illuminati riguardo al fatto che stiamo facendo un passo. Ogni passo può avere una sua bellezza. Lavare un piatto può essere un atto di illuminazione. È meraviglioso lavare i piatti!

## **Prendersi cura delle emozioni dolorose**

Quando sai come prenderti cura del tuo corpo con la presenza mentale, puoi cominciare a entrare nel regno delle emozioni. Meditare sulle emozioni significa essere coscienti di ogni emozione che sorge, piacevole, spiacevole, neutra o mista. Impariamo a occuparci di tutte le altre emozioni prima di prenderci cura di quelle spiacevoli.

Il Buddha consiglia di creare in noi l'emozione della gioia e della felicità e nutrircene, prima di occuparci delle emozioni dolorose. Proprio come un chirurgo raccomanda riposo e nutrimento a un paziente, perché lo considera ancora troppo debole per sostenere un'operazione, allo stesso modo noi abbiamo bisogno di rinforzare le nostre fondamenta di gioia e felicità prima di concentrarci sulla sofferenza. Possiamo cominciare con la gioia. La gioia e la felicità sono sempre qui, sotto forma di semi della nostra coscienza.

*Inspirando, sono consapevole della gioia in me.*

*Espirando, sorrido alla mia gioia.*

*Inspirando, sono consapevole della felicità in me.*

*Espirando, sorrido alla mia felicità.*

## **Risvegliare la gioia**

Come risvegliare quei sentimenti di gioia e felicità necessari per trovare la forza di occuparsi della sofferenza? La prima cosa da fare è lasciare, lasciare andare. La gioia nasce dal lasciare andare, dal lasciarsi alle spalle.



Supponiamo di vivere in una grande città come New York o Parigi, e di soffrire per il rumore, la polvere, lo smog. Vorremmo fuggire in campagna per il fine settimana. Ci vuole un'ora per lasciarsi alle spalle la città, ma se abbiamo tempo ne vale la pena. Quando arriviamo in campagna respiriamo l'aria fresca, vediamo le colline, gli alberi, le nuvole, il cielo blu e ci sentiamo così felici di avere potuto lasciare la città e di godere di tale bellezza.

Ma è importante sapere che potremmo non essere capaci di mantenere vive a lungo questa gioia e questa felicità. Dopo poche settimane magari vogliamo tornar a Parigi o a New York. Tutti ne abbiamo fatto esperienza. I primi giorni che trascorriamo in campagna siamo molto felici, ma non sappiamo nutrire e mantenere a lungo vive in noi la gioia e la felicità. Soffriamo, desideriamo tornare indietro. Pensiamo che la nostra casa è là, casa dolce casa. Allora proviamo gioia e felicità anche quando torniamo a Parigi o a New York, perché siamo tornati nella nostra abitazione.. .soltanto che poi ricominciamo a soffrire. Allora andiamo avanti e indietro, avanti e indietro in questo modo. Nella nostra società molti hanno una seconda casa, così possono fuggire dal loro contesto abituale per un po' di tempo per poi tornarvi.

La gioia e la felicità sono impermanenti. Hanno bisogno di essere nutrite per durare più a lungo. Se non sappiamo come nutrirle, esse moriranno. Dopo un po' di tempo, perdiamo la capacità di godere della gioia e della felicità che sono a portata di mano. Quella gioia e quella felicità possono essere nutrimento e cura, ma non sono abbastanza profonde da trasformare la sofferenza nascosta nel fondo della nostra coscienza.

## **Sotto la superficie**

Sotto la superficie dell'oceano c'è silenzio, ma sul fondo scorrono correnti nascoste. Se la nostra pratica non è in grado di spingersi giù siano al blocco di sofferenza che ci è stato tramandato dai nostri antenati, dai nostri genitori, allora godremo soltanto per un breve periodo di tempo di quella sottile superficie di silenzio. Col tempo il blocco di sofferenza sottostante emergerà. Quindi non basta aggrapparsi a questo tipo di gioia e felicità. Cominciamo a stare male e non sappiamo quale sia il nostro vero problema, la nostra vera sofferenza. La nostra sofferenza potrebbe essere quella di nostro padre che ce l'ha tramandata come parte dell'eredità. La sofferenza che nostra madre non è stata capace di trasformare ci viene trasmessa. Con una pratica superficiale, possiamo ottenere silenzio, gioia e felicità superficiali. Questo genere di pratica non è forte ed efficace abbastanza da trasformare la grande sofferenza che giace sul fondo della nostra coscienza.

La nostra coscienza non è in grado di illuminare e riconoscere la sofferenza nascosta nelle profondità dell'inconscio perché non ne conosciamo la natura. Per questo cerchiamo ovunque dei colpevoli. Persone o questioni che riteniamo essere la causa della nostra infelicità. Se viviamo in una famiglia o in una comunità potremmo pensare: “La mia famiglia non rispetta abbastanza l'ambiente” o “Questa comunità ha ancora un certo atteggiamento discriminatorio nei confronti degli omosessuali”, e così via. Possiamo trovare molti argomenti simili a questo, argomenti sociali, e sino a quando non riconosciamo quale sia realmente la nostra sofferenza, avremo la tendenza ad attribuire la colpa della nostra infelicità a cose come queste. Per questo dobbiamo ritornare a casa in noi stessi e cercare di riconoscere e abbracciare il nostro dolore. Anche se forse soffriremo un poco.

In Asia esiste un ortaggio chiamato melone amaro. In vietnamita “amaro” si dice *kho*. *Kho* significa anche sofferenza. La sofferenza è amarezza. La chiamiamo con il suo vero nome. Se non siamo abituati a mangiare quel genere di melone, assaggiarlo potrebbe essere sgradevole. La medicina cinese sostiene che il sapore amaro fa bene alla salute. Quando mangiamo il melone amaro ci sentiamo freschi e leggeri, nonostante la sua amarezza. Ci sono persone che vorrebbero ribattezzarlo “melone rinfrescante”. Ma sebbene sia rinfrescante, è amaro. Noi siamo contenti di mangiare il melone amaro, troviamo gradevole il suo sapore; è amaro ma è delizioso e ci fa bene.

## **Lasciare andare**

Un giorno il Buddha sedeva nella foresta con un certo numero di monaci, quando passò un pastore, le cui mucche erano sfuggite. Vedendo i monaci, il pastore domandò se non le avessero per caso viste passare. Il Buddha disse: “No, non le abbiamo viste passare di qua; forse dovresti cercarle in un'altra direzione”.

Quando il pastore se ne andò, il Buddha si rivolse ai monaci, sorrise e disse: “Cari amici, dovrete essere molto felici. Non avete mucche da perdere”.

Una pratica che potremmo fare è quella di prendere un pezzo di carta e scrivervi sopra il nome delle nostre “mucche”. Potremmo osservare noi stessi in profondità per vedere se siamo in grado di lasciarne andare qualcuna. Magari consideravamo certe cose essenziali per il nostro benessere, ma grazie all'osservazione profonda, scopriamo che sono un ostacolo alla nostra vera gioia e felicità.

Ricordo un uomo d'affari a un ritiro in Germania; che rise così tanto quando sentì la storia delle mucche! Lo invitai a tornare a trovarci, ma disse che aveva troppo da fare. Era un imprenditore e doveva recarsi in Italia per un affare, aveva molti impegni e così si congedò.

Il giorno dopo lo vidi sedere di nuovo tra gli ascoltatori e ne fui sorpreso. Mi raccontò che a metà strada aveva fatto inversione ed era tornato indietro. Era riuscito a lasciare andare una mucca da cui non credeva di potersi staccare. Era alquanto felice.

## **Presenza mentale**

La prima fonte di gioia e di felicità sta nel lasciare andare. Ma se ci limitiamo a fare questo, raggiungeremo una felicità effimera e superficiale. La seconda fonte di felicità è la presenza mentale. Supponiamo di contemplare l'alba insieme ad altri. Se la mente è occupata da progetti e preoccupazioni, dal passato o dal futuro, non ci permetterà di essere davvero lì a contemplare e gioire profondamente di quello spettacolo, anzi sarà di ostacolo alla nostra presenza mentale. Se torniamo a casa nella nostra inspirazione ed espirazione e pratichiamo la respirazione profonda, possiamo riportare la nostra mente interamente al momento presente. Possiamo liberarci dal passato, dal futuro, dai nostri progetti, e riunificare la mente col corpo. La presenza mentale ci aiuta a essere pienamente consapevoli per assistere, contemplare e gioire sino in fondo dello spettacolo dell'alba.

Supponiamo che un amico, o un'amica, abbia percorso un lungo tragitto per venirci a trovare e ora stia bevendo una tazza di tè con noi. La presenza mentale fa sì che il tempo trascorso sia indimenticabile. Non pensiamo a nulla, né ad affari né a progetti. Dirigiamo la nostra attenzione soltanto sul momento che stiamo trascorrendo con il nostro amico o la nostra amica. Siamo pienamente consapevoli che è qui con noi e che possiamo sedere e gustare insieme una tazza di tè. La presenza mentale ci permette di assaporare molto profondamente la gioia di ogni momento.

C'è una piccola differenza tra gioia e felicità. Supponiamo di stare viaggiando attraverso il deserto e di avere esaurito le scorte d'acqua. Siamo molto assetati. Improvvisamente scorgiamo un'oasi davanti a noi, capiamo che ci sono degli alberi e una grande pozza alla quale possiamo dissetarci. Questa consapevolezza ci dà gioia. Sappiamo che avremo l'opportunità di bere e riposare. L'emozione che proviamo in un momento simile la chiamiamo gioia. Quando entriamo nell'oasi, sediamo all'ombra degli alberi e ci inginocchiamo per prendere con le mani dell'acqua da bere, allora proviamo felicità. La gioia è un'emozione che ha in sé una specie di eccitazione.

Se, mentre pratichiamo la meditazione seduta o camminata, o il rilassamento profondo, ci fa male qualche parte del corpo, significa che non pratichiamo nel modo giusto. Non dobbiamo soffrire a causa della meditazione; non è un lavoro duro. La meditazione dovrebbe nutrirci di gioia e felicità. Se ci nutriremo a sufficienza, saremo abbastanza forti da gestire i blocchi di sofferenza, dispiacere e disperazione.

Quando ci laviamo i denti, prepariamo la colazione, camminiamo verso la sala di meditazione, qualsiasi cosa facciamo, ogni passo, ogni respiro dovrebbe portarci gioia e felicità. La vita è già piena di sofferenza, non abbiamo bisogno di crearne altra.

## **Lasciamo che sia il Buddha a respirare con noi**

Alcuni anni fa ero a Seul, nella Corea del sud. La polizia aveva sgomberato le strade per permetterci di praticare la meditazione camminata in città. Quando venne il momento di condurre la meditazione camminata, mi trovai in difficoltà perché centinaia di cameramen ci circondavano e non c'era più spazio per procedere. Dissi al Buddha: “Caro Buddha, io rinuncio. Cammina tu per me”. Il Buddha arrivò subito e cominciò a camminare. La strada si liberò. Dopo questa esperienza ho scritto una serie di poesie per la pratica, utili in qualsiasi momento, specialmente in quelli in cui respirare e camminare diventa un'impresa difficile.

*Lasciamo che sia il Buddha a respirare per noi,  
lasciamo che sia il Buddha a camminare per noi.  
Non è necessario che io respiri,  
non è necessario che io cammini.*

*Il Buddha sta respirando,  
Il Buddha sta camminando.  
Gioisco del respiro,  
gioisco di ogni passo.*

*Il Buddha sta respirando per noi,  
il Buddha sta camminando per noi.  
Sono il respirare,  
sono il camminare.*

*C'è solo il respirare,  
c'è solo il camminare.  
Non c'è nessuno che respiri,  
non c'è nessuno che cammini.*

*Pace a ogni respiro,  
pace a ogni passo.  
Pace è il respiro,  
pace è ogni passo.*

All'inizio potremmo credere che sia necessario l'aiuto di qualcuno per respirare o camminare. In realtà basta respirare e camminare, non c'è bisogno di nessuno. Possiamo semplicemente notare che avviene il camminare, che sta accadendo il respirare.

Pensiamo alla pioggia: siamo soliti dire che la pioggia cade. È alquanto buffo, perché se la pioggia non “piovesse”, se non cadesse, allora non ci sarebbe affatto pioggia. Occorre soltanto la pioggia. Quando diciamo che soffia il vento, è altrettanto buffo, perché se il vento non soffiasse, non ci sarebbe affatto vento. Non è necessario alcun “vento che soffi”. Quindi basterebbe dire “vento” e dire “pioggia”. Lo stesso vale per il camminare. Ciò che ho definito “il Buddha che cammina” è semplicemente il camminare, ma è un camminare di alta qualità, perché ci rende felici; è un camminare consapevole in cui c'è molta pace e gioia. Il Buddha è questo respirare. Il Buddha è questo camminare, perché in questo camminare c'è molta gioia e pace. Il Buddha è ogni passo consapevole.

## CAPITOLO 5

### Trasformare la sofferenza

Che cosa possiamo fare per trasformare i semi della sofferenza radicati nel profondo di noi stessi?

Ci sono tre metodi.

Il primo consiste nel concentrarci sulla semina e l'irrigazione dei semi della felicità. Non ci occupiamo direttamente dei semi della sofferenza, ma lasciamo che siano quelli della felicità a trasformatli. Si tratta di una trasformazione indiretta.

Il secondo metodo consiste nel praticare con costanza la presenza mentale, in modo da riconoscere i semi della sofferenza appena si sviluppano. Ogni volta che si manifestano lasciamo che la luce della consapevolezza li illumini. I nostri semi sono campi di energia come la presenza mentale. Quando i semi della sofferenza vengono in contatto con la presenza mentale si indeboliscono, e la presenza mentale li trasforma.

Il terzo metodo per curare le affezioni che ci portiamo dentro sin dall'infanzia è invitarle deliberatamente ad affiorare nella nostra coscienza mentale. Chiamiamo a noi la tristezza, la disperazione, i rimpianti, la nostalgia, che in passato abbiamo avuto difficoltà a contattare. Ci sediamo e parliamo con loro come se fossero vecchi amici, ma prima di invitarli ad emergere dobbiamo essere sicuri che la lampada della presenza mentale sia accesa e che la sua luce sia stabile e forte.

### Riconoscere la sofferenza

Supponiamo di praticare la meditazione camminata per entrare in contatto con le meraviglie della vita, ma mentre camminiamo affiora nella nostra mente un'immagine dell'infanzia ed emergono emozioni dolorose, come paura e disperazione. In casi come questo camminiamo, ma non ne gioiamo; camminiamo, ma non siamo in paradiso, siamo all'inferno, soffriamo. Il primo passo è riconoscerlo: "C'è sofferenza in me".

*Inspirando, so che in me ci sono sofferenza, disperazione,  
infelicità e paura.*

*Espirando, abbraccio la sofferenza in me.*

Grazie alla presenza mentale e alla concentrazione possiamo ritornare a quell'immagine e scoprire che cosa l'ha provocata. "Sento *questo*, perché sono entrato in contatto con *quello*". Per mezzo della presenza mentale e della concentrazione, possiamo gestire quell'immagine con la visione profonda che non siamo più bambini inermi ma adulti forti, capaci di proteggere noi stessi.

Alcuni di noi sono immigrati. Molti di noi dal sud-est asiatico hanno traversato l'oceano come *boat-people*\* per rifugiarsi in Occidente. Durante questi viaggi, eravamo molto spaventati; la nostra imbarcazione poteva affondare in ogni momento, potevamo affogare, essere uccisi o feriti da squali o pirati. Chi come noi ha affrontato viaggi simili conserva ancora nella coscienza l'immagine di tutti quei pericoli.

Ora abbiamo raggiunto l'altra riva, siamo stati accettati come rifugiati, siamo sulla terraferma, ma talvolta lo dimentichiamo ed emergono le immagini di quei momenti, ancora capaci di farci soffrire sebbene siamo salvi. Ogni volta, insieme ai ricordi, affiora di nuovo anche la sofferenza, nonostante quell'esperienza dolorosa risalga a molti anni addietro.

Molti di noi sono ancora prigionieri del mondo delle immagini, ma ciò che conta è che sono soltanto immagini, non sono più la realtà.

Mentre ispiriamo ed espiriamo con consapevolezza possiamo raggiungere la saggezza e la capacità di vedere in profondità. Supponiamo di portare dentro di noi un quadro che rappresenta l'oceano dove potevamo affogare. Quando lo guardiamo, proviamo paura e sofferenza. Ma la presenza mentale e la concentrazione possono destare in noi la visione profonda che si tratta solo di un quadro, non dell'oceano, e che è nell'oceano che rischiamo di affogare, non in un quadro.

Quando ci portiamo dentro le formazioni mentali della disperazione e della sofferenza, possiamo osservare e vedere che *questo* nasce da *quello*. La sofferenza nasce quando un'immagine del passato sfiora di nuovo la mente. La realtà è che siamo salvi e capaci di gioire della vita nel momento presente. Quando riconosciamo che la nostra sofferenza si fonda su immagini e non sulla realtà attuale, allora è possibile vivere felicemente nel momento presente. Questo è il potere della presenza mentale e della concentrazione.

\*[“Boat-people”, “gente delle barche”, era il termine usato dall'Alto Commissariato per i Rifugiati Politici delle Nazioni Unite per definire i profughi sudvietnamiti fuggiti su imbarcazioni di fortuna tra il 1975 e il 1979, in seguito all'avanzata dell'esercito del Vietnam del nord. Spesso rifugiati dai governi ai quali chiedevano ospitalità (Singapore, Malaysia, Hong Kong, Indonesia e Thailandia), erano costretti a vivere sulle imbarcazioni. Si calcola che circa mezzo milione di persone siano fuggiti all'estero e che un quarto di loro abbia perso la vita. Thich Nhat Hanh, e soprattutto la monaca Chan Khong, sua vicina collaboratrice, hanno in diverse occasioni cercato di portare loro soccorso e di denunciare la situazione a livello internazionale. Grazie alla loro azione alcuni paesi come Stati Uniti e l'Australia aumentarono il numero dei visti riservati ai profughi vietnamiti].

## ***Manas***

Una delle principali ragioni per cui evitiamo il nostro bambino interiore è la paura di soffrire. Questo accade perché tra la coscienza mentale e la coscienza-deposito c'è una parte chiamata *manas* che ci spinge a cercare il piacere e a evitare il dolore.

*Manas* è alla base della nostra credenza illusoria in un sé separato e noi soffriamo a causa delle sue illusioni e discriminazioni.

Quando un pesce vede un'esca appetitosa, ha l'istinto di morderla; non sa che vi è nascosto dentro un amo e che se la morderà verrà strappato fuori dall'acqua. Grazie alla presenza mentale prendiamo coscienza dei pericoli creati dalla ricerca continua del piacere. Possiamo scoprire i semi della saggezza nella coscienza-deposito per aiutare *manas* a trasformarsi. Questa è la funzione della coscienza mentale.

### **Le si caratteristiche di *manas***

*Manas* ha molte tendenze. La prima consiste nell'essere sempre alla ricerca del piacere, la seconda nel cercare di evitare la sofferenza e la terza nell'ignorare i pericoli della ricerca del piacere. Rincorrere il piacere sensuale può distruggere il nostro corpo e la nostra mente. Se osserviamo in profondità l'oggetto della nostra avidità, possiamo avvertire il pericolo.

La quarta caratteristica di *manas* è ignorare i benefici della sofferenza. La sofferenza ha la sua specifica bontà e ognuno di noi ne ha bisogno in una certa dose, per crescere, per comprendere e coltivare la compassione, la gioia e la felicità.

La nostra gioia e la nostra felicità possono venire riconosciute soltanto sullo sfondo del dolore.

Se non avessimo sofferto la guerra, non saremmo capaci di apprezzare la pace. Se non avessimo sofferto la fame, non potremmo apprezzare pienamente il pane che abbiamo. È meraviglioso avere qualcosa da mangiare. Solo se sappiamo cosa significa non avere di che sfamarsi, è possibile questo genere di felicità.

Nella vita di ognuno si presentano situazioni di pericolo. Quando ci tornano alla memoria, apprezziamo più pienamente l'attuale sicurezza. È grazie alla nostra sofferenza che abbiamo la possibilità di apprendere la comprensione e la compassione. Attraverso l'esperienza e la comprensione del dolore può sorgere la compassione.

Non vorrei mandare i miei amici o i miei bambini dove non esiste dolore, perché in un posto simile non avrebbero l'opportunità di imparare a coltivare la comprensione e la compassione. Il Buddha ha detto che se non abbiamo sofferto non è possibile apprendere alcun sentiero. Se il Buddha ha raggiunto l'illuminazione è perché ha provato molto dolore e a nostra volta noi troviamo il Buddha per mezzo della nostra sofferenza. La sofferenza è il sentiero. Attraverso di essa possiamo riconoscere il sentiero di illuminazione, compassione e amore. È attraverso la visione profonda della natura del dispiacere, del dolore, della sofferenza che possiamo scoprire la Via. Se non sapessimo cosa significa soffrire, non ci sarebbe modo di trovare il Buddha e non avremmo alcuna possibilità di generare pace e amore. È proprio perché abbiamo sofferto che ora abbiamo l'opportunità di riconoscere il sentiero che conduce a liberazione, amore e comprensione.



La tendenza a scappare dalle esperienze dolorose è in ognuno di noi. Pensiamo che se cerchiamo il piacere evitiamo il dolore, ma non funziona. Questo atteggiamento, non fa che impedire la crescita e la felicità. La felicità è impossibile senza comprensione, compassione e amore. Non può esserci amore se non comprendiamo la sofferenza nostra e dell'altra persona, mentre il contatto col dolore ci aiuta a coltivare affetto ed empatia. Senza comprensione e amore non possiamo essere felici e rendere felici gli altri. In tutti noi ci sono i semi della compassione, del perdono, della gioia e della mancanza di paura. Se cerchiamo costantemente di evitare la sofferenza, questi semi non avranno modo di crescere.

A Plum Village, ad Upper Hamlet, dove vivo, abbiamo uno stagno di fiori di loto. Sappiamo che un fiore di loto non può crescere senza fango. C'è bisogno del fango per far nascere questo fiore, non possiamo piantarlo sul terreno asciutto. Il fango svolge una funzione vitale nella fioritura del loto. La sofferenza svolge una funzione vitale nella fioritura della comprensione e della compassione.

Dobbiamo abbracciare la nostra sofferenza e guardarvi in profondità; può insegnarci molto. Quando il seme della paura, dalla profondità della nostra coscienza-deposito, emerge al livello della coscienza mentale, la pratica consiste nell'invitare anche il seme della consapevolezza a manifestarsi. La consapevolezza ci aiuta a essere realmente presenti per riconoscere e abbracciare la sofferenza, senza sfuggirle.

All'inizio la nostra presenza mentale non è sufficientemente forte per sopportare il dolore e il dispiacere ma, se pratichiamo, specialmente con il sostegno di una comunità, diventerà abbastanza forte da sopportare il dolore, il dispiacere e la paura. Ciascuno di noi ha bisogno di una dose di sofferenza per coltivare comprensione e compassione. Ma non dobbiamo crearne altra. C'è n'è già abbastanza in noi e intorno a noi. La coscienza mentale è in grado di imparare dall'osservazione della sofferenza per poi trasmettere questa conoscenza alla coscienza-deposito.

Ignorare la legge della moderazione è la quinta caratteristica di *manas*. La coscienza mentale deve ricordare a *manas* la saggezza della moderazione. Con il respiro consapevole possiamo aiutare la coscienza mentale a guardare in profondità, a riconoscere *manas* in tutta la sua illusorietà e a comprendere che c'è un seme di saggezza nella coscienza-deposito. Quando la coscienza mentale pratica la concentrazione, l'oggetto della concentrazione è l'interessere [vedi nota a p. 11]: l'interconnessione tra tutte le cose e tutti gli esseri, la non-discriminazione. Se la coscienza mentale è concentrata su questo, la visione profonda si manifesta con sorprendente velocità.

La sesta caratteristica di *manas* è la tendenza a possedere, appropriarsi, fare propria qualsiasi cosa desideri. La brama è uno dei nostri impulsi più forti, ci riempie di gelosia e ci spinge a cercare di possedere persone e cose, ma con la consapevolezza dell'interessere, vediamo che non possiamo possedere nulla.

## Trasformare *manas*

Grazie alla presenza mentale, possiamo trasformare *manas*. Attraverso il respiro consapevole, possiamo aiutare la nostra coscienza mentale a guardare in profondità per riconoscere *manas* in tutta la sua illusorietà e verificare che esiste il seme della saggezza nella nostra coscienza-deposito. Quando *manas* si trasforma, diventa saggezza della non-discriminazione (*nirvikalpajana*).

C'è una storia che descrive molto bene la non-discriminazione. È la storia di un granello di sale che voleva sapere quanto fosse salato l'oceano. “Sono un granello di sale, sono molto salato e mi domando se l'acqua dell'oceano sia salata quanto me”.

Un maestro passò di lì e gli disse: “Caro granello di sale, l'unico modo per conoscere veramente la salinità dell'acqua dell'oceano è saltarvi dentro”. Il granello di sale si tuffò nell'oceano e divenne una cosa sola con l'acqua del mare. Allora la sua comprensione divenne perfetta.

Non possiamo comprendere qualcuno o qualcosa pienamente sino a quando non diventiamo una cosa sola con esso. Il verbo “comprendere” letteralmente significa includere qualcosa, diventare una sola cosa con essa. Non possiamo aspettarci di comprendere le cose se ce ne siamo separati.

La pratica della meditazione consiste nel guardare la realtà, in modo tale che non ci siano più frontiere tra soggetto e oggetto. Dobbiamo rimuovere i confini tra il soggetto della ricerca e il suo oggetto. Se vogliamo comprendere qualcuno, dobbiamo calarci nella sua pelle. Per comprendersi veramente, familiari e amici devono identificarsi l'un l'altro. L'unico modo per comprendere pienamente è diventare l'oggetto della nostra comprensione; la vera comprensione ha luogo quando smantelliamo le barriere tra il soggetto della comprensione e il suo oggetto.

Ad esempio, ipotizziamo di dare qualcosa a qualcuno; grazie alla saggezza della non-discriminazione sappiamo che non c'è qualcuno che dà e un altro che riceve. Se pensiamo di essere noi a offrire e l'altro a ricevere, allora non c'è perfetto dare. Doniamo perché l'altra persona ha bisogno di ciò che offriamo, si tratta di un atto molto naturale. Se stiamo praticando la generosità non diciamo: “Non ci viene espressa alcuna gratitudine!”. Non ci vengono in mente simili idee.

Attraverso la pratica della presenza mentale possiamo cominciare a riconoscere la presenza di *manas* dentro di noi. Se siamo consapevoli delle sue tendenze, possiamo utilizzare la presenza mentale, la concentrazione e la visione profonda per trasformarle e nutrire la saggezza della non-discriminazione. Se non scappiamo, ma la riconosciamo, la abbracciamo e la osserviamo in profondità, la sofferenza comincia a trasformarsi e si manifestano liberazione e illuminazione.

Nella nostra vita personale, dobbiamo riconoscere ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici. Cerchiamo di capire le necessità dei membri della nostra famiglia, della comunità e della società. Se sappiamo ciò di cui c'è bisogno, sappiamo cosa fare. Abbiamo uno scopo e da quel momento agiamo in modo da procurare abbastanza

cibo, democrazia e libertà alle persone. Quando abbiamo uno scopo, stabiliamo cosa fare, il nostro contributo per portare la società in una direzione positiva. Per capire se un'azione è benefica o dannosa, chiediamoci se conduce alla nostra visione ultima.

## **La saggezza della non-discriminazione**

Nella nostra coscienza-deposito c'è un seme capace di trasformare *manas*: quello della saggezza della non-discriminazione. La discriminazione, che distingue tra questo e quello e mette questo contro quello, è il fondamento di molta sofferenza. È molto importante che la coscienza mentale riconosca il seme della saggezza della non-discriminazione che giace nel profondo della coscienza-deposito, e lo aiuti a manifestarsi. Con la pratica del respiro consapevole e del guardare in profondità, lo aiuteremo a farlo.

La saggezza della non-discriminazione è presente in ognuno di noi. Per esempio, la mia mano destra “invita” la campana\* e scrive poesie; essa possiede la saggezza della non-discriminazione e non dice mai alla sinistra: “Mano sinistra, si direbbe che tu non sia buona a nulla. Sono *io* che ho composto queste poesie; sono *io* che scrivo in bella scrittura”. No, la mia mano destra non si è mai reputata superiore alla sinistra. Per questo la comunicazione e la collaborazione tra le due mani è perfetta. Non c'è alcun sentimento di superiorità, di inferiorità e neanche di eguaglianza. Quando facciamo confronti, finiamo per considerarci superiori o inferiori, oppure cerchiamo di essere alla pari. Ma se ci paragoniamo discriminiamo, e se discriminiamo soffriamo.

\*[L'espressione tronca “invitare la campana” in uso nel lessico rituale di questo ordine si riferisce all'atto di suonare la campana, di “invitarla a suonare”. Insieme alla campana si invita anche la nostra coscienza a risvegliarsi dalla dimenticanza e a trascendere ogni ansia e dolore].

Le cellule del nostro corpo collaborano senza discriminazione. Un giorno la mia mano sinistra teneva un chiodo e la destra il martello. Volevo appendere un quadro, ma non ero molto consapevole così, invece che battere il martello sul chiodo, l'ho battuto sul dito. Immediatamente la mano destra ha posato il martello e si è presa cura della mano sinistra come se si prendesse cura di se stessa. La mano sinistra non se l'è presa con la destra, perché ha in sé la saggezza della non-discriminazione, e la mano destra non ha detto: “Mi sto prendendo cura di te, mano sinistra, ricordatelo”. A sua volta la mano sinistra non ha ribadito: “Mano destra, hai commesso un'ingiustizia, voglio giustizia, dammi quel martello!”. Non c'è nessun “tu”, nessun “io”, nessuna discriminazione. Le due mani sono una cosa sola. Avviene come nella Trinità: Dio come Padre è in Dio come figlio e lo Spirito Santo è in entrambi. Questo significa interessere: in uno puoi vedere gli altri due. Ho provato un po' di dolore ma entrambe le mani lo dividevano, perché in una relazione d'amore non c'è discriminazione. Questa è equanimità (*upeksa*). Quando c'è la saggezza della non-discriminazione, felicità e sofferenza non sono più una questione individuale.

## **Felicità e sofferenza**

Grazie alla saggezza della non-discriminazione, possiamo riconoscere che il malessere e il benessere esistono l'uno nell'altro. Normalmente crediamo di avere abbastanza malessere e vogliamo altro; il benessere. Vorremmo fuggire dal malessere e andare nella direzione del benessere. Ma è proprio lì dove è il malessere che possiamo trovare il benessere. Se sfuggiamo al malessere, abbiamo meno possibilità di trovare il benessere. Ogni felicità ha in sé il sapore della sofferenza, come il fiore che, se guardato in profondità, rivela la spazzatura, il suolo, il compost da cui è nato. Sappiamo che senza compost non c'è alcun fiore. Quindi, nel contatto profondo col fiore, entri in contatto anche col compost che il fiore ha ancora in sé.

## **Nutrimento**

Per fuggire alla sofferenza molti consumano cibo o intrattenimenti. Ci sentiamo così soli, tristi, vuoti, frustrati o spaventati che cerchiamo di compensare le emozioni non piacevoli con un panino o un film. È il nostro modo di gestire il disagio nel profondo di noi stessi. Vogliamo nascondere il dolore, la disperazione, la rabbia e la depressione. Allora ascoltiamo musica, apriamo il frigorifero per mangiare qualcosa, leggiamo una rivista, consumiamo. Persino quando un programma in televisione non ci interessa affatto, lo guardiamo lo stesso. Pensiamo che qualsiasi cosa sia meglio che provare quel disagio, quel malessere che ci portiamo dentro.

Più consumiamo, più immagazziniamo tossine di violenza, avidità, disperazione e discriminazione, e così peggioriamo la situazione. Con l'energia della presenza mentale e della concentrazione possiamo osservare in profondità la natura del nostro malessere e individuare il nutrimento che lo ha alimentato.

Niente può sopravvivere senza alimentarsi, nemmeno la sofferenza. Nessuna pianta o animale può sopravvivere senza cibo. Dobbiamo nutrire l'amore se vogliamo che sopravviva; se non lo facciamo o gli diamo alimenti sbagliati morirà e in breve tempo si ribalterà in odio. Anche la sofferenza e la depressione hanno bisogno di nutrimento per vivere. Se la depressione rifiuta di andarsene è perché continuiamo ad alimentarla ogni giorno. Possiamo osservare in profondità ciò di cui si nutre la nostra sofferenza. La sofferenza si manifesta di volta in volta come un'intensa emozione capace di spingerci a pensare, sentire e agire in un certo modo. Se abbiamo individuato la sua fonte di nutrimento, possiamo eliminarla e la sofferenza appassirà. Se consumiamo violenza e sofferenza, provochiamo maggiore dolore a noi stessi e a chi ci circonda. Se poniamo fine al consumo di immagini violente e alla comunicazione intossicante trasformiamo la violenza e la sofferenza in noi, così è più facile che sorgano la comprensione e la compassione, capaci di guarirci e di aiutarci a guarire gli altri.

## **Accettare la vita così com'è**

Sappiamo che la vita comprende nascita, malattia, vecchiaia e morte. Fa parte della vita invecchiare, ammalarsi e morire, ma noi non vogliamo che accada.

Se ci ribelliamo e protestiamo, soffriamo di più. Se accettiamo la vita in tutti i suoi aspetti, nei momenti di felicità, gioia e pace ma anche in quelli di malattia, vecchiaia e morte, allora non soffriamo più e patire non soltanto non è un problema, ma grazie al dolore abbiamo l'opportunità di provare benessere.

Per superare la paura iniziamo a prenderne coscienza. In secondo luogo cerchiamo di non fuggire. La nostra tendenza è di scappare di fronte alla paura perché non ci piace e non vogliamo contattarla, ma la paura torna sempre. Temiamo che possa accadere qualcosa oggi pomeriggio o domani. Viviamo con il timore dell'impermanenza. Quindi il secondo passo nella trasformazione consiste nel nutrire l'intenzione di stare dove siamo, nell'osservare in profondità la nostra paura e accettarla.

Se osserviamo e sperimentiamo profondamente la paura, possiamo notare come reagiamo. Potremmo reagire con confusione o negandola; oppure potremmo rispondere alla paura con gentilezza, accettazione e compassione.

Questa è la risposta che conduce alla guarigione.

È il terzo passo: la visione profonda.

Poiché sappiamo come guarire, non abbiamo bisogno di aspettare che la sofferenza ci sorprenda. Grazie alla pratica, la nostra presenza mentale diventa forte e stabile e non abbiamo più bisogno di aspettare che i semi della sofferenza emergano all'improvviso. Sappiamo che giacciono sul fondo della nostra coscienza-deposito; possiamo invitarli a salire nella coscienza mentale e fare risplendere su di loro la luce della consapevolezza.

Trattare la sofferenza è come maneggiare un serpente velenoso. Dobbiamo conoscerlo e diventare più forti e stabili per maneggiarlo senza farci male. Alla fine di questo processo siamo pronti a confrontarci con il serpente. Se non ci confrontiamo mai con lui, un giorno ci sorprenderà e un suo morso ci ucciderà. Il dolore che proviamo nel profondo della coscienza è simile: se cresce e diventa grande e noi non abbiamo praticato e non siamo diventati stabili e forti nella presenza mentale, quando si presenta non c'è nulla che possiamo fare. Dunque, invitiamo la nostra sofferenza a emergere soltanto quando siamo pronti, perché solo allora la potremo maneggiare con sicurezza. Per trasformare la nostra sofferenza, non combattiamola, non cerchiamo di disfarcene, bagniamola semplicemente nella luce della presenza mentale.

## CAPITOLO 6

### **Guarire il bambino ferito**

Da bambini siamo molto vulnerabili e veniamo facilmente feriti. Uno sguardo severo di nostro padre o una parola dura di nostra madre può farci affliggere profondamente. Da piccoli proviamo molte emozioni, ma ci è difficile esprimerle nonostante i nostri ripetuti tentativi. Anche se talvolta ci riusciamo, gli adulti intorno a noi potrebbero non sentirci, non ascoltarci o impedirci di parlare.

Torniamo a casa in noi stessi e parliamo al piccolo bambino o alla piccola bambina dentro di noi, ascoltiamo e rispondiamogli in modo diretto. L'ho fatto io stesso, sebbene abbia ricevuto amore e cura dai miei genitori. Questa pratica mi ha aiutato moltissimo. Il nostro bambino o la nostra bambina interiori sono ancora lì e possono essere profondamente feriti. Li abbiamo trascurati per molto tempo. Dobbiamo ritornarvi e confortarli, amarli e prendercene cura.

### **Meditazione sul bambino o la bambina di cinque anni**

Puoi sedere o camminare per praticare questa meditazione. È importante trovare un posto tranquillo, un posto dove stare a tuo agio, senza essere interrotto per almeno cinque minuti. Quando ispiri ed espiri, puoi rivolgere a te stesso queste parole:

*Inspirando, vedo me stesso/a a cinque anni.  
Espirando, gli/le sorrido con compassione.*

All'inizio puoi dire queste frasi per intero, ma in seguito possono bastare alcune parole chiave:

*Me stesso/a, a cinque anni.  
Sorrido, con compassione.*

Il bambino/a di cinque anni in noi ha bisogno di molta compassione e attenzione. Sarebbe bello trovare ogni giorno qualche minuto per sedere e praticare questa meditazione. Potrebbe portarci molta guarigione e conforto, perché il bambino, o la bambina, di cinque anni è ancora vivo in noi e ha bisogno di molta cura. Se lo riconosciamo e comunichiamo con lui, vediamo che ci risponde e comincia a sentirsi meglio. Appena si sente meglio, ci sentiamo meglio anche noi e cominciamo ad avvertire una grande libertà.

La bambina o il bambino dentro di noi non ci appartengono in modo esclusivo. Anche i nostri genitori hanno sofferto da piccoli e per questo motivo, da adulti a loro volta ci hanno fatto patire, poiché non sapevano come gestire la loro sofferenza.

Vittime del proprio dolore, ne hanno reso vittime anche i loro figli. Se non siamo in grado di trasformare la sofferenza in noi, la trasmetteremo ai nostri discendenti. Ogni genitore è stato un bambino di cinque anni fragile e vulnerabile.

Mio padre e io non siamo veramente due unità separate. Io sono la sua continuazione, quindi lui è una mia parte. Aiutare il bambino di cinque anni, che è mio padre in me, guarisce entrambi allo stesso tempo. Aiuto anche mia madre a trasformarsi e a essere libera, quando mi prendo cura della bambina di cinque anni che lei era e che è ancora nel mio intimo. Sono la continuazione di mia madre; la piccola bambina ferita che ha molto sofferto è ancora viva in me. Se posso trasformare e guarire mia madre e mio padre dentro di me, sarò capace di farlo anche fuori di me.. Questa meditazione genera compassione e comprensione nei confronti di noi stessi e anche nei confronti dei nostri genitori come bambini di cinque anni.

Parliamo tanto di comprensione ma ne esiste forse una più profonda di questa? Quando sorridiamo siamo consapevoli che stiamo sorridendo per nostro padre e nostra madre e che liberiamo entrambi. Se pratico in questo modo, allora tutte le domande che ci tormentano come: “Chi sono io? Mia madre mi desiderava davvero? Mio padre mi voleva veramente? Che senso ha la mia vita?”, improvvisamente perdono di significato.

Non abbiamo bisogno di tornare al nostro paese natale, in Irlanda, in Cina o altrove, per ritrovare le radici. Abbiamo soltanto bisogno di essere in contatto con ogni cellula del nostro corpo. Nostra madre, nostro padre e tutti i nostri antenati sono presenti molto concretamente nelle nostre cellule, persino nei batteri. La comprensione risvegliata ci è stata trasmessa da tutte le generazioni, da tutti gli esseri senzienti e anche dai cosiddetti esseri inanimati. Siamo sia genitori che figli. A volte ci manifestiamo come un padre o una madre, altre volte come bambini. Appena nato, il frutto della guava porta i suoi semi già in sé, quindi è già padre o madre. Possiamo praticare così:

*Inspirando, vedo mio padre a cinque anni.  
Espirando gli sorrido.*

*Mio padre a cinque anni.  
Gli sorrido con compassione.*

Anche tuo padre è stato un bambino di cinque anni. A quell'età era piuttosto vulnerabile, poteva facilmente sentirsi ferito da tua nonna o da tuo nonno, e da altre persone. Quindi se talvolta ti è apparso duro o aggressivo, forse la ragione è da ricercare nel trattamento da lui subito a cinque anni. Può essere che sia stato ferito da piccolo.

Magari non ti arrabbierai più con lui, una volta che lo hai compreso e potresti provare compassione nei suoi confronti. Se hai una foto di tuo padre a cinque anni, la puoi

guardare durante la meditazione. Osservalo a quella età, inspira ed espira, e vedrai quel bambino ancora vivo in lui e in te.

Anche tua madre da piccola era vulnerabile e fragile e poteva sentirsi ferita molto facilmente. Magari non poteva contare su un insegnante o un amico che la aiutasse a guarire. Allora la ferita e il dolore persistono in lei. Per questo talvolta può non essersi comportata gentilmente con te. Se puoi vedere tua madre come una fragile bambina di cinque anni, allora la puoi perdonare molto facilmente, con compassione. La bambina di cinque anni che era tua madre è ancora viva in lei e in te.

*Inspirando, vedo mia madre a cinque anni.*

*Espirando, le sorrido.*

*Mia madre a cinque anni.*

*Sorrido con compassione.*

Se sei giovane, è importante che pratichi per guarire il bambino interiore ferito che ti porti dentro. Altrimenti, quando avrai dei figli, glielo trasmetterai. Ma non preoccuparti se questo è già successo, non è mai troppo tardi. Ora hai una pratica per guarire il bambino ferito in te e per aiutare tuo figlio o tua figlia a guarire quello che hai trasmesso loro.

Tutti noi come genitori e figli possiamo praticare insieme e guarire il bambino o la bambina ferita in noi stessi e nei nostri figli. È una pratica urgente. Se riusciamo ad attuarla, si ristabilirà la comunicazione tra noi e la nostra famiglia. Sarà possibile comprenderci reciprocamente.

Noi siamo nei nostri figli, siamo dentro di loro interamente. I nostri figli, le nostre figlie sono la nostra continuazione. Nostro figlio o figlia è noi e ci porterà lontano nel tempo. Se siamo disponibili ad amarli con compassione e comprensione, essi ne trarranno i frutti e renderanno il futuro migliore per sé, per i loro figli e le future generazioni.

## **Ascolta il tuo bambino interiore**

Per avere veramente cura di noi stessi dobbiamo tornare alla bambina o al bambino ferito in noi e prendercene cura. Pratichiamo tornando da lui o da lei tutti i giorni. Abbracciamoli teneramente come se fossimo fratelli o sorelle maggiori.

Ascoltiamo la bambina o il bambino feriti in noi. Quella bambina ferita, o quel bambino, è qui in questo momento e possiamo prendercene cura proprio ora. “Mio caro piccolo bambino ferito, mia cara piccola bambina ferita, sono qui per te, voglio ascoltarti. Raccontami la tua sofferenza, tutto il tuo dolore. Sono qui, ti sto ascoltando davvero”. Dobbiamo abbracciarli e, se necessario, piangere assieme a loro, magari



durante la meditazione seduta. Possiamo passeggiare in un bosco e farlo lì. Se sai come tornare a lei, o a lui, cinque o dieci minuti al giorno e prestare loro ascolto in questo modo, guarirai.

Tra noi ci sono persone che praticando in questo modo hanno sofferto sempre meno sino a che è avvenuta una trasformazione. Dopo aver praticato in questo modo, constatiamo che le nostre relazioni migliorano, diventano più facili. Sentiamo in noi più amore e pace.

## **Parla col tuo bambino interiore**

Tu e il tuo bambino interiore non siete esattamente due persone, ma non siete neanche una persona sola. Vi influenzate a vicenda.

Come adulti, possiamo praticare la presenza mentale e invitare il bambino interiore a unirsi a noi nella pratica. Il bambino interiore è reale quanto l'adulto. È come il chicco di grano che è ancora vivo nella spiga; è là, non ha a che fare solo col passato. Se la spiga sa che è una cosa sola con il chicco, il dialogo è possibile. Se abbiamo la tendenza a ricordare i momenti dolorosi ormai trascorsi, dovremmo essere coscienti che, insieme al bambino in noi, stiamo tornando indietro nel tempo per rivivere l'esperienza, la paura e il desiderio di allora. Si tratta di un'attitudine che non vogliamo perché non aiuta.

Invece parliamo alla nostra bambina o al nostro bambino interiore. Invitiamoli a emergere, a uscire e a entrare in confidenza con la vita nel momento presente. Stare nel momento presente è una pratica, è un esercizio. Nella misura in cui ci siamo stabiliti nel qui e ora, non soffriamo dei traumi del passato. Nel momento presente possiamo cogliere molte cose meravigliose, numerose condizioni positive. Quindi, prendere per mano il nostro bambino interiore e giocareci, entrare sempre più profondamente in contatto con queste meraviglie della vita, è la vera pratica. Qualche volta abbiamo bisogno di sostegno, di qualcuno di cui ci fidiamo, che ci aiuti a praticare con facilità, perché abbiamo la naturale tendenza a scivolare indietro nel tempo.

Qualsiasi tipo di desiderio è la continuazione di quello originario di salvarci. Il piccolo o la piccola bambina che è in noi continua a preoccuparsi e ad avere paura. Attualmente non ci sono problemi né minacce. Se non abbiamo problemi qui e ora vuol dire che non ne abbiamo affatto. Perché continuiamo a preoccuparci e a temere? Trasmettiamo questa saggezza alla bambina o al bambino interiore. Abbiamo bisogno di fargli capire che non ci sono più ragioni di avere paura.

Possiamo andare sulla collina da soli, camminare tra i pruni e le vigne, e parlare con il bambino dentro di noi. Possiamo dirgli: "Mio caro fratellino, o sorellina, so che soffri. Sei il mio bambino, sei la mia bambina. Sono te. Siamo cresciuti, allora non avere più paura. Siamo salvi. Abbiamo i mezzi per proteggerci. Vieni con me e

stiamo nel momento presente. Non lasciare che il passato ci imprigioni. Prendi la mia mano e camminiamo insieme. Gioiamo di ogni passo”.

Parliamogli veramente, a voce alta, non pensiamolo soltanto, facciamolo. Magari ti piacerà parlare a lei o a lui ogni giorno. Guarirai, e il tuo bambino si unirà a te nella vita.

Puoi parlare con lei o con lui e, mano nella mano, riportarli nel momento presente per gioire nella vita nel qui e ora.

Se abbiamo quindici minuti per parlare così al bambino vulnerabile dentro di noi, possiamo portare alla luce la vecchia paura.

Pensa a una pentola d'acqua bollente chiusa da un coperchio. A causa della pressione, il vapore tende a sollevarlo, ma se lo togliamo in modo che il vapore possa uscire, non c'è più problema. Il vapore non crea più tutta quella pressione e viene liberato.

Analogamente, se parliamo con il bambino o la bambina in noi e lasciamo che la luce della consapevolezza illumini la paura originaria dell'infanzia, cominciamo a guarire. Dobbiamo rassicurare il bambino che, sebbene la paura sia reale, non ha più fondamento. Siamo diventati adulti, possiamo proteggerci e difenderci.

## **Una conversazione col tuo bambino interiore**

Dobbiamo parlare al nostro bambino o alla nostra bambina interiore ed è altrettanto importante che anche lei o lui si esprima. Se non abbiamo avuto la possibilità di farlo da bambini, ora ne abbiamo la possibilità. Prova a mettere due cuscini uno di fronte all'altro. Siedi su un cuscino e visualizza te stessa seduta lì di fronte sull'altro cuscino all'età di cinque, quattro o tre anni e parlaci. “Mia cara so che sei lì. Sei ferita, lo so. Hai dovuto attraversare molta sofferenza. So che è vero perché ero te. Ma ora ti parlo come l'adulto che siamo e voglio dirti che la vita è meravigliosa, così ricca di elementi che ci curano e ci ristorano. Non lasciamoci sommergere dal passato, non riviviamo ogni volta l'esperienza di dolore trascorsa. Se hai qualcosa da dirmi, per favore, dimmela”. Adesso siediti sul cuscino che avevi di fronte, o se preferisci sdraiati, ed esprimiti col linguaggio della bambina, o del bambino, di tre, quattro o cinque anni. Puoi lamentarti. Puoi lamentarti di essere fragile e vulnerabile, senza difese, di non poter fare niente, di avere paura. Desideri così tanto accanto a te la presenza di una persona matura. Cerchi di esprimere tutto questo e reciti la parte del bambino interiore. Se emergono emozioni, paure, è bene. Senti davvero paura, senti veramente il desiderio di avere qualcuno vicino a te, che ti protegga. Quindi torna sull'altro cuscino ed esprimiti: “Bene, ti ho ascoltato, bambino mio, bambina mia, e comprendo completamente la tua sofferenza, ma lo sai, ora siamo cresciuti, siamo diventati adulti, siamo in grado di difendere noi stessi. Possiamo persino chiamare la polizia, possiamo prevenire le azioni indesiderate degli altri e possiamo fare tutto da soli. Non abbiamo bisogno di un adulto, non abbiamo bisogno di nessuno, siamo

persone autonome. Non abbiamo davvero bisogno di nessun altro per essere noi stessi. C'è la tendenza a credere che dovrebbe essere un'altra persona a impersonare il ruolo di madre o padre. Ma si tratta soltanto di una sensazione che non ha alcun fondamento nella realtà. Ho sperimentato che possiamo bastare a noi stessi, che possiamo trovare appagamento dentro di noi, non abbiamo bisogno di nessun altro che ci faccia rilassare o sentire a nostro agio”.

Non cambiare cuscino e non parlare ad alta voce, se preferisci. Se ogni giorno per cinque minuti parli e ascolti in questo modo il tuo bambino interiore, avviene la guarigione.

### **Scrivi una lettera al tuo bambino interiore**

Puoi anche scrivere una o più lettere al bambino dentro di te, per dirgli che riconosci la sua presenza e che farai qualsiasi cosa ti sia possibile per guarire le sue ferite. Dopo avere scritto un po' di lettere potrai notare che anche lui ha qualcosa da scriverti!

### **Condividiamo le gioie col bambino interiore**

Un altro modo per essere sicuri che il bambino, o la bambina, dentro di noi si senta sicuro è invitarlo a venire fuori e a giocare sul terreno del momento presente. Quando fai una bella passeggiata in montagna invita anche il bambino o la bambina in te a unirsi. Quando contempi un bel tramonto invitali con te. Se lo farai per settimane o mesi, le sue ferite guariranno.

### **Gli amici del *Sangha*\***

\*[L'espressione nella tradizione buddhista indica la comunità dei praticanti]

Quando siamo stati profondamente feriti da bambini, ci viene difficile fidarci, amare e permettere all'amore di penetrarci. Ma in questa pratica siamo chiamati a tornare a casa in noi stessi e a prenderci cura del nostro bambino interiore, sebbene sia difficile.

Abbiamo bisogno di istruzioni su come farlo in modo da non essere sovrastati dal dolore.

Pratichiamo coltivando l'energia della presenza mentale per diventare abbastanza forti. Anche l'energia della presenza mentale degli amici può aiutarci. Magari la prima volta che torniamo a casa in noi stessi potremmo avere bisogno di una o due persone amiche, specialmente se conoscono già i benefici della pratica.

Potremmo avere bisogno che siedano accanto a noi per offrirci il loro sostegno, la loro presenza mentale e la loro energia. Quando un amico o un'amica ci siede vicino e ci tiene la mano, uniamo la sua energia con la nostra per tornare a casa in noi stessi e abbracciare il nostro bambino interiore.

Se hai un *Sangha* amabile, allora la tua pratica sarà più facile. Praticare soli, senza il sostegno di fratelli e sorelle, potrebbe essere troppo difficile, soprattutto per chi è all'inizio.

Prendere rifugio in un *Sangha* e avere fratelli e sorelle che ci assistano, ci consiglino e ci sostengano nei momenti difficili è molto importante.

## CAPITOLO 7

### Riconciliazione

Abbiamo la tendenza a biasimare gli altri come se fossero separati da noi. Quando questo accade, dobbiamo guardare in profondità e chiederci: “Stiamo crescendo di giorno in giorno? Siamo ogni giorno più felici? Siamo più in armonia con noi stessi e con le persone intorno a noi, amabili o meno?”.

Ciò che le altre persone dicono o fanno non ci deve toccare. Possiamo ancora prenderci cura di noi stessi. Possiamo fare del nostro meglio per aiutare veramente gli altri, invece di giudicarli, rimproverarli e comportarci in modo da creare conflitto intorno a noi.

Quando la nostra mano sinistra si ferisce non diciamo: “Stupida mano! Come hai potuto farlo?”. Dimostriamo istintivamente attenzione per lei in modo che possa guarire. Potremmo trattare allo stesso modo i membri della nostra famiglia o comunità che non stanno bene, che si lasciano facilmente ferire e che hanno molte difficoltà. Non diciamo: “Tu non ti comporti molto bene, devi cambiare”. Possiamo imparare a prenderci cura di loro come faremmo con la nostra mano sinistra ferita.

Spesso, ci arrabbiamo con qualcuno perché non siamo in grado di veder quanti elementi in lui non sono lui. Non riconosciamo che quella persona agisce sull'onda dell'abitudine che gli è stata trasmessa. Quando la osserviamo in modo più profondo, ci è più facile accettarla. Questo vale anche per noi stessi. Quando siamo in grado di vedere in noi tutti gli elementi ereditati da altre persone, come i nostri genitori e i nostri antenati, e dall'ambiente, allora ci accorgiamo che molta della nostra severità con noi stessi e con gli altri deriva dalle nostre radici, da altri elementi. Potremmo fare questa considerazione: “Ah, è stato mio nonno in me a giudicare il mio amico!”. Ogni interazione, priva di condizionamenti inconsapevoli e giudizi, accresce la consapevolezza del fatto che i nostri pensieri, discorsi e azioni non sono solamente nostri. I nostri antenati continuano ad agire ogni giorno in noi. Grazie a questa comprensione possiamo trovare il modo di eliminare le difficoltà che incontriamo con gli altri e fare pace.

### Percezioni erranee

Quando siamo prevalentemente prigionieri delle immagini della sofferenza passata, diventiamo facilmente preda di percezioni erranee, reagiamo nei confronti degli altri e soffriamo ancora di più. Supponiamo di arrabbiarci con qualcuno perché crediamo che cerchi di farci soffrire. Questa è la nostra percezione. Crediamo che l'intenzione dell'altra persona sia di ferirci e di rendere infelice la nostra vita. Questa percezione provoca il nostro risentimento e spinge a quel genere di azioni che causano a tutti ulteriore dolore.

Invece di inveire, usiamo il respiro e la camminata consapevoli per generare la nostra consapevolezza e visione profonda. Inspiriamo ed espiriamo e percepiamo in noi sofferenza e percezioni erranee. Vediamo che ci sono sofferenza e percezioni erranee anche nell'altro. Se noi abbiamo raggiunto un certo livello di consapevolezza, non è detto che l'abbia raggiunto anche l'altra persona, che magari non sa come riconoscere e trattare il suo dolore per venirne fuori, e di conseguenza soffre, fa soffrire se stessa e le persone intorno a lei.

Non appena ce ne accorgiamo, la guardiamo in un altro modo, vediamo il dolore in lei e ci accorgiamo che non sa come comportarsi nei confronti della sua sofferenza. Quando siamo in grado di vedere il suo dolore e la sua situazione, sorge la compassione. Quando la compassione sorge, la collera è trasformata. Non vogliamo più punire quella persona, perché non proviamo più alcuna rabbia.

Così interviene la visione profonda che ci può salvare, perché ci aiuta a correggere le percezioni erranee. Quando non abbiamo più percezioni erranee, svaniscono anche rabbia, paura e disperazione. Proviamo invece compassione e desideriamo essere di aiuto a noi e agli altri.

La volontà è la base di tutte le nostre azioni. Quando siamo preda di percezioni erranee, la volontà ci spinge ad agire in modo da creare solo maggiore sofferenza.

Grazie alla visione profonda, la nostra volontà diviene buona volontà. Siamo motivati dal desiderio di aiutare e non di punire. Quando siamo motivati in questo modo ci sentiamo subito meglio. Persino quando non abbiamo ancora fatto nulla, godiamo già del frutto della pratica. L'altra persona, che consideravamo la ragione del nostro malessere, ne godrà in seguito.

## **Guarire la relazione con la nostra famiglia**

Forse nostro padre credeva che fossimo una sua proprietà, come una casa, una somma di denaro o una macchina. Un padre simile magari era convinto di poter fare qualsiasi cosa di noi in quanto suoi figli. Non ci riteneva persone, esseri umani con il diritto di pensare, agire e seguire ciò che noi consideravamo bello, buono e vero; egli voleva solo che seguissimo il sentiero che aveva tracciato per noi. Perché alcuni padri sono così? Ci sono anche padri diversi, capaci di trattare i propri figli con molto rispetto, come esseri viventi liberi.

Se nostro padre ci ha trattato male, forse è successo perché era infelice. La sua educazione e il suo ambiente non gli hanno insegnato come sentire o esprimere amore e comprensione. Se lo biasimiamo e vogliamo punirlo, soffrirà di più, e di certo in questo modo non lo aiuteremo. Ma se invece riusciamo a comprendere la sua infelicità, la nostra rabbia verso di lui scomparirà. Così facendo, nostro padre diventa per noi qualcuno che ha bisogno del nostro amore piuttosto che della nostra punizione.

Naturalmente abbiamo bisogno di salvaguardare noi stessi e di non rimanergli vicino se ci danneggia fisicamente o emotivamente. Tuttavia, sfuggirlo aumenterà solo la sofferenza solo di entrambi. Se non pratichiamo la consapevolezza con i nostri genitori, allora creiamo l'inferno per tutti.

Ogni volta che genitori e figli si scontrano, i figli ne escono sconfitti, perché non possono replicare con il linguaggio usato dai loro genitori. I genitori possono picchiare i loro bambini, ma i bambini non possono picchiare i loro genitori. I genitori possono abusare dei loro bambini a parole, ma i bambini non possono farlo e, poiché non possono esprimere la violenza che hanno subito, si ammalano. La violenza che ricevono resta dentro di loro e cerca una via d'uscita, un modo di esprimersi. Se da giovani non ci trattiamo bene e ci facciamo del male, è perché non abbiamo altro modo di esprimere la violenza che è in noi. Siamo le vittime della violenza che abbiamo subito dai nostri genitori e dalla società.

I nostri genitori non sono stati sufficientemente giudiziosi da tenere la loro violenza lontana dai loro bambini, anche se intendevano amarci e renderci felici. Conosco un giovane che studiava medicina. Anche suo padre era medico. E quando divenne genitore a sua volta, si comportò con i figli proprio come suo padre aveva fatto con lui: urlava loro e li criticava continuamente. Come figli facciamo voto di comportarci diversamente dai nostri genitori. Ma, una volta che diventiamo padri o madri, spesso perpetriamo le abitudini dei nostri genitori. Questa è la ruota del samsara, la continuazione della sofferenza nella vita, di generazione in generazione. Noi pratichiamo allo scopo di fermare questa ruota e di porre fine alle nostre abitudini, per impedire loro di intaccare la relazione con i nostri figli.

Entrambe le generazioni devono riconoscere la violenza che danneggia noi e le persone che amiamo. Entrambe le parti devono cercare il sentiero della visione profonda, perché entrambe sono vittime. Quello che invece accade è che i figli pensano di essere vittime dei genitori e i genitori, a loro volta, pensano di essere vittime dei figli.

Continuiamo a incolparci a vicenda. Non accettiamo il fatto che la violenza è in tutti noi. Invece di combatterci l'un l'altro, dovremmo trovare insieme una via d'uscita, sia come genitori e figli sia come coppia. D'altra parte, il fatto che abbiamo sofferto non significa che dobbiamo continuamente ferirci vicendevolmente. Il grande dolore di tutti è il risultato delle stesse cause. Pertanto dovremmo essere alleati piuttosto che nemici. La sofferenza in noi è sufficiente a insegnarci come evitare di ripetere lo stesso errore. Un giorno, Buddha disse: "Qualsiasi cosa succeda, pratica guardando in profondità nella sua natura". Una volta che cominciamo a comprenderne la natura, a comprendere come quella cosa sia successa, siamo già sul sentiero della liberazione. Quando scoppia un conflitto, una difficoltà, il partner deve andare dal partner, l'amico dall'amico, la madre dalla figlia. Insieme conveniamo sul fatto che abbiamo entrambi sofferto, che abbiamo entrambi dentro violenza, odio e afflizioni. Invece che fronteggiarci e biasimarci, aiutiamoci l'un l'altro e pratichiamo insieme con l'aiuto di un maestro e della nostra comunità.

## Espandiamo il cuore

Conoscevo un giovane così arrabbiato col padre da affermare: “Non voglio avere nulla a che fare con lui”. Il suo stato d'animo è facile da comprendere. Sentiva che suo padre era all'origine di tutta la sua sofferenza e non voleva assomigliargli affatto. Ma, d'altra parte, se si osservava in profondità, vedeva che, persino quando odiava il padre con tutte le sue forze, egli era suo padre, era la sua continuazione. Odiare il proprio padre è come odiare se stessi. Non è possibile rigettare nostro padre. Ma, se il nostro cuore è piccolo, risulta molto difficile abbracciarlo; per fare questo è necessario un cuore grande. Ma come rendere grande il nostro cuore affinché ci sia abbastanza spazio per abbracciare nostro padre?

La pratica del guardare in profondità è la sola pratica che può aiutare il nostro cuore a espandersi sino a diventare incommensurabile. Un cuore che può essere misurato non è un cuore grande.

Quattro elementi costituiscono il vero amore: le quattro menti incommensurabili. Esse sono: *maitri* (gentilezza amorevole), *karuna* (compassione), *mudita* (gioia) e *upeksha* (equanimità, non discriminazione). Praticiamo con questi elementi allo scopo di volgere il nostro cuore verso qualcosa di incommensurabile. Quando il nostro cuore comincia a espandersi, ad allargarsi, siamo in grado di contenere e sopportare ogni genere di sofferenza. E quando riusciamo ad abbracciare la sofferenza dentro di noi, non soffriamo più.

Il Buddha descrive un cuore incommensurabile con questa analogia: se cade della sporcizia dentro un bicchiere d'acqua, l'acqua non è più potabile; ma se riversiamo la stessa quantità di sporco in un grande fiume pulito, non c'è nessun problema a usare quell'acqua. Questo perché il fiume è grande, e anche se vi cadono delle sporcizie, la sua acqua si può continuare a bere.

Quando il nostro cuore è piccolo, non possiamo tollerare la quantità di dolore e sofferenza causataci da un'altra persona o dalla società. Ma se il nostro cuore è grande, è più facile abbracciare il dolore senza soffrire. La pratica delle quattro menti incommensurabili rende il nostro cuore grande come un fiume.

## La meditazione di *metta*

*Metta* significa gentilezza amorevole. La sua radice è la parola *mitra*, che significa amico. La meditazione di *metta* ci aiuta a diventare amici di noi stessi e degli altri. Cominciamo con un'aspirazione: “Che io possa...” Poi trascendiamo il livello dell'aspirazione e guardiamo in profondità tutte le caratteristiche positive e negative della nostra meditazione, in questo caso noi stessi. La volontà di amare non è ancora amore. Guardiamo in profondità, con tutto il nostro essere, allo scopo di comprendere. Non ci limitiamo a ripetere quelle parole; non si tratta di



autosuggestione. Guardiamo in profondità nel nostro corpo, nelle sensazioni, nelle percezioni, nelle formazioni mentali e nella coscienza, e, in poche settimane soltanto, la nostra aspirazione all'amore diventerà un'intenzione profonda. L'amore pervaderà i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni, e ci accorgeremo di essere diventati pacifici, felici e leggeri nel corpo e nello spirito.

Questa meditazione d'amore è un adattamento tratto dal *Visuddhimagga* (Il sentiero della purificazione) di Buddhagosa, una sistematizzazione degli insegnamenti del Buddha risalente al V secolo d.C.

Cominciamo col rivolgere questa meditazione d'amore a noi stessi (“Che io possa”). Finché non saremo in grado di amare e di prenderci cura di noi stessi, non saremo di grande aiuto agli altri. In seguito praticiamola nei confronti degli altri (“Che lui/lei possa”, “Che essi possano”). La rivolgiamo dapprima a una persona che ci è simpatica, poi a una persona che ci è indifferente, quindi verso qualcuno che amiamo e infine verso qualcuno che ci fa soffrire.

*Che io possa essere in pace, felice e leggero nel corpo e nella mente.*

*Che io possa essere al sicuro e libero dai pericoli.*

*Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansia.*

*Che io possa guardare me stesso con gli occhi della comprensione e dell'amore.*

*Che io possa riconoscere e toccare i semi della gioia e della felicità in me.*

*Che io possa imparare a identificare e capire le fonti di rabbia, avidità e illusione in me stesso.*

*Che io possa imparare a nutrire ogni giorno i semi della gioia in me.*

*Che io possa vivere in buona salute, stabile e libero.*

*Che io possa essere libero da attaccamento e avversione, ma non indifferente.*

L'amore non consiste semplicemente nell'intenzione di amare, ma è la capacità di ridurre il dolore e offrire pace e felicità. La pratica dell'amore aumenta la tolleranza, la capacità essere pazienti e di abbracciare le difficoltà e la sofferenza.

Se il nostro cuore è grande, abbracciamo il dolore senza soffrire. Tolleranza non significa cercare di reprimere la sofferenza.

## **Trattato di pace**

Se con i nostri partner e le nostre famiglie non vogliamo soffrire e rimanere imprigionati nel biasimo e nella discordia, possiamo sottoscrivere un Trattato di Pace. Diciamo: “Caro/a, so che c'è un seme di rabbia in te. So che ogni volta che annaffio quel seme tu soffri e fai soffrire anche me. Faccio quindi voto di astenermi

dall'innaffiarlo. Lo prometto. Naturalmente prometto anche di non innaffiare i semi della rabbia in me. Per favore, caro/a, puoi assumerti lo stesso impegno? Nella tua vita quotidiana, per favore, non leggere, non vedere e non consumare nulla che innaffi i semi della rabbia e della violenza in te. Sai che ho in me un seme di rabbia abbastanza grande, e ogni volta che tu annaffi quel seme con certe parole o azioni, io soffro e faccio soffrire te. Cerchiamo quindi di essere intelligenti e di non innaffiare i nostri semi di violenza e rabbia”.

Questa è una parte del Trattato di Pace che possiamo sottoscrivere con coloro che amiamo, i nostri partner, i nostri genitori e i nostri figli. Sarebbe meraviglioso se potessimo avere qualcuno della nostra famiglia o comunità come testimone della nostra firma. Secondo il Trattato di Pace, ogni volta che la rabbia affiora non diciamo o facciamo nulla. Torniamo a casa in noi stessi, ci prendiamo cura della nostra rabbia e pratichiamo osservando in profondità per toccare e identificare la sorgente della sofferenza.

La prima visione profonda che possiamo avere è che la principale sorgente della sofferenza è il seme di rabbia presente in noi stessi. L'altra persona è solo una causa secondaria della nostra rabbia. Guardiamo quella persona e vediamo che non conosce la pratica e non sa come gestire e prendersi cura della propria violenza. Quella persona ha sofferto molte volte ed è diventata vittima del proprio dolore. Ecco perché continua a soffrire e far soffrire coloro che le sono vicine. È naturale, ha bisogno di aiuto piuttosto che di punizione. Questa può essere la seconda visione profonda che raggiungiamo.

Possiamo andare ancora di più in profondità. Se quella persona ha bisogno di aiuto, chi l'aiuterà? Sappiamo che la conosciamo meglio di qualunque altro e che abbiamo il dovere di tornare da lei per confortarla. Quando nasce in noi il desiderio di farlo, sappiamo che la rabbia si è già trasformata in compassione. Non soffriamo più. Sono l'amore e la compassione che ci spingono a tornare da quella persona per esserle d'aiuto. Conosco molti giovani che hanno praticato a Plum Village e che, una volta tornati a casa, hanno aiutato i loro genitori; ora non li odiano più.

## **Scrivere una lettera**

Durante un ritiro di qualche anno fa, avevo chiesto ai partecipanti di mettere per iscritto le qualità positive dei propri genitori. Tra i partecipanti c'era un uomo che provava molta rabbia nei confronti della madre e che quindi alla mia proposta rispose dicendo: “Beh, scrivere le qualità di mio padre è facile, ma quelle di mia madre...Non penso di essere in grado di trovarne molte”. Cominciò tuttavia a scrivere e con grande sorpresa, scoprì che una dopo l'altra, stava appuntando diverse qualità della madre. In poco tempo riempì la prima pagina e dovette voltare il foglio per completare il suo elenco. Grazie a quell'esercizio, l'uomo era riuscito a guardare

in profondità e comprendere che la madre aveva molte buone qualità. In passato, si era arrabbiato con lei per una ragione precisa e la rabbia aveva oscurato ogni altra cosa. Alla fine di questa pratica aveva riscoperto sua madre come una persona meravigliosa. E fu così colpito dalla sua scoperta che decise di scriverle una lettera d'amore.

“Mamma”, scrisse tra le altre cose “sono davvero felice e orgoglioso di avere una madre come te”. Quindi elencò tutte le buone qualità che aveva ereditato da lei. Una settimana più tardi ricevette una telefonata dalla moglie negli Stati Uniti che gli diceva: “Tua madre era così felice quando ha letto la tua lettera. Ha detto di aver riscoperto il figlio meraviglioso che aveva, e che se sua madre fosse stata ancora viva, avrebbe voluto scriverle a sua volta una lettera simile”.

Dopo questa conversazione con la moglie il giovane si sedette alla scrivania e scrisse un'altra lettera alla madre: “Mamma, se guardi in profondità vedrai che mia nonna vive ancora in te, in ogni cellula del tuo corpo”, le disse. “Sono sicuro che se ti siedi e le scrivi una lettera, lei sarà in grado di leggerla. Non è troppo tardi”. La relazione tra madre e figlio era rinata felicemente senza bisogno di molto tempo.

Secondo il Trattato di Pace, se dopo la pratica di abbracciare e guardare in profondità non siamo stati in grado di trasformare la nostra rabbia, dobbiamo comunicarlo prima che siano trascorse ventiquattro ore. Non abbiamo il diritto di tenere dentro la rabbia per più tempo. Non è salutare fare finta di niente. Dobbiamo contattare l'altra persona e dirle che siamo arrabbiati, che soffriamo. Se sentiamo che non siamo ancora in grado di diglielo con calma a voce, possiamo scrivergli. Secondo il Trattato di Pace siamo tenuti a consegnare la lettera entro la scadenza.

### **Tre frasi di riconciliazione**

Quando siamo contrariati nei confronti di qualcuno, a Plum Village utilizziamo tre frasi che si possono scrivere su un foglio di carta da tenere a portata di mano nel portafogli, come promemoria. La prima espressione è: “Caro/a, sono in collera. Soffro e voglio che tu lo sappia”. Con una comunicazione amorevole diciamo a lui o a lei la verità: soffriamo, siamo arrabbiati. Quando invece, con un po' di arroganza e forse con un certo senso di superiorità, rispondiamo alla persona che ci interpella: “Arrabbiato io? Io non soffro affatto!”. Facciamo l'opposto di ciò che suggerisce la pratica. Quello che consigliamo è invece di dire la verità: “Caro/a, sono arrabbiato, veramente arrabbiato. Sto male e voglio che tu lo sappia”.

Se volete, potete anche aggiungere: “Non capisco perché mi hai detto questo, perché mi hai fatto questo. Soffro davvero molto”. Questo è il contenuto della prima frase.

La seconda frase è: “sto facendo del mio meglio”, e significa che sto praticando. Significa che so che ogni volta che sono in collera, non devo dire né fare nulla se non tornare a casa nel mio respiro. Pratico con consapevolezza, abbraccio la mia rabbia e

la osservo in profondità per vedere le sue radici dentro di me. Sto facendo del mio meglio.

In questo modo, mostriamo all'altra persona che siamo praticanti e sappiamo come affrontare la rabbia. Questo le darà fiducia e rispetto, e rappresenterà anche un invito indiretto per lei a praticare e a chiedersi: "Cosa ho detto, cosa ho fatto per provocare tanta sofferenza?".

La seconda frase è dunque un invito a guardare in profondità e a riconoscere l'eventuale ingiustizia di ciò che si è detto o fatto.

La terza frase è: "Per favore, aiutami", perché forse da solo non riesco a trasformare questo dolore e questo risentimento.

Solo scrivere questa frase, ci aiuterà a soffrire meno. Quando diventiamo compagni e amici nella pratica, condividiamo sia la nostra felicità, sia il nostro dolore. "Soffro. Voglio condividere con te la mia sofferenza e ho bisogno del tuo sostegno".

Se riuscite a scrivere queste parole, è segno che avete già superato l'orgoglio. Molto spesso, siamo così feriti che preferiamo ritirarci nella nostra stanza, piangere in solitudine e rifiutare ogni aiuto dall'altra persona. È l'orgoglio che ci spinge a punirla, mostrandole che possiamo sopravvivere molto bene anche senza di lei.

Queste tre frasi pertanto sono linee guida per la pratica: "Caro/a, sono in collera con te, soffro davvero molto, voglio che tu lo sappia". "Sto facendo del mio meglio per affrontare la mia sofferenza". "Per favore, aiutami".

Scrivete queste tre frasi su un foglio della grandezza di una carta di credito, in modo da poterlo tenere nel vostro portafogli. Ogni volta che sale l'energia della rabbia, saprete cosa fare: tirate fuori il biglietto e leggetelo. Il Buddha sarà con voi in quel momento e sicuramente saprete esattamente cosa fare o non fare. Molti miei amici si sono avvalsi di queste pratiche e hanno trasformato le loro relazioni con figli, genitori o partner.

Anche la pratica del respiro e della camminata consapevoli ci aiutano molto a calmarci. Facciamo appello a quanto c'è di meglio in noi per affrontare la situazione. Non limitiamoci a reagire meccanicamente e non permettiamo alla nostra rabbia e alla nostra violenza di causare ulteriore sofferenza.

## **Una lettera di riconciliazione**

Scrivere una lettera è una pratica molto importante. E per questo voglio suggerire tre frasi che possono servire da canovaccio per una lettera di riconciliazione. Pur con le migliori intenzioni, se la nostra pratica non è abbastanza solida, quando parliamo con l'altra persona potremmo irritarci e reagire in modo non consono. In questo modo, alcune volte si può rovinare un'occasione di riconciliazione. Ecco perché talvolta è più sicuro e facile scrivere una lettera. In una lettera possiamo essere del tutto onesti e

dire all'altra persona che alcune sue azioni ci hanno ferito. Possiamo scrivere tutto quello che sentiamo dentro.

Mentre scriviamo, la nostra pratica consiste nel rimanere calmi e usare il linguaggio della pace e della gentilezza amorevole. Cerchiamo di stabilire un dialogo, usando parole come: “Mio caro amico, forse sono vittima delle percezioni erronee e quanto scrivo qui non riflette la verità. Tuttavia, questa è la mia esperienza della situazione, quello che realmente sento nel cuore. Se le mie percezioni non sono esatte, allora per favore correggimi. Se c'è qualcosa di sbagliato in ciò che ho scritto, sediamoci e riguardiamolo insieme in modo da chiarire ogni fraintendimento”.

È importante usare un linguaggio amorevole quando scriviamo. Se ci sembra che una frase non lo sia, ricominciamo da capo e scriviamone un'altra più gentile.

Nella lettera dobbiamo mostrare di essere capaci di riconoscere la sofferenza dell'altra persona. Per esempio, possiamo scrivere: “Caro amico, so che hai sofferto e che non sei interamente responsabile della tua sofferenza”. Quando praticiamo e osserviamo in profondità, scopriamo alcune radici e cause del dolore dell'altra persona. Possiamo parlarle di tutte queste cose e della nostra personale sofferenza, e mostrare che comprendiamo il motivo delle sue azioni e delle sue parole.

Non importa se impieghiamo una, due o tre settimane a completare la lettera, dato che è molto importante e cruciale per la nostra felicità. Il tempo che impieghiamo a scriverla è persino più importante di quel paio d'anni che alcuni di noi passano a scrivere la tesi di dottorato. La tesi di laurea non è cruciale come questa lettera. Scrivere una lettera simile è l'azione migliore per aprirsi un varco e ripristinare la comunicazione. Noi siamo i migliori medici e terapeuti per la persona amata, perché la conosciamo meglio di ogni altro.

Non è necessario scrivere la lettera di riconciliazione da soli: ci sono fratelli e sorelle di pratica capaci di illuminarci e aiutarci. Queste persone sono proprio nella nostra comunità. Quando scriviamo un libro affidiamo il manoscritto ad amici e specialisti per ricevere un parere. I nostri compagni di pratica sono specialisti, perché praticano tutti l'ascolto profondo, l'osservazione profonda e la comunicazione amorevole. Quindi mostriamo la lettera a una sorella o a un fratello e chiediamo loro di suggerirci se il linguaggio è sufficientemente calmo e gentile e se la visione è abbastanza profonda. Dopo di che, mostriamo la lettera anche ad altri fratelli e sorelle. Continuiamo così sino a quando sentiamo che il nostro scritto è in grado di apportare una trasformazione nell'altra persona e guarirla.

Non c'è limite al tempo, all'energia e all'amore che possiamo investire in una lettera simile, e nessun amico rifiuterà di aiutarci in questo importante sforzo. È fondamentale ripristinare la comunicazione con una persona cui teniamo così tanto, che sia nostro padre, nostra madre, nostra sorella, il nostro partner o la persona seduta di fianco a noi. Possiamo cominciare subito, oggi stesso, a scrivere quella lettera. Scopriremo che bastano una matita e un foglio di carta per praticare e trasformare la nostra relazione.

Mentre facciamo meditazione seduta o camminata, ci occupiamo del giardino, puliamo o cuciniamo, non pensiamo a cosa scriveremo, tuttavia, ogni nostra azione vi è collegata. Il tempo impiegato a scrivere è solo quello necessario a mettere le nostre emozioni sulla carta. Però in effetti non è questo il momento in cui creiamo la lettera. Creiamo la lettera quando annaffiamo le piante, pratichiamo la meditazione camminata e cuciniamo per la comunità. Tutte queste pratiche ci aiutano a diventare più stabili, più pacifici. La presenza mentale e la concentrazione che generiamo fanno crescere il seme della comprensione e della compassione dentro di noi. Quando la nostra lettera nasce dalla presenza mentale che abbiamo generato nell'arco della giornata, è una lettera meravigliosa. Sebbene non pensiamo alla lettera da scrivere alla persona amata, essa si sviluppa silenziosamente nelle profondità della nostra coscienza.

Non ci limitiamo a sederci e scrivere. Sono necessarie anche altre cose. Beviamo il tè, prepariamo la colazione, facciamo il bucato e annaffiamo le piante. Il tempo speso in queste occupazioni è estremamente importante e dunque queste faccende vanno realizzate al meglio. Cucinare, annaffiare le piante o lavare i piatti sono azioni che richiedono il cento per cento del nostro impegno. Noi apprezziamo tutto ciò che facciamo e lo facciamo a fondo. Questo è molto importante per la nostra lettera e per qualsiasi altra cosa vogliamo creare.

L'illuminazione non è separata dall'atto di lavare i piatti o di coltivare lattuga. La pratica consiste nell'apprendere a vivere profondamente ogni istante della nostra vita quotidiana, in presenza mentale e concentrazione. L'ideazione e la realizzazione di un'opera d'arte hanno luogo esattamente in questi istanti della nostra vita quotidiana. Il momento in cui cominciamo a scrivere della musica o una poesia è solo quello in cui si partorisce il bambino. Il bambino è già in noi quando lo partoriamo. Se il bambino non fosse già dentro di noi, anche se sedessimo per ore e ore alla scrivania, non ci sarebbe nulla da partorire e non creeremmo nulla. La nostra visione profonda, la nostra compassione e la nostra capacità di scrivere in modo da commuovere il cuore dell'altra persona sono fiori che sbocciano sul nostro albero della pratica. Dovremmo fare buon uso di ogni momento della nostra vita quotidiana per consentire a questa compassione di sbocciare.

È l'energia della presenza mentale dentro di noi che ci permette di scrivere una vera lettera d'amore e di riconciliarci con un'altra persona. Un'autentica lettera d'amore è fatta di visione profonda, comprensione e compassione. In caso contrario, non si tratta di una lettera d'amore. Una vera lettera d'amore può produrre una trasformazione nell'altra persona e quindi nel mondo. Ma prima di produrre una tale trasformazione nell'altra persona, deve produrre una trasformazione dentro di noi. Alcune lettere richiedono una vita intera per essere scritte.

## **Quando non siamo stati capaci...**

Non dovremmo scoraggiarci quando comprendiamo che nel passato abbiamo sofferto e abbiamo fatto soffrire gli altri. Se sappiamo come elaborare la sofferenza, saremo in grado di trarne profitto. Ovviamente abbiamo commesso errori, ovviamente abbiamo fatto soffrire noi stessi, ovviamente abbiamo fatto soffrire le persone intorno a noi, ma ciò non ci impedisce di ricominciare da capo e di fare le cose molto meglio l'anno prossimo o persino nel prossimo istante. Dovremmo guardare al nostro dolore in modo tale che esso divenga qualcosa di positivo. Tutti noi abbiamo commesso errori e agito in modo amorevole. Ma ciò non ci impedisce di migliorare, di ricominciare di nuovo e di trasformarci.

Quando c'è qualcosa che non va, vogliamo subito rimediare. Vogliamo scacciare il dolore, la sofferenza e gli sbagli prima possibile, ma quando si presenta qualche difficoltà, il primo passo non consiste nel rimediare, bensì nel comprendere. Dopo aver dedicato un po' di tempo a noi stessi, ci è più facile avvicinare la persona con la quale abbiamo una relazione difficile. Potremmo dire: "Caro/a, so che nei mesi o negli anni passati hai sofferto molto. Io sono responsabile in qualche misura della tua sofferenza. Non ho dimostrato molta presenza mentale, non ho compreso a sufficienza il tuo dolore e le tue difficoltà e magari ho detto o fatto cose che hanno peggiorato la situazione. Mi spiace. Non è ciò che desidero. Voglio la tua felicità, la tua sicurezza, la tua libertà e la tua gioia. A volte non sono stato abile, dal momento che non ho compreso abbastanza né te né la tua sofferenza. Se ti ho dato l'impressione di volerti ferire, questo non è vero. Quindi, per favore, parlami del tuo dolore in modo che io non ripeta lo stesso genere di errori. La tua felicità è cruciale per la mia. Ho bisogno del tuo aiuto. Parlami delle tue paure, delle tue preoccupazioni e delle tue difficoltà in maniera che sia più facile per me aiutarti". Questo è il genere di linguaggio che nasce dalla consapevolezza.

Molti di noi non hanno avuto abbastanza presenza mentale e hanno visto le difficoltà, il dolore, la rabbia e la paura dei propri figli. Un genitore dovrebbe essere in grado di parlare ai propri figli con un linguaggio che viene direttamente dal cuore. Apprendere a parlare in questo modo ci permette di ripristinare la comunicazione e fare la pace. Comincia così il processo di riconciliazione.

Tutti sanno che la pace ha inizio nel proprio intimo, ma non tutti sanno come crearla. Quando abbiamo generato l'energia della presenza mentale e il nostro dolore è stato trasformato in comprensione e compassione, è molto più facile riconciliarsi. Prima è impossibile. Orgoglio, rabbia e paura di soffrire ostacolano il nostro cammino. Grazie però alla presenza mentale, la comprensione penetra il terreno del nostro cuore e fa sgorgare il nettare della compassione.

## **Riconciliarci con noi stessi**

Un giorno, una coppia in procinto di sposarsi a Plum Village mi chiese: “Thay, mancano solo ventiquattro ore alla cerimonia. Cosa possiamo fare per prepararci in modo che il nostro sia un matrimonio felice?”. Risposi: “La cosa più importante è che guardiate profondamente in voi stessi, per vedere se c'è ancora un ostacolo dentro di voi. In questo momento, c'è qualcuno con il quale non vi siete riconciliati? C'è qualcosa dentro di voi con cui non vi siete riconciliati?”. La riconciliazione avviene non solo con gli altri, ma anche con noi stessi. Ci sono molti conflitti in noi e bisogna sedersi e pacificarli. Si deve praticare a fondo la meditazione camminata e seduta per comprendere e vedere con grande chiarezza la propria situazione e cosa va fatto.

Camminiamo, sediamo, cuciniamo e laviamo i piatti; tutte queste cose servono a guardare in profondità allo scopo di vedere che cosa va fatto per ricominciare da capo.

Risultò che la coppia aveva davvero tanti nodi da sciogliere prima del matrimonio e rimanevano solo ventiquattro ore. C'era un amico lontano con il quale avrebbero dovuto riconciliarsi molto in fretta. Ma come fargli arrivare una lettera in ventiquattro ore? Basta che la riconciliazione avvenga in noi stessi, perché in seguito se ne avvertano ovunque il risultato e l'effetto.

La riconciliazione è possibile anche con una persona molto lontana, con chi si rifiuta di risponderci al telefono o di aprire la lettera che le abbiamo spedito, e persino con una persona morta.

Quella persona può essere nostro padre, nostra madre, nostra sorella o nostro figlio. Forse si tratta di qualcuno ancora in vita o già deceduto. La riconciliazione è sempre possibile. Riconciliarsi significa che compiamo questo lavoro in noi stessi per ripristinare la pace. Sappiamo che abbiamo la possibilità di ricominciare da capo e rinnovare ogni cosa.

Forse nostra madre non c'è più, ma, se guardiamo in profondità, vediamo che vive ancora in noi. Non possiamo esistere senza nostra madre. Nostra madre è ancora in noi, anche se la odiamo, siamo in collera e non vogliamo pensare a lei. Di più: lei è noi e noi siamo lei. Siamo la figlia o il figlio di nostra madre, ne siamo la continuazione. Noi siamo nostra madre, che ci piaccia o no. La riconciliazione si realizza dentro di noi. Riconciliarsi con padre, madre, figlio, figlia o partner significa riconciliarsi con noi stessi.

Talvolta rimpiangiamo di non aver detto le cose appropriate a una persona della nostra famiglia prima della sua morte, rimpiangiamo di non essere stati gentili con lei quando era ancora in vita. Ora, forse ci sembra troppo tardi. In realtà, non c'è nessun bisogno di simili rimpianti. Quella persona è ancora in noi e noi ricominciamo da capo. Le sorridiamo e diciamo le cose che avremmo dovuto dirle se ne avessimo avuto la possibilità. Diciamole ora e lei sentirà. A volte, non è necessario dire nulla.



Viviamo semplicemente nello spirito che abbiamo ritrovato nella pratica di ricominciare da capo e si saprà.

Un giorno dissi a un veterano degli Stati Uniti che durante la guerra aveva ucciso cinque bambini in Vietnam: “Non continuare a soffrire per i cinque bambini che hai ucciso. Se sai come vivere la tua vita, come salvare i bambini del presente e del futuro, quei cinque bambini capiranno, ti sorrideranno e ti sosterranno nel tuo sentiero di pratica”. Non c'è ragione di rimanere imprigionati nel nostro complesso di colpa. Tutto è possibile. Il passato non se n'è andato. Il passato è ancora qui, sotto forma di presente. Se sappiamo come entrare profondamente in contatto con il presente, entriamo in contatto con il passato e possiamo addirittura cambiarlo. Questo è l'insegnamento del Buddha. Se abbiamo detto qualcosa di sbagliato a una nonna defunta, ricominciamo da capo. Ci sediamo, pratichiamo ispirando ed espirando in presenza mentale e le chiediamo di essere qui in noi. Le sorridiamo e diciamo: “Nonna, mi spiace. Non dirò più una cosa del genere”. Vedremo allora nostra nonna sorridere. Questa pratica dà pace, rinnova e porterà tanta gioia e felicità alle persone a noi vivine e alle generazioni future.

## **Quando abbiamo ferito altre persone**

Che fare quando abbiamo ferito altre persone che ora ci reputano loro nemici? Potrebbero essere membri della nostra famiglia, della nostra comunità o di un altro paese. Penso che conosciamo la risposta. Ci sono alcune cose da fare.

La prima è cogliere l'occasione per dire: “Mi spiace, ti ho ferito a causa della mia ignoranza, della mia mancanza di presenza mentale e amorevolezza. Farò del mio meglio per essere più comprensivo. Ora non ti dirò più nulla. Non voglio ferirti di nuovo”. Ci può capitare di ferire qualcuno, pur non avendone alcuna intenzione, poiché non siamo abbastanza consapevoli o capaci. È importante essere consapevoli nella nostra vita quotidiana, in modo da parlare senza provocare sofferenza in chi ci ascolta.

La seconda cosa da fare è cercare di tirare fuori la parte migliore di noi stessi, il nostro fiore, allo scopo di trasformarci. Questo è il solo modo di dimostrare la veridicità delle nostre parole. Se siamo diventati leggeri e amabili, l'altra persona se ne accorgerà ben presto.

Quando poi si presenta l'occasione di avvicinarla, possiamo andare a trovarla col nostro fiore e lei se ne accorgerà immediatamente che siamo alquanto diversi. Non è necessario dire nulla. Le basterà vederci per accettarci e perdonarci. Questo significa parlare con la nostra vita e non solo con le parole.

Quando vediamo che il nostro “nemico” soffre, allora ha inizio la visione profonda. Nutrire la speranza che l'altra persona cessi di soffrire è segno di vero amore.

Facciamo però attenzione; a volte pensiamo di essere più forti di quanto non siamo in realtà. Per verificare la nostra forza, proviamo ad andare dall'altro per ascoltarlo e parlargli. Scopriamo subito se la nostra compassione amorevole è autentica. Possiamo provare la nostra forza, soltanto in presenza dell'altra persona. Se ci limitiamo a meditare su principi astratti, come la comprensione o l'amore, potrebbe trattarsi soltanto di immaginazione, e non di vera comprensione e autentico amore.

Riconciliarsi significa lasciarsi dietro ogni visione dualistica e la tendenza a punire l'altro. La riconciliazione si oppone a tutte queste forme di ambizione, ma non prende posizione.

La maggior parte di noi vuole prendere posizione nell'ambito di un conflitto. Distinguiamo il giusto dall'errato sulla base di evidenze parziali o del sentito dire.

Pensiamo di aver bisogno di indignarci per agire. Ma nemmeno un'indignazione legittima e giusta è sufficiente. Il nostro mondo non manca di gente desiderosa di gettarsi nell'azione! Abbiamo invece bisogno di persone capaci di amare, senza essere di parte, e di abbracciare così la totalità del reale.

Continuiamo a praticare la presenza mentale e la riconciliazione sino a vedere come nostri i corpi dei bambini affamati, sino a che il dolore nei corpi di tutte le specie sarà come nostro. Allora avremo realizzato la non discriminazione, il vero amore. Allora potremo guardare a tutti gli esseri con gli occhi della compassione e alleviarne veramente la sofferenza.

## **Cosa ci impedisce di essere felici?**

Pratichiamo perché vogliamo apprendere ancora una volta come camminare, respirare, stare seduti: Camminare in modo che pace e gioia pervadano l'intera durata della camminata, respirare in modo che ci siano pace, vita e compassione.

Quando facciamo colazione, mangiamo in modo da realizzare pace e gioia. È qualcosa che apprendiamo e con cui ci esercitiamo con l'aiuto del *Sangha*, dei nostri fratelli e delle nostre sorelle di pratica. Alcuni di noi sono in grado di respirare in presenza mentale, di gioire e assaporare il momento presente. Un'inspirazione porta grande piacere "Inspirando, sono vivo!". È un'occasione per celebrare la vita che è qui, presente. Sappiamo che siamo vivi ed è possibile vivere veramente la nostra vita, celebrarla in ogni momento. Inspirando, so che sono vivo. Espirando, sorrido alla vita.

Chiunque è in grado di farlo. Ognuno è capace di ispirare e di celebrare la vita con ogni inspirazione, ma c'è qualcosa che ostacola il nostro cammino. Quando camminiamo, ogni passo può aiutarci a essere in contatto con le meraviglie della vita presenti qui e ora. Sappiamo che ci sono la primavera, il sole, la vita e i fiori che ci sorridono. In teoria dovremmo essere in grado di stabilire un contatto con queste

meraviglie per essere nutriti e guariti. Ma qualcosa ostacola il nostro cammino e ci impedisce di essere felici e a nostro agio. Abbiamo perso il sorriso. Tuttavia possiamo ritrovarlo. Ogni passo in contatto con la vita e le sue meraviglie ne è una celebrazione. Camminando in questo modo, camminiamo in libertà, libertà da sofferenza, paura e disperazione. Tale libertà è il fondamento della nostra felicità. Quando camminiamo, camminiamo da persone libere. E quando siamo liberi, siamo in contatto con le meraviglie della vita che ci guariscono e ci nutrono. Cosa ci impedisce di camminare in questo modo, di celebrare la vita a ogni passo? Qual è l'ostacolo? Bisogna riconoscerlo e chiamarlo col suo nome. Cosa ci impedisce di camminare e respirare così, di fare colazione con gioia e felicità? Sappiamo molto bene che il momento presente è il solo momento in cui entrare in contatto con la vita. Il passato non è più qui, il passato non contiene più la vita, e il futuro non è ancora qui. Il passato non è qualcosa di reale e non lo è nemmeno il futuro. Solo il momento presente è reale. La pratica quindi ci mette in contatto con il momento presente, ci rende disponibili al momento presente, ci stabilisce nel momento presente; allora tocchiamo la vita e la viviamo davvero, e lo facciamo con un passo, un respiro, una tazza di tè, una colazione, un suono di campana. Tutto ciò ci riporta al momento presente e ci permette di vivere la nostra vita. Ci addestriamo a camminare in modo tale che ogni passo, ogni inspirazione, ogni espirazione ci porti felicità, ci porti vita.

### **Trasformare il passato nel momento presente**

Spesso capita che durante un ritiro o la permanenza in un centro di pratica, ci sembri di non avere alcun problema, ma poi al nostro ritorno a casa il problema, per esempio un conflitto con il nostro partner o un familiare, è ancora lì. In passato abbiamo avuto molte difficoltà con quella persona e pensiamo che il problema sia lei. Ecco perché non ci è possibile respirare e ammirare gli asfodeli, perché pensiamo continuamente al momento in cui saremo di nuovo a casa e la rincontreremo.

Dunque non siamo liberi e non godiamo realmente del nostro inspirare ed espirare, perché continuiamo a pensarci. Continuiamo a farci risucchiare dal passato. Invece, possiamo radicarci veramente nel qui e ora; non c'è altro luogo dove vivere che il qui e ora. Se riusciamo a farlo, se riusciamo a radicarci nel presente, non c'è più motivo di temere la presenza dell'altra persona.

Guardando in profondità, riconosciamo che abbiamo la capacità di padroneggiare la situazione con la pratica del respiro consapevole e del dimorare nel momento presente. Siamo capaci di fare fronte a ogni genere di circostanza. È come sapere adoperare il gas per cucinare e l'elettricità per illuminare la casa. Il gas e l'elettricità possono causare gravi danni, se non si sanno utilizzare, possono persino uccidere. Noi però li conosciamo abbastanza. Anche se non sappiamo tutto sull'elettricità e non siamo elettricisti di professione, la nostra conoscenza è sufficiente per utilizzare

l'energia elettrica quotidianamente, senza temere di restare fulminati. Non abbiamo paura dell'elettricità o del gas perché sappiamo come usare quelle fonti di energia. Se rischio c'è, dipende solo da noi. Il gas, infatti, è utile per cucinare e preparare buone pietanze, e l'elettricità è indispensabile per tanti impieghi.

Lo stesso vale per quella persona con cui abbiamo un qualche problema. Lei non desidera certo farci soffrire. A farci soffrire non è lei, ma solo la nostra incapacità di interessare con lei. Per evitare di soffrire, dobbiamo sforzarci a comprendere quella persona, comprendere come agisce. Così come si fa con il gas o l'elettricità. Quando si capisce come funziona, non c'è più pericolo e quindi non soffriamo più. Quella persona non ha intenzione di farci soffrire o di ferirci. Forse è solo in difficoltà, prova dolore e non sa come gestirlo e prendersene cura. Pertanto soffre e fa soffrire anche noi, ma se riusciamo a vedere tutto ciò in profondità e sappiamo abbastanza dell'altra persona, realizziamo che non è il caso di continuare a soffrire. Se quella persona afferma qualcosa di sgradevole che ci fa soffrire è come quando si apre il gas. Conosciamo la natura del gas, bisogna fare molta attenzione; questo è tutto. L'altra persona prova dolore e non ha ancora imparato come gestirlo. Continua quindi a soffrire e a fare soffrire gli altri. Se gli altri la conoscono bene e sanno come trattarla, non soffriranno a causa sua. Noi stessi possiamo aiutarla a ridurre la sua sofferenza.

Se dentro di noi c'è compassione e comprensione, quando l'altra persona ci guarda o afferma qualcosa di crudele, ci sentiamo protetti. Sappiamo che sta soffrendo e che non è in grado di gestire la sua sofferenza. Ha solo bisogno di compassione, di aiuto. Se abbiamo comprensione e visione profonda in noi, siamo protetti e non ci sentiamo più feriti per quel che dice o fa. Non reagiamo, perché siamo motivati dal desiderio di aiutarla a soffrire di meno. Comprensione e compassione ci proteggono. È proprio come conoscere la natura del gas o dell'elettricità, in modo da non correre rischi.

Ci sediamo, guardiamo in profondità, non siamo più spaventati e diciamo a noi stessi: “Quando tornerò da lei, adotterò questa linea di condotta, non mi sentirò più ferito/a. Troverò una via per aiutarla a soffrire di meno”. Siamo armati ed equipaggiati di comprensione e compassione e non abbiamo più paura. Siamo liberi. Ecco perché la felicità è possibile nel momento presente. Il fiore ha custodito il nostro sorriso per noi e possiamo subito riceverlo indietro e gioirne.

Hai un problema ora, in questo momento? Osserva la tua forma fisica, le tue percezioni e sensazioni. Hai un problema? Se vediamo che non abbiamo proprio alcun problema nel momento presente, non lasciamoci dominare dai fantasmi del passato. Non dovremmo lasciarci abbattere dalle proiezioni del passato o del futuro. Si tratta solo di fantasmi. Ecco perché ci addestriamo a essere sempre nel qui e ora. Questa è la nostra pratica. Questo è il nostro sentiero. È la via verso la riconciliazione.

## CAPITOLO 8

### **Meditare come un *bodhisattva*\***

\*[Un *bodhisattva* nello zen e nel buddhismo mahayana di cui lo zen è parte, è colui che si mette al servizio di tutti gli essere sul cammino dell'illuminazione. Per illuminazione non si intende uno stato particolare, metafisico o mistico, ma innanzi tutto la pratica della consapevolezza sempre più profonda, benefica, liberatoria e gioiosa in ogni aspetto della vita quotidiana].

Molti di noi praticano la meditazione seduta per fuggire dalla sofferenza. Durante la meditazione è possibile trovare un po' di silenzio e di rilassamento, gioia e felicità, e lasciarsi dietro le miserie e i conflitti del mondo. Sediamo in meditazione per soffrire meno; ci comportiamo come conigli che si acquattano nella tana per sentirsi protetti e non essere disturbati. Vogliamo lasciarci il mondo dietro le spalle. Lo facciamo perché soffriamo molto, cerchiamo una sorta di riposo, di fuga, ma non è questo il vero proposito della meditazione. Quando sediamo come conigli, stiamo cercando soltanto di evitare la sofferenza. Dobbiamo usare la nostra intelligenza e concentrazione per guardarci dentro e trasformare il dolore in noi, diventare Buddha, esseri illuminati e persone libere.

Nel buddhismo si parla di tre regni, tre mondi: il mondo del desiderio e della brama, il mondo della forma e il mondo della non-forma. Noi siamo in grado di lasciare andare la nostra brama e il nostro desiderio. Con la pratica ci lasciamo alle spalle quel mondo per raggiungere gioia e felicità. Si tratta del primo passo. Anche quando lasciamo il regno del desiderio, il discorso mentale continua. Questo è il motivo per cui pratichiamo il silenzio, per sospendere il discorso mentale. Il discorso mentale è composto da due elementi: *vitarka* e *vicara*. *Vitarka* è un pensiero estemporaneo, mentre *vicara* è il pensiero riflessivo, un pensiero nel suo sviluppo.

Non è facile smettere di pensare. C'è una specie di radio sempre accesa nella nostra mente. Questo rumore causato dal discorso mentale non smette mai. Per fermarlo ci viene insegnato di seguire l'inspirazione e l'espiazione. Per sospendere l'attività del pensiero è sufficiente dimorare nell'inspirazione e nell'espiazione. Quando gioiamo dell'inspirazione e dell'espiazione allora è possibile fermare il discorso mentale. Finalmente c'è silenzio. Così possiamo sedere e godere dell'aria che entra ed esce, del silenzio, dell'assenza del discorso mentale, godere di una certa gioia e felicità.

Ma non è ancora abbastanza. Se ci limitiamo a praticare in questo modo, è possibile che dopo un po' di tempo abbandoneremo la comunità di pratica, per poi magari, una volta ricontattata la sofferenza, tornare indietro sui nostri passi nella comunità per continuare a praticare con la gioia e la felicità nati dal silenzio e dalla possibilità di lasciarci tutto alle spalle. La pratica, quindi, non è solo attenzione al respiro, serve una campana di consapevolezza\* che ci ricordi di andare più in profondità.

\*[Nelle comunità di pratica dell'ordine dell'interessere laiche e monastiche si usa “invitare la campana” a intervalli di tempo regolari per richiamare ognuno a “tornare a casa” in se stesso e nel proprio respiro e a ritrovare la presenza mentale.

Quando non siamo felici come praticanti, attribuiamo a fattori esterni la colpa della nostra infelicità. Sosteniamo che se non siamo perfettamente felici è a causa delle condizioni esterne intorno a noi, non a causa nostra. Questo è un problema in qualsiasi comunità di pratica. Ma se lo sappiamo, saremo capaci di costruire una comunità in cui ognuno possa comprendere che se non è felice è perché non sa come preservare la sua felicità, perché non sa come andare più in profondità per trasformare la sofferenza, l'ansia, l'infelicità che giacciono ancora nel fondo della sua coscienza.

Il nostro dolore potrebbe derivare da quello che abbiamo sopportato da bambini. Potrebbero avere abusato di noi. Oppure potrebbe della sofferenza di nostro padre o di nostra madre, dovuta a maltrattamenti subiti nella loro infanzia e che ora abbiamo ereditato. Anche se abbiamo soltanto una percezione molto vaga della loro infelicità, dovremmo praticare per arrivare a sentirla. Possiamo allora ricorrere alla visione profonda per riconoscere le origini della nostra sofferenza e, se occorre, soffrire. Possiamo dirci: “Voglio soffrire perché so che una sofferenza come questa insegna e fa bene”. È come mangiare il melone amaro. Non dobbiamo avere paura. Sappiamo che il melone amaro fa bene.

Quando la sofferenza affiora, rimani dove sei e dalle il benvenuto, che sia la tua frustrazione, la tua rabbia o un tuo desiderio insoddisfatto. Anche se il blocco di dolore non ha nome o non puoi dargli ancora un nome, si tratta comunque di dolore. Allora sii pronto a salutarlo, ad abbracciarlo teneramente e a conviverci.

Quando abbiamo accettato la sofferenza e siamo pronti a soffrire, non ci preoccupa più. Sentiamo che siamo capaci di viverla perché ci fa bene e, come il melone amaro, ci guarisce. Allora permettiamo alla sofferenza di dimorare in noi. La accettiamo e siamo pronti a soffrire un poco per trarne insegnamento. Se non la accettiamo e non la abbracciamo teneramente, non sapremo che cos'è, e non scopriremo come quella sofferenza può istruirci e portarci gioia e felicità. Senza sofferenza, senza comprensione della sofferenza, la vera felicità è impossibile.

## **La fine dell'incomprensione**

Durante la guerra in Vietnam, milioni di persone credevano che fossi comunista e altrettante credevano che fossi un agente della CIA. In una situazione analoga potresti soffrire molto. Potresti sentirti vittima di incomprendimento e ingiustizia, e credere che non soffrirai più solo se la gente non penserà più queste cose di te. Invece puoi agire diversamente: puoi accettare la situazione. Sì, ci sono milioni di persone che credono

che tu sia comunista e altrettante credono che tu sia un agente della CIA. Ma questo non è altro che il loro modo di vedere. Io non sono né comunista né un agente della CIA, quindi non c'è ragione che soffra. Soltanto con la mia vita, le mie azioni e le mie parole posso provare a me stesso che ho una buona causa, una causa di pace e riconciliazione. Quando ragioniamo così, non veniamo più turbati da questo genere di sofferenza.

La sofferenza è fatta di incomprensione, rabbia, odio e ignoranza. Se contiamo sugli altri perché queste cause di sofferenza non ci siano più, dovremo aspettare molto tempo. Andiamo più a fondo e adoperiamo la nostra concentrazione e visione profonda per riconoscere che le persone intorno a noi soffrono a causa del loro modo di pensare, del loro modo di agire, del loro modo di parlare. Se soffriamo quanto loro, non possiamo aiutarli. Quindi dobbiamo arrivare a trasformare la sofferenza e a generare la visione profonda e la compassione, e in seguito aiutare anche gli altri. Con questo genere di attitudine e comprensione, non soffriamo più, perché ora vediamo le cose in profondità e con compassione. Visione profonda e compassione possono essere raggiunte soltanto con la pratica.

Anche il Buddha a suo tempo si è imbattuto in simili difficoltà e ingiustizie. Una volta alcune persone uccisero una danzatrice e ne nascosero il corpo nella cantina del monastero, quindi informarono le guardie. Le guardie si recarono sul posto e scoprirono il corpo; allora cominciarono a spargere la voce che il Buddha e i suoi monaci avessero avuto rapporti sessuali con la danzatrice e poi l'avessero uccisa e nascosta. La mattina, quando i monaci indossavano l'abito e con la ciotola andavano a fare il giro delle elemosine, subivano sguardi sospettosi e sprezzanti, molto difficili da sopportare. La situazione non cambiò per giorni e giorni.

I monaci si rivolsero al Buddha e gli dissero: “Caro maestro, non ce la facciamo più. Ogni volta che ci rechiamo in città, la gente ci guarda con certi occhi! Soffriamo molto”. Il Buddha rispose: “L'essenziale è che non abbiate commesso il fatto, che non abbiate commesso ciò di cui la gente vi accusa. Voi sapete bene che avete mantenuto i vostri voti. Questa è la vostra pratica. Un giorno, grazie al vostro modo di vivere e praticare, l'incomprensione svanirà. Questo genere di incomprensioni fanno parte del mondo. Se provate comprensione e compassione non soffrirete. Esistono persone gelose che fanno in modo di offuscare il nostro prestigio. Queste persone devono soffrire molto di gelosia per arrivare a comportarsi così. Quindi dobbiamo occuparcene con compassione. Con la vostra pratica, un giorno potreste riuscire ad aiutarle a risvegliarsi e a riconoscere che il loro comportamento non è degno di chi percorre un sentiero spirituale”. Grazie a queste parole i monaci, i *bhikshu*, non soffrirono più.

Poche settimane dopo, Anathapindika, praticante laico e discepolo del Buddha, chiese ad alcune persone di investigare e così vennero scoperti i veri autori del crimine. Tuttavia la comunità del Buddha soffrì a causa dell'incidente per almeno un mese.

Allora che tu soffra molto, poco o per niente, dipende da te, dipende dal fatto che in te vi siano o meno visione profonda e compassione. Quindi se è necessario che tu

soffra un po', allora permettilo a te stesso. Abbraccia la tua sofferenza teneramente, soffri con tutto il tuo cuore e guarda in profondità allo scopo di usare concentrazione e visione profonda, così da potere sviluppare compassione e comprensione. Allora non odierai le persone che cercano di farti soffrire. Farai voto di praticare e vivere in modo tale che in seguito potrai aiutarli. Anche se la sofferenza ti è stata trasmessa da tuo padre o da tua madre, non dargliene la colpa. Ricorda a te stesso che loro non hanno avuto occasione di incontrare il Dharma\*, la pratica, e quindi ora ti sta accadendo tutto questo. \*[Per Dharma, con la lettera maiuscola, si intende l'insieme degli insegnamenti del Buddha e l'armonia che regola l'universo].

Se sai come praticare, aiuterai tuo padre in te, aiuterai tua madre in te. Sarai pronto a soffrire per lei, sarai pronto a soffrire per lui. Ma soffrire in questo modo non è qualcosa di negativo. Soffri per trovare una soluzione. Permetti a te stesso di soffrire un pochino. Non cercare di fuggire dalla sofferenza. È una pratica meravigliosa. Molti bambini cominciano con l'odiare il melone amaro, ma, quando crescono, amano mangiarne la zuppa.

Il caso più difficile è quando sappiamo che proviamo dolore, ma non ne riconosciamo la natura. È qualcosa di vago, non sappiamo chiamarlo col suo nome. È veramente qui, dentro di noi, tuttavia è difficile illuminarlo con la luce della consapevolezza e riconoscerlo. Questo avviene perché c'è qualche blocco in noi, qualche resistenza, la tendenza a fuggire e a non tornare a casa in noi stessi per vedere il nostro dolore. Come sappiamo, si tratta di una tendenza della coscienza-deposito. Ogni volta che stiamo per sfiorare la sofferenza, non vogliamo toccarla e scappiamo. Lo abbiamo fatto per molto tempo e per questo non abbiamo avuto la possibilità di incontrarla, riconoscerla e identificarla. Allora diciamo a noi stessi che non lo faremo più. In qualsiasi momento essa si avvicini, non cercheremo di sfuggirle. Ci fermiamo e le diamo il benvenuto, e da quel momento in poi con l'osservazione e la presenza mentale, saremo in grado di identificarla, perché qualsiasi blocco di dolore tende sempre a emergere. Non occorre ritornare al passato per incontrarlo e riconoscerlo. È sufficiente che stiamo nel momento presente, con vigilanza, con presenza mentale ed esso si manifesterà in un modo o nell'altro. Quando riconosciamo i segni della sua manifestazione, siamo in grado di identificarne la natura.

La pratica della meditazione buddhista è centrata sul momento presente. Non abbiamo bisogno di tornare al passato, all'infanzia per incontrare la sofferenza e le sue cause. Stiamo semplicemente proprio nel momento presente e osserviamo.

Questa sofferenza, che ha le sue radici nel passato, forse in vite passate\*, si paleserà. Essa infatti si manifesta ogni giorno e possiamo riconoscerla dalle sue manifestazioni.

\*[L'esistenza delle vite passate è un tema su cui si è sempre dibattuto nell'ambito della filosofia buddhista, poiché nei discorsi del Buddha si potrebbero trovare sia argomenti a favore sia argomenti contrari. Tuttavia il Buddha aveva come scopo soltanto la liberazione dalla sofferenza di tutti gli esseri e quindi ha sempre rifiutato ogni esplicita speculazione intellettuale e filosofica, tanto più su temi metafisici come questo. Quindi Thich Nhat Hanh non si pronuncia al riguardo, pur ricordando



che tutto ha la sua naturale continuazione anche dopo la morte, e lascia sempre in proposito il beneficio del dubbio].

## ***Homo conscius***

Il Buddha è stato uno dei più begli esempi di *homo conscius*. Ci sono stati l'*homo erectus*, l'uomo eretto, l'uomo abile, e l'*homo sapiens*, l'uomo pensante. Qualcuno, non io, ha coniato anche l'espressione *homo conscius*: l'essere umano cosciente, consapevole.

Gli esseri umani possono essere coscienti e dire a se stessi: “Mi ammalero, invecchierò, morirò”, ma questa consapevolezza può provocare ansia, paura e angoscia, tutte emozioni a loro volta dannose alla salute. La gente si chiede se le altre specie non abbiano minore coscienza e se ne preoccupino o no del futuro. Da quando gli esseri umani hanno questa angoscia, sono nate domande filosofiche come: Chi sono io?, Che cosa mi accadrà, Esistevvo nel passato? Se è così, che specie di animale ero? Esisterò nel futuro?, che specie di animale sarò? Oppure ci poniamo domande del tipo: “I miei genitori mi desideravano davvero? O sono nato per caso? Ma c'è qualcuno che mi ama?”. Respiriamo in modo da essere pienamente vivi. Tutte queste domande nascono dall'angoscia e provocano disagio e malessere.

La capacità di essere coscienti, ovvero esseri umani consapevoli, è ciò che ci salverà. Questa coscienza ci aiuterà a riconoscere che questo pianeta appartiene a tutte le specie e che il genere umano sta distruggendo l'ambiente. Quando le persone sono coscienti della sofferenza che nasce dall'oppressione politica, dall'ingiustizia sociale, quando possono veramente riconoscere tutto questo, sono in grado di fermarsi e aiutare anche gli altri a farlo per procedere in una direzione opposta alla distruzione del pianeta. La coscienza provoca ansia e angoscia. Ma, se sappiamo come adoperare questa coscienza, questa consapevolezza, riusciremo a capire lo stato in cui siamo. Sapremo cosa fare e cosa non fare per trasformarci e generare pace, felicità e vita per il futuro.

La meditazione seduta non consiste nel raggiungere un giorno una sorta di illuminazione. Quando meditiamo, abbiamo la possibilità di trovare appagamento in noi stessi. Seduti sul nostro cuscino, respiriamo in modo da essere pienamente vivi. Siamo interamente nel presente, nel qui e ora. Avere il tempo di sedere, il tempo di camminare, il tempo di lavarci i denti, di godere dell'acqua che scorre mentre ci sciacquiamo le mani, questa è civiltà.

Durante i pasti possiamo mangiare in modo da sentirci leggeri, a nostro agio, felici, perché mangiare insieme è davvero una pratica profonda. Mangia in modo che i tuoi antenati mangino con te, proprio come facciamo respirando, camminando e lavorando. Tuo padre mangia con te, tuo nonno, tua nonna mangiano con te. Siedi a tuo agio, come chi non ha alcun problema, nessuna ansia. Il Buddha ci ha insegnato che quando mangiamo, non dovremmo perderci in pensieri e conversazioni insensate.

Dimoriamo nel momento presente per essere profondamente in contatto con il cibo e con il *Sangha* intorno a noi. Mangiamo in modo da essere felici, in pace, così che ogni nostro antenato e discendente in noi ne abbia beneficio.

Quando avevo quattro o cinque anni, mia madre ogni volta che andava al mercato mi portava un dolce di fagioli. Mentre mia madre era fuori casa, giocavo in giardino con le lumache e i sassolini. Quando tornava ero molto felice di vederla, prendevo il dolce che mi offriva e andavo in giardino a mangiarmelo. Sapevo che non lo dovevo mangiare velocemente, lo mangiavo piano piano; più piano lo mangiavo meglio era. Ne prendevo un pezzettino dal bordo per gustarne in bocca tutta la dolcezza e guardavo il cielo blu, il cane, il gatto. Questo era il modo in cui mangiavo il dolce e mi occorreva mezz'ora per finirlo. Non avevo preoccupazioni, non mi curavo di fama, onori o profitto. Così quel dolce della mia infanzia è un souvenir, un meraviglioso ricordo. Tutti abbiamo vissuto momenti come questo, quando non desideravamo nulla, non rimpiangevamo nulla. Non ci ponevamo questioni filosofiche del tipo: Chi sono io? Siamo in grado anche adesso di mangiare un dolce in quel modo, bere una tazza di tè in quel modo e gioire di noi stessi e dell'ambiente intorno a noi?

Possiamo imparare di nuovo a camminare solidamente, come persone libere, senza fantasmi che ci rincorrono. Siamo qui per imparare come sederci, come sederci a nostro agio, come se sedessimo sulla sommità di un fiore di loto, non su carboni ardenti. Quando sediamo su carboni ardenti, perdiamo tutta la nostra pace. Impariamo come respirare, come sorridere, come cucinare. Nostra madre ci ha insegnato come mangiare, come stare in piedi, come camminare, come parlare. Ecco, impariamo di nuovo a fare tutte queste cose in presenza mentale. In questo modo, rinasciamo nella luce della consapevolezza.

## ***Bodhicitta***

*Bodhicitta* è la mente dell'illuminazione, la mente di principiante. Quando siamo ispirati dal desiderio di praticare e di trasformare la nostra sofferenza per aiutare la grande quantità di persone che soffrono intorno a noi, allora la nostra mente è molto bella. È la mente di un *bodhisattva*, di chi attinge la liberazione per aiutare tutti gli esseri. Qualche volta la chiamiamo mente dell'amore, perché è amore ciò che pratichiamo. Non stiamo cercando di sfuggire alla sofferenza, vogliamo di più. Vogliamo trasformare la nostra sofferenza ed essere liberi, per aiutare molte altre persone a fare altrettanto. Come monaci, monache e praticanti laici manteniamo viva quella mente di principiante, perché è una grande fonte di energia e nutrimento. Grazie a essa possiamo praticare bene i precetti\*. Abbiamo l'energia sufficiente per affrontare e superare le difficoltà della nostra vita di pratica. Quindi nutrire la mente

dell'amore, preservare una mente di principiante e nutrire la *bodhicitta* è una pratica molto importante. Non permetterle di morire dopo due o tre anni.

Ho avuto la gioia di mantenere viva la mia mente di principiante per molto tempo. Non è che non abbia trovato molti ostacoli nel mio cammino di pratica anzi, ne ho incontrati molti, ma non ho rinunciato, perché la *bodhicitta*, la mente di principiante in me era sempre molto forte. Allora dovresti sapere che non hai di che preoccuparti, sinché la mente di principiante è ancora in te ed è ancora forte. Anche se incontrerai molte difficoltà sul tuo cammino, sarai in grado di superarle. Quando avverti che la tua mente di principiante, la tua *bodhicitta*, si è indebolita, sai che stai correndo un grande pericolo, infatti in tal caso può accadere qualsiasi cosa. Allora non permetterle di indebolirsi. Coltiva la tua mente di principiante e rimani un *bodhisattva* per tutta la vita. Sarai una persona felice e creerai felicità per molte persone.

\*[Nella tradizione buddhista più antica i monaci fanno voto di seguire alcuni precetti che aiutano il praticante a realizzare l'ottuplice sentiero. Tich Nhat Hanh ha cercato di dare una versione laica e adatta ai nostri tempi degli antichi voti in 5 addestramenti che possono essere approfonditi successivamente in altri 14 e che ognuno può assumere l'impegno di praticare. Si possono trovare trascritti in italiano sul sito di *Essere pace*, l'associazione italiana della tradizione di Thich Nhat Hanh, [www.esserepace.org](http://www.esserepace.org) e sul sito di Plum Village, il monastero dove Thich Nhat Hanh vive con la sua comunità monastica].

## PRATICHE DI GUARIGIONE



## PRATICA

### RIMUOVERE L'OGGETTO

(Dal *Sangha di Buckeye*)

Il maestro Linji, il grande maestro sen cinese fondatore del lignaggio\* di cui fanno parte i monaci di Plum Village, usava l'espressione "rimuovere l'oggetto". L'oggetto è la persona, la situazione o la storia a cui stiamo pensando. La pratica consiste nel rimuovere l'oggetto e tornare al corpo e alle emozioni. Si tratta di stare con l'energia e di lasciare andare ogni pensiero. Quando ciò accade, possiamo individuare i nodi interni e abbracciarli teneramente, lasciare che le tensioni si distendano e rilassarci; allora possiamo guarire. È un po' come imparare ad andare in bicicletta. Ci sediamo, qualcuno ci può spingere, ma a un certo punto possiamo procedere da soli. "È fatta, è fatta".

La pratica del "Rimuovere l'oggetto" funziona così:

1. *Inspirando, ritrovo la mia inspirazione.  
Espirando, ritrovo la mia espirazione.*
2. *Inspirando, richiamo alla mente un grave problema (l'oggetto).  
Espirando, mi apro a questo problema.*
3. *Inspirando, lascio andare ogni pensiero riguardo al problema (oggetto).  
Espirando, abbraccio l'energia nel mio corpo.*
4. *Inspirando, sono consapevole del mio corpo e delle mie emozioni.  
Espirando, abbraccio il mio corpo e le mie emozioni.*
5. *Inspirando, porto la mia inspirazione nel mio corpo e nelle mie emozioni.  
Espirando, rilascio le tensioni nel mio corpo e nelle mie emozioni.*
6. *Inspirando, sono consapevole della mia inspirazione.  
Espirando, sono consapevole della mia espirazione.*

Qualche volta l'energia nel corpo e nelle emozioni può sembrare inaccessibile o schiacciante. Quando questo si verifica, possiamo cercare di contattarla per un breve lasso di tempo, forse venti secondi o un minuto. Poi, apriamo gli occhi e dirigiamo la nostra attenzione verso qualcosa fuori di noi, se è possibile guardiamo la natura oltre la finestra. Quando ci sentiamo pronti, ritorniamo in contatto con quella emozione. Ripetiamo questo esercizio diverse volte. Cambiare l'oggetto della nostra attenzione ci aiuta a trovare una solida base fuori di noi e spazio dentro di noi.

\*[Nel buddhismo zen nato con la mitica figura di Bodhisattva, il primo dei sei patriarchi, ci sono due lignaggi principali: quello Soto, di cui il maestro giapponese Dogen è tra i più famosi, e il *Rinzai*, che prende il nome dal maestro Linji, in giapponese Rinzai, di cui fa parte Thich Nhat Hanh].

## PRATICA

### I SEDICI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Gli insegnamenti sulla respirazione consapevole provengono direttamente dal Buddha. Si tratta di sedici pratiche di respirazione consapevole per prenderci cura del corpo, delle emozioni, della mente (formazioni mentali) e degli oggetti della mente (percezioni).

Questi insegnamenti sono utili per la pratica quotidiana e per trattare le emozioni dolorose. Ogniquale volta soffriamo, ma non sappiamo cosa fare e ci sembra di non riuscire a sopportare la sofferenza, sono a nostra disposizione questi sedici esercizi.

#### **La prima serie di quattro esercizi: Il Corpo**

**PRIMO ESERCIZIO:** Riconoscere l'inspirazione come inspirazione e l'espiazione come espirazione.

*Inspirando, so che sto inspirando.*

*Espirando, so che sto espirando.*

È una pratica semplice che può avere un effetto molto profondo. Quando presti attenzione alla tua respirazione e la riconosci, lasci naturalmente andare passato e futuro, e ritorni al momento presente. Cominci a generare l'energia della presenza mentale e della concentrazione e giungi a un certo grado di libertà.

**SECONDO ESERCIZIO:** Seguire l'inspirazione e l'espiazione dal loro inizio alla loro fine.

*Inspirando, seguo la mia inspirazione dall'inizio alla fine.*

*Espirando, seguo la mia espiazione dall'inizio alla fine.*

Conserviamo la presenza mentale e concentrazione per tutta la durata dell'inspirazione e dell'espiazione. Inspirando non pensiamo “Oh! Ho dimenticato di chiudere la porta..Non c'è alcuna interruzione e la tua concentrazione aumenta. In questo consiste seguire l'inspirazione e l'espiazione.

In alcune versioni di queste pratiche è indicata anche la possibilità di sentire la durata del respiro. “Inspirando, so che la mia inspirazione è lunga o è corta”. Non facciamo nessuno sforzo per allungarla o accorciarla, permettiamo al nostro respiro di essere naturale. È la consapevolezza che rende il nostro respiro più profondo, armonioso, pacifico. La qualità della respirazione aumenta con l'attenzione.

TERZO ESERCIZIO: Ricondurre la mente al corpo.

*Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo.*

*Espirando, sono consapevole di tutto il mio corpo.*

Nella vita quotidiana, spesso, il corpo è presente mentre la mente è altrove. La mente può essere imprigionata nel passato, nel futuro, nei progetti, nella rabbia, nelle preoccupazioni. Sei qui, ma non sei qui. Non sei disponibile, né per te stesso, né per gli altri. Allora, la pratica consiste nel tornare al respiro.

Il respiro è un ponte che unisce corpo e mente. Nel momento in cui prestiamo attenzione al respiro, spontaneamente corpo e mente si riunificano. La chiamiamo “unità di corpo e mente”: il nostro respiro diventa più calmo e il corpo ne trae beneficio. Questa è la pratica della pace. Ci siamo stabiliti nel qui e ora, pienamente presenti e vivi, e possiamo entrare in contatto con le meraviglie dell'esistenza. Questo semplice esercizio può creare un miracolo: la capacità di vivere profondamente ogni momento.

Torniamo a casa, nel nostro corpo, per diventare consapevoli della sua esistenza e prendercene cura. Potremmo averlo trascurato e maltrattato. Lo abbracciamo con la presenza mentale e diventiamo consapevoli di ogni parte del corpo bisognosa di attenzione. Potremmo scoprire di aver accumulato nel corpo tensione, paura e stress da molto tempo.

QUARTO ESERCIZIO: Rilassare le tensioni nel corpo.

*Inspirando, rilasso il mio corpo.*

*Espirando, rilasso il mio corpo.*

Possiamo permettere alle tensioni di rilassarsi quando sediamo, camminiamo o siamo sdraiati. “Inspirando, sono consapevole di tutto il mio corpo. Espirando, rilasso tutto il mio corpo”. Forse abbiamo già imparato le tecniche di rilassamento profondo e siamo riusciti a rilassarci in una certa misura. Ma la pratica fondamentale per lasciar veramente andare la tensione è liberarsi di passato e futuro, ritornare al momento presente, gioire del fatto di essere vivi e trovarci in condizioni sufficienti per essere felici. Per favore, riflettici.

Dobbiamo padroneggiare questi quattro esercizi, è il minimo che abbiamo bisogno di fare. Essere consapevoli del respiro vuol dire tornare a casa in noi stessi e generare l'energia della vera presenza; con questa energia abbracciamo il corpo e gli procuriamo rilassamento e calma. La profonda distensione del corpo può provocare il rilassamento della mente. Se non ci riusciamo col corpo sarà difficile in seguito farlo con la mente.

## La seconda serie di quattro esercizi: Le Emozioni

Con questi quattro esercizi entreremo nel regno delle emozioni. Una volta che siamo riusciti a portare calma e rilassamento nel corpo, possiamo rivolgerci alle emozioni e prendercene cura.

QUINTO ESERCIZIO: Generare l'energia della gioia.

*Inspirando, provo gioia.*

*Espirando, provo gioia.*

Come praticante, hai la capacità di destare il sentimento della gioia in te stesso, nel qui e ora.

Più diventi consapevole e concentrato, più crescono gioia e felicità.

La prima pratica che desta gioia è il rilassamento. Perché la gioia sia possibile bisogna imparare a lasciare andare. Normalmente, crediamo che la gioia sia qualcosa là fuori che abbiamo bisogno di rincorrere e raggiungere. Ma se sappiamo come identificare gli ostacoli dentro di noi e come lasciarli andare, la gioia nasce naturalmente in noi stessi.

SESTO ESERCIZIO: Generare l'energia della felicità.

*Inspirando, mi sento felice.*

*Espirando, mi sento felice.*

La semplice pratica di questi esercizi può darci felicità. La presenza mentale e il rilassamento della tensione ne sono la sorgente. La presenza mentale ci aiuta a riconoscere quante condizioni di felicità abbiamo già. Così, risvegliare la gioia o la felicità è facile. Possiamo farlo ogni volta, ovunque.

Nella tradizione zen la meditazione è considerata un nutrimento. Nello zen la gioia e la felicità della meditazione vengono considerati cibo quotidiano. Con la meditazione puoi guarirti e nutrirti.

SETTIMO ESERCIZIO: Trattare le percezioni e le emozioni dolorose che si manifestano in noi.

*Inspirando, sono consapevole delle mie formazioni mentali.*

*Espirando, sono consapevole delle mie formazioni mentali.*

Questo esercizio aiuta a trattare le energie della sofferenza, del dispiacere, della paura e della rabbia che albergano dentro di noi. Praticiamo il respiro e la camminata consapevoli per generare l'energia della presenza mentale e della concentrazione. È



esattamente con l'energia della presenza mentale e della concentrazione che riconosciamo e abbracciamo le emozioni dolorose che sono qui, dentro di noi. Non dissimuliamo la sofferenza, ma ce ne prendiamo cura. Ignorarla o reprimerla significa fare violenza a noi stessi. La presenza mentale è parte di noi, ma anche l'emozione dolorosa è parte di noi. Non c'è lotta. Questa è la via della non-dualità.

Quando evitiamo di tornare a casa in noi stessi, permettiamo alla sofferenza di crescere. Il metodo proposto dal Buddha è di tornare nella casa interiore e prendercene cura. Abbiamo bisogno di un po' di presenza mentale e di concentrazione. Dovremmo riuscire a generare presenza mentale e concentrazione, in modo tale da avere la forza di non essere travolti dalla sofferenza e dal dispiacere. Con l'energia della presenza mentale e della concentrazione possiamo tornare a casa, in noi stessi, con fiducia e vedere le emozioni dolorose.

“Inspirando, riconosco la sofferenza in me. Espirando, abbraccio la sofferenza in me”. Questa è una vera pratica. Un praticante dovrebbe essere capace di riconoscere il dolore e di abbracciarlo teneramente, come un neonato. Qualche volta può essere un po' difficile, specialmente le prime volte che lo facciamo. L'energia collettiva del *Sangha* è di aiuto.

**OTTAVO ESERCIZIO:** Lasciare andare la tensione e calmare l'emozione.

*Inspirando, calmo le mie formazioni mentali.*

*Espirando, calmo le mie formazioni mentali.*

Nel settimo e ottavo esercizio usiamo la presenza mentale per abbracciare la sofferenza e esserne liberati. È esattamente come nella pratica con il corpo. Torniamo a casa nella nostra emozione, la riconosciamo e l'abbracciamo con tenerezza. “Inspirando, sono consapevole della sofferenza in me. Espirando calmo la mia sofferenza”. Con il respiro e la camminata consapevoli possiamo cullare e abbracciare l'emozione dolorosa. In seguito, attraverso la pratica di osservare in profondità, potremo scoprire la natura delle nostre afflizioni e avere l'intuizione che ce ne libererà. Ma, per il momento, se solo abbracciamo consapevolmente l'emozione, già ci sentiamo un po' liberati.

### **La terza serie di quattro esercizi: La Mente**

Con il non esercizio, ci prendiamo cura di altre formazioni mentali. Le emozioni sono soltanto una categoria di formazioni mentali. Formazione (*samskara*) è un termine che vuole indicare che molte condizioni concomitanti hanno fatto sì che qualcosa si manifestasse. Ci sono formazioni mentali buone e meno buone.

**NONO ESERCIZIO:** Essere consapevoli della mente e riconoscere il nostro stato mentale, proprio come il terzo esercizio consisteva nell'essere consapevoli del corpo e il settimo delle emozioni.

*Inspirando, sono consapevole della mia mente.  
Espirando, sono consapevole della mia mente.*

Diventiamo consapevoli di ogni formazione mentale che si manifesta: “Consapevole delle mie formazioni mentali, inspiro”. La mente è un fiume di cui ogni formazione mentale è una goccia. Sediamo sulla riva del fiume e ne osserviamo il manifestarsi e il dissolversi. Non abbiamo bisogno di combattere o respingere le formazioni mentali, né di nutrire attaccamento nei loro confronti. Le riconosciamo semplicemente, con calma, e sorridiamo loro, che siano piacevoli o spiacevoli. Quando c'è rabbia, diciamo: “Inspirando, so che la formazione della rabbia è in me”. Quando c'è la formazione mentale del dubbio, ispiriamo e riconosciamo la presenza del dubbio. Chi pratica è un osservatore. Ha bisogno di presenza mentale e concentrazione per vedere le formazioni mentali. In seguito potrà guardare in profondità nella loro natura.

**DECIMO ESERCIZIO:** Allietare la mente.

*Inspirando, rendo la mia mente felice.  
Espirando, rendo la mia mente felice.*

Ralleghiamo la mente per darle forza, coraggio e vitalità. Dopo che abbiamo aiutato la mente a essere più gioiosa ed energica, avremo la forza di abbracciare e guardare in profondità le nostre difficoltà.

Se sappiamo come funziona la mente, sarà più facile per noi praticare il decimo esercizio. Le quattro pratiche di retta disciplina, o retto sforzo, ci aiutano a essere consapevoli della nostra mente e a consentire ai semi negativi di rimanere dormienti. La prima pratica del retto sforzo consiste nel permettere ai semi negativi di dormire nella coscienza-deposito, senza dar loro la possibilità di manifestarsi; poiché, se si rivelano troppo spesso, le loro radici si rinforzano.

La seconda pratica consiste nell'aiutarli a retrocedere appena si manifestano. Se permangono troppo a lungo, soffriamo e le loro fondamenta si consolidano.

La terza pratica della retta disciplina consiste nel sostituire una formazione mentale negativa con una positiva. Spostiamo l'attenzione. La chiamiamo la pratica di “cambiare il piolo”. Quando un piolo che unisce due pezzi di legno si rompe, il falegname ne infila uno nuovo nel foro e allo stesso tempo spinge fuori quello vecchio.

La quarta pratica del retto sforzo consiste nel cercare di mantenere viva il più possibile una formazione mentale positiva dal momento che si manifesta. Proprio

come si cerca di trattenere qualche giorno in più un buon amico che ci è venuto a trovare e ha reso felice la nostra casa.

Possiamo aiutare anche gli altri a cambiare le loro formazioni mentali. Nel caso in cui pensieri oscuri, rabbia o paura si manifestino nell'altra persona, possiamo annaffiare i suoi semi positivi in modo che si sviluppino e rimpiazzino i precedenti. Questa pratica si chiama “innaffiamento selettivo”. Possiamo organizzare la nostra vita in modo da contattare e annaffiare i buoni semi parecchie volte al giorno.

**UNDICESIMO ESERCIZIO:** Concentrare la mente in modo da raggiungere la visione profonda.

*Inspirando, concentro la mia mente.*

*Espirando, concentro la mia mente.*

La concentrazione ha il potere di bruciare le afflizioni, è come una lente che concentra i raggi solari in un punto sino a bruciare un pezzo di carta. Quando la concentrazione brucia le afflizioni, sorge la visione profonda. Il Buddha ci ha offerto molti insegnamenti che aiutano a coltivare la concentrazione. L'impermanenza, il non-sé e la vacuità\* sono oggetti verso cui dirigere la concentrazione nella pratica quotidiana. Per esempio, possiamo praticare osservando la natura dell'impermanenza o dell'interessere, in qualsiasi cosa incontriamo durante il giorno, che sia un fiore, un amico o una nuvola.

\*[Nella tradizione buddhista, la “vacuità” non va confusa con il mero concetto di vuoto. Essa ha a che fare con il vuoto soltanto in quanto esprime la mancanza di un sé separato e quindi la connessione tra tutti gli esseri e le cose].

**DODICESIMO ESERCIZIO:** Liberare la mente

*Inspirando, libero la mia mente.*

*Espirando, libero la mia mente.*

Abbiamo bisogno di rinforzare la concentrazione per lasciare cadere le afflizioni come dispiacere, paura, rabbia, discriminazione, che vincolano e accecano la nostra mente.

L'insegnamento sull'impermanenza è soltanto una nozione, ma può diventare uno strumento per generare la visione profonda. Il fiammifero genera la fiamma e la fiamma consuma il fiammifero. Ciò di cui abbiamo bisogno per la nostra liberazione è la visione profonda dell'impermanenza. Quando c'è visione profonda, essa brucia la nozione che l'ha generata. Praticiamo la concentrazione sull'impermanenza per generarne la visione profonda. Sediamo, camminiamo e respiriamo e, facendo queste cose, rimaniamo concentrati sulla natura dell'impermanenza. La concentrazione, il *samadhi*, consiste nel tenere desta la consapevolezza momento per momento, quanto

più a lungo possibile. Solo la concentrazione può generare la visione profonda e liberarci.

Supponiamo di stare per litigare con una persona cara. Soffriamo e la nostra mente non è libera. La concentrazione sull'impermanenza può liberarci dalla rabbia. "Inspirando, visualizzo la persona amata tra trecento anni". Può bastare una sola inspirazione per entrare in contatto con l'impermanenza. "Inspirando, so che sono vivo e che egli o ella è ancora viva". Allora, quando apro gli occhi, voglio solo prendere l'altra persona tra le mie braccia. "Inspirando, sei ancora vivo, sono così contento". Questa è la liberazione per mezzo della visione profonda dell'impermanenza.

Se abbiamo la visione profonda dell'impermanenza ci prendiamo cura dell'altra persona con molta saggezza. E facciamo, oggi, tutto il possibile per renderla felice. Non aspettiamo domani, perché potrebbe essere troppo tardi. Alcune persone piangono tanto quando muore una persona cara perché sanno di non averla trattata con amorevolezza quando era viva. Il senso di colpa fa soffrire chi non ha avuto la visione profonda dell'impermanenza. L'impermanenza è soltanto uno degli oggetti sui quali praticare la concentrazione.

### **L'ultima serie di quattro esercizi: Le Percezioni**

Ora entriamo nel regno degli oggetti della mente. Nel buddhismo, il mondo e tutti i fenomeni sono concepiti come oggetti della mente e non come realtà oggettive. Siamo spesso imprigionati nell'idea che ci sia una coscienza in noi e un mondo oggettivo là fuori, che cerchiamo di comprendere e che è all'origine delle nostre percezioni. Ma alla luce dell'interessere, soggetto e oggetto non possono esistere separatamente. Quando percepiamo qualcosa, l'oggetto della percezione si manifesta anche come soggetto della percezione. Essere coscienti, significa sempre essere coscienti di qualcosa.

**TREDICESIMO ESERCIZIO:** Contemplare l'impermanenza.

*Inspirando, osservo la natura transitoria di tutti i dharma\*.*

*Espirando, osservo la natura transitoria di tutti i dharma.*

\*[I dharma con la lettera iniziale minuscola sono tutti gli esseri e tutte le cose, tutti i fenomeni in generale].

Siamo pronti ad accettare e a consentire che tutte le cose siano transitorie, ma continuiamo a vivere e a comportarci come se vivessimo per sempre e restassimo sempre gli stessi. In realtà, tutto cambia in ogni momento. Quando incontriamo una

persona, forse continuiamo a vederla com'era vent'anni prima e non siamo capaci di riconoscerla com'è qui e ora, col suo nuovo modo di pensare e sentire.

Tendiamo a non avvertire la transitorietà di tutte le cose, allora dobbiamo meditarci su con la coscienza mentale sino a che, la vediamo e raggiungiamo la liberazione.

L'impermanenza è soltanto uno degli oggetti della concentrazione. Penetrando in profondità nell'impermanenza scopriamo il non-sé, la vacuità e l'interessere. Allora l'impermanenza rappresenta tutti gli oggetti della concentrazione.

Mentre ispiriamo, ci concentriamo sull'impermanenza e continuiamo a farlo anche quando espiriamo, sino a che facciamo breccia nel cuore della realtà. L'oggetto della nostra osservazione può essere un fiore, un sasso, una persona che amiamo, una persona che odiamo, noi stessi, la nostra sofferenza, il nostro dispiacere. Qualsiasi cosa può servire come oggetto della meditazione e non dobbiamo fare altro che contattarne la natura transitoria.

QUATTORDICESIMO ESERCIZIO: Contemplare il non-desiderio, la non-brama.

*Inspirando, osservo l'estinguersi del desiderio.*

*Espirando, osservo l'estinguersi del desiderio.*

Questo esercizio serve ad aiutare *manas*, che è sempre alla ricerca del piacere e ne ignora i pericoli. La contemplazione della transitorietà di tutte le cose può aiutare *manas* a trasformarsi. Guardiamo in profondità l'oggetto della nostra avidità per vederne la vera natura. L'oggetto della brama può distruggere corpo e mente. Essere coscienti di ciò che desideriamo e di ciò che consumiamo è una pratica cruciale. Il Buddha ci ha offerto un insegnamento su quattro fonti di nutrimento quotidiano.

La prima fonte è la volontà, il più profondo desiderio che ci dà la vitalità per vivere. Dobbiamo guardare nella natura del nostro desiderio per vedere se è salutare o no. Esso può manifestarsi attraverso la ricerca del piacere, a volte molto pericolosa, oppure nel desiderio di vendetta o punizione. Questi desideri insani hanno alla loro origine molte percezioni erranee. Abbiamo bisogno di guardare in profondità per riconoscere che essi nascono dalla paura, dal dubbio, dalla rabbia e così via. Anche Siddharta era guidato da un'aspirazione. Vedeva tanta sofferenza nel suo regno e si accorgeva che il potere politico non era sufficiente per porvi rimedio. Allora cercò un altro cammino, utile a trasformare se stesso e aiutare gli altri a fare altrettanto; così facendo ha aperto una nuova via. Chiamiamo questo desiderio "mente che aspira all'illuminazione", "mente di principiante". Una forte aspirazione ci permette di mantenerla viva ed essa ci dà la forza e l'energia per continuare la pratica.

La seconda fonte di nutrimento è la coscienza. Si tratta di coscienza collettiva, di energia collettiva. Gli individui in un gruppo tendono a generare la stessa energia. Quando pratichiamo insieme la presenza mentale, la concentrazione e la compassione, generiamo collettivamente queste energie che ci nutrono e ci curano. Ecco perché creare un *Sangha* è molto salutare per il mondo.

Quando frequentiamo un gruppo di persone piene di rabbia, la loro energia negativa si insinua in noi. All'inizio potremmo non esserne contagiati ma col tempo, lentamente, questa energia collettiva ci penetrerà e in una certa misura, senza neanche accorgercene, diventeremo come le altre persone di quel gruppo. È molto importante capire se siamo in un ambiente salutare. Abbiamo bisogno di un luogo salutare, nel quale l'energia collettiva sia benefica per noi e i nostri figli.

La terza fonte di nutrimento sono le impressioni sensoriali, il genere di musica che ascoltiamo, i giornali, i film, le conversazioni, gli annunci pubblicitari che consumiamo. Quando leggiamo un articolo o guardiamo un programma televisivo, la violenza e la rabbia in essi penetrano in noi. È importante scegliere in modo consapevole ciò che consumiamo.

Occorre che gli psicoterapeuti facciano molta attenzione, dal momento che per lavoro ascoltano molti sfoghi d'ira e di sofferenza. Costoro hanno bisogno di praticare molto per rimanere sani e stabili, altrimenti potrebbero ammalarsi. I terapeuti cercano di portare aiuto, ma potrebbero essere invasi dall'energia negativa dei pazienti che incontrano ogni giorno. Ogni psicoterapeuta potrebbe trarre vantaggio dalla creazione di un *Sangha*. Quando ci troviamo insieme con il *Sangha* una volta a settimana, troviamo protezione e nutrimento. Altrimenti, è probabile che ci esauriamo e non riusciamo più a essere d'aiuto a nessuno.

Il Buddha ha impiegato molto tempo per costruire un *Sangha* e sarebbe bello farlo anche noi. Potremmo creare un *Sangha* con altre persone vicine disponibili. Troveremo così protezione e nutrimento e terremo viva la pratica. Altrimenti ne perderemo i benefici in breve tempo e le impressioni sensoriali che consumiamo per mezzo di occhi, naso, orecchie, corpo e mente ci invaderanno. Il consumo consapevole è la pratica che protegge noi, la nostra famiglia e la società. È il sentiero che conduce alla guarigione di noi stessi e che può prevenire la distruzione del nostro pianeta. La quarta fonte di nutrimento è il cibo. Dovremmo mangiare solo ciò che porta pace e benessere al corpo e alla mente. Mangiamo in modo da vivificare la compassione nel nostro cuore. Se lo facciamo, possiamo salvare il pianeta e assicurare un futuro ai bambini.

**QUINDICESIMO ESERCIZIO:** Contemplare la cessazione.

*Inspirando, osservo la cessazione.*

*Espirando, osservo la cessazione.*

Cessazione significa nirvana: l'estinzione di tutte le nozioni, la realtà in sé. La natura della realtà trascende ogni nozione, incluse quelle di nascita e di morte, essere e non essere. È il cuore di questa meditazione, lo sforzo finale per la liberazione. La contemplazione dell'impermanenza, del non-sé, della vacuità, della non-nascita e non-morte, può condurre a questo genere di libertà. La nozione di nascita e morte può

essere fonte di angoscia, ansia e paura. Soltanto con la visione profonda della non-nascita e non-morte possiamo trascenderle.

**SEDICESIMO ESERCIZIO:** Contemplare il nirvana, l'estinzione.

*Inspirando, osservo e lascio andare.*

*Espirando, osservo e lascio andare.*

In questo esercizio lasciamo andare tutte le nozioni e siamo liberi. Possiamo entrare in contatto con la vera natura della realtà e con la profonda saggezza che ci libera dalla paura, rabbia e disperazione. La parola “nirvana” significa “estinzione”. Il nirvana non è un luogo da raggiungere o qualcosa che esiste nel futuro. Nirvana è la natura della realtà così com'è. Il nirvana è disponibile nel qui e ora.

Un'onda che corre sulla superficie dell'oceano è costituita d'acqua, ma qualche volta lo dimentica. L'onda ha un inizio e una fine, un emergere e un dissolversi; può essere più alta o più bassa, più potente o meno potente. Se un'onda viene catturata da nozioni come inizio, fine, emersione e dissolvimento, maggiore o minore potere, soffrirà. Ma quando sa di essere acqua, tutto cambia; in quanto acqua non si preoccupa più di iniziare e finire, di emergere e dissolversi. Può gioire dell'emersione e del dissolvimento, di essere questa o l'altra onda. Non c'è discriminazione e nessuna paura. Non deve andare in cerca d'acqua. È acqua nel momento presente.

La nostra vera natura è non-inizio, non-fine, non-nascita, non-morte. Se sappiamo come entrare in contatto con la nostra vera natura, non c'è né paura, né rabbia; non c'è più disperazione. La nostra vera natura è la natura del nirvana. Siamo stati nirvana dal non-inizio.

Per la mente, morire significa passare dall'essere qualcosa all'essere niente, dall'essere qualcuno all'essere nessuno. Sappiamo che una nuvola non muore; può diventare pioggia, neve, grandine, fiumi, tè, succhi di frutta, ma le è impossibile morire. La vera natura della nuvola è la non-nascita e la non-morte. Allora, se qualcuno che ti è vicino è appena passato oltre, sii certo di vederlo nella sua nuova manifestazione; non può morire ma continua in molti modi. Con gli occhi del Buddha 10 puoi riconoscere in te e intorno a te e dirgli: “Caro o cara, so che sei ancora qui, nella tua nuova forma”.

Prima della nostra nascita, esistevamo già nel grembo di nostra madre e, ancora prima, metà in nostra madre e metà in nostro padre. Niente può nascere dal niente, non proveniamo dal non-essere. In una forma o nell'altra siamo sempre esistiti. La nostra natura è la natura della non-nascita e della non-morte.

Nirvana significa estinzione di tutte le nozioni, comprese quelle di nascita e di morte, essere e non essere.

Il sedicesimo esercizio consiste nel lasciare cadere, nell'abbandonare tutte queste nozioni per essere completamente liberi.

