

*Thich Nhat Hanh*



Garzanti

# Presentazione

Viviamo alla continua ricerca della felicità, e nella corsa senza sosta per raggiungerla non ci accorgiamo delle straordinarie meraviglie di cui è già ricco il mondo attorno a noi. Ogni giorno, ogni ora, ogni istante la bellezza ci chiama, ma raramente ci poniamo in ascolto. Perché per avvertire la sua voce e poterle rispondere è necessaria una condizione divenuta rara: il silenzio. In questo piccolo libro prezioso, il monaco buddhista Thich Nhat Hanh ci mostra il percorso da intraprendere per superare la gabbia di rumore che ci circonda privandoci della libertà, e ci indica un sentiero di pace tra i luoghi più confusi e caotici della nostra mente. Il dono del silenzio ci permette così di ristabilire, dentro di noi, quell'ordine e quella serenità in grado di farci guardare in profondo ciò che ci circonda, per comprendere chi siamo realmente e cosa davvero vogliamo dalla nostra vita.

Thich Nhat Hanh è una delle figure più importanti della spiritualità mondiale. Monaco buddhista, poeta, studioso e attivista per la pace, è stato candidato al premio Nobel da Martin Luther King nel 1967. È autore di decine di libri. Vive a Plum Village, in Francia, e guida ritiri spirituali in tutto il mondo sull'arte della meditazione.

SAGGI

*THICH NHAT HANH*

IL DONO  
DEL SILENZIO

*Traduzione di*  
*SARA CARAFFINI*



Garzanti



[www.garzantilibri.it](http://www.garzantilibri.it)



[facebook.com/Garzanti](https://facebook.com/Garzanti)

[@garzantilibri](https://twitter.com/garzantilibri)

## **IL LIBRAIO**

[www.illibraio.it](http://www.illibraio.it)

In copertina: progetto grafico Laura Dal Maso theWorldofDOT

Traduzione dall'inglese di  
Sara Caraffini

Titolo originale dell'opera:  
Silence

© 2015 by Unified Buddhist Church, Inc.  
All rights reserved

ISBN 978-88-11-14314-7

© 2015, Garzanti s.r.l., Milano  
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Prima edizione digitale: 2015

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.  
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

# INTRODUZIONE

Trascuriamo parecchio tempo cercando la felicità quando il mondo intorno a noi trabocca di meraviglie. Essere vivi e camminare sulla terra è un miracolo, eppure la maggior parte di noi sta correndo come se esistesse un luogo migliore in cui andare. La bellezza ci chiama ogni giorno, ogni ora, ma raramente siamo nella posizione di ascoltare.

La condizione essenziale perché possiamo sentire il richiamo della bellezza e risponderci è il silenzio. Se non abbiamo il silenzio dentro noi stessi - se la nostra mente, il nostro corpo, sono colmi di rumore - non possiamo udire quel richiamo.

Nella nostra testa c'è una radio accesa, la stazione radiofonica NST: Non-Stop Thinking (Incessante Pensare). La nostra mente è piena di rumore, ecco perché non riusciamo a udire il richiamo della vita, il richiamo dell'amore. Il nostro cuore ci sta chiamando ma non lo sentiamo. Non abbiamo il tempo di ascoltarlo.

La consapevolezza è la pratica che acquieta il rumore dentro di noi. Senza di essa possiamo essere distratti da diverse cose. Talvolta veniamo distratti dal rimpianto e dal dispiacere per il passato. Rivisitiamo vecchi ricordi ed esperienze solo per provare più e più volte il dolore che abbiamo già sperimentato. È facile finire rinchiusi nella prigione del passato.

Possiamo anche essere distratti dal futuro. Una persona che provi ansia e timore per il futuro è in trappola tanto quanto quella vincolata al passato. Ansia, paura e incertezza relative a eventi futuri ci impediscono di sentire il richiamo della felicità. Così anche il futuro diviene una sorta di prigione.

Persino se cerchiamo di vivere nel momento presente molti di noi sono distratti e provano un senso di vuoto. Magari bramiamo qualcosa, ci aspettiamo qualcosa, attendiamo che giunga qualcosa a rendere leggermente più eccitante la nostra vita. Pregustiamo qualcosa che cambierà la situazione perché quella attuale ci appare noiosa: niente di speciale, niente di interessante.

La consapevolezza viene spesso descritta come una campana che ci rammenta di fermarci e ascoltare in silenzio. Possiamo utilizzare una vera e propria campana o qualsiasi altra cosa che ci aiuti a rammentare di non lasciarci trasportare dal rumore intorno e dentro di noi. Quando sentiamo la campana ci fermiamo. Seguiamo il nostro inspirare ed espirare, facendo spazio al silenzio. Diciamo a noi stessi: «Inspirando so che sto inspirando». Respirando in maniera consapevole, prestando attenzione soltanto al respiro, possiamo acquietare tutto il rumore intorno a noi: il ciarlare del passato, il

futuro, e il bramare qualcosa di più.

In soli due o tre secondi di respiro consapevole possiamo renderci conto che siamo vivi, che stiamo inspirando. Siamo qui. Esistiamo. Il rumore all'interno scompare e si crea una profonda spaziosità: è molto potente, molto eloquente. Possiamo rispondere al richiamo della bellezza intorno a noi: «Sono qui. Sono libero. Ti sento».

Cosa significa «Sono qui»? Significa «Esisto. Sono davvero qui perché non sono perso nel passato, nel futuro, nel mio pensare, nel rumore interiore, nel rumore esterno. Sono qui». Per essere davvero devi essere libero dal pensare, libero dalle ansie, libero dalla paura, libero dal desiderio. «Sono libero» è una dichiarazione forte perché la verità è che molti di noi non sono liberi. Non abbiamo la libertà che ci consente di udire, e di vedere, e di essere semplicemente.

## Rimanere in silenzio insieme

Vivo in un centro per ritiri nella Francia sudoccidentale in cui pratichiamo un tipo di silenzio chiamato nobile silenzio. La pratica è semplice. Se stiamo parlando stiamo parlando, ma se stiamo facendo qualcos'altro - per esempio mangiare, camminare o lavorare - facciamo *soltanto* queste cose. Non le facciamo e intanto parliamo. Quindi le facciamo immersi in un gioioso nobile silenzio. In tal modo siamo liberi di udire il più intimo richiamo dei nostri cuori.

Un giorno, poco tempo fa, molti di noi, sia monaci sia laici, stavano pranzando insieme all'aperto, seduti sull'erba. Andammo a servirci e poi raggiungemmo il gruppo per sederci. Ci sedemmo formando cerchi concentrici, un cerchio piccolo all'interno di uno più grande a sua volta inserito in uno ancora più ampio. Non apriamo bocca.

Fui il primo a prendere posto. Mi sedetti e praticai il respiro consapevole per instaurare il silenzio dentro di me. Ascoltai gli uccelli, il vento, e mi godetti la bellezza della primavera. Non stavo aspettando che gli altri mi raggiungessero per potere cominciare a mangiare. Mi godetti semplicemente il fatto di essere seduto lì per una ventina di minuti o più mentre altri si servivano e venivano a sistemarsi accanto a me.

C'era silenzio, ma sentivo che non era profondo come avrebbe potuto essere, forse perché le persone erano state distratte mentre prendevano il cibo, camminavano reggendo il proprio piatto e poi si accomodavano. Rimasi seduto in silenzio a osservare la scena.

Avevo con me una campanella e, quando tutti furono seduti, la invitai a suonare. Visto che avevamo appena trascorso una settimana insieme praticando l'ascolto della campana e l'inspirare ed espirare consapevolmente, ascoltammo tutti benissimo. Subito dopo il primo tintinnio della campanella della consapevolezza il silenzio parve diverso. Era vero silenzio perché tutti avevano smesso di pensare. Concentrammo la nostra attenzione sull'inspirare mentre inspiravamo, sull'espirare mentre espiravamo. Respirammo insieme, e il nostro silenzio collettivo generò un forte campo di energia. Un siffatto silenzio può definirsi silenzio tonante perché è eloquente e potente. In quel silenzio riuscii a udire gli uccelli e il vento in maniera nettamente più nitida. Prima di allora li avevo uditi ma non nello stesso modo, perché non avevo il

tipo di silenzio più profondo.

Praticare il silenzio per svuotarti da ogni genere di rumore dentro di te non è difficile. Con un po' di esercizio puoi riuscirci. Nel nobile silenzio puoi camminare, stare seduto, goderti il pasto. Quando hai quel genere di silenzio vanti abbastanza libertà per goderti il fatto di essere vivo e apprezzare tutte le meraviglie della vita. Con quel genere di silenzio sei maggiormente in grado di guarire te stesso, mentalmente e fisicamente. Hai la capacità di essere, di essere lì, vivo. Perché sei davvero libero, libero dai rimpianti e dalla sofferenza riguardanti il passato, libero dalla paura e dall'incertezza per il futuro, libero da ogni genere di chiacchiericcio mentale. Rimanere in silenzio in questo modo quando sei solo è positivo, e rimanere in silenzio in questo modo insieme è particolarmente dinamico e curativo.

## Il suono del non suono

Il silenzio è spesso descritto come l'assenza di suono, eppure è anche un suono molto potente. Ricordo che in Francia l'inverno 2013-2014 non fu molto freddo ma sentimmo dire che era estremamente rigido in Nordamerica. Vi furono un numero di tempeste di neve abnorme e talvolta la temperatura scese a venti gradi sotto zero. Vidi una fotografia delle cascate del Niagara in uno dei periodi di massimo gelo. Le cascate non erano più tali. L'acqua non poteva più cadere: era gelata. Vidi quell'immagine e ne rimasi molto colpito. La cascata d'acqua si era fermata, insieme con il suono.

Una quarantina di anni fa mi trovavo a Chiang Mai, nel nord-est della Thailandia, in un ritiro per giovani. Alloggiavo in una capanna vicino a un torrente sassoso, e c'era sempre il suono dell'acqua che scorreva impetuosa. Mi piaceva respirare, lavare i miei abiti e schiacciare un sonnellino sulle grandi pietre nel torrente. Ovunque mi trovassi sentivo quel suono di acqua scrosciante. Lo sentivo giorno e notte. Guardavo i cespugli e gli alberi circostanti e pensavo: «Sin dalla nascita sentono questo suono. E se quel suono cessasse e per la prima volta loro sentissero il non suono, ossia il silenzio?». Prova a immaginarlo, se ci riesci. Di colpo l'acqua smette di scorrere, e tutte le piante che sin dalla nascita hanno sempre sentito, giorno e notte, quel suono di cascata non lo odono più. Pensa a come rimarrebbero stupite di udire, per la prima volta nella vita, il suono del non suono.

## Cinque veri suoni

Bodhisattva è il termine buddhista per indicare qualcuno dotato di enorme compassione il cui compito nella vita è alleviare le sofferenze altrui. Il buddhismo parla di un bodhisattva chiamato Avalokiteśvara, il bodhisattva dell'ascolto profondo, il cui nome significa «colui che ascolta a fondo i suoni del mondo».

Secondo la tradizione buddhista Avalokiteśvara possiede la capacità di ascoltare ogni genere di suono. È anche in grado di emettere cinque diversi tipi di suono capaci di sanare il mondo. Se riesci a trovare il silenzio dentro di te sei in grado di sentirli.

Il primo è il Suono Splendido, il suono delle meraviglie della vita che ti stanno chiamando. È il suono degli uccelli, della pioggia e via dicendo.

Dio è un suono.

Il creatore del cosmo è un suono.

Tutto inizia con il suono.

Il secondo suono è il Suono di Colui che Osserva il Mondo. Questo è il suono dell'ascoltare, il suono del silenzio.

Il terzo suono è il Suono Brahma. Si tratta del suono trascendentale, om, che vanta una lunga storia nel pensiero spirituale indiano. Secondo la tradizione ha il potere innato di creare il mondo. La storia sostiene che il cosmo, il mondo, l'universo è stato creato da quel suono. Il vangelo cristiano di Giovanni include la stessa nozione: «In principio era il Verbo» (Giovanni 1,1). Secondo i Veda, i più antichi testi indù, il verbo che crea il mondo è om. Nella tradizione vedica indiana tale suono rappresenta la realtà ultima, o Dio.

Molti astronomi moderni sono giunti a credere qualcosa di simile. Hanno cercato l'origine del tempo, l'origine del cosmo, e ipotizzano che a dare inizio all'universo sia stato il Big Bang.

Il quarto suono è il Suono della Marea che Sale. Questo suono simboleggia la voce del Buddha. L'insegnamento del Buddha è in grado di spazzare via il malinteso, eliminare l'afflizione e trasformare ogni cosa. È penetrante ed efficace.

Il quinto suono è il Suono che Trascende Tutti i Suoni del Mondo. È il suono dell'impermanenza, ci ricorda di non lasciarci intrappolare da particolari parole o suoni né di affezionarci troppo a essi. Numerosi studiosi hanno reso complicato e di difficile comprensione l'insegnamento del Buddha, ma il Buddha ha detto le cose in maniera molto semplice e non si è fatto intrappolare dalle parole. Quindi se un insegnamento risulta troppo complesso non è il suono del Buddha. Se quello che stai sentendo è troppo sonoro, troppo rumoroso o contorto non è la voce del Buddha. Ovunque tu vada puoi udire quel quinto suono. Persino se sei in prigione puoi sentire il Suono che Trascende Tutti i Suoni del Mondo.

# La tua più profonda preoccupazione

Quando sei riuscito a calmare tutto il rumore dentro di te, quando sei riuscito a instaurare in te il silenzio, un silenzio tonante, cominci a udire il più profondo tipo di richiamo proveniente da dentro di te. Il tuo cuore ti sta chiamando. Il tuo cuore sta cercando di dirti qualcosa ma non sei ancora riuscito a sentirlo perché la tua mente è stata piena di rumore. Sei stato perennemente distratto, giorno e notte. Sei stato pieno di pensieri, soprattutto pensieri negativi.

Nella vita quotidiana molti di noi passano la maggior parte del tempo cercando comfort - comfort materiali e comfort affettivi - allo scopo di sopravvivere semplicemente. Sono quelle che potremmo definire le *preoccupazioni quotidiane*. Siamo angustiati dalle nostre preoccupazioni quotidiane: come procurarci abbastanza denaro, cibo, riparo e altre cose materiali. Abbiamo anche ansie affettive: il dubbio che una certa persona ci ami o meno, il fatto che il nostro posto di lavoro sia sicuro o meno. Ci preoccupiamo tutto il giorno per simili questioni. Magari siamo alla ricerca di un rapporto sentimentale che sia abbastanza buono per durare, che non sia troppo difficoltoso. Stiamo cercando qualcosa su cui contare.

Possiamo benissimo passare il 99,9 per cento del nostro tempo ad angustiarci per tali preoccupazioni quotidiane - comfort materiali e ansie affettive - ed è comprensibile, perché dobbiamo vedere soddisfatti i nostri bisogni di base per sentirci al sicuro. Ma la preoccupazione di molti di noi va ben oltre il vedere appagati i propri bisogni. Siamo fisicamente al sicuro, la nostra fame viene saziata, abbiamo un tetto sopra la testa e una famiglia affettuosa, eppure riusciamo a preoccuparci costantemente.

La principale preoccupazione in te, come in parecchi di noi, è una preoccupazione che potresti benissimo non avere percepito, che potresti non avere mai sentito nominare. Ognuno di noi ha una *preoccupazione ultima* che non ha nulla a che vedere con questioni materiali o affettive. Cosa vogliamo fare con la nostra vita? Questo è il punto. Siamo qui, ma *perché* siamo qui? Chi siamo, ognuno di noi individualmente? Sono domande a cui di solito non abbiamo (o non troviamo) il tempo di rispondere.

Non sono soltanto quesiti filosofici. Se non riusciamo a darvi risposta non abbiamo pace, e non abbiamo gioia perché non è possibile alcuna gioia senza

un po' di pace. Molti di noi sono convinti che non possiamo rispondere mai a tali quesiti. Ma con la consapevolezza puoi sentire tu stesso la risposta, quando hai un po' di silenzio dentro di te. Puoi trovare alcune risposte a queste domande e udire il più profondo richiamo del tuo cuore.

Quando chiedi «Chi sono io?» - se disponi di tempo e concentrazione sufficienti - potresti trovare alcune risposte sorprendenti. Potresti scoprire che sei una prosecuzione dei tuoi antenati. I tuoi genitori e i tuoi antenati sono pienamente presenti in ogni cellula del tuo corpo; tu sei la loro prosecuzione. Non hai un sé separato. Se togli da te i tuoi antenati e i tuoi genitori non rimane nessun «tu».

Potresti scoprire che sei costituito di elementi, come l'acqua, per esempio. Se elimini da te l'acqua non rimane nessun «tu». Sei fatto di aria. Hai un disperato bisogno di aria, senza di essa non puoi sopravvivere. Quindi se elimini da te l'aria non rimane alcun «tu». E in te c'è l'elemento del fuoco, l'elemento del calore, l'elemento della luce. Sai di essere fatto di luce. Senza la luce del sole nulla può crescere, sulla terra. Se continui a guardare scopri che sei fatto di sole, una delle stelle più grandi della galassia. E sai che la terra, come te, è fatta di stelle. Quindi sei le stelle. In una notte limpida alza gli occhi e potrai vedere che sei le stelle soprastanti. Non sei soltanto il minuscolo corpo che normalmente potresti considerare «te».

## Nessun bisogno di correre

La consapevolezza ti dona lo spazio e la quiete interiori che ti consentono di osservare in profondità, di scoprire chi sei e cosa vuoi fare con la tua vita. Non proverai più il bisogno di costringerti a inseguire di corsa attività senza significato. Hai continuato a correre, cercando qualcosa, perché ritieni quella determinata cosa essenziale per la tua pace e felicità. Ti sproni a ottenere questa e quella condizione in modo da poter essere felice. Sei convinto di non avere abbastanza condizioni per essere felice, in questo momento, così sviluppi l'abitudine tipica di molte persone, quella di inseguire costantemente una cosa o l'altra. «Non posso stare tranquillo ora, non posso fermarmi e godere delle cose ora perché ho bisogno di altre condizioni prima di poter essere felice.» In realtà soffochi la naturale gioia di vivere che è il tuo diritto di nascita. Ma la vita è piena di meraviglie, compresi suoni magnifici. Se riesci a essere qui, se riesci a essere libero, allora puoi essere felice proprio qui e ora. Non devi più correre.

La pratica della consapevolezza  
è molto semplice.

Ti fermi, respiri e immobilizzi la mente.

Torna a te stesso  
in modo da poter assaporare  
il qui e ora  
in ogni istante.

Tutte le meraviglie della vita sono già qui. Ti stanno chiamando. Se riesci ad ascoltarle potrai smettere di correre. Quello che ti serve, quello che serve a tutti noi, è il silenzio. Ferma il rumore nella tua mente in modo che i magnifici suoni della vita vengano uditi. A quel punto puoi cominciare a vivere la tua vita in maniera autentica e profonda.

# 1. UNA COSTANTE DIETA DI RUMORE

A meno che tu viva da solo fra le montagne senza elettricità, molto probabilmente stai assorbendo per tutto il giorno, senza interruzioni, un flusso costante di rumore e informazioni. Persino se nessuno ti sta parlando e non stai ascoltando la radio o qualche altro impianto audio, ci sono cartelloni, telefonate, SMS, social media, monitor di computer, fatture, volantini e vari altri modi in cui parole e suoni ci raggiungono. Può talvolta rivelarsi impossibile trovare, nella zona di imbarco di un aeroporto, un angolo privo di un televisore che strepita. Molti pendolari trascorrono il viaggio mattutino assorbendo tweet, SMS, notizie, giochi e aggiornamenti sui rispettivi smartphone.

Persino nei rari momenti in cui non vi sono suoni, SMS o altre informazioni provenienti dall'esterno, la nostra testa è piena da un costante circolo di pensieri. Quanti minuti al giorno trascorri immerso nell'autentica quiete, se mai lo fai?

Il silenzio è essenziale. Abbiamo bisogno di silenzio  
tanto quanto abbiamo bisogno di aria,  
tanto quanto le piante hanno bisogno di luce.  
Se la nostra mente  
è affollata di parole e pensieri,  
non c'è spazio per noi.

Le persone che vivono in un contesto urbano si abituano a un certo livello di rumore ambientale. C'è sempre qualcuno che urla, clacson che strombazzano o musica a tutto volume. In realtà la costanza del rumore perenne può diventare rassicurante. Conosco amici che vanno in campagna per un weekend, o a un ritiro meditativo, e trovano il silenzio spaventoso e destabilizzante. Non lo percepiscono come sicuro o confortevole perché sono abituati a un sottofondo di rumore costante.

Le piante non possono crescere senza luce, le persone non possono respirare senza aria. Tutto ciò che vive ha bisogno di spazio per crescere e divenire.

# Paura del silenzio

Ho l'impressione che molti di noi temano il silenzio. Stiamo sempre afferrando qualcosa - testo, musica, radio, televisione o pensieri - per riempire lo spazio. Se silenzio e spazio sono così importanti per la nostra felicità, perché non facciamo maggiormente posto per essi nella nostra vita?

Una delle mie studentesse di vecchio corso ha un compagno che è molto gentile, un buon ascoltatore non eccessivamente loquace, ma in casa ha perennemente bisogno di avere la radio o la TV accese e preferisce avere davanti un giornale mentre è seduto a fare colazione.

Conosco una donna la cui figlia amava partecipare alla meditazione seduta nel tempio zen della zona e la incoraggiò a provare anche lei. «È davvero facile, mamma», le disse. «Non sei costretta a stare seduta sul pavimento, ci sono delle sedie a disposizione. Non sei costretta a fare niente. Rimaniamo semplicemente seduti in silenzio.» Con estrema sincerità la madre replicò: «Credo di aver paura di fare proprio quello».

Possiamo sentirci soli persino quando siamo circondati da molte persone. Siamo soli insieme. C'è un vuoto dentro di noi. Non ci sentiamo a nostro agio con quel vuoto, quindi tentiamo di riempirlo o scacciarlo. La tecnologia ci fornisce numerosi congegni che ci permettono di «rimanere connessi». Oggigiorno siamo *sempre* «connessi» ma continuiamo a sentirci soli. Controlliamo le email in entrata e i siti dei social media più volte al giorno. Spediamo per email o postiamo un messaggio dopo l'altro. Vogliamo condividere, vogliamo ricevere. Ci affaccendiamo tutto il giorno nel tentativo di connetterci.

Di cosa abbiamo così paura? Possiamo provare un senso di vuoto interiore, un senso di isolamento, di infelicità, di irrequietezza. Possiamo sentirci tristi e non amati. Possiamo avere l'impressione che ci manchi qualcosa di importante. Alcune di queste sensazioni sono molto antiche e sono sempre state con noi, sotto tutto il nostro fare e pensare. Avere una miriade di stimoli ci rende facile distrarci da ciò che stiamo provando, ma quando c'è silenzio tutte queste cose si manifestano chiaramente.

## Una vasta gamma di stimoli

Tutti i suoni intorno a noi e tutti i pensieri che rivisitiamo senza sosta nella nostra mente possono essere considerati una sorta di cibo. Il cibo commestibile, quello che mastichiamo e deglutiamo fisicamente, ci è familiare ma non è l'unico tipo di cibo che noi esseri umani consumiamo, è solo uno dei tanti. Quello che leggiamo, le nostre conversazioni, gli spettacoli che guardiamo, i giochi online che facciamo, e le nostre preoccupazioni, pensieri e ansie sono tutti cibo. Non stupisce che spesso non abbiamo posto per bellezza e silenzio nella nostra coscienza: ci stiamo riempiendo costantemente di moltissimi altri tipi di cibo.

Ci sono quattro tipi di cibo che ogni persona consuma ogni giorno. Nel buddhismo li chiamiamo i Quattro Nutrimenti. Sono cibo commestibile, impressioni sensoriali, volizione e coscienza, sia individuale sia collettiva.

Il cibo commestibile è, naturalmente, quello che mangi ogni giorno con la bocca.

Il secondo cibo, le impressioni sensoriali, è costituito dalle esperienze che ricevi attraverso occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. Comprende ciò che senti, ciò che leggi, ciò che odori e ciò che tocchi. Comprende i tuoi messaggi telefonici e gli SMS, il suono dell'autobus fuori dalla tua finestra e il cartellone che leggi mentre vi passi davanti. Benché tali cose non siano cibo commestibile sono informazioni e idee che entrano nella tua coscienza e che tu consumi ogni giorno.

La terza fonte di nutrimento è la volizione. La volizione è la tua volontà, la tua preoccupazione, il tuo desiderio. È cibo perché «nutre» le tue decisioni, le tue azioni e i tuoi movimenti. Senza la volizione, senza l'intenzione di fare qualcosa, non ti muoveresti, appassiresti semplicemente.

Il quarto tipo di cibo è la coscienza. Comprende la tua coscienza individuale e il modo in cui la tua mente nutre sé stessa e nutre i tuoi pensieri e le tue azioni. Include anche la coscienza collettiva e il modo in cui influisce su di te.

Tutti questi cibi possono essere salutari o non salutari, nutrienti o tossici, a seconda di cosa consumiamo, quanto consumiamo e quanto siamo consapevoli del nostro consumo. Per esempio, a volte mangiamo cibo spazzatura che ci fa stare male, o beviamo troppo quando siamo turbati per

qualcosa, nella speranza di distrarci, anche se in seguito quel consumo ci fa sentire peggio.

Facciamo la stessa cosa con gli altri nutrienti. Con il cibo sensoriale possiamo anche essere consapevoli di assumere messaggi che sono sani e illuminanti o, d'altro canto, possiamo usare videogame, film, riviste o persino dedicarci al pettegolezzo con lo scopo di distrarci dalla nostra sofferenza. Anche la volizione può essere salutare (motivazione costruttiva) oppure non salutare (brama e ossessione). Parimenti, la coscienza collettiva può essere salutare o non salutare. Pensa a come sei influenzato dallo stato d'animo o dalla coscienza del gruppo in cui ti trovi, dal fatto che esso sia solidale, felice, arrabbiato, pettegolo, competitivo o inquieto.

Visto che ogni nutrimento influisce a fondo su di noi, è importante essere consapevoli di cosa e quanto stiamo consumando. La nostra consapevolezza è la chiave della nostra protezione. Senza protezione assorbiamo di gran lunga troppe tossine. Senza rendercene conto ci riempiamo di suoni tossici e coscienza tossica che ci fanno stare male. La consapevolezza mentale è come uno schermo solare che protegge la pelle sensibile di un neonato. Senza di esso la pelle si riempirebbe di vesciche e si ustionerebbe. Con la protezione della nostra consapevolezza siamo in grado di rimanere sani e al sicuro e di assumere solo i nutrienti che ci aiutano a prosperare.

## Cibo commestibile

La maggior parte di noi sa che ciò che mangiamo influisce su come ci sentiamo. Il cibo spazzatura può farci sentire stanchi, irritabili, nervosi, in colpa, e spesso solo momentaneamente appagati. Frutta e verdura, d'altro canto, ci fanno sentire pieni di energie, sani e ben nutriti. Spesso mangiamo qualcosa non perché abbiamo fame ma per consolarci o distrarci da sensazioni disagiati. Immagina di sentirti preoccupato o solo. La sensazione non ti piace, così apri il frigorifero e cerchi qualcosa da mangiare. Sai che non hai fame, che non *hai bisogno* di mangiare. Trovi qualcosa da mangiare comunque, perché vuoi mascherare la sensazione interiore.

Quando organizziamo un ritiro in uno dei nostri centri di pratica offriamo tre salutari pasti vegetariani al giorno, amorevolmente preparati con consapevolezza. Eppure ci sono partecipanti che si preoccupano del cibo. Ho un amico che, quando venne per la prima volta a un ritiro di consapevolezza, riusciva a pensare soltanto a quando avrebbe mangiato ancora. Nei primi due giorni aveva perennemente fame e non gli piaceva che vi fossero code per i pasti. Temeva che il cibo finisse, anche se non succedeva mai. Di solito abbandonava in anticipo qualsiasi attività stesse svolgendo in modo da essere il primo della fila per i pasti.

Il terzo giorno del ritiro il mio amico faceva parte di un gruppo di condivisione nel quale fu in grado di parlare di alcuni dei suoi sentimenti in merito al padre (morto di recente) e ricevette parecchio sostegno dagli altri. Il gruppo terminò in leggero ritardo, ma quando lui raggiunse la coda per il pasto si rese conto di non sentirsi in ansia. Aveva la sensazione che ci sarebbe stato abbastanza cibo e che non avrebbe avuto problemi. Sono davvero felice che non abbiamo esaurito riso e verdura proprio quel giorno!

# Impressioni sensoriali

Il cibo sensoriale è quello che assumiamo con i nostri sensi e la nostra mente: tutto ciò che vediamo, odriamo, tocchiamo, gustiamo e udiamo. Il rumore esterno rientra in questa categoria, per esempio conversazioni, intrattenimento e musica. Anche ciò che leggiamo e le informazioni che assorbiamo sono cibo sensoriale.

Forse ancor più di quello commestibile, il cibo sensoriale che consumiamo influisce su ciò che proviamo. Possiamo sfogliare una rivista o navigare su Internet, guardare fotografie e ascoltare musica. Vogliamo connetterci ed essere informati. Vogliamo divertirci. Questi sono ottimi motivi per consumare cibo sensoriale, ma spesso il nostro vero scopo in quei momenti è semplicemente fuggire da noi stessi e mascherare la sofferenza interiore. Quando ascoltiamo musica, leggiamo un libro o prendiamo un giornale, di solito non è perché abbiamo davvero bisogno di quell'attività o di quelle informazioni. Spesso lo facciamo automaticamente, forse perché siamo abituati a farlo, oppure vogliamo «ammazzare il tempo» e riempire il disagiata senso di vuoto. Possiamo farlo per evitare di incontrare noi stessi. Molti di noi temono di tornare a sé stessi perché non sanno come gestire la sofferenza dentro di loro. Ecco perché cerchiamo perennemente di procurarci sempre più impressioni sensoriali da consumare.

Siamo quello che sentiamo e percepiamo.

Se siamo arrabbiati siamo la rabbia.

Se siamo innamorati siamo l'amore.

Se guardiamo un innevato picco di  
montagna siamo la montagna.

Mentre sogniamo siamo il sogno.

Di recente un ragazzo mi ha confessato che trascorre almeno otto ore al giorno giocando ai videogame. Non riesce a smettere. All'inizio si è dedicato ai giochi per dimenticare che non si sentiva bene riguardo alla vita, che non si sentiva compreso in famiglia, a scuola o nella comunità. Ormai è assuefatto a

essi. Pensa di continuo ai videogame, persino nei momenti in cui non vi sta giocando. Molti di noi possono identificarsi con qualche versione di un simile tentativo di colmare con impressioni sensoriali la solitudine e il senso di vuoto dentro di noi.

I nostri sensi sono le nostre finestre sul mondo esterno. Molti di noi lasciano le loro finestre sempre aperte, permettendo alle visioni e ai suoni del mondo di invaderci, penetrare in noi e accrescere la sofferenza nel nostro sé triste, afflitto. Ci sentiamo terribilmente infreddoliti e soli e impauriti. Ti ritrovi mai a guardare un orrendo programma televisivo, incapace di staccartene? I rumori rauchi e le raffiche di spari sono disturbanti, eppure non ti alzi per spegnere. Perché ti torturi in questo modo? Non vuoi concederti un po' di tregua e chiudere le tue finestre sensoriali? Hai paura della solitudine, del senso di vuoto e isolamento che potresti scoprire quando ti ritrovi solo con te stesso?

Guardando un brutto programma televisivo siamo il programma televisivo. Possiamo essere qualsiasi cosa vogliamo, persino senza una bacchetta magica. Quindi perché apriamo le nostre finestre a film e programmi tv scadenti, pellicole realizzate da produttori amanti del sensazionalismo e in cerca di soldi facili, pellicole che ci fanno battere forte il cuore, che ci spingono a stringere le mani a pugno e ci lasciano stremati?

Anche la conversazione è un cibo sensoriale. Immagina di parlare con una persona piena di amarezza, invidia o bramosia. Durante la conversazione assimili l'energia della sua disperazione. In verità molto del cibo sensoriale che consumiamo ci fa sentire peggio, non meglio. Ci ritroviamo a pensare sempre più spesso che non siamo abbastanza, che abbiamo bisogno di comprare qualcosa o cambiare qualcosa in noi stessi per diventare migliori.

Ma possiamo sempre fare la scelta di tutelare la nostra pace. Questo non significa tenere perennemente chiuse tutte le nostre finestre, perché ci sono numerosi miracoli nel mondo che definiamo «esterno». Apri le tue finestre a tali miracoli ma guarda a ognuno di essi con la luce della consapevolezza. Persino mentre sei seduto sulla riva di un limpido torrente, mentre ascolti una splendida musica o guardi un magnifico film non affidarti completamente al torrente, alla musica o al film. Continua a rimanere consapevole di te stesso e del tuo respirare. Con il sole della consapevolezza che brilla su di te puoi evitare la maggior parte dei rischi, e percepirai il torrente più limpido, la musica più armoniosa e l'animo dell'artista perfettamente visibile nel film.

# Volizione

La volizione, la nostra intenzione primaria, la motivazione, è il terzo tipo di nutrimento. Ci alimenta e ci fornisce uno scopo. Gran parte del rumore intorno a noi - che si tratti di annunci pubblicitari, film, giochi, musica o conversazione - ci fornisce messaggi su ciò che dovremmo essere impegnati a fare, sull'aspetto che dovremmo avere, sul successo che dovremmo ottenere e su chi dovremmo essere. A causa di tutto questo rumore ci accade raramente di prestare attenzione al nostro vero desiderio. Agiamo ma non abbiamo lo spazio o la quiete necessari per agire *con intenzione*.

Se non abbiamo nessuno scopo che ci nutre andiamo semplicemente alla deriva. Ci sono alcune persone che vedo soltanto una volta l'anno. Quando chiedo loro cosa hanno fatto durante i dodici mesi appena trascorsi, molte non lo rammentano. A volte, per la maggior parte di noi, giorni, intere settimane e persino mesi trascorrono in questo modo, come immersi nella foschia. Succede perché, in quei giorni, non siamo consapevoli della nostra intenzione. Talvolta sembra che l'unico intento dentro di noi sia semplicemente quello di riuscire ad arrivare alla fine della giornata.

Ogni qualvolta agiamo, che sia per raggiungere la drogheria, telefonare a un amico, fare un passo o recarci al lavoro, abbiamo una intenzione, una motivazione che ci fa muovere, che ce ne rendiamo conto o meno. Il tempo passa molto rapidamente; un giorno potremmo rimanere stupiti di scoprire che la nostra vita volge ormai al termine e non sappiamo cosa abbiamo fatto con tutto il tempo che abbiamo vissuto. Forse abbiamo sprecato intere giornate nella rabbia, nella paura e nella gelosia. Raramente offriamo a noi stessi il tempo e lo spazio per chiederci: «Sto facendo ciò che più desidero fare con la mia vita? So almeno che cos'è?». Il rumore nella nostra testa e tutt'intorno a noi sovrasta la «quieta vocina» interiore. Siamo così impegnati a fare «qualcosa» che raramente ci prendiamo un istante per osservare in profondità e interpellare i nostri più intimi desideri.

La volizione è una straordinaria fonte di energia, ma non tutta proviene dal cuore. Se la tua motivazione è unicamente quella di guadagnare montagne di denaro o avere il più alto numero di follower su Twitter, questo potrebbe non condurti a un'esistenza appagante. Molte persone che possiedono un sacco di denaro e potere non sono felici, si sentono piuttosto sole. Non hanno il tempo

di vivere la vita in modo autentico. Nessuno le capisce, e loro non capiscono nessuno.

Per esperire pienamente questa vita come esseri umani tutti noi abbiamo bisogno di entrare in comunione con il nostro desiderio di realizzare qualcosa di più ampio del nostro sé individuale. Questa può essere una motivazione sufficiente per modificare le nostre abitudini in modo da potere trovare sollievo dal rumore che riempie la nostra testa.

Puoi passare tutta la vita ad ascoltare messaggi interni ed esterni senza mai udire la voce del tuo desiderio più profondo. Non hai bisogno di essere un monaco o un martire per riuscirci. Se disponi dello spazio e del silenzio per ascoltarti a profondamente potresti trovare dentro di te un intenso desiderio di aiutare gli altri, di portare amore e compassione ad altri, di generare una trasformazione positiva nel mondo. Quale che sia il tuo lavoro - che tu guidi una società, serva cibo, insegni o ti prenda cura degli altri - se vanti una forte e chiara comprensione del tuo scopo e di come il tuo lavoro sia collegato a esso, questo può costituire una potente fonte di gioia nella tua vita.

# Coscienza individuale

Anche se intraprendiamo un digiuno sensoriale, escludendo rumori e input esterni, stiamo comunque consumando una potente fonte di cibo: la nostra coscienza. Insieme alla coscienza collettiva essa rappresenta la quarta fonte di cibo.

Quando rivolgiamo l'attenzione su determinati elementi della nostra coscienza li «consumiamo». Come i nostri pasti, ciò che consumiamo della nostra coscienza può essere sano e salutare oppure tossico. Per esempio, quando abbiamo un pensiero crudele o irato e lo rivisitiamo più e più volte mentalmente stiamo consumando coscienza tossica. Se notiamo la bellezza della giornata o ci sentiamo grati per la nostra buona salute e l'amore di quanti ci circondano stiamo invece consumando coscienza salutare.

Ognuno di noi possiede la capacità di amare, perdonare, capire ed essere compassionevole. Se sai coltivare tali elementi all'interno della tua coscienza quest'ultima può nutrirti con questo tipo di cibo sano, che ti fa sentire splendidamente e avvantaggia chiunque ti stia intorno. Al contempo, nella coscienza di ognuno c'è anche la capacità di provare ossessione, ansia, disperazione, senso di solitudine e autocommiserazione. Se consumi cibo sensoriale in modo da nutrire questi elementi negativi nella tua coscienza - se leggi tabloid, ti dedichi a giochi elettronici violenti, passi del tempo online invidiando quello che altri hanno fatto o ti impegni in una conversazione meschina - la rabbia, la disperazione o la gelosia diventano un'energia più forte nella tua coscienza. Nella tua mente stai coltivando il genere di cibo che non è salutare per te. Persino dopo che ti sei allontanato dal libro o dal gioco sul computer, la tua mente potrebbe continuare a rivisitare e riconsumare quegli elementi tossici per ore, giorni o settimane, perché essi hanno innaffiato i semi negativi nella tua coscienza.

Ci sono piante capaci di farti stare male, quali la cicuta e la belladonna. Se le consumi soffri. Di solito le persone non le fanno crescere volutamente nel proprio giardino. Similmente tu puoi scegliere di coltivare nella tua coscienza le cose salubri capaci di nutrirti invece di quelle tossiche capaci di avvelenarti e farti soffrire.

Che ce ne rendiamo conto o meno, continuiamo a innaffiare questa o quella cosa nella nostra mente, cose che quasi sicuramente consumeremo di

nuovo, in seguito. Ciò che inaffiamo e consumiamo inconsciamente potrebbe palesarsi a noi nei nostri sogni. Può manifestarsi sotto forma di qualcosa che ci sfugge di bocca durante una conversazione, dopo di che ci chiediamo: «Da dove è mai uscito quello?!». Possiamo causare danni notevoli a noi stessi e alle nostre relazioni quando non prestiamo attenzione a ciò che stiamo assumendo e coltivando nella nostra mente.

# Coscienza collettiva

Oltre alla nostra coscienza individuale assumiamo anche la coscienza collettiva. Come Internet è costituito da numerosi siti individuali, così la coscienza collettiva è composta da coscienze individuali, ognuna delle quali contiene tutti gli elementi della coscienza collettiva. Quest'ultima può essere distruttiva, per esempio la violenza di una folla inferocita o, in modo più sottile, l'ostilità di un gruppo di persone ipercritiche o pettegole. D'altra parte, come la coscienza individuale, la coscienza collettiva può guarire, per esempio quando ti trovi insieme con amici o familiari affettuosi, o con sconosciuti mentre ascolti della musica, contempi delle opere d'arte o ti muovi in mezzo alla natura. Quando ci circondiamo di persone dedite al comprendere e all'amare veniamo nutriti dalla loro presenza e i nostri semi di comprensione e amore vengono innaffiati. Quando invece ci circondiamo di persone che spettegolano, si lamentano e sono perennemente ipercritiche assorbiamo le loro stesse tossine.

Avevo un amico musicista che da giovane era emigrato in California e poi, in tarda età, era tornato in Vietnam. Le persone gli chiedevano perché fosse tornato. «In California puoi mangiare qualsiasi cosa desideri, fare qualsiasi cosa ti piace, e gli ospedali sono eccellenti», sottolineavano. «Potevi comprare qualsiasi strumento volessi, avevi tutto. Perché sei tornato in Vietnam?» Lui rispondeva che in California era circondato da esuli che erano pieni di odio e rabbia, e che ogni qualvolta andavano a fargli visita lo avvelenavano con il loro risentimento. Non voleva assorbire quella rabbia e quell'amarezza nei pochi preziosi anni di vita rimastigli, così aveva cercato un luogo dove poteva vivere circondato da una comunità più felice, più amorevole.

Se abitiamo in un quartiere colmo di violenza, paura, rabbia e disperazione consumiamo l'energia collettiva della rabbia e della paura anche non volendo. Se viviamo in un quartiere che è molto rumoroso, con clacson che strombazzano e allarmi che suonano, consumiamo quell'energia e quell'ansietà. A meno che circostanze al di fuori del nostro controllo ci costringano a vivere in un simile quartiere, possiamo scegliere ambienti che siano invece tranquilli e capaci di offrire sostegno. E persino all'interno di ambienti rumorosi possiamo creare un'oasi di silenzio. Possiamo essere

autentici artefici di cambiamento.

Se stai cominciando a pensare a come introdurre più silenzio e spazio nella tua vita in modo da poter coltivare la gioia, rammenta che nessuno di noi può riuscirci da solo. È molto più facile ottenere e apprezzare la quiete quando hai un ambiente che ti sostiene. Se non puoi trasferirti in un ambiente fisico più pacifico, circondati quanto più possibile di persone che contribuiscono a promuovere un'energia collettiva di calma e compassione. Scegliere consapevolmente di cosa e di chi circondarsi è una delle chiavi per trovare più spazio per la gioia.

## Pratica: nutrire

Quando ci sentiamo soli o in ansia, la maggior parte di noi ha l'abitudine di cercare distrazioni, il che conduce spesso a una qualche forma di consumo non salutare, che sia fare uno spuntino pur non avendo fame, navigare distrattamente su Internet, andare a fare un giro in auto o leggere. Il respiro consapevole è un buon modo di nutrire corpo e mente con consapevolezza. Dopo un respiro consapevole o due potresti provare un minore desiderio di rimpinzarti o distrarti. Il tuo corpo e la tua mente tornano a connettersi e vengono entrambi nutriti dalla tua consapevolezza di respirare. Il tuo respiro diventerà naturalmente più rilassato e contribuirà a lasciar uscire la tensione dal tuo corpo.

Tornare al respiro consapevole ti fornirà una pausa nutriente. Rafforzerà inoltre la tua consapevolezza, quindi quando vorrai esaminare la tua ansia o altre emozioni disporrai della calma e della concentrazione necessarie per poterti riuscire.

La meditazione guidata viene praticata sin dai tempi del Buddha. Puoi praticare il seguente esercizio mentre sei seduto o cammini. Nella meditazione seduta è importante che tu stia comodo e che la tua spina dorsale sia dritta e rilassata. Puoi sederti su un cuscino a gambe incrociate oppure su una sedia con i piedi appoggiati per terra. Con la prima inspirazione recita mentalmente la prima riga della meditazione seguente, e con l'espirazione la seconda. Con le inspirazioni e le espirazioni successive puoi usare semplicemente le parole chiave.

Inspirando so che sto inspirando.

Espirando so che sto espirando.

(Dentro. Fuori.)

Inspirando il mio respiro diventa profondo.

Espirando il mio respiro diventa lento.

(Profondo. Lento.)

Inspirando sono consapevole del mio corpo.

Espirando calmo il mio corpo.

(Consapevole del corpo. Calma.)

Inspirando sorrido.

Espirando lascio andare.

(Sorrido. Lascio andare.)

Inspirando dimoro nel momento presente.

Espirando assaporo il momento presente.

(Momento presente. Assaporo.)

## 2. RADIO NON-STOP THINKING

Anche se non stiamo parlando con altri, leggendo, ascoltando la radio, guardando la televisione o interagendo online, la maggior parte di noi non si sente rilassata o tranquilla. Questo perché siamo ancora sintonizzati su una stazione radio interna, Radio NST (Non-Stop Thinking, Incessante Pensare).

Anche quando siamo seduti immobili, senza stimoli esterni, è possibile che dentro la nostra testa si stia svolgendo un interminabile dialogo. Stiamo consumando costantemente i nostri pensieri. Mucche, capre e bufali masticano il cibo, lo deglutiscono e poi lo rigurgitano per rimasticarlo più e più volte. Noi possiamo anche non essere mucche o bufali ma ruminiamo comunque i nostri pensieri, purtroppo prevalentemente negativi. Li divoriamo, poi li riportiamo su per masticare ancora e ancora, come una mucca che rumini il suo bolo.

Abbiamo bisogno di imparare a spegnere Radio NST. Non giova alla salute consumare la nostra coscienza in questo modo. A Plum Village, il centro di pratica in cui vivo, ci concentriamo sul praticare il consumo consapevole di cibo sensoriale oltre che di cibo commestibile. Non solo scegliamo di non bere alcol né mangiare carne, facciamo anche del nostro meglio per parlare e pensare il meno possibile mentre stiamo mangiando, bevendo, lavando i piatti o svolgendo qualsiasi altra attività. Questo perché mentre camminiamo, per esempio, se al contempo stiamo parlando o pensando finiamo invischiati nella conversazione o nei pensieri che stiamo avendo e ci smarriamo nel passato o nel futuro, nelle nostre preoccupazioni o progetti. Le persone possono facilmente passare tutta la vita a fare soltanto questo. Che tragico spreco! Cerchiamo invece di vivere davvero questi momenti che ci vengono donati. Per poter vivere la nostra vita dobbiamo fermare quella radio interiore, spegnere il nostro discorso interno.

Come possiamo godere dei nostri passi se la nostra attenzione è rivolta a tutto quel chiacchiericcio mentale? È importante diventare consapevoli di cosa sentiamo, non solo di cosa pensiamo. Quando tocchiamo il terreno con il piede dovremmo riuscire a sentire il piede che entra in contatto con esso. Quando lo facciamo possiamo provare un'enorme gioia nel semplice fatto di poter camminare. Quando camminiamo possiamo investire nei nostri passi tutto il nostro corpo e la nostra mente ed essere pienamente concentrati in ogni prezioso istante di vita.

Focalizzandoci su tale contatto con il terreno smettiamo di venire trascinati qua e là dai nostri pensieri e cominciamo a sperimentare in modo del tutto diverso il nostro corpo e l'ambiente circostante. Il nostro corpo è una

meraviglia! Il suo funzionamento è il risultato di milioni di processi diversi. Possiamo rendercene conto appieno solo se fermiamo il nostro costante pensare e abbiamo consapevolezza e concentrazione sufficienti per entrare in contatto con le meraviglie del nostro corpo, la terra e il cielo.

Non che pensare sia sempre necessariamente negativo. Può rivelarsi molto produttivo. I pensieri sono spesso il prodotto delle nostre sensazioni e percezioni. Quindi si potrebbe considerare il pensare una sorta di frutto. Alcuni frutti sono nutrienti e altri no. Se proviamo molta preoccupazione, paura o angoscia, ciò rappresenta un terreno assai fertile per un pensare che è del tutto inutile, improduttivo e dannoso.

Noi siamo i nostri pensieri, ma allo stesso tempo siamo ben più dei soli nostri pensieri. Siamo anche i nostri sentimenti, le nostre percezioni, la nostra saggezza, felicità e amore. Quando sappiamo di essere più dei nostri pensieri possiamo decidere di non consentire al nostro pensare di assumere il controllo e dominarci. I nostri pensieri supportano la nostra autentica motivazione nella vita? In caso contrario dobbiamo premere il pulsante «reset». Se non siamo consapevoli dei nostri pensieri, essi dilagano incontrollati nella nostra mente e vi prendono dimora. Non aspettano un invito.

## L'abitudine del pensiero negativo

La psicologia buddhista identifica almeno due sezioni principali della nostra mente. La coscienza deposito è la sezione inferiore e lì vengono conservati tutti i semi dei pensieri e delle emozioni che abbiamo dentro. Ci sono semi di ogni genere: semi di amore, fede, perdono, gioia, ostilità, odio, discriminazione, paura, agitazione e così via. Tutti i talenti così come le debolezze dei nostri antenati ci sono stati trasmessi attraverso i nostri genitori, e dimorano negli abissi della nostra coscienza sotto forma di semi.

La coscienza deposito somiglia al seminterrato di una casa laddove la coscienza mentale, la sezione superiore della mente, è simile al soggiorno. I semi sono conservati nel seminterrato e ogni qualvolta uno di essi viene stimolato - o, come diciamo spesso, «innaffiato» - sale e si manifesta a livello della coscienza mentale. Non c'è più un seme dormiente ma una zona di energia chiamata formazione mentale. Se si tratta di un seme salubre come la consapevolezza o la compassione godiamo della sua compagnia. Quando però viene stimolato un seme non salutare, quest'ultimo può prendere possesso del nostro soggiorno come un ospite sgradito.

Per esempio, mentre guardiamo la televisione viene magari toccato il seme della bramosia dentro di noi, che poi sale a manifestarsi a livello di coscienza mentale sotto forma di energia della bramosia. Un altro esempio: quando il seme della rabbia giace sopito dentro di noi ci sentiamo felici, ci sentiamo gioiosi. Ma quando arriva qualcuno che dice o fa qualcosa che innaffia quel seme, esso si manifesta a livello di coscienza mentale sotto forma di energia della rabbia.

Pratichiamo il toccare e innaffiare i semi salubri affinché possano manifestarsi nella nostra vita quotidiana, e pratichiamo il non innaffiare i semi dell'odio o della bramosia. Nel buddhismo la si definisce la pratica della diligenza. A Plum Village la definiamo innaffiatura selettiva. Per esempio, quando i semi della violenza e dell'odio giacciono immoti e silenziosi nella nostra coscienza deposito proviamo un senso di benessere. Se però non sappiamo prenderci cura della nostra coscienza questi semi non resteranno sopiti ma verranno innaffiati e si manifesteranno. È importante essere consapevoli quando un seme non salutare si manifesta nella coscienza mentale e non lasciarlo lì da solo. Ogni qualvolta vedete manifestarsi una

formazione mentale spiacevole sollecitate il seme della consapevolezza a manifestarsi come seconda energia nella vostra coscienza mentale allo scopo di riconoscere, abbracciare e calmare la formazione mentale negativa, così che possiate scrutare a fondo nella negatività per individuarne la fonte.

Dentro la maggior parte di noi vivono autentica rabbia e autentica sofferenza. Forse in passato siamo stati oppressi o maltrattati, e tutto quel dolore si trova ancora lì, sepolto nella nostra coscienza deposito. Non abbiamo elaborato e trasformato il nostro rapporto con quanto ci è successo e siamo seduti lì soli con tutta quella rabbia, odio, disperazione e sofferenza. Se da giovani abbiamo subito maltrattamenti, ogni volta che la nostra mente pensante riesamina quell'evento è come se stessimo sperimentando l'abuso da capo. Ci rendiamo disponibili a subirlo ancora e ancora, diverse volte al giorno. Quello è ruminare il cibo tossico della nostra coscienza.

Durante l'infanzia abbiamo probabilmente avuto anche molti momenti felici, eppure continuiamo a tornare indietro per crogiolarci nella disperazione e in altri stati mentali che non sono salutari per noi. È utile vivere in un buon ambiente, dove i nostri amici possano rammentarci: «Caro amico, non rimuginare». Possiamo chiedere: «Su cosa stai rimuginando? Su antiche sofferenze?». Possiamo aiutarci vicendevolmente a uscire dal nostro abituale pensare negativo e a tornare in contatto con le meraviglie che si trovano proprio lì, dentro di noi e intorno a noi. Possiamo aiutarci l'un l'altro a non ricadere nell'abitudine di risuscitare i fantasmi di sofferenza e disperazione che appartengono al passato.

# I nostri pensieri nel mondo

Spesso il nostro pensare continua a girare in tondo, quindi perdiamo tutta la gioia di vivere. La maggior parte dei nostri pensieri non solo non ci aiuta ma può nuocerci concretamente. Magari siamo convinti di non causare alcun danno se stiamo solo pensando qualcosa, ma in realtà i pensieri che attraversano la nostra mente fuoriescono anche nel mondo. Proprio come una candela emana luce, tepore e profumo, il nostro pensare si manifesta in vari modi, compresi il nostro eloquio e le nostre azioni.

Veniamo continuati dalle nostre opinioni  
e dal nostro pensare.  
Quelli sono i bambini  
che diamo alla luce  
in ogni istante.

Quando qualcuno intorno a noi si sente triste o si lascia trasportare dal pensare negativo, lo percepiamo. Ogni volta che formuliamo un pensiero - che riguardi noi o il mondo, il passato o il futuro - in un certo senso emaniamo le riflessioni e le opinioni che sono alla base di quel pensare. Produciamo pensiero, ed esso trasporta le nostre opinioni e l'energia dei nostri sentimenti.

Quando finiamo invischiati in pensieri negativi e preoccupazioni è facile generare malinteso e ansietà. Quando fermiamo il pensare e calmiamo la mente creiamo maggiore spazio e apertura.

Quindi ognuno di noi ha una scelta. Tu hai una scelta. I tuoi pensieri possono fare più o meno soffrire te e il mondo che ti circonda. Se vuoi creare un'atmosfera più comunitaria, armoniosa, nel tuo posto di lavoro o comunità, non cominciare cercando di cambiare altre persone. La tua prima priorità dovrebbe essere quella di trovare il tuo quieto spazio interiore così da poter apprendere più cose su te stesso. Ciò include l'arrivare a conoscere e capire la tua sofferenza. Quando la tua pratica è salda e hai già raccolto alcuni dei dolci frutti della conoscenza di te stesso, sei in grado di valutare possibili modi di creare più spazio per portare nel tuo posto di lavoro o in comunità il

silenzio, l'osservare in profondità, la comprensione e la compassione.

# Consapevolezza significa reclamare l'attenzione

Il non pensare è un'arte e, come ogni arte, richiede pazienza e pratica. Reclamare la tua attenzione e riconnettere mente e corpo anche per soli dieci respiri può rivelarsi molto arduo, all'inizio. Ma con la pratica continuata puoi reclamare la tua capacità di essere presente e imparare semplicemente a essere.

Trovare qualche minuto per rimanere seduto in silenzio è il modo più semplice per cominciare a esercitarti ad abbandonare il tuo pensare consueto. Quando sei seduto tranquillamente puoi osservare come i tuoi pensieri irrompano rapidi, e puoi praticare il non rimuginarvi sopra ma lasciarli invece andare e venire mentre ti concentri sul tuo respiro e sul silenzio interiore.

Conosco alcune persone che non amano rimanere sedute in silenzio. Semplicemente non è il loro modo di rilassarsi, e alcuni lo trovano addirittura molto doloroso. Una mia conoscente decise che non avrebbe mai potuto meditare perché «non funzionava», così le proposi di fare una passeggiata con me. Non la definii «meditazione camminata» ma passeggiammo lentamente e con consapevolezza, godendoci l'aria pura, la sensazione dei nostri piedi sul terreno e il semplice camminare insieme. Quando tornammo indietro, lei aveva gli occhi brillanti e appariva rinvigorita e serena.

Se riesci a prenderti soltanto qualche minuto  
per calmare il tuo corpo,  
i tuoi sentimenti e le tue percezioni in questo modo,  
la gioia diventa possibile.  
La gioia della vera quiete  
diventa un quotidiano cibo risanatore.

Camminare è un modo magnifico di sgombrare la mente senza tentare di sgombrarla. Non dici: «Ora sto per praticare la meditazione!» o «Ora mi accingo a non pensare!». Ti limiti a camminare e, mentre ti concentri sul camminare, gioia e consapevolezza arrivano naturalmente.

Allo scopo di assaporare davvero i passi che fai mentre cammini, consenti alla tua mente di lasciar andare qualsiasi preoccupazione o progetto. Non hai

bisogno di investire un sacco di tempo e sforzi per prepararti a smettere di pensare. Con un'unica inspirazione fatta nella consapevolezza hai già smesso. Inspiri e fai un passo. Con quell'inspirazione hai due o tre secondi per fermare il meccanismo mentale. Se Radio Non-Stop Thinking sta trasmettendo ad alto volume, non permettere a quella vorticante energia di dispersione di trascinarti via come un tornado. A molti di noi succede di continuo: invece di vivere la nostra vita ci lasciamo ripetutamente spazzare via per tutto il giorno, giorno dopo giorno. Con la pratica della consapevolezza puoi rimanere radicato nel momento presente, dove la vita e tutte le sue meraviglie sono reali e disponibili per te.

All'inizio potrebbe servirti un altro po' di tempo, magari dieci o venti secondi di respiro consapevole, prima di riuscire a rinunciare al pensare. Puoi fare un passo con ogni inspirazione e uno con ogni espirazione. Se la tua attenzione vaga, riportala delicatamente sul tuo respirare.

Dieci o venti secondi non sono un lungo lasso di tempo. Un unico impulso nervoso, un unico potenziale di azione, richiede solo un millisecondo. Concederti venti secondi significa concederti ventimila millisecondi per fermare il treno galoppante dei pensieri. Volendo puoi concederti persino più tempo.

Durante quel breve intervallo temporale puoi sperimentare la beatitudine, la gioia, la felicità di fermarti. Durante quella pausa il tuo corpo è in grado di risanarsi. Anche la tua mente ha la capacità di risanarsi. Non c'è niente e nessuno a impedirti di far continuare con un secondo passo, un secondo respiro, la gioia che hai generato. I tuoi passi e il tuo respiro sono sempre lì ad aiutarti a risanarti.

Mentre cammini potresti vedere la tua mente che viene spinta e strattonata qua e là da una vecchia, radicata energia abitudinale di rabbia o bramosia. In realtà quel genere di energia potrebbe anche spingerti sempre, qualsiasi cosa tu stia facendo, persino durante il sonno. La consapevolezza è in grado di riconoscere tale energia abitudinale. Avendola riconosciuta sorridile semplicemente, e offrile un bel bagno di consapevolezza, di tiepido e spazioso silenzio. Con questa pratica sei in grado di liberarti dell'energia abitudinale negativa. Mentre cammini, mentre sei sdraiato, mentre lavi i piatti, mentre spazzoli i denti puoi sempre dedicarti alla pratica di offrire a te stesso questo ampio e tiepido abbraccio di silenzio.

Silenzio non significa semplicemente non parlare. La maggior parte del rumore che sperimentiamo è l'indaffarato chiacchiericcio all'interno della

nostra testa. Pensiamo e ripensiamo, in tondo. Ecco perché all'inizio di ogni pasto dovremmo rammentare a noi stessi di mangiare solo il nostro cibo e non i nostri pensieri. Praticiamo il riservare tutta la nostra attenzione al mangiare. Non c'è nessun pensare, ci limitiamo a trasferire la nostra consapevolezza sul cibo e sulle persone intorno a noi.

Questo non significa che dovremmo non pensare mai o reprimere i nostri pensieri. Significa semplicemente che quando stiamo camminando ci facciamo il dono di prenderci una pausa dal pensare mantenendo fissa l'attenzione sul nostro respiro e sui nostri passi. Se abbiamo davvero bisogno di pensare a qualcosa possiamo smettere di camminare e riflettere a fondo sulla questione con tutta la nostra attenzione.

Respirare e camminare in consapevolezza ci mette in contatto con i miracoli della vita tutt'intorno a noi, e il nostro pensare compulsivo si dissolverà con estrema naturalezza. Nasce la felicità mentre diventiamo maggiormente consapevoli delle tante meraviglie a nostra disposizione. Se c'è una luna piena alta nel cielo e siamo impegnati a pensare a qualcos'altro, la luna scompare. Ma se prestiamo attenzione alla luna il nostro pensare si interrompe naturalmente; non c'è alcun bisogno di costringere o rimproverare noi stessi o di impedirci di pensare.

Il non parlare, di per sé,  
riesce già a generare un livello significativo di pace.  
Se riusciamo anche a offrire a noi stessi  
il più profondo silenzio del non pensare  
possiamo trovare, in quella quiete,  
una magnifica leggerezza e libertà.

Distogliere l'attenzione dai nostri pensieri per tornare a quello che sta davvero succedendo nel momento presente è una pratica di consapevolezza fondamentale. Possiamo farlo in qualsiasi istante, ovunque, e trovare un maggior piacere nella vita. Che stiamo cucinando, lavorando, spazzolando i denti, lavando gli abiti o mangiando, possiamo assaporare questo corroborante silenziare i nostri pensieri e il nostro eloquio.

La vera pratica della consapevolezza non richiede una meditazione seduta o l'osservare le forme esterne della pratica. Comporta di guardare a fondo e trovare la quiete interiore. Se non riusciamo a fare questo non possiamo

prenderci cura delle energie di violenza, paura, codardia e odio dentro di noi.

Quando la nostra mente sta lavorando rapida ed è rumorosa, la calma esteriore è una semplice finzione. Ma quando riusciamo a trovare spazio e calma dentro di noi, irradiamo senza sforzo pace e gioia. Siamo in grado di aiutare gli altri e di creare un ambiente più curativo intorno a noi senza pronunciare nemmeno una parola.

## Lo spazio in cui realizzare sogni

A volte ci leghiamo a sogni grandi ma essenzialmente vuoti, forse perché siamo così impegnati ad arrivare semplicemente in fondo alla giornata che non pensiamo di potere davvero vivere in base ai nostri desideri più profondi e genuini. Ma la verità è che proprio qui nella nostra vita quotidiana ogni respiro e ogni passo possono rappresentare una componente concreta della trasformazione in realtà dei nostri sogni autentici. Se invece seguiamo i sogni prefabbricati che le persone ci vendono, sacrifichiamo il tempo prezioso a noi donato per vivere e amare in favore di vuote ambizioni senza nessun vero significato. Possiamo anche vendere la nostra vita intera per cose così.

Molte persone giungono a una triste consapevolezza, al riguardo, quando sono sul letto di morte o in età avanzata. Si chiedono all'improvviso cosa hanno da mostrare in cambio di tutti quei decenni di lavoro e stress. Può darsi che siano diventate «vittime del loro stesso successo», nel senso che hanno conseguito la ricchezza e la fama tanto agognate ma non hanno mai avuto il tempo e lo spazio per godersi la vita, per instaurare un rapporto con le persone amate. Sono state costrette a continuare a correre ogni giorno solo per tenersi aggrappate allo status raggiunto.

Ma nessuno diventa mai vittima della propria felicità. Potresti scoprire che, dopo avere reso prioritario seguire il cammino verso la felicità, ottieni anche un maggiore successo nel lavoro. Succede spesso che, quando sei più felice e più in pace, la qualità del tuo lavoro migliora. Ma devi decidere qual è davvero la tua più profonda aspirazione. C'è chi vuole praticare la consapevolezza per ottenere un maggior successo nella propria attività e carriera, non per diventare più felice e aiutare gli altri. Molte persone mi hanno chiesto: «Posso usare la pratica della consapevolezza per guadagnare più soldi?».

Se pratici autenticamente la consapevolezza, questo non nuocerà mai. Se la pratica non porta più compassione allora non si tratta della consapevolezza giusta. Se senti che i tuoi sogni non si stanno realizzando potresti concludere di dover fare di più o di dover pensare ed elaborare altre strategie. In realtà ciò che potrebbe servirti è meno - meno rumore che ti arriva sia dall'interno sia dall'esterno - così che tu abbia lo spazio necessario perché il più autentico intento del tuo cuore germogli e fiorisca.

## Pratica: fermarsi e lasciar andare

Fermarsi riconnette il corpo e la mente, di nuovo al qui e ora. Soltanto fermandoti puoi realizzare la calma e la concentrazione, e incontrare la vita. Rimanendo seduto quietamente, bloccando le attività di corpo e mente, e restando in silenzio interiormente diventi più solido e concentrato, e la tua mente diviene più limpida. A quel punto è possibile essere consapevole di ciò che sta succedendo dentro e intorno a te.

Comincia fermando il tuo correre in giro con il corpo. Quando il tuo corpo è fermo, quando non devi prestare attenzione a nessuna attività a parte il respirare, diverrà molto più facile per la tua mente rinunciare al suo correre abituale, benché questo possa richiedere una certa quantità di tempo e di pratica.

Una volta imparato a fermare la mente quando anche il tuo corpo viene fermato riuscirai a fermarla persino quando il tuo corpo si sta muovendo. Focalizzandoti sul modo in cui il tuo respirare si abbina ai movimenti fisici delle tue attività quotidiane puoi vivere con consapevolezza invece che nella smemoratezza.

Esattamente come ogni altra cosa al mondo i tuoi pensieri sono impermanenti. Se non afferra un pensiero, quest'ultimo affiora, rimane per un po' e poi scompare. Aggrapparsi a pensieri e ospitare il desiderio di cose quali ricchezza, fama o piaceri sensuali può suscitare bramosia e attaccamento, conducendoti lungo strade pericolose e causando sofferenze a te stesso e ad altri. Riconoscere pensieri e desideri, permettere loro di andare e venire, ti dà spazio per nutrire te stesso oltre che per entrare in contatto con le tue più profonde aspirazioni.

Sentiti libero di creare dei versi da aggiungere alla seguente meditazione guidata.

Inspirando sono consapevole dei miei pensieri.

Espirando sono consapevole della loro natura impermanente.

(Pensieri. Impermanenza.)

Inspirando sono consapevole del mio desiderio di ricchezza.

Espirando sono consapevole che la ricchezza è impermanente.

(Consapevole del desiderio di ricchezza. Impermanenza.)

Inspirando so che bramare la ricchezza può arrecare sofferenza.

Espirando rinuncio alla brama.

(Consapevole di bramare. Rinuncia.)

Inspirando sono consapevole del mio desiderio di piaceri sensuali.

Espirando so che il piacere sensuale è impermanente per natura.

(Consapevole del desiderio sensuale. Impermanenza.)

Inspirando sono consapevole del pericolo di bramare piaceri sensuali.

Espirando rinuncio alla mia brama di piaceri sensuali.

(Consapevole di bramare. Rinuncia.)

Inspirando contemplo il rinunciare.

Espirando sperimento la gioia di rinunciare.

(Contemplare la rinuncia. Gioia.)

### 3. SILENZIO TONANTE

Il nostro bisogno di essere perennemente riempiti da questa o quella cosa è oggi la malattia collettiva degli esseri umani. E il mercato è sempre pronto a venderci ogni genere di prodotto per riempirci. I pubblicitari ci spingono di continuo a evitare la situazione presumibilmente patetica di vivere senza un determinato articolo. Ma molte delle cose che consumiamo, sotto forma sia di cibo commestibile sia di impressioni sensoriali, contengono tossine. Proprio come potremmo sentirci peggio dopo avere mangiato un intero sacchetto di patatine, spesso ci sentiamo peggio dopo avere trascorso diverse ore su siti di social media o giocando ai videogame. Dopo che consumiamo in quel modo, nel tentativo di escludere o mascherare sensazioni spiacevoli, in un certo senso finiamo semplicemente per provare un senso di solitudine, di rabbia e di disperazione ancora più forti.

Dobbiamo smettere di consumare cibo sensoriale come reazione al bisogno compulsivo di evitare noi stessi, ma non per questo dovremmo costringerci a smettere completamente di usare il cellulare o Internet. Nello stesso modo in cui abbiamo bisogno di cibo commestibile abbiamo bisogno anche di cibo sensoriale. Possiamo però essere molto più coscienti e intelligenti nello scegliere il genere di cibo sensoriale che assumeremo e soprattutto nel sapere perché stiamo scegliendo, in quel momento, di consumarlo.

Molte persone controllano la propria casella email diverse volte al giorno cercando qualcosa di nuovo, anche se la maggior parte delle volte in cui guardano non trovano niente. Il modo più sicuro per dare a noi stessi qualcosa di davvero nuovo - la sensazione di essere rinvigoriti, di essere felici, di essere a nostro agio - è ampliare lo spazio dentro di noi per la pratica della consapevolezza.

# Lasciar andare

Numerosi maestri zen hanno affermato che non pensare è la chiave per la meditazione consapevole. Meditare non significa rimanere seduti immobili e pensare! Quando il pensare assume il controllo perdi contatto con il tuo corpo e la tua più ampia consapevolezza. Noi esseri umani ci teniamo aggrappati molto saldamente ai nostri pensieri, alle nostre idee e alle nostre emozioni. Siamo convinti che siano reali e che rinunciare a essi significherebbe rinunciare alla nostra stessa identità.

Se somigli alla maggior parte delle persone sei probabilmente dell'avviso che esista una condizione non ancora realizzata che deve essere raggiunta prima che tu possa essere felice. Magari si tratta di un diploma, di una promozione sul lavoro, di un determinato livello di reddito o dello status di una relazione. Ma quella convinzione potrebbe benissimo essere proprio ciò che ti impedisce di essere felice. Per abbandonarla e fare spazio affinché l'autentica felicità possa manifestarsi devi prima renderti conto della verità, ossia che nutrire l'attuale convinzione ti sta facendo soffrire. Puoi anche nutrirla da dieci o vent'anni senza avere mai capito che stava interferendo con la tua innata capacità di essere felice.

Una notte ho sognato di essere uno studente universitario sui ventun anni circa. Ne avevo più di sessanta quando ho fatto questo sogno. Ero appena stato ammesso a un corso tenuto da un professore molto illustre, il più ricercato dell'università. Felice di essere un suo allievo mi recavo nell'ufficio competente per chiedere dove si sarebbe tenuto il corso. Mentre ponevo la domanda, entrava nell'ufficio una persona identica a me. Il colore dei suoi abiti, il suo viso: era tutto identico. Rimanevo sbalordito. Era o non era me stesso? Chiedevo all'impiegata se anche quel giovanotto fosse stato ammesso al corso e mi sentivo rispondere: «No, assolutamente. Lei sì, ma lui... no».

Il corso si teneva all'ultimo piano dell'edificio, quella mattina stessa. Mi muovevo in fretta per arrivare là in tempo e, a metà delle scale, mi chiedevo ad alta voce: «Qual è l'argomento del corso, comunque?». Qualcuno lì accanto diceva che era la musica e io rimanevo sbalordito perché non stavo affatto studiando musica.

Quando raggiungevo la porta dell'aula guardavo dentro scoprendo che c'erano più di mille studenti, una vera e propria assemblea. Fuori dalla

finestra vedevo un bellissimo paesaggio di picchi montani innevati, e sopra la luna e le costellazioni. Rimanevo profondamente commosso da una simile bellezza. Ma poi, appena prima che il professore si accingesse a entrare, venivo informato che dovevamo fare una presentazione sulla musica e che io sarei stato il primo. Mi sentivo completamente perduto: non sapevo niente di musica.

Mi frugavo nelle tasche, cercando qualcosa che potesse aiutarmi, e tastavo un oggetto metallico. Lo estraevo. Era una campanella. «Questa è musica», mi dicevo. «Questo è uno strumento musicale. Posso fare una presentazione sulla campanella, sì, posso.» Mi preparai ma, proprio nell'istante in cui qualcuno annunciava che il professore stava entrando, mi svegliai. Mi dispiacque molto: se il sogno fosse continuato per altri due o tre minuti sarei riuscito a vederlo, quel docente straordinario che tutti adoravano.

Una volta sveglio cercai di rammentare i dettagli del sogno e di comprenderne il significato. Giunsi alla conclusione che anche l'altro giovanotto da me visto nel sogno ero io, ma forse lui era ancora invischiato nell'attaccamento ad alcuni tipi di opinioni, ecco perché non era abbastanza libero per venire accettato; forse rappresentava un precedente aspetto di me stesso che mi ero lasciato alle spalle mentre acquisivo una perspicacia che mi aiutava a rinunciare al mio attaccamento alle opinioni.

Lasciar andare implica il lasciar andare qualcosa. Il qualcosa a cui ci stiamo tenendo aggrappati potrebbe essere semplicemente un parto della nostra mente, un'illusoria percezione di una certa cosa e non la sua realtà. Tutto è un oggetto della nostra mente e viene colorato dalla nostra percezione. Ti fai un'idea e, prima di rendertene conto, ti sei attaccato a essa. Potresti avere paura a causa dell'idea a cui stai credendo. Potresti persino sentirtene nauseato. Forse quell'idea reca una messe di infelicità e preoccupazioni, e a te piacerebbe essere libero. Ma non basta che tu voglia essere libero. Devi concedere a te stesso abbastanza spazio e quiete per diventarlo.

Talvolta abbiamo bisogno di prenderci un altro po' di tempo per osservare a fondo un'idea o un'emozione e scoprirne le radici. È arrivata da un determinato luogo, dopo tutto; forse si è formata durante la nostra infanzia o persino prima che nascessimo. Una volta riconosciute le radici di un'emozione o un'idea possiamo cominciare a lasciarla andare.

Il primo passo è fermare il pensare; abbiamo bisogno di tornare al nostro respirare e di calmare corpo e mente. Questo arrecherà più spazio e chiarezza

in modo che possiamo nominare e riconoscere l'idea, il desiderio o l'emozione che ci stanno angustiando, salutarli e autorizzare noi stessi a lasciarli andare.

## Trovare risposte senza pensare

Questo non significa che non abbiamo mai il diritto di pensare. Di recente una sorella monaca mi ha detto: «Ho così tante difficoltà da affrontare, e se mi dici di non pensare come faccio a risolvere qualcosa?». Ma soltanto il retto pensare è davvero utile. Il retto pensare porta buoni frutti. In genere il 90 per cento o più dei nostri pensieri non costituisce un retto pensare, si limita a farci girare continuamente in tondo senza condurci da nessuna parte. Più riflettiamo in quel modo e più dispersione e agitazione arrechiamo alla nostra mente e al nostro corpo. Un pensare di tal genere non risolve alcun problema.

Il retto pensare richiede consapevolezza e concentrazione. Supponiamo che ci sia un problema che abbiamo bisogno di risolvere. Impiegheremo molto più tempo per giungere a una soluzione se applichiamo a esso un errato pensare. Dobbiamo concedere una tregua alla nostra coscienza mentale e permettere alla coscienza deposito di cercare una soluzione. Dobbiamo «togliere dal volante le nostre mani» intellettuali ed emotive e affidare la questione, la sfida, alla nostra coscienza deposito, proprio come quando, piantando un seme, dobbiamo affidarlo alla terra e al cielo. La nostra mente pensante, la nostra coscienza mentale, non è il terreno, è soltanto la mano che pianta i semi e coltiva la terra praticando la consapevolezza di ogni cosa che stiamo facendo mentre viviamo la nostra giornata. La nostra coscienza deposito è il terreno fertile che aiuterà il seme a germinare.

Dopo aver affidato quel seme al terriccio della nostra coscienza deposito dobbiamo essere pazienti. La coscienza deposito lavora mentre noi dormiamo. Lavora mentre camminiamo, mentre respiriamo, se non permettiamo al nostro pensare di interferire nel procedimento. Poi, un giorno, appare la soluzione, perché non ci siamo rifugiati nella mente pensante bensì nella nostra coscienza deposito.

Abbiamo bisogno di esercitarci nella meditazione in modo da poter affidare le nostre domande, le nostre difficoltà, alla coscienza deposito. Possiamo avere fiducia in lei, e usiamo la consapevolezza e la concentrazione per contribuire a innaffiare il seme e curare il terreno. Uno, due o alcuni giorni dopo dal terreno spunta una soluzione e noi lo definiamo un momento di risveglio, un momento di illuminazione.

## L'essenza dell'immobilità

Quando rinunciamo alle nostre idee, pensieri e concetti facciamo spazio per la nostra vera mente. La nostra vera mente tace tutte le parole e le nozioni, ed è enormemente più vasta di angusti costrutti mentali. Soltanto quando l'oceano è calmo e quieto riusciamo a vedere la luna che vi si riflette.

Il silenzio è fondamentalmente qualcosa che giunge dal cuore, non da un insieme di condizioni al di fuori di noi. Vivere in un luogo di silenzio non significa non parlare mai, non impegnarsi mai né fare cose; significa semplicemente che non siamo disturbati dentro, che non c'è un costante chiacchiericcio interiore. Se siamo davvero in silenzio non importa in quale situazione ci ritroviamo, possiamo goderci la soave spaziosità del silenzio.

Ci sono momenti in cui pensiamo di essere silenziosi perché tutt'intorno a noi non c'è alcun suono ma, a meno che riusciamo a calmare la nostra mente, dentro la nostra testa il parlare continua, costante. Quello non è vero silenzio. La pratica consiste nell'imparare a trovare il silenzio in mezzo a tutte le attività che svolgiamo.

Cerca di cambiare il tuo modo di pensare e il tuo modo di guardare.

Sederti a pranzare potrebbe essere un momento adatto per offrire a te stesso la dolcezza del silenzio. Anche se può darsi che altri stiano parlando, possiedi la capacità di staccarti dal pensare abituale ed essere profondamente silenzioso dentro di te. Puoi trovarti in un luogo affollato e goderti comunque il silenzio e persino la solitudine.

Comprendi che il silenzio  
giunge dal tuo cuore  
e non dalla mancanza di conversazione.

Così come il silenzio interiore non richiede il silenzio esterno, la solitudine non deve necessariamente significare che intorno a te non c'è nessuno. Ti rendi conto del profondo significato dell'essere solo quando sei saldamente insediato nel qui e ora, e sei consapevole di cosa sta succedendo nel momento presente. Usi la tua consapevolezza per accorgerti di ogni sensazione, ogni percezione che hai. Sei consapevole di cosa sta accadendo intorno a te ma

rimani anche pienamente presente dentro di te; non perdi te stesso in favore delle condizioni circostanti. Quella è autentica solitudine.

## Silenzi\*o gioioso vs. silenzi\*o oppressivo

Talvolta, quando pensiamo al silenzio, pensiamo a una restrizione imposta, quale una dittatura che elimina la libertà di espressione o un anziano che pontifica sul fatto che «i bambini dovrebbero essere visti e non sentiti», o al membro di una famiglia che proibisce agli altri di parlare di un argomento delicato. Quel genere di silenzio è oppressivo e non fa che peggiorare la situazione.

Alcuni di noi conoscono quel tipo di silenzio forzato in famiglia. Se i genitori litigano, spesso segue un silenzio penoso, e l'intera famiglia soffre. Se tutti sono arrabbiati o ansiosi restare in silenzio può portare a una crescente ansia e rabbia collettive. Quel silenzio teso, sobbollente, è estremamente negativo. Non possiamo sopportare molto a lungo quel tipo di silenzio. Ci uccide. Ma il silenzio volontario è del tutto diverso. Quando sappiamo rimanere seduti insieme, respirare insieme, entrare in contatto con la spaziosità sempre disponibile dentro di noi, e generare l'energia della pace e del rilassamento e della gioia, quell'energia collettiva del silenzio è molto risanatrice, molto nutriente.

Immagina di essere seduto all'aperto e prestare attenzione alla luce del sole, ai bellissimi alberi, all'erba e ai fiorellini che stanno spuntando ovunque. Se ti rilassi sull'erba e respiri tranquillamente riesci a sentire il suono degli uccelli, la musica del vento che danza fra gli alberi. Persino se ti trovi in una città puoi sentire il canto degli uccelli e il vento. Se sai come acquietare i tuoi pensieri turbinanti non hai bisogno di rivolgerti al consumo inconsapevole nel futile tentativo di sfuggire alle tue sensazioni di disagio. Puoi semplicemente udire un suono, e ascoltare in profondità, e godere di quel suono. Ci sono pace e gioia nel tuo ascoltare, e il tuo silenzio è un silenzio potenziato. Quel tipo di silenzio è dinamico e costruttivo. Non è il genere di silenzio che ti reprime.

Nel buddhismo definiamo questo tipo di silenzio «silenzio tonante». È molto eloquente e colmo di energia. Spesso organizziamo ritiri in cui migliaia di persone praticano il respiro consapevole in silenzio, insieme. Se hai preso parte a qualcosa del genere sai come possa essere potente un silenzio liberamente condiviso.

Hai mai notato come i bambini, anche molto piccoli, sappiano godere del

silenzio? C'è qualcosa di estremamente rilassante in questo. A Plum Village bambini di ogni età possono mangiare insieme e camminare insieme in silenzio e con enorme gioia. Non guardiamo la tv né giochiamo a giochi elettronici nel nostro centro per ritiri. Ho un giovane amico che ha scalcato e strillato lungo tutta la strada fino a Plum Village, la prima volta che è venuto. Aveva otto anni. Era venuto da Parigi con i genitori e non voleva scendere dall'auto perché sapeva che, quando lo avesse fatto, non avrebbe avuto televisione né videogame per una settimana. Ma è sopravvissuto perfettamente, e si è fatto degli amici, e l'ultimo giorno non voleva andarsene. Adesso lui e i genitori vengono ogni anno e il mio amico non vede l'ora di farlo. Fra qualche mese compirà sedici anni.

# Nobile silenzio

La quiete consapevole, intenzionale, è nobile silenzio. Talvolta le persone presumono che il silenzio debba essere serio, ma c'è una certa leggerezza nel nobile silenzio. È un tipo di silenzio che può racchiudere la stessa quantità di gioia di una bella risata.

Il nobile silenzio ci offre un'occasione di riconoscere come la nostra energia abitudinale si manifesti nei modi in cui reagiamo a persone e situazioni intorno a noi. Fra noi c'è chi sceglie di praticare una o due settimane, o persino tre o più mesi, di silenzio. Dopo avere trascorso in silenzio tutto quel tempo siamo in grado di trasformare i nostri modi di reagire a una miriade di situazioni. Tale silenzio è detto nobile perché ha il potere di sanare. Quando lo pratichi non ti stai semplicemente astenendo dal parlare, stai calmando e quietando il tuo pensare. Stai spegnendo Radio NST.

È possibile riconoscere il nobile silenzio negli altri in base al modo in cui si comportano. Alcune persone sembrano sempre silenziose ma non lo sono davvero. Si trovano semplicemente altrove; non sono davvero presenti e disponibili alla vita, a sé stesse o a te. Altre sfoggiano un atteggiamento che la dice lunga persino quando tengono la bocca chiusa. Forse ti è capitato di trovarti con qualcuno che non sta proferendo parola, eppure tu hai la netta sensazione che ti stia criticando. Quello non è nobile silenzio perché il nobile silenzio promuove la comprensione e la compassione. Sii quindi consapevole del fatto che, per quanto tu non dica nulla a parole, può benissimo darsi che interiormente tu stia reagendo con forza e che quanti ti stanno guardando in viso riescano ad accorgersene.

Respirare consapevolmente e renderti conto delle tue reazioni alle persone e agli eventi intorno a te è una pratica profonda. Invece di reagire, invece anche solo di pensare, permetti a te stesso di essere semplicemente. Pratichi la consapevolezza per essere con il tuo respiro, i tuoi passi, gli alberi, i fiori, il cielo azzurro e il sole.

Puoi scegliere su cosa concentrarti, e quindi su cosa essere. Puoi scegliere di essere la tua inspirazione ed espirazione. Puoi scegliere di ascoltare con tutto te stesso il suono della pioggia o del vento. Ascoltare i suoni in questo modo può essere molto gioioso. Quando sei in contatto con questi elementi ristoratori e curativi sei intento a essere, e non stai pensando.

Praticando in tal modo, quando sei in giro e senti il clacson di un'auto o delle grida oppure vedi uno spettacolo non gradevole sei in grado di reagire con compassione. Trovandoti dinnanzi un qualsiasi tipo di provocazione sei in grado di tenere vivo il tuo nobile silenzio e conservare la tua compostezza e serenità.

## Azione silenziosa

Qualcuno potrebbe pensare che il silenzio sia una forma di debolezza o un ritirarsi dal mondo, ma esso racchiude un'enorme forza. In un famoso testo buddhista chiamato Sutra del Loto c'è un capitolo su un bodhisattva, un essere dall'enorme compassione, chiamato Re della Medicina. Nel buddhismo mahayana ogni bodhisattva viene descritto come un braccio e una mano diverse del Buddha, e ognuno di loro rappresenta un diverso tipo di azione. Secondo la leggenda, in una vita precedente il Re della Medicina era chiamato «il bodhisattva che tutti sono felici di vedere». Ogni tanto incontriamo individui di tal genere, persone che tutti sono felici di vedere. Bambini o adulti che siano, la loro presenza è talmente magnifica, fresca e gradevole che chiunque è felice di vederli.

Il bodhisattva Re della Medicina praticava la devozione e l'amore. Abbiamo bisogno dell'amore per riuscire nella nostra pratica di illuminazione? La risposta è sì. Il ruolo dell'affetto nella crescita di un bambino è estremamente importante. E anche il ruolo dell'affetto nella crescita della conoscenza e delle comprensione è molto importante. L'amorevole presenza di una madre è cruciale per la crescita di un bimbo, e l'amorevole presenza di un insegnante e di altri praticanti è molto importante per il nostro sviluppo nella pratica. Abbiamo bisogno d'amore allo scopo di crescere e andare lontano.

Il Re della Medicina crebbe bene nella sua vita spirituale e conseguì libertà e perspicacia. Non identificava più sé stesso con il proprio corpo soltanto. Padroneggiava un tipo di concentrazione detta «la concentrazione che consente di manifestarsi in ogni genere di corpo». Se gli serviva diventare un bambino diventava un bambino. Se gli serviva essere una donna si manifestava come donna. Se gli serviva essere un uomo d'affari poteva manifestarsi come uomo d'affari. Non era prigioniero dell'idea che il corpo dentro cui si ritrovava fosse il suo. Ecco perché riusciva con estrema facilità a lasciarlo. Il Re della Medicina vedeva che intorno a lui c'erano enorme sofferenza, povertà e crudeltà. Come offerta si versò addosso dell'olio profumato, si diede fuoco e si lasciò bruciare dalle fiamme. Il corpo del bodhisattva impiegò milioni di anni a bruciare, e durante quel lasso di tempo fu istruttivo. Per chiunque lo vedesse, il suo corpo che bruciava era un

silenzioso memento di cosa lui fosse disposto a sacrificare.

Forse hai sentito parlare di monaci che si immolarono durante la guerra degli anni Sessanta, in Vietnam, un'azione che ha le sue radici in questo capitolo del Sutra del Loto. Chi non ritiene che questo corpo gli appartenga sceglie talvolta di usarlo per comunicare un messaggio. Quando i monaci vietnamiti si davano fuoco stavano cercando di inviare un messaggio silenzioso, di inviarlo il più forte possibile, perché fino a quel momento nessuno aveva ascoltato le grida di aiuto di quanti stavano soffrendo. Quei monaci stavano cercando di dire, tramite le azioni invece che le parole, che in Vietnam regnavano repressione, discriminazione e sofferenza. Utilizzarono il proprio corpo come una torcia nel tentativo di suscitare consapevolezza di quella sofferenza.

Se non sei libero, se ritieni che questo corpo sia te, se pensi che quando questo corpo si disintegrerà tu non sarai più, non puoi eseguire un simile atto. È solo quando sei libero e in grado di vedere te stesso in molte forme, non soltanto in questo corpo, che puoi avere il coraggio e la saggezza di offrirti come torcia vivente.

Il primo monaco a immolarsi, nel 1963, si chiamava Thich Quang Duc. Quang significa «grande», Duc significa «virtù». Lo conoscevo personalmente. Era una persona molto amorevole. Quando ero un giovane monaco ho soggiornato nel suo tempio a Saigon. All'epoca dirigevo una rivista buddhista e stavo studiando altre tradizioni spirituali. Il suo tempio vantava una collezione di periodici che utilizzai nelle mie ricerche.

Thich Quang Duc scrisse lettere compassionevoli sollecitando il presidente del Vietnam (del Sud) a mettere fine alla sua persecuzione dei buddhisti. Faceva parte di un più ampio movimento di monaci e laici che stavano organizzando reazioni non violente al crescente spargimento di sangue. Un giorno si fece portare con una vecchia automobile a un incrocio di Saigon. Scese dalla macchina, si versò addosso della benzina, si sedette con estrema grazia nella posizione del loto e accese un fiammifero. Cinque ore più tardi l'immagine del monaco avvolto dalle fiamme al centro dell'incrocio era visibile in tutto il mondo, e le persone seppero delle sofferenze del popolo vietnamita. Un paio di mesi dopo, il regime venne rovesciato da un golpe militare, mettendo fine a quella politica di discriminazione e persecuzione religiose.

Mi trovavo a New York, impegnato a tenere un corso sulla psicologia buddhista alla Columbia University, quando lessi della morte di Thich Quang

Duc sul «New York Times». Molti mi chiesero: «Non è una violazione del precetto sul non uccidere?». Scrisi una lettera al dottor Martin Luther King Jr. spiegando che non si trattava di un vero suicidio. Quando ti suicidi sei disperato, non vuoi più vivere. Ma Thich Quang Duc non era così. Voleva vivere. Voleva che i suoi amici e altri esseri viventi vivessero. Amava essere vivo. Era sufficientemente libero, però, per offrire il proprio corpo allo scopo di far arrivare il messaggio «Stiamo soffrendo e abbiamo bisogno del vostro aiuto». A causa dell'enorme compassione dentro di lui riuscì a rimanere seduto immobile nel fuoco, perfettamente concentrato. Rammentai al dottor King che quando Gesù morì sulla croce scelse di morire a beneficio di altri, non per disperazione bensì per desiderio di aiutare. Era esattamente ciò che voleva fare Thich Quang Duc. Commise quell'atto non per disperazione ma per speranza e per amore, usando il proprio corpo per modificare una situazione disperata.

Quel rogo fu una sorta di offerta. Quello che Thich Quang Duc e il Re della Medicina volevano offrire nell'atto di autoimmolazione non era soltanto il loro corpo ma anche la loro ferrea determinazione ad aiutare altri esseri viventi. Quella straordinaria determinazione era alla base del loro atto drammatico che comunicò con successo un messaggio indimenticabile e diffuse silenziosamente, in lungo e in largo, la loro idea.

Racconto questa storia non perché penso che dovresti fare qualcosa di altrettanto drastico ma semplicemente per illustrare il potere dell'azione silenziosa. Tutti noi vogliamo cambiare determinate cose o convincere qualcuno di qualcosa. Se, al lavoro o nell'ambito di una relazione, hai una piccola questione che desideri modificare e hai tentato di parlarne senza risultato, prendi in considerazione la forza che è possibile nell'azione silenziosa.

## Pratica: sanare

Se la tua vita quotidiana è piena di fretta, rumore o confusione è facile dimenticarsi di essere consapevole degli elementi salubri e capaci di sostenerti che sono tutt'intorno a te quali l'aria fresca, il sole e gli alberi.

Il seguente esercizio può essere praticato ovunque, in qualsiasi momento. Hai solo bisogno di trovarti in un luogo in cui ti senti comodo nel respirare, rilassarti e sorridere. Un leggero sorriso rilassa tutti i muscoli del volto e dà sollievo a corpo e mente, quindi non limitarti a dire la parola «sorridere», fallo davvero. Puoi anche creare i tuoi stessi versi nutrienti.

Puoi rinnovarti entrando in contatto con gli elementi curativi intorno a te. Puoi anche portare in superficie immagini corroboranti dalla tua coscienza deposito, in modo che ti nutrano. Per esempio, quando sei al centro di una città affollata puoi rammentare come sia trovarsi fra le montagne o al mare.

Inspirando sono consapevole dell'aria.

Espirando godo del respirare l'aria.

(Consapevole dell'aria. Provare gioia.)

Inspirando sono consapevole del sole.

Espirando sorrido al sole.

(Consapevole del sole. Sorridere.)

Inspirando sono consapevole degli alberi.

Espirando sorrido agli alberi.

(Consapevole degli alberi. Sorridere.)

Inspirando sono consapevole dell'aria dei campi.

Espirando sorrido all'aria dei campi.

(Aria dei campi. Sorridere.)

Quando mangiamo siamo spesso di fretta, a volte non ci prendiamo nemmeno il tempo di sederci. Se questo vale anche per te concediti, ti prego, l'opportunità di mangiare in maniera consapevole come un essere umano, non come un robot che corre. Prima di mangiare prenditi qualche istante per sederti, sentire il tuo peso sostenuto dalla sedia (o dal terreno), placa il tuo

pensare e contempla il cibo e le sue fonti. La terra, il sole, la pioggia, la fatica e molte condizioni favorevoli si sono combinate affinché il tuo cibo potesse esserti portato. Sii consapevole di come sei fortunato ad avere del cibo da mangiare quando così tante persone hanno fame.

Quando ti siedi a goderti un pasto insieme ad altri, rivolgiti la tua consapevolezza sul cibo e sulle persone con cui ti trovi. Questa può essere un'occasione assai gioiosa di autentica comunione.

Inspirando sono consapevole del cibo sul mio piatto.  
Espirando sono fortunato ad avere del cibo da mangiare.  
(Consapevole del cibo. Senso di gratitudine.)

Inspirando sono consapevole dei campi.  
Espirando sorrido ai campi.  
(Consapevole dei campi. Sorridere.)

Inspirando sono consapevole delle tante condizioni che hanno portato fino a me questo cibo.  
Espirando mi sento grato.  
(Consapevole delle condizioni. Senso di gratitudine.)

Inspirando sono consapevole di coloro che stanno mangiando insieme a me.  
Espirando sono grato per la loro presenza.  
(Mangiare insieme. Senso di gratitudine.)

## 4. ASCOLTO PROFONDO

Per la maggior parte del tempo la nostra testa è talmente piena di pensieri che non abbiamo spazio per ascoltare noi stessi o chiunque altro. Possiamo anche aver imparato dai nostri genitori o a scuola che dobbiamo ricordare una miriade di cose, dobbiamo tenere a mente una miriade di parole, nozioni, concetti, e pensiamo che questa scorta mentale ci sia utile nella vita. Ma quando tentiamo di avere una conversazione genuina con qualcuno ci riesce difficile sentire e capire l'interlocutore. Il silenzio consente ascolto profondo e risposta consapevole, le chiavi per una comunicazione totale e sincera.

Numerose coppie che stanno insieme da lungo tempo arrivano alla pratica della consapevolezza perché non riescono più a udirsi reciprocamente. A volte uno dei partner mi dice: «Non serve. Lei non ascolta»; oppure: «Lui non cambierà mai. Parlargli è come parlare a un muro». Ma può benissimo darsi che il partner che si lamenta sia quello che non ha lo spazio per ascoltare. Ognuno di noi vuole che la persona amata ci capisca, certo, ma dobbiamo anche avere la capacità di comprenderla davvero.

Molti di noi sono semplicemente sovraccarichi. Sembra che non abbiamo lo spazio per sentire e capire davvero gli altri. Possiamo avere bisogno di riflettere parecchio nel nostro lavoro, otto o nove ore al giorno, senza interruzioni. Durante quel lasso di tempo non badiamo quasi mai alla nostra respirazione o a qualcosa che non sia il pensare. Siamo convinti che, se vogliamo avere successo, non possiamo permetterci di fare nient'altro che quello.

## Ascoltare con agio

Di recente ho conosciuto una donna di Parigi che mi ha chiesto qualche consiglio per la sua attività di chinesiologa. Voleva sapere come avrebbe potuto svolgere con la massima efficacia il suo lavoro così da apportare il massimo beneficio ai suoi clienti. «Se hai leggerezza e spaziosità nel cuore», le ho detto, «il tuo discorso porterà una profonda perspicacia, e ciò porterà autentica comunicazione.» Le ho rivelato quanto segue.

Allo scopo di praticare il retto discorso  
dobbiamo per prima cosa prenderci il tempo  
di guardare a fondo dentro noi stessi  
e dentro chiunque si trovi davanti a noi  
affinché le nostre parole  
riescano a creare reciproca comprensione  
e ad alleviare la sofferenza su entrambi i versanti.

Quando parliamo, naturalmente stiamo soltanto dicendo ciò che riteniamo corretto, ma talvolta, a causa del modo in cui lo diciamo, l'ascoltatore non riesce ad assimilarlo, quindi le nostre parole non sortiscono l'effetto desiderato di arrecare maggiore chiarezza e comprensione alla situazione. Dobbiamo chiedere a noi stessi: «Sto parlando tanto per parlare oppure sto parlando perché penso che queste parole possano aiutare qualcuno a guarire?». Quando le nostre parole sono pronunciate con compassione, basate sull'amore e sulla consapevolezza di essere legati gli uni agli altri, allora il nostro discorso può definirsi retto discorso.

Quando forniamo una risposta immediata a qualcuno, di solito stiamo semplicemente snocciolando le nostre conoscenze o reagendo in maniera emotiva. Quando sentiamo la domanda o il commento dell'altra persona non ci prendiamo il tempo di ascoltare e guardare a fondo in ciò che è stato confidato, ci limitiamo a ribattere con una replica veloce. Ciò non è affatto d'aiuto.

La prossima volta in cui qualcuno ti fa una domanda non rispondere subito. Ricevi la domanda o la rivelazione e lascia che penetri in te, in modo che chi

parla senta di essere stato davvero ascoltato. Tutti noi, ma soprattutto coloro la cui professione consiste nell'ascoltare gli altri, possiamo trarre beneficio dall'esercitarci in questa capacità; dobbiamo fare pratica allo scopo di farlo bene. Prima di tutto, se non abbiamo ascoltato a fondo noi stessi non possiamo ascoltare a fondo gli altri.

Dobbiamo coltivare una dimensione spirituale della nostra vita se vogliamo essere leggeri, liberi e davvero a nostro agio. Dobbiamo praticare allo scopo di ristabilire questo genere di spaziosità. Solo quando siamo riusciti a fare spazio dentro di noi possiamo aiutare davvero gli altri. Se sono fuori a fare una passeggiata o su un autobus - dovunque, davvero - mi riesce molto facile notare se qualcuno prova una sensazione di spaziosità. Forse hai incontrato persone del genere, non le conosci nemmeno bene ma ti senti a tuo agio con loro perché sono serene e rilassate. Non sono già piene dei loro programmi.

Se crei lo spazio dentro di te scoprirai che le persone, anche quelle che magari ti hanno evitato (la tua figlia adolescente, il partner o la partner con cui hai litigato, un tuo genitore) vorranno venire a starti vicino. Non devi fare nulla né tentare di insegnare loro qualcosa e nemmeno dire qualcosa. Se stai praticando da solo, creando spazio e quiete dentro di te, gli altri saranno attratti dalla tua spaziosità. Le persone circostanti si sentiranno a proprio agio anche solo standoti intorno, grazie alla qualità della tua presenza.

Questa è la virtù della non-azione. Smettiamo di pensare, riportiamo la nostra mente al nostro corpo e diventiamo davvero presenti. La non-azione è molto importante. Non è la stessa cosa della passività o dell'inerzia, è uno stato di apertura dinamico e creativo. Dobbiamo semplicemente restare seduti lì, molto svegli, molto leggeri, e quando altri vengono a sedersi insieme con noi si sentono subito a proprio agio. Benché noi non abbiamo «fatto» nulla, l'altra persona riceve molto da noi.

Avere lo spazio per ascoltare con compassione è fondamentale per essere un vero amico, un vero collega, un vero genitore, un vero partner. Una persona non ha bisogno di essere un professionista della salute mentale per ascoltare rettamente. In realtà molti terapeuti non lo sanno fare perché sono colmi di sofferenza. Studiano psicologia per diversi anni e sanno una miriade di cose sulle tecniche, ma nel cuore racchiudono una sofferenza che non sono stati in grado di sanare o trasformare, oppure non sono stati in grado di offrire a sé stessi gioia e gioco sufficienti per compensare tutto il dolore che assimilano dai loro clienti, quindi non hanno lo spazio per aiutare in maniera

efficace. Le persone pagano un sacco di soldi a questi terapisti e tornano da loro settimana dopo settimana, sperando di guarire, ma i consulenti non possono aiutarli se non sono stati in grado di ascoltare sé stessi con compassione. Terapisti e consulenti sono esseri umani che soffrono come chiunque altro. La loro capacità di ascoltare gli altri dipende innanzitutto dalla loro capacità di ascoltare in modo compassionevole sé stessi.

Se vogliamo aiutare gli altri dobbiamo avere la pace interiore. Possiamo crearla con ogni passo, ogni respiro, e a quel punto siamo in grado di aiutare, altrimenti stiamo solo sprecando il tempo degli altri, e prendendo i loro soldi, se siamo professionisti. Quello di cui tutti noi abbiamo bisogno, per prima cosa, sono rilassatezza, leggerezza e pace nel nostro corpo e nel nostro spirito. Solo a quel punto possiamo ascoltare autenticamente gli altri.

Ciò richiede un po' di pratica. Prenditi il tempo, ogni giorno, di stare con il tuo respiro e i tuoi passi, di riportare la tua mente al tuo corpo, e ricordati che hai un corpo! Prenditi il tempo, ogni giorno, di ascoltare con compassione il tuo bambino interiore, di ascoltare le cose dentro di te che stanno strepitando per farsi sentire. A quel punto saprai ascoltare gli altri.

## Ascoltare il suono di una campana

Le campane sono utilizzate in molte culture in tutto il mondo per aiutare le persone a riunirsi, per creare armonia dentro di sé e armonia con gli altri. In molti paesi asiatici ogni famiglia ha in casa almeno una campanella. Puoi usare qualsiasi tipo di campanella che emetta un suono di tuo gradimento. Usane il suono come memento della necessità di respirare, di tranquillizzare la mente, di tornare al tuo corpo e prenderti cura di te. Nel buddhismo il suono della campana è considerato la voce del Buddha. Smetti di parlare. Smetti di pensare. Torna al tuo respirare. Ascolta con tutto il tuo essere.

Questo modo di ascoltare permette alla pace e alla gioia di penetrare in ogni cellula del tuo corpo. Ascolti non soltanto con le orecchie, non soltanto con l'intelletto; inviti tutte le cellule del tuo corpo a unirsi all'ascolto della campana.

Una campanella non occupa molto spazio. Potresti sicuramente trovarle posto su un tavolo o uno scaffale da qualche parte, a prescindere da dove abiti, persino se dividi una stanza angusta con qualcuno. Prima di invitare la campanella a venire a casa con te devi assicurarti che il suo suono sia gradevole. La campanella non dev'essere per forza grande, ma il suono dovrebbe risultare piacevole.

Preparati ogni volta ad ascoltare e ricevere il suo suono. Invece di «colpirla», «invitala» a suonare. Considerala un'amica, un essere illuminato che ti aiuta a destarti e a tornare a te stesso. Se lo desideri puoi sistemarla su un cuscinetto, proprio come qualsiasi altro bodhisattva impegnato nella meditazione seduta.

Mentre la ascolti pratica l'inspirare e il rilasciare tutta la tensione che si è accumulata, il rilasciare l'abitudine di correre del tuo corpo e soprattutto della tua mente. Per quanto tu possa essere seduto, molto spesso stai ancora correndo, dentro di te. La campanella è per te una gradita opportunità di tornare a te stesso, goderti l'inspirazione e l'espiazione in modo tale da poter sfogare la tensione e giungere a un completo stop. La campanella, e la tua reazione a essa, contribuisce a fermare l'incontrastata sequenza di pensieri ed emozioni che sfreccia attraverso di te per tutto il giorno e tutta la notte.

La mattina, prima che tu vada al lavoro o i bambini vadano a scuola, tutti possono sedersi insieme e godersi il respirare per tre tintinnii della

campanella. In quel modo inizi la giornata con pace e gioia. È piacevole restare seduto lì, respirare, da solo o con la tua famiglia, e osservare un oggetto significativo in casa tua o un albero fuori dalla finestra e sorridere. Questa può diventare una pratica regolare, un affidabile rifugio proprio lì in casa tua o nel tuo appartamento. Non richiede molto tempo ed è profondamente gratificante. È una pratica magnifica, la pratica della pace, della presenza e dell'armonia in casa.

## Stanza per respirare

Riserva una stanza o parte di una stanza alla meditazione. Non c'è bisogno che sia uno spazio ampio; se disponi soltanto dell'angolino di una stanza può funzionare egregiamente, purché tu lo renda un luogo tranquillo riservato alla pace e alla riflessione. Quella è la tua stanza per respirare, una piccola sala di meditazione. Quando un membro della famiglia siede in quel luogo tranquillo, gli altri non dovrebbero entrare per cercare di parlargli. Dovete stabilire concordemente che è uno spazio riservato alla pace e alla quiete.

Ti consiglio di sederti con tutti i tuoi familiari e convincerli che ogni qualvolta l'atmosfera in casa è chiasmata, pesante o tesa, chiunque ha il diritto di recarsi nella stanza per la respirazione e invitare la campanella a suonare. Tutti praticheranno inspirazione ed espirazione, e si sforzeranno di ristabilire la calma, la pace e l'amore che hanno perso di vista a causa di un pensiero, una parola o un'azione avventati, maldestri.

Ogni volta che qualcuno ha un problema, ogni volta che qualcuno prova una sensazione dolorosa o non si sente in pace, ha il diritto di rifugiarsi in quello spazio, sedersi, invitare la campanella a suonare, e respirare. E mentre qualcuno lo sta facendo, le altre persone presenti in casa devono rispettare la cosa. Se sono bravi praticanti smetteranno di fare ciò che stanno facendo, ascolteranno il suono della campanella e si uniranno al respirare pacifico, consapevole. Volendo possono raggiungere l'altra persona nella stanza per respirare.

Quindi se la persona che ami non è di buon umore, se la persona con cui vivi ha qualche preoccupazione, potresti volerle proporre: «Andiamo ad ascoltare la campanella e respirare insieme per qualche minuto?». È una cosa che puoi fare con facilità. Oppure immagina che tuo figlio si arrabbi per qualcosa, dopo di che senti il suono della campanella e capisci che lui sta respirando. Interrompi quello che stai facendo e ti godi anche tu l'inspirare ed espirare. Offri sostegno a tuo figlio. E all'ora di coricarsi è piacevole se tutti si siedono insieme per godersi tre suoni della campanella, nove inspirazioni ed espirazioni.

Coloro che praticano in tal modo la respirazione con una campanella riescono ad assaporare molta pace e armonia insieme. Questo è ciò che definisco autentica civiltà. Non hai bisogno di una miriade di gadget moderni

per essere civile. Ti bastano una campanella, uno spazio quieto e il tuo  
inspirare ed espirare consapevoli.

## Ascoltare con i nostri antenati

Di solito le persone pensano che i loro antenati siano morti, ma non è esatto. Visto che noi siamo qui, vivi, i nostri antenati continuano a vivere in noi. Hanno trasmesso sé stessi a noi, con i loro talenti, le loro esperienze, la loro felicità, la loro sofferenza. Sono pienamente presenti in ogni cellula del nostro corpo. Nostra madre, nostro padre, sono dentro di noi. Non possiamo separarli da noi.

Quando ascoltiamo la campana possiamo invitare tutte le cellule del nostro corpo a unirsi a noi nell'ascolto, cosa che al contempo possono fare anche tutti gli antenati di tutte le generazioni. Se sappiamo ascoltare, la pace può penetrare in ogni cellula del nostro corpo. E non soltanto noi godiamo della quiete, del rilassamento, ma tutti i nostri antenati dentro di noi arrivano a godere del magnifico momento presente. Forse, nella loro vita, hanno conosciuto parecchia sofferenza e non hanno avuto molte occasioni di gioia. In te hanno questa occasione.

In genere pensiamo all'ascolto come all'ascolto di quanti ci circondano, ma ne esistono altri tipi. Come menzionato in precedenza, ascoltare noi stessi è il primo passo per riuscire ad ascoltare bene gli altri. Ciò che troviamo, se ascoltiamo dentro di noi, non è una singola voce distinta, non è un sé distinto che è semplicemente spuntato dal nulla. Questa è una delle intuizioni che scaturiscono dalla pratica della consapevolezza. Scopriamo come siamo profondamente connessi a chiunque sia giunto prima di noi per consentirci di manifestarci. Siamo una comunità di cellule, e tutti i nostri antenati si trovano dentro di noi. Possiamo sentirne le voci, dobbiamo solo ascoltare.

## Non invischiati nelle parole

Se ogni giorno pratichiamo in silenzio per qualche tempo, anche se si tratta solo di pochi minuti, siamo molto meno inclini a finire invischiati nelle parole. A nostro agio con la pratica del silenzio siamo liberi come un uccello, in contatto con l'essenza profonda delle cose.

Vo Ngon Thong, uno dei fondatori del buddhismo zen vietnamita, ha scritto: «Non chiedetemi più nulla. La mia essenza è priva di parole». Per praticare la consapevolezza del nostro discorso dobbiamo essere capaci di praticare il silenzio. A quel punto possiamo esaminare con cura quali sono le nostre opinioni e quali nodi interni stanno forse influenzando il nostro pensare. Il silenzio è il miglior fondamento per osservare in profondità. Confucio ha dichiarato: «Il Cielo non dice nulla». Eppure il Cielo ci dice parecchio, se sappiamo ascoltare.

Se ascoltiamo dalla mente silenziosa,  
ogni canto di uccello  
e ogni sussurro dei rami di pino  
nel vento ci parleranno.

Tutti vogliamo comunicare con i nostri cari ed esistono vari modi in cui si comunica senza parole. Una volta che usiamo le parole tendiamo a trasformarle in etichette che riteniamo veritiere. Per esempio, termini quali «faccende», «bambini», «ascoltare», «uomo» e «donna» evocano determinate immagini o presupposti, e può risultare difficile vedere il quadro completo e in evoluzione al di là dei nostri costrutti mentali. Se desideriamo davvero comunicare con i nostri cari dobbiamo essere consapevoli dei modi non verbali in cui sta avvenendo la comunicazione, a livello conscio o inconscio.

## Un digiuno per la nostra coscienza

Molte culture praticano il digiuno per un determinato lasso di tempo in occasione di festività religiose o rituali di iniziazione, o per altri motivi. Alcuni digiunano per motivi di salute. Vale la pena di farlo non solo per il nostro corpo ma anche per la nostra coscienza. Ogni giorno incameriamo una miriade di parole, immagini e suoni, e abbiamo bisogno di tempo per smettere di ingerire tutte queste cose e fare riposare la nostra mente. Un giorno senza il cibo sensoriale di email, video, libri e conversazioni è un'occasione per schiarirci la mente e liberarci dalla paura, dall'ansia e dalla sofferenza che possono introdursi nella nostra coscienza e accumularvisi.

Anche se pensate di non poter sopportare un intero giorno senza mass media potete prendervi una breve pausa - una pausa dai suoni, la si potrebbe definire. Oggigiorno la maggior parte delle persone non sembra capace di vivere senza una «colonna sonora». Non appena rimangono sole (camminando per la strada, guidando, sedendo su un autobus o un treno, oppure uscendo dalla porta, o persino con i colleghi di lavoro o i propri cari di fronte) cercano di colmare subito anche il più minuscolo frammento di spazio mentale. Se decidi di svolgere un'unica attività solitaria nell'autentico silenzio, che si tratti di trovarsi in auto, preparare la colazione o fare il giro dell'isolato a piedi, fornirai a te stesso una pausa dal costante flusso di stimoli.

Conosco una donna che ha scoperto che il genere di musica trasmesso nel suo supermercato la rattristava profondamente. Le canzoni le rammentavano un periodo difficile della sua vita, e lei si ritrovava a concentrarsi sui ricordi invece che sulla spesa. Quando se ne è resa conto ha fatto la scelta consapevole e intelligente di prendersi buona cura della propria coscienza. Ora mette i tappi nelle orecchie ogni volta che va nel supermercato, così da non venire distratta e depressa dalla musica.

Non hai necessariamente bisogno di mettere i tappi nelle orecchie, per attuare un digiuno dai suoni. Ti basta prenderti, ogni giorno, pochi minuti che siano volutamente silenziosi. Senza parole che arrivano dall'esterno o parole che ti turbinano nella mente hai l'occasione di ascoltare davvero te stesso per qualche minuto al giorno. È un dono profondo che puoi farti ed è anche un dono per gli altri, visto che ti aiuterà ad ascoltare più pienamente anche loro.

## Pratica: i quattro mantra

Praticare i quattro mantra è una cosa che può fare chiunque, persino un bambino. Questi mantra ti aiutano a coltivare l'ascolto e la presenza profondi nel tuo rapporto con te stesso e i tuoi cari. Un mantra è una sorta di formula magica che può trasformare immediatamente una situazione, non sei costretto ad aspettare per avere dei risultati. A rendere efficace questa pratica sono la tua consapevolezza e la tua concentrazione. Senza tali elementi non funzionerà.

Per praticare i mantra è essenziale quietare il tuo pensare e sentirti calmo e spazioso interiormente, altrimenti non puoi esserci davvero per l'altra persona. Mantieni quella calma e quella spaziosità anche quando l'altra persona risponde. Soprattutto quando pratichi il terzo e il quarto mantra, se l'altra persona ha qualcosa da dire assicurati di seguire il tuo respiro e di ascoltare in silenzio e con pazienza, senza giudicare o reagire. Quando pronunci i quattro mantra stai usando il silenzio interiore, insieme con poche parole scelte con cura, per portare guarigione, riconciliazione e reciproca comprensione. Stai facendo spazio dentro te stesso e offrendo la tua spaziosità all'altra persona.

Il primo mantra è «Tesoro, sono qui per te». Quando ami qualcuno vuoi offrirgli il meglio che hai, ossia la tua vera presenza. Puoi amare solo quando sei qui, quando sei davvero presente. Recitare semplicemente il mantra non ottiene tale risultato. Devi praticare l'essere qui, tramite il respiro consapevole o la camminata consapevole o qualsiasi altra pratica che ti aiuti a essere presente come persona libera per te stesso e per chi ami. Prima usa questo mantra con te stesso, per tornare a te e creare il silenzio e lo spazio interiori che ti permettono di essere veramente presente per l'altra persona e di recitare autenticamente il mantra.

Il secondo mantra è «Tesoro, so che ci sei e sono molto felice». Amare significa prendere atto della presenza della persona che ami. Lo si può fare solo dopo che ti sei preparato a recitare il mantra precedente: a meno che tu sia qui al 100 per cento non puoi riconoscere pienamente la presenza di un altro, e quella persona potrebbe non sentirsi davvero amata da te.

Quando sei presente e consapevole riesci a notare quando la persona che ami soffre. In quel momento pratica a fondo per essere pienamente presente,

poi vai da lei e pronuncia il terzo mantra: «Tesoro, so che soffri, ecco perché sono qui per te». Quando le persone soffrono vogliono che la persona amata sia consapevole della loro sofferenza, è molto umano e naturale. Se la persona amata non si rende conto della loro sofferenza o la ignora soffrono molto di più. Quindi usa questo mantra per comunicare la tua consapevolezza: sarà un enorme sollievo per l'altra persona sapere che riconosci la sua sofferenza. Ancor prima che tu faccia qualcosa per renderti utile, lei soffrirà già meno.

Il quarto mantra, che non ti servirà spesso (ma è potente quando ne hai bisogno), è «Tesoro, soffro; ti prego, aiutami». Lo si pratica quando soffri tu, soprattutto quando ritieni che la tua sofferenza sia stata provocata dall'altra persona. Quando si tratta della persona che più ami, soffri ancora di più. Quindi vai da lei, con piena consapevolezza e concentrazione, e pronuncia il quarto mantra: «Tesoro, soffro così tanto. Ti prego, aiutami». Potrebbe essere difficile, ma puoi riuscirci. Basta un po' di esercizio. Quando soffri tendi a volere stare da solo. Persino se l'altra persona cerca di avvicinarsi e riconciliarsi sei restio a rinunciare alla tua rabbia. Ciò è molto normale e umano. Ma quando ci amiamo abbiamo bisogno l'uno dell'altro, soprattutto quando soffriamo. Sei convinto che la tua sofferenza arrivi da lui o da lei, ma sei davvero così sicuro? Esiste la possibilità che tu ti stia sbagliando. Forse lui o lei non intendeva ferirti. Forse hai frainteso o hai una percezione errata.

Non affrettarti a pronunciare questo mantra. Quando ti senti pronto vai dall'altra persona, inspira ed espira profondamente e diventa te stesso al 100 per cento. Poi pronuncia il mantra con tutto il cuore. Potresti non avere voglia di farlo. Potresti voler dire che non hai bisogno dell'altra persona. Il tuo orgoglio è stato ferito in profondità, dopo tutto. Ma non lasciare che l'orgoglio si frapponga tra te e la persona amata. Nel vero amore non c'è posto per l'orgoglio. Se l'orgoglio è ancora lì sai di dover praticare per trasformare il tuo amore in vero amore. Anche praticare regolarmente la meditazione camminata, la meditazione seduta e l'inspirare ed espirare consapevolmente allo scopo di risanarsi contribuirà ad addestrarti affinché tu sia pronto a usare il quarto mantra, la prossima volta che ti capiterà di soffrire.

## 5. IL POTERE DELL'IMMOBILITÀ

Ricordo quanto avvenuto a Hue, in Vietnam, nel 1947, quando abitavo come studente nell'istituto buddhista del tempio di Bao Quoc, non distante dal mio tempio radice (quello in cui sono stato ordinato monaco e dove vivo normalmente). All'epoca, l'esercito francese occupava l'intera regione e aveva stabilito una base militare a Hue. Spesso intorno a noi risuonavano sparatorie tra i soldati francesi e quelli vietnamiti. Quanti vivevano sulle colline avevano eretto delle piccole fortezze per proteggersi. C'erano notti in cui gli abitanti dei villaggi si chiudevano in casa, preparandosi al tiro di sbarramento. Talvolta la mattina, quando si svegliavano, trovavano cadaveri lasciati dalla battaglia della notte precedente, con slogan scritti sulla strada con calce mischiata a sangue. Di tanto in tanto alcuni monaci imboccavano i remoti sentieri di quella regione, ma quasi nessun altro osava passare nella zona, soprattutto gli abitanti della città di Hue, tornati solo di recente dopo essere stati evacuati. Anche se Bao Quoc si trovava nei pressi di una stazione ferroviaria, quasi nessuno si azzardava ad andarci.

Una mattina lasciai Bao Quoc per la visita mensile al mio tempio radice. Era piuttosto presto, la rugiada era ancora posata sull'erba. Dentro una borsa di stoffa portavo la mia tonaca cerimoniale e alcuni sutra. In mano tenevo il tradizionale cappello vietnamita a forma di cono. Mi sentivo leggero e felice al pensiero di rivedere il mio insegnante, i miei confratelli monaci e il tempio antico e venerato.

Avevo appena superato una collina quando sentii una voce gridare. Sul pendio, al di sopra della strada, vidi un soldato francese che sventolava una mano. Pensando che mi stesse schernendo perché ero un monaco mi voltai e continuai a scendere lungo la strada. Ma all'improvviso ebbi la sensazione che non si trattasse di una beffa. Alle mie spalle sentii i tonfi di stivali militari che mi inseguivano di corsa. Forse voleva perquisirmi; la borsa di stoffa che portavo poteva essergli apparsa sospetta. Mi fermai ad aspettare. Un giovane soldato dal viso magro e avvenente si avvicinò.

«Dove stai andando?» chiese in vietnamita. Dalla sua pronuncia capii che era francese e aveva una conoscenza assai limitata della mia lingua.

Sorrisi e gli domandai in francese: «Se dovessi rispondere in vietnamita capiresti?».

Quando sentii che sapevo il francese si illuminò in volto. Disse che non aveva alcuna intenzione di perquisirmi e voleva solo chiedermi una cosa. «Voglio sapere da quale tempio vieni», spiegò.

Quando gli risposi che vivevo nel tempio di Bao Quoc parve interessato.

«Il tempio di Bao Quoc», ripeté. «È quel grande tempio sulla collina, vicino alla stazione ferroviaria?»

Vedendomi annuire indicò la stazione di pompaggio sul fianco della collina - il suo posto di guardia, apparentemente - e disse: «Se non sei troppo indaffarato ti prego di salire lassù con me in modo che possiamo parlare un po'». Ci sedemmo nei pressi nella stazione di pompaggio e mi raccontò della visita che lui e cinque altri soldati avevano fatto dieci giorni prima nel tempio di Bao Quoc. Erano andati là alle dieci di sera, in cerca di membri della resistenza vietnamita, i vietminh, che stando alle voci vi si stavano radunando.

«Eravamo decisi a trovarli. Avevamo dei fucili. Gli ordini erano di arrestare e persino uccidere, se necessario. Ma quando entrammo nel tempio restammo sbalorditi.»

«Dal gran numero di vietminh?»

«No! No!» esclamò lui. «Non saremmo rimasti sbalorditi se avessimo visto dei vietminh. Avremmo attaccato a prescindere da quanti erano.»

Ero perplesso. «Cosa vi sorprese?»

«Quello che successe fu totalmente inaspettato. In passato, ogni qualvolta abbiamo effettuato delle perquisizioni le persone fuggivano oppure si lasciavano prendere dal panico.»

«Sono state terrorizzate talmente tante volte che scappano per paura», spiegai.

«Personalmente non ho l'abitudine di terrorizzare o minacciare la gente», replicò lui. «Forse sono così spaventati perché quelli che sono venuti prima di noi hanno fatto loro del male. Ma quando siamo entrati nei terreni del tempio di Bao Quoc è stato come entrare in un luogo completamente deserto. Le lanterne a olio erano regolate al minimo. Pestammo volutamente i piedi sulla ghiaia, con forza, ed ebbi l'impressione che nel tempio ci fossero molte persone, ma non sentivamo nessuno. Era tutto incredibilmente silenzioso. Le grida di un compagno mi misero a disagio. Nessuno replicò. Accesi la torcia elettrica e la puntai sull'interno della stanza che credevamo vuota, e vidi cinquanta o sessanta monaci seduti immobili e silenziosi in meditazione.»

«È perché siete venuti durante la nostra meditazione seduta serale», spiegai annuendo.

«Sì. Fu come se ci fossimo scontrati con una strana forza invisibile», raccontò lui. «Restammo talmente di stucco che facemmo dietrofront e tornammo in cortile. I monaci ci ignorarono semplicemente! Non

pronunciarono nemmeno una parola di risposta né mostrarono traccia di panico o paura.»

«Non vi stavano ignorando, stavano praticando il concentrarsi sul loro respiro, tutto qui.»

«Mi sentii attratto dalla loro calma», ammise lui. «Hanno davvero suscitato il mio rispetto. Restammo in silenzio nel cortile, ai piedi di un grande albero, e aspettammo per forse mezz'ora. Poi una serie di campane suonarono e il tempio tornò alla sua attività consueta. Un monaco accese una fiaccola e venne a invitarci a entrare, ma gli dicemmo semplicemente perché ci trovavamo lì e poi ce ne andammo. Quel giorno ho cominciato a cambiare idea sui vietnamiti.

«Ci sono molti giovani, fra noi», continuò. «Abbiamo nostalgia di casa, sentiamo molto la mancanza delle rispettive famiglie e del nostro paese. Siamo stati mandati qui per uccidere i vietminh, ma non sappiamo se li uccideremo oppure verremo uccisi da loro e non torneremo mai a casa dalle nostre famiglie. Vedere le persone qui che lavorano così sodo per ricostruire le proprie vite distrutte mi rammenta le vite distrutte dei miei parenti in Francia. La vita pacifica e serena di quei monaci mi fa pensare alla vita di tutti gli esseri umani su questa terra. E mi chiedo perché siamo venuti qui. Cos'è questo odio fra i vietminh e noi che ci ha fatto venire fin qui per combatterli?»

Profondamente commosso, gli presi la mano. Gli raccontai la storia di un mio vecchio amico che si era arruolato per combattere i francesi ed era riuscito a vincere numerose battaglie. Un giorno venne nel tempio in cui mi trovavo e scoppiò a piangere mentre mi abbracciava. Mi spiegò che durante l'attacco a una fortezza, mentre si nascondeva dietro alcuni massi, aveva visto due giovani soldati francesi seduti a parlare. «Quando ho visto i volti brillanti, belli e innocenti di quei ragazzi», raccontò, «non sono riuscito a sopportare di aprire il fuoco, caro fratello. La gente può anche bollarmi come debole e influenzabile, può dire che se tutti i combattenti vietnamiti fossero come me non passerebbe molto tempo prima che il nostro intero paese venga conquistato. Ma per un attimo ho amato il nemico come mia madre ama me! Ho capito che la morte di quei due giovani avrebbe fatto soffrire le loro madri in Francia, proprio come mia madre aveva sofferto per la morte di mio fratello minore.»

«Quindi vedi», dissi a quel francese, «il cuore di quel giovane soldato vietnamita era colmo di amore per l'umanità.»

Il giovane soldato francese rimase seduto in silenzio, perso nelle sue riflessioni. Forse, come me, stava acquisendo una maggiore consapevolezza dell'assurdità di uccidere, della calamità della guerra e della sofferenza di così tanti giovani che morivano in maniera ingiusta e straziante.

Il sole era già alto nel cielo ed era tempo che me ne andassi. Il soldato mi disse di chiamarsi Daniel Marty e di avere ventun anni. Aveva appena finito le scuole superiori, quando era venuto in Vietnam. Mi mostrò alcune fotografie di sua madre, di un fratello minore e una sorella. Ci separammo con un senso di comprensione reciproca, e promise di venirmi a trovare al tempio, la domenica.

Nei mesi seguenti mi fece visita quando poteva e io lo portai nella nostra sala da meditazione a praticare con me. Gli assegnai il nome spirituale di Thanh Luong, che significa «pura e rinvigorente vita tranquilla». Gli insegnai il vietnamita - conosceva solo le poche frasi che gli erano state insegnate dalle forze armate - e dopo pochi mesi riuscivamo a conversare un po' nella mia lingua madre. Mi raccontò che non doveva più effettuare irruzioni come un tempo, e io condivisi il suo sollievo. Se riceveva lettere da casa me le mostrava. Ogni volta che mi vedeva congiungeva i palmi delle mani in un gesto di saluto.

Un giorno invitammo Thanh Luong a un pasto vegetariano nel tempio. Accettò con gioia ed elogiò profusamente le squisite olive nere e i saporiti piatti che gli servimmo. Trovò talmente deliziosa la profumata zuppa di riso e funghi preparata da mio fratello che non riusciva a credere che fosse vegetariana. Fui costretto a spiegargli dettagliatamente come venisse cucinata, prima che si convincesse.

C'erano giorni in cui, seduti accanto alla torre del tempio, ci addentravamo in conversazioni sulla spiritualità e la letteratura. Quando lodavo la letteratura francese, gli occhi di Thanh Luong brillavano di orgoglio per la cultura della sua nazione. La nostra amicizia divenne molto profonda.

Poi, un giorno, quando venne a farmi visita mi annunciò che la sua unità si sarebbe trasferita in una zona diversa e che probabilmente lui sarebbe presto riuscito a tornare in Francia.

Lo accompagnai fino al cancello sotto l'arco del triplo portale del tempio e ci salutammo con un abbraccio. «Ti scriverò, fratello», promise.

«Sarò felicissimo di ricevere la tua lettera, e di risponderti.»

Un mese dopo, una sua missiva mi annunciò che sarebbe tornato davvero in Francia, ma per recarsi poi in Algeria. Thanh Luong promise di scrivermi

da là. Da allora non ho più avuto sue notizie. Chissà dove si trova attualmente. È sano e salvo? Ma so che l'ultima volta in cui l'ho visto era in pace. Quel momento di profondo silenzio nel tempio lo aveva cambiato. Lui permetteva alle vite di tutti gli esseri viventi di riempirgli il cuore, e vedeva l'insensatezza e la capacità distruttiva della guerra. A rendere tutto possibile fu quel momento di totale fermarsi e aprirsi al potente, risonante e miracoloso oceano chiamato silenzio.

Per manifestare la nostra vera natura dobbiamo fermare la costante conversazione interna che occupa tutto lo spazio dentro di noi. Possiamo cominciare con lo spegnere Radio NST per brevi istanti ogni giorno, allo scopo di consegnare quello spazio mentale alla gioia.

# Un respiro consapevole

Come abbiamo già visto, il modo più facile di liberarci dalla ruota infinita dell'incessante pensare è imparare la pratica del respiro consapevole. Respiriamo costantemente ma di rado prestiamo attenzione al nostro respirare. Di rado godiamo del nostro respirare.

Un respiro consapevole è la ricompensa che ottieni quando riservi tutta l'attenzione all'inspirazione e all'espiazione per la loro intera durata. Se fai attenzione mentre respiri è come se tutte le cellule nel tuo cervello e nel resto del tuo corpo stessero intonando lo stesso canto.

Con l'atto di inspirare consapevolmente  
entri in te.

Il tuo corpo sta respirando,  
e il tuo corpo è la tua casa.

In ogni respiro puoi tornare  
a te stesso.

Puoi avere dentro di te parecchia tristezza, rabbia o senso di solitudine. Quando ti connetti alla tua inspirazione ed espiazione puoi entrare in contatto con quei sentimenti senza timore di restarne prigioniero. Il tuo respirare consapevole è un modo di dire: «Non preoccuparti, sono proprio qui a casa; mi prenderò cura di questo sentimento».

Il tuo respiro consapevole è la tua casa base. Se vuoi realizzare le tue aspirazioni, se vuoi instaurare un legame con la tua famiglia e i tuoi amici, se vuoi aiutare la tua comunità, devi cominciare con il respiro. Ogni respiro, ogni passo, ogni azione fatti in consapevolezza ti forniranno sostentamento.

# Fare spazio per la consapevolezza è più facile di quanto tu creda

Molti di noi pensano che nella nostra vita non ci sia spazio per coltivare la consapevolezza. Ma la verità è che il vivere consapevole è più questione di riorientare te stesso, di rammentare la tua vera intenzione, che non di introdurre forzatamente nella tua agenda quotidiana un evento supplementare chiamato «meditazione». Non devi necessariamente trovarti nella tua stanza da meditazione o aspettare di avere un'ora priva di impegni per praticare la consapevolezza, benché queste siano sicuramente cose magnifiche di cui godere ogni qualvolta ne hai la possibilità. Il respirare tranquillo, consapevole, è una cosa che puoi fare in qualsiasi momento. Qualsiasi luogo in cui ti trovi può essere uno spazio sacro, se sei lì in modo rilassato e sereno, seguendo il tuo respiro e rimanendo concentrato su qualsiasi cosa tu stia facendo.

Quando ti svegli al mattino, mentre sei ancora a letto, puoi iniziare la giornata con un respiro consapevole. Prendi quel momento, innanzitutto, per seguire il tuo inspirare ed espirare e sii consapevole del fatto che hai ventiquattro ore nuove di zecca da vivere. Questo è un dono della vita.

Quando sono stato ordinato novizio ho dovuto memorizzare molti brevi versi che mi aiutassero a praticare la consapevolezza. I primi che ho imparato dicono così:

Svegliandomi, stamattina, sorrido.

Ventiquattro ore nuove di zecca sono dinnanzi a me.

Giuro di viverle a fondo

e di imparare a guardare ogni cosa intorno a me con gli occhi della compassione.

Come puoi vedere ci sono quattro versi. Il primo è per il tuo inspirare, il secondo per il tuo espirare. Il terzo è per l'inspirazione seguente e il quarto per l'espirazione. Mentre respiri usi il verso per focalizzare l'attenzione sulla dimensione sacra di ciò che stai facendo. Vuoi vivere le ventiquattro ore che ti vengono date in modo da rendere possibili la pace e la felicità. Sei deciso a non sprecare le tue ventiquattro ore perché sai che sono un dono della vita, e

ricevi da capo quel dono ogni mattina.

Se riesci a stare seduto comodamente la meditazione seduta rappresenta uno splendido modo di praticare il respiro consapevole. Molte persone non riescono a concedersi il tempo di stare sedute e non fare nulla a parte respirare. Lo considerano antieconomico o un lusso. La gente dice: «Il tempo è denaro». Ma il tempo è ben più che denaro. Il tempo è vita. La semplice pratica di stare seduti in silenzio con regolarità può rivelarsi profondamente risanatrice. Fermarsi e sedersi è un valido modo di concentrarsi sul respirare consapevole e nient'altro.

Proprio come puoi scegliere di spegnere la televisione quando mangi, puoi spegnere Radio NST all'ora dei pasti prestando attenzione al tuo respiro, al tuo cibo e alle persone con cui stai mangiando. Quando stai pulendo la cucina o lavando i piatti puoi svolgere tali incombenze in maniera risvegliata, in uno spirito di amore, gioia e gratitudine. Quando spazzoli i denti puoi scegliere di farlo in consapevolezza. Non pensare a nient'altro, focalizza semplicemente la tua attenzione sullo spazzolare i denti. Trascorri forse due o tre minuti facendolo. Durante quel lasso di tempo puoi essere consapevole dei tuoi denti e del tuo spazzolare. Spazzolare i denti in quel modo può portare felicità. È possibile assaporare anche il tempo che passi al bagno. La consapevolezza può cambiare il tuo rapporto con tutto. Può aiutarti a essere veramente presente e a godere davvero di qualsiasi cosa tu stia facendo.

Praticare la camminata consapevole è un'altra occasione di creare momenti di felicità e di guarire, come abbiamo visto in precedenza. Ogni volta che fai un passo, mentre inspiri ed espiri, puoi assaporare la sensazione dei tuoi piedi che entrano in contatto con il terreno. Quando fai un passo in consapevolezza torni a te stesso. Ogni passo ti aiuta a entrare in comunione con il tuo corpo. Ti porta a casa, al qui e ora. Di conseguenza, quando cammini dal parcheggio o dalla fermata dell'autobus al tuo posto di lavoro, quando raggiungi a piedi l'ufficio postale o la drogheria, perché non andare a casa con ogni passo?

In qualsiasi attività, ogni volta che sei silenzioso e consapevole hai l'occasione di connetterti con te stesso. Per la maggior parte del tempo camminiamo e non ci rendiamo conto di farlo. Siamo fermi là ma non ci rendiamo conto di esserci; la nostra mente si trova a vari chilometri di distanza. Siamo vivi ma non ci rendiamo conto di essere vivi. Stiamo perdendo continuamente noi stessi. Di conseguenza, quietare il tuo corpo e la tua mente e rimanere seduto solo per stare con te stesso è un atto rivoluzionario. Ti siedi e metti fine a quello stato di estraneità, di perdita di te

stesso, di non essere te stesso. Quando ti siedi puoi tornare indietro e connetterti con te stesso. Non ti serve un iPhone o un computer per farlo. Hai solo bisogno di sederti consapevolmente e respirare consapevolmente, e nel giro di pochi secondi sei tornato in contatto con te stesso. Ti rendi conto di cosa sta succedendo, di cosa sta succedendo nel tuo corpo, nei tuoi sentimenti, nelle tue emozioni e nelle tue percezioni. Sei già a casa e puoi prenderti cura della tua dimora.

Magari sei rimasto a lungo lontano da casa tua, e quest'ultima è ormai immersa nel caos. Quanti errori hai commesso perché hai ignorato come si sentiva il tuo corpo, quali emozioni stavano affiorando dentro di te, quali percezioni erronee stavano guidando il tuo pensiero e il tuo discorso?

Andare autenticamente a casa significa sederti e stare con te stesso, ricollegarti a te stesso e accettare la situazione così com'è. Anche se è caotica puoi accettarla, e quello è il punto d'inizio per riorientare te stesso in modo da poter avanzare in una direzione più positiva. Penso spesso a Thanh Luong, che è stato capace di avere quel momento di profondo silenzio nel tempio e poi di riportarlo con sé nel caos della guerra. Anche se siamo immersi nel nostro particolare tipo di caos, ogni giorno possiamo trovare spazio per un po' di silenzio che ci aiuti a trovare pace nella situazione così com'è, e che potrebbe persino mostrarci una nuova via d'uscita dal caos.

Una volta ho tenuto un ritiro in un monastero fra le montagne della California settentrionale. All'inizio del ritiro, nelle vicinanze scoppiò un vasto incendio. Mentre praticavamo la meditazione seduta e camminata sentivamo il suono di numerosi elicotteri. Non era esattamente un rumore piacevole. Molti dei praticanti, compreso il sottoscritto, erano vietnamiti o vietnamiti-americani, e per noi il suono degli elicotteri significa fucili, morte, bombe e altra morte. Avevamo vissuto una guerra brutale nel nostro paese ed era inquietante sentire costantemente quei velivoli che ci rammentavano quella violenza. Anche per i partecipanti al ritiro che non avevano esperienze dirette di guerra il suono era comunque tonante e invadente.

Ma gli elicotteri non se ne sarebbero andati, e noi nemmeno, così decidemmo di praticare l'ascolto del loro suono con consapevolezza. Udendo un suono piacevole, come quello di una campana, le persone vogliono focalizzare l'attenzione su di esso. Rivolgendo l'attenzione su un suono piacevole è facile sentirsi più presenti e felici. Adesso dovevamo imparare a concentrarci concretamente sul suono degli elicotteri. Con la consapevolezza siamo riusciti a rammentare al nostro io reattivo che quello non era un

elicottero che operasse in una situazione bellica. Stava invece contribuendo a spegnere fiamme distruttive. Con quella presa di coscienza siamo riusciti a trasformare una sensazione sgradevole in una sensazione di gratitudine e apprezzamento. Visto che il suono di quegli elicotteri ci raggiungeva a intervalli talvolta di soli due minuti, poteva risultare davvero tedioso, se non praticavamo la consapevolezza in quel modo.

Quindi tutti - al ritiro partecipavano quasi seicento persone - praticarono l'inspirare ed espirare insieme al suono degli elicotteri. Ci ripetemmo il verso per ascoltare la campana, che modificammo per adattarlo alla situazione.

Ascolto.

Ascolto.

Questo suono di elicottero  
mi riporta al momento presente.

E siamo sopravvissuti egregiamente. Abbiamo trasformato il suono dell'elicottero in qualcosa di utile.

## Cinque minuti per la vita

Se sei solo agli inizi cerca di dedicare cinque minuti ogni giorno al camminare in silenzio e in consapevolezza. Quando sei solo puoi farlo con tutta la lentezza desiderata. Potresti trovare utile cominciare camminando molto piano, facendo un passo con ogni inspirazione, un passo con ogni espirazione. Mentre inspiri fai un passo, e cammini in modo tale che con quell'unico passo, quell'unica inspirazione, la tua mente pensante possa arrivare a fermarsi del tutto. Se non si ferma completamente fai una pausa e limitati a inspirare ed espirare consapevolmente finché non fermi del tutto il pensare. Quando succede te ne accorgerai. In uno stato di esistenza consapevole, qualcosa cambia davvero, fisicamente e mentalmente.

Se riesci a fare un passo in quel modo sai di poterne fare due, in quel modo. Cominci con soli cinque minuti, ma potresti ritrovarti ad apprezzare a tal punto l'esperienza da volerla ripetere varie volte al giorno.

Le persone sono estremamente indaffarate. Veniamo sempre strappati via dal momento presente. Non abbiamo nessuna chance di vivere davvero la nostra vita. La consapevolezza può prenderne atto. Quella è già un'illuminazione. Quindi partiamo da quell'illuminazione, da quel risveglio: vogliamo davvero vivere la nostra vita, vogliamo davvero fermarci, non essere trascinati via dalla vita. E con la pratica dello stare seduti e del respirare, camminare o persino spazzolare i denti consapevolmente, possiamo fermarci. La pratica del fermarsi può essere realizzata in qualsiasi momento del giorno, compreso quando siamo al volante di un'auto.

Lasci andare, ottieni la libertà.

E con quel tipo di libertà,  
con quel tipo di lasciar andare,  
la guarigione diventa possibile.

La vita diventa possibile.

La gioia diventa possibile.

Le persone parlano spesso di equilibrio lavoro-vita. Tendiamo a considerare il lavoro una cosa e la vita un'altra, a sé stante, ma non deve

essere necessariamente così. Dopo avere raggiunto il tuo posto di lavoro e lasciato l'auto nel parcheggio puoi scegliere se camminare fino al tuo ufficio consapevolmente e felicemente oppure distrattamente e in fretta. Devi comunque coprire a piedi quella distanza. Se sai come camminare, come essere lì per te mentre cammini, ogni passo dal parcheggio al tuo ufficio può arrecarti gioia e felicità. Puoi lasciar uscire la tensione dal tuo corpo con ogni passo. Puoi toccare le meraviglie della vita con ogni passo.

Quando cammini consapevolmente investi il 100 per cento di te stesso nel camminare. Diventi consapevole di ogni passo: sei tu quello che sta camminando consciamente, non è l'abitudine a muoverti. Conservi la tua sovranità. Sei il re o la regina che decide. Cammini perché è tua intenzione camminare, e in ogni passo hai la libertà. Fai ogni passo con determinazione, e ogni passo consapevole ti mette in contatto con le meraviglie della vita che sono disponibili nel qui e ora. Camminando in quel modo investi l'inezienza del tuo corpo e della tua mente in ogni passo. Ecco perché, quando cammini, non pensi. Se pensi, il pensare può sottrarti il camminare. Non parli perché il parlare può sottrarti il camminare.

Camminare in quel modo è un piacere. Quando consapevolezza e concentrazione sono vive in te sei pienamente te stesso, non ti perdi. Cammini come un buddha. Senza consapevolezza potresti vedere il camminare come un'imposizione, un compito ingrato. Con la consapevolezza vedi il camminare come vita.

Analogamente, quando lavi i piatti dopo cena è come li lavi che determina se quello è un lavoro ingrato o un momento di vita autentica. Esiste un modo di lavare i piatti che ti aiuta a godere di ogni minuto. Quando pulisci il pavimento, quando prepari la colazione, se lo sai fare in consapevolezza quella è vita, non lavoro.

Persone concentrate sul tentativo di separare la vita dal lavoro passano la maggior parte della propria esistenza non vivendo. Dobbiamo trovare modi per introdurre consapevolezza, spazio e gioia in tutte le nostre attività, non solo quando stiamo facendo qualcosa che somiglia al gioco o alla meditazione. Se portiamo consapevolezza in ogni parte della nostra giornata, cinque minuti alla volta, la nostra immaginaria divisione fra vita e lavoro scompare, e ogni parte della nostra giornata è tempo per noi stessi.

## Pratica: meditazione camminata

Le persone dicono che è un miracolo camminare in aria, sull'acqua o nel fuoco. Ma per me il vero miracolo è camminare pacificamente sulla terra. La stessa Madre Terra è un miracolo. Ogni passo è un miracolo. Fare passi consci sul nostro bellissimo pianeta può arrecare guarigione e felicità. La meditazione camminata è un modo magnifico di tornare al momento presente e di tornare alla vita.

Quando pratichi la meditazione camminata sii pienamente consapevole del tuo piede, del terreno e del legame fra di essi. Fa' che il tuo respiro sia naturale e adatta i passi al tuo respiro, non viceversa. Fai pochi passi per ogni inspirazione e pochi per ogni espirazione. L'espirazione tende a essere più lunga, quindi potrebbe chiederti un maggior numero di passi. In determinate occasioni e in luoghi consoni, magari quando non ci sono troppe persone, può rivelarsi particolarmente risanatore camminare lentamente, fare un solo passo per ogni inspirazione e un solo passo per ogni espirazione. Con ogni inspirazione ed espirazione di: «Dentro» e poi «Fuori», oppure «Arrivato» e poi «A casa». Con ogni passo arriverai alla tua vera casa, il momento presente.

Se ti senti perso, se ti trovi al centro di una situazione caotica o persino se ti senti leggermente pigro, non preoccuparti: non hai bisogno di fare alcuno sforzo per praticare il respirare, lo stare seduto o il camminare consapevoli. Il respirare di per sé è sufficiente, lo stare seduto è sufficiente, il camminare è sufficiente. Lasciati diventare un tutt'uno con l'azione. Sii semplicemente il camminare.

Un giorno, nel 2003, mi trovavo in Corea, in procinto di condurre una meditazione camminata lungo le strade di Seul. Molte persone erano venute a unirsi alla camminata. Ma c'erano così tanti fotografi e giornalisti stipati spalla contro spalla proprio davanti a noi che trovai impossibile cominciare. «Caro Buddha», dissi, «io mi arrendo. Ti prego, cammina tu per me.» Feci un passo. Subito un sentiero mi si spalancò dinnanzi e fui in grado di continuare. Dopo quell'esperienza ho scritto i versi seguenti. Li uso ancora nella mia pratica di meditazione camminata. Forse aiuteranno anche te.

Lascia che respiri il Buddha.

Lascia che cammini il Buddha.

Io non devo respirare.  
Io non devo camminare.

Il Buddha sta respirando.  
Il Buddha sta camminando.

Mi godo il respirare.  
Mi godo il camminare.

C'è soltanto il respirare.  
C'è soltanto il camminare.

Non c'è nessuno che respira.  
Non c'è nessuno che cammina.

## 6. PRESTARE ATTENZIONE

Più spesso riusciamo a praticare il tornare a noi stessi, più tempo passiamo nella consapevolezza e più diventeremo consapevoli della nostra stessa sofferenza. Benché respiro consapevole e silenzio ci mettano in contatto con la gioia, è probabile che ci portino anche in contatto con il dolore (soprattutto all'inizio) mentre diventiamo maggiormente coscienti della sofferenza dalla quale ci siamo a lungo nascosti.

Abbiamo una naturale tendenza a voler fuggire dalla sofferenza, ma senza sofferenza non possiamo svilupparci pienamente come esseri umani.

Quando ci avviciniamo a essa in quel modo finiamo davvero per soffrire molto meno, e la sofferenza può trasformarsi più facilmente.

Se invece continuiamo a cercare di fuggire dalla sofferenza, di spingerla negli angoli più riposti della nostra mente, riusciamo solo a perpetuarla.

Se non soffriamo mai, non c'è alcuna base o  
urgenza per sviluppare la comprensione e la compassione.

Soffrire è molto importante.

Dobbiamo imparare a riconoscere  
e persino ad abbracciare la sofferenza,  
mentre la nostra consapevolezza di essa  
ci aiuta a crescere.

Spesso evitiamo il silenzio, pensando che in tal modo eviteremo la sofferenza, ma in verità prendersi del tempo quieto per tornare a noi stessi con consapevolezza è l'unica cosa che contribuirà a sanare la nostra sofferenza.

## Riconoscere la sofferenza

Gran parte del mio insegnamento mira ad aiutare le persone a imparare a riconoscere la sofferenza, abbracciarla e trasformarla. Questa è un'arte. Dobbiamo riuscire a sorridere alla nostra sofferenza con tranquillità, proprio come sorridiamo al fango perché sappiamo che è solo quando abbiamo il fango (e sappiamo farne buon uso) che possiamo coltivare i fiori di loto.

Possono esistere grandi fonti di sofferenza, importanti ferite emotive che rimangono con noi molto più a lungo della lesione originale. Ma ci sono anche quelle che in francese definiamo *les petites misères*, le piccole sofferenze capaci di logorarci giorno dopo giorno. Se sappiamo gestirle non siamo costretti a diventare vittime del cosiddetto *tran tran* quotidiano. Quando la sofferenza è divenuta un blocco - che sia a causa di ferite rilevanti o delle *petites misères* - dovremmo saperla riconoscere e abbracciare.

La sofferenza che proviamo può esserci stata trasmessa da nostro padre, nostra madre, i nostri antenati. Quando siamo in grado di riconoscerla, abbracciarla e trasformarla lo facciamo non solo per noi stessi ma anche per nostro padre, nostra madre e i nostri antenati.

Il dolore è inevitabile. È ovunque. Oltre alla nostra sofferenza individuale e collettiva in veste di esseri umani c'è anche la sofferenza nella natura. In tutto il globo avvengono quotidianamente disastri naturali e non naturali: tsunami, incendi, carestie, guerre. Bambini innocenti muoiono ogni giorno a causa della mancanza di acqua pulita o cibo o medicinali. Siamo collegati a queste sofferenze, persino se non le sperimentiamo direttamente. Quando muoiono quel bimbo, quella donna anziana, quel giovane o quella giovane, in un certo senso stiamo morendo anche noi. Eppure, al contempo, naturalmente siamo ancora vivi, quindi ciò significa che in un certo senso sono ancora vivi anche loro. Questa è una meditazione. Comprendere questa profonda verità può aiutarci a sviluppare la nostra volizione, il nostro desiderio di vivere in un modo che possa aiutare anche altri a rimanere in vita.

# L'isola del sé

Quando entriamo in casa nostra possiamo rilassarci, lasciarci andare ed essere semplicemente noi stessi. Ci sentiamo al calduccio, comodi, al sicuro e soddisfatti. La casa è un luogo dove la solitudine può scomparire.

Ma dov'è «casa», in realtà?

La nostra casa  
è quella che il Buddha chiamava l'isola del sé,  
il luogo tranquillo dentro di noi.  
Spesso non ci accorgiamo che è lì;  
nemmeno sappiamo davvero dove siamo,  
perché il nostro ambiente esterno o interno  
è pieno di rumore.  
Abbiamo bisogno di un po' di quiete  
per trovare quell'isola del sé.

Tutte le volte in cui ti senti male, agitato, triste, impaurito o preoccupato puoi usare il respiro consapevole allo scopo di tornare a casa, alla tua isola di consapevolezza. Se pratichi regolarmente la consapevolezza, tornando alla tua isola nelle occasioni in cui non stai sperimentando difficoltà, quando poi hai un problema sarà molto più facile e godibile trovare quel posto sicuro e tornare nuovamente a casa. Sei abbastanza fortunato da conoscere la pratica della consapevolezza; ti prego, fanne buon uso per rafforzare il legame con la tua vera casa. Non aspettare di essere colpito da un'onda gigantesca prima di tentare di tornare alla tua isola. Pratica il tornarvi il più spesso possibile vivendo consapevolmente i momenti ordinari della tua vita. Quando poi, inevitabilmente, arrivano i momenti difficili, andare a casa risulterà naturale e facile.

Camminare, respirare, stare seduti, mangiare e bere tè in consapevolezza sono tutte pratiche concrete del cercare un rifugio che puoi assaporare diverse volte al giorno. Hai dentro di te il seme della consapevolezza, quel seme è sempre là. La tua inspirazione e la tua espirazione sono sempre disponibili. Hai l'isola dentro di te. Rifugiarsi su quell'isola tramite la consapevolezza è

una questione di pratica quotidiana.

## Il Monaco del Cocco

In Vietnam c'era un monaco che veniva chiamato il Monaco del Cocco perché amava arrampicarsi su una piattaforma in cima a una palma da cocco, dove praticava la meditazione seduta. Lassù c'era più fresco. Da giovane aveva studiato in Francia laureandosi in ingegneria. Quando però tornò in Vietnam, dove la guerra stava infuriando ovunque, non volle più fare l'ingegnere ma preferì diventare monaco, e fece pratica come tale. Scrisse una lettera in onore di Nhat Chi Mai, un mio studente laico immolatosi per chiedere che la guerra avesse termine. «Mi sto bruciando come te», spiegò. «L'unica differenza è che io mi sto bruciando più lentamente.» Stava dicendo che anche la sua vita era completamente dedicata al reclamare la pace.

Il Monaco del Cocco fece diverse cose per insegnare la pace. Una volta organizzò un centro di pratica sul delta del Mekong e invitò numerose persone ad andare a praticare la meditazione seduta con lui. Raccolse proiettili e frammenti di bomba nella zona e li fuse ricavandone una grossa campana, una campana di consapevolezza. La appese nel suo centro di pratica e la invitò a suonare giorno e notte. Scrisse un poema in cui diceva: «Cari proiettili, care bombe, vi ho aiutato a riunirvi allo scopo di praticare. Nella vostra vita precedente avete ucciso e distrutto, ma in questa vita state invitando le persone a destarsi, a destarsi all'umanità, all'amore, alla comprensione». Invitava quella campana ogni notte e ogni mattina. L'esistenza stessa della campana era un simbolo di come la trasformazione fosse possibile.

Un giorno si recò al palazzo presidenziale, volendo consegnare un messaggio di pace. Le guardie gli negarono l'accesso. Quando parlare con loro non funzionò, il monaco si zittì. Si mise comodo e dormì davanti alla porta del palazzo. Aveva portato con sé una gabbia, e in quella gabbia c'erano un topo e un gatto che avevano imparato a essere amici. Il gatto non mangiava il topo. Una guardia gli chiese: «Per quale motivo sei venuto?». Il Monaco del Cocco rispose: «Desidero mostrare al presidente che persino un gatto e un topo possono convivere pacificamente». Voleva che tutti si chiedessero: «Se persino gatto e topo possono convivere in pace, perché noi esseri umani no?».

Il Monaco del Cocco trascorrevva parecchio tempo da solo e in silenzio. La

sua intenzione, il suo desiderio, era partecipare alla creazione di un ambiente più pacifico per il paese, e per farlo aveva bisogno di essere estremamente lucido e non distratto. Qualcuno potrebbe dire che era pazzo, ma io non penso che lo fosse. Penso che fosse un attivista in favore della pace che era molto saldamente a casa nell'isola di sé stesso.

# Solitudine

Quando le persone sentono l'espressione «l'isola del sé» pensano spesso che significhi che devono vivere da sole ed escludere dalla propria vita la gente e tutto il resto. Ma questa pratica, questo tipo di «vivere da soli», non significa che intorno a te non c'è nessuno. Significa soltanto che sei saldamente insediato nel qui e ora; sei consapevole di tutto quello che sta succedendo nel momento presente.

Usi la tua presenza mentale per diventare consapevole di tutto, di ogni sentimento, ogni percezione di te stesso, oltre a quello che sta succedendo intorno a te nella tua comunità. Sei sempre con te stesso, non ti perdi. Quello è il modo più profondo di vivere una vita di solitudine.

Praticare la solitudine significa praticare l'essere in questo singolo momento, non prigioniero del passato, non trascinato via dal futuro, e soprattutto non trascinato via dalla folla. Non devi isolarti nella foresta. Puoi vivere con le persone, andare in drogheria, camminare insieme ad altri, e puoi comunque godere del silenzio e della solitudine. Nella società odierna, con così tante cose intorno a te che reclamano a gran voce la tua attenzione e la tua reazione, quella solitudine interiore è una cosa che devi imparare.

Anche trascorrere un po' di tempo da soli ogni giorno è positivo. Magari pensi di poter essere contento unicamente quando ti trovi con altre persone, parlando e ridendo e spassandotela. Ma gioia e felicità possono essere smisurate anche in solitudine, talmente profonde da donarti una maggiore capacità di condividere. Se hai profonda gioia e felicità, sviluppate in solitudine, hai molto da dare. Senza la capacità di stare solo ti esaurisci sempre più. E quando non hai abbastanza nutrimento per te stesso non hai molto da offrire agli altri. Ecco perché è importante imparare a vivere in solitudine.

Ogni giorno dedica un po' di tempo allo stare da solo, perché facilita la pratica di nutrire te stesso e osservare in profondità. Questo non significa che è impossibile praticare lo stare soli e l'osservare in profondità quando si è con una folla di persone. È possibile. Persino quando sei seduto nella piazza del mercato puoi essere da solo e non venire trascinato via dalla folla. Sei ancora te stesso, ancora padrone di te stesso. Analogamente puoi essere ancora te stesso persino se ti trovi coinvolto in una vivace discussione di gruppo e

persino se esiste una forte emozione collettiva. Puoi continuare a dimorare al sicuro e saldamente nella tua isola.

Ci sono due dimensioni di solitudine e sono entrambe importanti. La prima è essere soli fisicamente. La seconda è riuscire a essere sé stessi e rimanere centrati persino nel bel mezzo di un gruppo. È perché sei a tuo agio nella solitudine che puoi essere in comunione con il mondo. Mi sento legato a te perché sono pienamente me stesso. È semplice: per legarsi davvero al mondo devi prima tornare a collegarti con te stesso.

## Libertà dall'energia abitudinale

Tutti abbiamo dei blocchi di energia abitudinale dentro di noi. L'energia abitudinale è l'energia inconscia che ci spinge a reiterare lo stesso comportamento migliaia di volte. Ci spinge a correre, a fare costantemente qualcosa, a perderci in pensieri sul passato o sul futuro e a incolpare altri della nostra sofferenza. Interferisce con la nostra capacità di essere tranquilli e felici nel momento presente.

L'energia abitudinale ci è stata trasmessa da varie generazioni di antenati e noi continuiamo a rafforzarla. È molto potente. Siamo abbastanza intelligenti da sapere che se facciamo questa determinata cosa, se pronunciamo quel commento accusatorio, nuoceremo alla nostra relazione. Non vogliamo pronunciare quel commento o fare quella cosa, eppure quando ci ritroviamo in una situazione di tensione diciamo o facciamo proprio ciò che sappiamo si rivelerà distruttivo. Perché? Perché è più forte di noi. L'energia abitudinale ci spinge costantemente. Ecco perché la pratica consapevole mira a liberarcene.

Ricordo di essermi trovato in India un giorno seduto su un autobus con un amico; stavamo visitando alcune comunità di intoccabili. Insieme raggiungemmo numerosi stati indiani per offrire giornate di pratica consapevole e conferenze pubbliche e ritiri. Il paesaggio fuori dal finestrino dell'autobus era bellissimo, con palme, templi, bufali e risaie. Io mi stavo godendo la vista del tutto, ma il mio amico sembrava molto teso; non riusciva palesemente a gustare la cosa come me. Stava lottando. «Mio caro amico», dissi, «ora non c'è nulla per cui tu debba angustiarti. So che la tua preoccupazione è rendere piacevole il mio viaggio e farmi felice, ma in questo momento *sono* felice, quindi divertiti. Mettiti comodo, sorridi. Il paesaggio è magnifico.»

«Okay», rispose lui, e si sistemò più comodamente sul sedile. Ma quando lo guardai di nuovo, pochi minuti dopo, era teso come prima. Si stava ancora preoccupando, crucciando e agitando. Non riusciva a rinunciare a quella lotta, la lotta che durava da diverse migliaia di anni. Non era capace di dimorare nel momento presente e di toccare a fondo la vita in quel momento, ciò che era la mia pratica, e lo è ancora. Vedi, era stato lui stesso un intoccabile. Adesso aveva una famiglia, un bell'appartamento in cui vivere e un buon lavoro, ma portava ancora con sé tutta l'energia abitudinale, la sofferenza di

tutti i suoi antenati nelle varie migliaia di anni trascorse. Lottava durante il giorno e lottava durante la notte, persino nei sogni. Non era capace di mollare la presa e rilassarsi.

I nostri antenati possono anche essere stati più fortunati dei suoi, ma molti di noi sono ugualmente tormentati e inquieti. Non permettiamo a noi stessi di rilassarci, di essere nel qui e ora. Perché dobbiamo correre e correre, persino quando stiamo preparando la colazione, persino mentre stiamo pranzando, mentre camminiamo, mentre siamo seduti? C'è qualcosa che ci spinge, ci tira, tutto il tempo. Verso cosa stiamo correndo?

Il Buddha ha affrontato molto chiaramente la questione. «Non tormentarti riguardo al passato», ha detto, «perché il passato non è più. Non preoccuparti del futuro perché il futuro non è ancora arrivato. C'è soltanto un unico momento in cui puoi essere vivo, ed è il momento presente. Torna al momento presente e vivilo a fondo, e sarai libero.»

# Slegare i due nodi

Ci sono due tipi di nodi. Il primo è costituito dalle nostre nozioni e idee, dai nostri concetti e conoscenze. Tutti hanno nozioni e idee, ma quando restiamo invischiati in essi non siamo liberi e non abbiamo nessuna chance di toccare la verità nella vita. Il secondo tipo di nodo sono le nostre affezioni e abitudini di sofferenza quali paura, rabbia, discriminazione, disperazione, arroganza. Devono essere eliminate perché noi possiamo essere liberi.

Questi due nodi, che sono impressi a fondo nel nostro cervello e nella nostra coscienza, ci vincolano e ci spingono a fare cose che non vogliamo fare, ci fanno dire cose che non vogliamo dire. Quindi non siamo liberi. In qualsiasi occasione in cui facciamo le cose non per un autentico desiderio ma per paura abituale o a causa di nozioni e idee radicate, non siamo liberi.

Quando leggi questo libro, quando mediti, non lo fai allo scopo di ottenere nozioni e idee. In realtà lo fai per liberarti di esse. Non limitarti a sostituire le tue vecchie nozioni e idee con un set più nuovo. Smettila di inseguire una nozione di felicità dopo l'altra, di scambiare un'idea con un'altra.

Tutti noi abbiamo schemi comportamentali, energie abitudinali che possono essere saldamente radicate. Ogni giorno permettiamo a tali energie non viste di governare la nostra vita. Agiamo, e reagiamo, sotto l'influenza di queste tendenze dentro di noi. Ma la nostra mente è per natura flessibile. Come affermano i neuroscienziati, il nostro cervello è dotato di plasticità. Possiamo trasformarlo.

Riuscire a fermarsi  
ed essere consapevoli del momento presente  
appartiene alla definizione di felicità.  
Non è possibile essere felici nel futuro.  
Questa non è questione di credenza,  
è questione di esperienza.

Quando fermiamo il corpo, il chiacchiericcio mentale sembra più sonoro. Quando fermiamo il chiacchiericcio mentale, la costante agitazione cognitiva, possiamo sperimentare una spaziosità che ci offre un'occasione di vivere la

nostra vita in maniera radicalmente nuova e appagante.

Non possiamo essere felici senza spazio per il silenzio. Lo so grazie all'osservazione diretta e all'esperienza, non ho bisogno che me lo dica il macchinario di un neuroscienziato. Quando vedo passare qualcuno a piedi, in genere riesco a stabilire se è felice o non felice, tranquillo o non tranquillo, amorevole o non amorevole. Senza silenzio non stiamo vivendo nel momento presente, e questo momento è la nostra chance migliore di trovare la felicità.

# Angulimala

All'epoca del Buddha visse un uomo chiamato Angulimala. Era un famigerato serial killer, soffriva enormemente ed era pieno di odio.

Un giorno entrò in una cittadina e tutti gli abitanti si fecero prendere dal panico. Per puro caso il Buddha e la sua comunità alloggiavano nelle vicinanze, e il Buddha entrò in quella stessa città durante la sua questua mattutina. Uno degli abitanti lo implorò: «Caro maestro, è molto pericoloso camminare lì sulla strada! Entra in casa nostra. Lascia che ti offra qualcosa da mangiare. Angulimala è in città».

«È tutto a posto», replicò il Buddha. «La mia pratica è uscire a piedi e visitare non una sola casa ma diverse case. Mi trovo qui non soltanto per trovare il mio pasto quotidiano ma anche per entrare in contatto con le persone, per fornire loro un'opportunità di praticare il dono nel modo che sentono più spontaneo, e per offrire loro degli insegnamenti.» Perciò non acconsentì all'ansiosa richiesta del suo seguace. Possedeva pace, forza spirituale e coraggio sufficienti per proseguire la sua pratica. Si dava anche il caso che, prima di diventare monaco, fosse stato un eccellente praticante di arti marziali.

Il Buddha tenne stretta la sua ciotola con calma e concentrazione, e camminò consapevolmente, godendo di ogni passo. Poi, una volta completata la questua, mentre stava attraversando la foresta udì il suono di qualcuno che lo seguiva di corsa. Capì che si trattava di Angulimala. Era la prima volta che Angulimala vedeva una persona senza paura. Chiunque avvicinasse cercava di fuggire il più rapidamente possibile, a parte i più sventurati, che rimanevano letteralmente impietriti dalla paura.

Ma con il Buddha la situazione era ben diversa. Lui continuò semplicemente a camminare, imperturbato. Angulimala si infuriò vedendo qualcuno che non era minimamente turbato dalla sua presenza. Il Buddha era consapevole, si rendeva conto della situazione, ma le sue pulsazioni erano regolari e non c'era adrenalina che gli stesse pompando nell'organismo. Non stava soppesando freneticamente l'opportunità di combattere o fuggire. Era composto. Aveva una buona pratica!

Quando lo ebbe quasi raggiunto, Angulimala gridò: «Monaco, monaco! Fermati!». Ma il Buddha continuò a camminare tranquillamente,

serenamente, nobilmente. Era la personificazione della calma, della non paura. Angulimala gli si affiancò e disse: «Monaco, perché non ti fermi? Ti ho detto di fermarti!».

Sempre camminando, il Buddha replicò: «Angulimala, io mi sono già fermato a lungo. Sei tu quello che non si è fermato».

Angulimala rimase sbalordito. «Cosa vuoi dire? Stai ancora camminando e dici di esserti fermato?»

Poi il Buddha gli spiegò cosa significa fermarsi davvero. «Angulimala», disse, «non è bene continuare come stai facendo. Sai che stai causando un'enorme sofferenza a te stesso così come a molte altre persone. Devi imparare ad amare.»

«Amore? Mi stai parlando di amore? Gli esseri umani sono molto crudeli. Li odio tutti. Voglio ucciderli tutti. L'amore non esiste.»

«Angulimala», replicò dolcemente il Buddha, «so che hai sofferto molto, e la tua rabbia, il tuo odio, sono smisurati. Ma se ti guardi intorno puoi vedere persone gentili, affettuose. Hai conosciuto qualcuno dei monaci e delle monache della mia comunità? Hai conosciuto qualcuno dei miei studenti laici? Sono molto compassionevoli, molto tranquilli, nessuno può negarlo. Non dovresti essere cieco alla verità che esiste l'amore, che esistono persone capaci di amare. Angulimala, fermati.»

«È troppo tardi», replicò Angulimala, «è di gran lunga troppo tardi perché io mi fermi. Anche se tentassi, la gente non mi permetterebbe di farlo. Mi ucciderebbe nel giro di un istante. Non posso mai fermarmi, se voglio sopravvivere.»

«Caro amico», disse il Buddha, «non è mai troppo tardi. Fermati ora. Ti aiuterò come un amico. E il nostro san'gha ti proteggerà.» Nel sentire ciò Angulimala gettò via la spada, si inginocchiò e chiese di essere accettato nel san'gha, la comunità del Buddha. Divenne il praticante più diligente dell'intera comunità. Si trasformò completamente e divenne una persona gentilissima, l'incarnazione della non violenza.

Se Angulimala è riuscito a fermarsi, allora possiamo farlo tutti. Nessuno di noi è più impegnato, più ansioso, più folle di quanto fosse questo assassino. Non possiamo trovare la pace del silenzio senza fermarci. Correre sempre più forte, spingere sempre di più noi stessi, non ci avvicinerà alla pace. Non la troveremo da nessuna parte se non *qui*. Nel momento in cui riusciamo a fermarci davvero, a fermare sia il movimento sia il rumore interno, cominciamo a trovare un silenzio curativo. Il silenzio non è privazione,

vuoto. Più spazio creiamo per l'immobilità e il silenzio e più abbiamo da dare sia a noi stessi sia agli altri.

## Pratica: l'isola del sé

Quando il Buddha venne colpito dalla sua ultima malattia sapeva che molti suoi discepoli si sarebbero sentiti persi dopo la sua morte. Così insegnò loro a non contare su nulla al di fuori di loro stessi ma a rifugiarsi nell'isola del sé. Quando pratichi il respiro conscio e produci consapevolezza in te stesso torni a scoprire il maestro interiore, che ti indirizza verso l'isola del sé.

La tua isola racchiude uccelli, alberi e torrenti, proprio come la terraferma. Alla fin fine non c'è nessuna linea divisoria tra interno ed esterno. Se non sei là, se non sei davvero te stesso sulla tua isola, non può esserci alcun autentico contatto con il mondo esterno. Entrando profondamente in contatto con l'interno entri in contatto anche con l'esterno e viceversa. Un collegamento genuino è possibile solo quando hai consapevolezza e concentrazione sufficienti. Quindi tornare sulla tua isola significa, prima di tutto, generare consapevolezza e concentrazione.

A Plum Village abbiamo una canzone intitolata L'isola del sé. Potrebbe piacerti usarla come meditazione guidata mentre rimani seduto o cammini in consapevolezza.

Inspirando  
torno  
all'isola  
dentro me stesso.

Ci sono splendidi alberi  
all'interno dell'isola.  
Ci sono limpidi corsi  
d'acqua; ci sono uccelli,  
sole e aria fresca.

Espirando  
mi sento al sicuro.  
Godo del ritorno  
alla mia isola.

## 7. COLTIVARE LEGAMI

Mai, nella storia dell'umanità, abbiamo avuto così tanti mezzi di comunicazione - cellulari, servizi di messaggistica, email, social media online - ma siamo più distanti che mai l'uno dall'altro. Sono notevolmente scarse le autentiche comunicazioni fra membri di una famiglia, fra membri di una società, fra nazioni.

Come civiltà non abbiamo sicuramente coltivato a un livello soddisfacente l'arte di ascoltare e l'arte di parlare. Non sappiamo ascoltarci davvero a vicenda. La maggior parte di noi ha una scarsissima capacità di esprimersi o ascoltare gli altri con franchezza e sincerità. Quando non riusciamo a comunicare, l'energia rimane bloccata dentro e ci fa stare male; e mentre il nostro malessere aumenta soffriamo, e la nostra sofferenza si riversa su altre persone.

Se vogliamo essere maggiormente connessi con gli altri non dobbiamo mandare loro più SMS, ma dobbiamo ascoltarli di più. L'ascolto profondo porta alla comprensione. La comprensione porta a una maggiore connessione. Il modo per ascoltare più a fondo non è semplicemente sforzarsi di più ma ritagliarsi del tempo nella pratica che inizia con il silenzio, ossia con il tacitare la nostra Radio NST interiore.

## Rimanere connessi tramite la consapevolezza

Tutti noi desideriamo la connessione, e molti di noi tentano di trovarla attraverso i propri cellulari o email. Proviamo un senso di dolcezza neurochimica quando qualcuno ci invia un SMS o un email e ci sentiamo in ansia quando non abbiamo il cellulare con noi o vicino a noi.

Non possiedo un cellulare ma non mi sento disconnesso dai miei amici e studenti. Penso spesso a loro. Scrivo loro delle lettere su vera carta con una vera penna. Mi ci vuole un po' - a volte alcuni giorni o una settimana - per scrivere una lettera di una pagina a un amico. Ma in questo modo ho parecchio tempo per pensare a lui! Ho anche degli amici che vengono a farmi visita. Non parliamo frequentemente come se mi chiamassero al telefono, ma quando siamo insieme apprezziamo a fondo quel tempo condiviso. Li osservo e li ascolto con cura; le loro parole sono preziose perché non le risentirò per qualche tempo.

Ti è mai capitato di stare con quel genere di buon amico con il quale non hai bisogno di parlare? Per me quello è il tipo di amicizia più profondo: un'amicizia spirituale. È qualcosa di estremamente raro. Un buon amico spirituale è in un certo senso il tuo maestro. Un vero maestro è qualcuno che ha la libertà e non ha paura del silenzio. Quella persona non ha bisogno di essere definita un maestro, e può anche essere più giovane di te. Se nella vita hai anche un solo buon amico spirituale sei molto fortunato. Si dice che conoscere un buon amico spirituale sia raro come lo sbocciare del fiore di udumbara, evento che si verifica solo ogni tremila anni. (Il nome botanico del fiore di udumbara è *Ficus glomerata*; la pianta appartiene alla famiglia del fico.)

Quando incontriamo un buon amico spirituale dobbiamo sapere come trarne beneficio. Quella persona ha risvegliato comprensione, felicità, libertà, e possiamo rifugiarci in lei mentre innaffiamo i nostri semi di comprensione e libertà risvegliati. Scopriremo, alla fine, che non abbiamo poi tanto bisogno di comfort emotivi o materiali. Non abbiamo bisogno che il nostro amico spirituale si complimenti con noi o ci telefoni ogni giorno. Non abbiamo bisogno di regali comprati in un negozio o di qualsivoglia trattamento speciale da parte sua.

Dobbiamo utilizzare bene il nostro tempo. Se lo sprechiamo in futili

aspettative non riusciremo a trarre beneficio dagli autentici doni degli amici spirituali. Possiamo ricavare una preziosa saggezza dall'osservare come si comportano in circostanze diverse. Possiamo sperimentare di persona la comprensione risvegliata di cui godono. Non dobbiamo sedere accanto a loro tutto il giorno o incalzarli perché ci riconoscano e ci riservino attenzione. Possiamo semplicemente assaporare la loro presenza senza avere bisogno che facciano o ci diano alcunché.

Un buon amico spirituale potrebbe essere chiunque, potrebbe anche non essere la persona che ti aspetteresti. Ma quando trovi un amico del genere è una grande felicità.

## Nutrire un silenzio amorevole

Se vivi con qualcuno forse conosci il tipo di silenzio confortevole che deriva dall'essere abituati l'uno all'altro. Ma se non stai attento questa consolazione può spingerti a dare per scontata l'altra persona. Antoine de Saint-Exupéry, l'autore de *Il piccolo principe*, ha scritto: «L'amore non è guardarci l'un l'altro ma guardare insieme nella stessa direzione». Dubito che si riferisse al rimanere seduti insieme in una stanza guardando la tv!

Forse il motivo per cui stiamo fissando entrambi la tv è che guardarci a vicenda non suscita la stessa felicità di un tempo. Quando ci siamo conosciuti pensavamo che la persona amata fosse magnifica. Era l'angelo della nostra vita e dicevamo: «Non posso vivere senza di te». Sentire la sua voce era come sentire un soave canto di uccelli, vederla era come vedere il sole uscire dalle nubi. Adesso guardarsi e sentirsi a vicenda non suscita più in noi alcuna gioia. Forse abbiamo avuto troppe discussioni e non abbiamo saputo riconciliarci e ritrovare la nostra felicità. Se continuiamo a guardare la tv invece di trovare il modo di ristabilire un legame le cose non faranno che peggiorare di anno in anno.

Una volta una donna venne a intervistare le sorelle di New Hamlet, a Plum Village, per l'edizione francese della rivista «Elle». Un giorno, mentre la giornalista stava parlando con loro, andai là per una visita, così lei ne approfittò per intervistarmi. Voleva che parlassi di meditazione e consapevolezza ma io mi sentii ispirato a suggerire un tipo diverso di esercizio spirituale. Ecco cosa proposi alle lettrici di «Elle» come pratica:

Questa sera, dopo cena, quando tuo marito accende il televisore, pratica l'inspirare a fondo, il calmare il corpo e la mente, e poi digli con un sorriso: «Caro, ti dispiacerebbe spegnere la tv? C'è una cosa di cui vorrei parlarti». Con toni affettuosi rivolgiti a lui in tal modo. Potrebbe rimanere leggermente seccato, aspettandosi che tu dia inizio a una lite o qualcosa del genere.

Dopo che lui spegne la tv, continua a sorridere e aggiungi: «Caro, perché non siamo felici come coppia? Apparentemente abbiamo tutto. Abbiamo entrambi un buon stipendio, abbiamo una bella casa e abbastanza soldi in banca. Allora perché non siamo felici? Possiamo prenderci qualche minuto per riflettere su questo? Abbiamo iniziato magnificamente, c'era la felicità. Possiamo parlare per scoprire il motivo per cui la nostra felicità è scomparsa, e possiamo trovare un modo per migliorare le cose?».

Quella è meditazione. È vera meditazione. Di solito ci limitiamo a biasimare l'altra persona, ma in qualsiasi rapporto *entrambi* i partner sono corresponsabili della direzione che esso imbecca. Nessuno dei due sa nutrire l'amore e la felicità. La maggior parte di noi non sa affrontare la sofferenza o

aiutare l'altra persona a farlo. Quindi, ho spiegato alle lettrici di «Elle», perché la condivisione sia utile e retta devi essere pronto a dire qualcosa tipo: «Ho commesso degli errori. Ho pensato, parlato e agito in modi che hanno danneggiato la nostra felicità e danneggiato il nostro legame».

Quando ci ritroviamo a lottare in una relazione dobbiamo tornare a noi stessi e osservare da vicino. Se riusciamo a riconoscere dove il nostro modo di pensare, parlare e agire è stato nocivo per la relazione, possiamo dire all'altra persona che ci dispiace. Con sincerità e consapevolezza possiamo esprimere il nostro desiderio di ricominciare da capo.

La pratica da me descritta alla giornalista può essere effettuata in ogni casa. Comincia con il nostro spegnere il televisore e colloquiare. Usando un linguaggio normale osserviamo a fondo, insieme, la nostra situazione. Potresti voler avviare tu stesso una conversazione del genere.

Quando due partner stanno soffrendo e stanno guardando nella stessa direzione, non dovrebbe essere la direzione del televisore. I veri amanti dovrebbero guardare in direzione della pace. Tutti noi abbiamo bisogno di nutrire il nostro amore e aiutarci a vicenda a gestire la sofferenza che è racchiusa in noi, nel nostro partner e nei nostri amici, e nel mondo. Alcune persone stanno soffrendo tutt'intorno a noi, e dobbiamo offrire loro il nostro sostegno. Lo si può fare. E ogni qualvolta aiutiamo qualcuno a soffrire meno, la nostra felicità aumenta.

Ai ritiri a Plum Village partecipano sempre alcune coppie sul punto di separarsi. Iscrivere al ritiro è la loro ultima spiaggia. E ogni volta, dopo un ritiro di cinque, sei o sette giorni, ci sono sempre dei partner che riescono a riconciliarsi. Questo alimenta la felicità di tutti.

Tu e il tuo partner siete amanti; potete sognare, pensare e agire in modi che aiutino gli altri a soffrire molto meno. Una volta che sai come alimentare la felicità e gestire la sofferenza in te stesso e nella persona amata, tu e il tuo partner potete iniziare ad aiutarvi. Quello è guardare nella stessa direzione. Quello consolida e accresce la vostra felicità.

## La musica del silenzio

Nella musica ci sono momenti di «riposo», di assenza di suono. Se non esistessero quegli spazi ci sarebbe il caos. La musica senza momenti di silenzio sarebbe confusa e opprimente. Quando riusciamo a restare seduti tranquillamente con un amico senza dire nulla, ciò è prezioso e importante come le pause di cui abbiamo bisogno nella musica. Il silenzio condiviso fra amici può essere persino meglio del parlare.

Trinh Cong Son era un cantautore molto amato, nato nel 1939. È stato definito «il Bob Dylan vietnamita». Si dice che quando morì, nel 2001, centinaia di migliaia di persone si riunirono per un concerto funebre spontaneo, il che lo renderebbe l'evento con la maggiore affluenza nella storia del Vietnam dopo il corteo funebre di Ho Chi Minh.

Trinh Cong Son era affaticato dalla rumorosità, persino quando era costituita da grida elogiative e applausi. Aveva cari i momenti di silenzio. «Ci sono alcuni amici la cui presenza è come le pause nella musica», ha scritto. «Crea una sensazione di agio, libertà, beatitudine. Non hai bisogno di dedicarti a chiacchiere prive di senso. Ti senti pienamente te stesso e a tuo agio.» Trinh Cong Son amava le occasioni in cui poteva limitarsi a rimanere seduto insieme con un amico senza dovere fare o persino dire alcunché, limitandosi a venire nutrito dall'amicizia. Tutti abbiamo bisogno di amicizie del genere.

A Plum Village amiamo dedicarci alla meditazione seduta, soprattutto come comunità, come famiglia spirituale. Durante la meditazione seduta non parliamo, eppure molti di noi sentono che stare seduti con tre-quattro persone o più suscita più gioia del praticare la meditazione seduta da soli. Rimanendo seduti immobili tutti insieme in quel modo, ognuno viene nutrito dalla presenza dell'altro.

La classica Canzone del liuto dell'antica musica tradizionale vietnamita racconta di una donna che sta suonando il liuto e poi, a un certo punto, si ferma. La canzone dice: «Thu thoi vo thanh thang huu thanh». Thu thoi significa «adesso». Vo thanh significa «assenza di suono». Thang significa «trionfare su» e huu thanh «la presenza di suono». La canzone dice che nel momento in cui la suonatrice di liuto si ferma «la mancanza di suono vince sul suono» o «il suono si arrende al silenzio». Quello spazio fra le note è

molto, molto potente, molto significativo. È più eloquente di qualsiasi suono. La mancanza di suono può essere più piacevole, più profonda, del suono. Trinh Cong Son era dello stesso avviso.

Uno dei miei studenti americani mi ha riferito commenti simili fatti dal sassofonista americano David Sanborn durante un'intervista. Riferendosi a un altro sassofonista, Hank Crawford, e al celebre compositore e trombettista Miles Davis, Sanborn ha dichiarato: «[Hank] capiva che lo spazio che lasci è importante come il suono che crei... E poi quando ho sentito Miles Davis sono stato attratto... dalla sua semplicità e dal suo uso dello spazio [e dal non dovere] riempire tutti gli spazi vuoti».

## Ananda e la musica delle relazioni

Anche relazioni e comunicazione sono un tipo di musica. Seduto insieme con gli amici non hai bisogno di dire nulla. Se avete comprensione e riuscite a godere della vera presenza che vi offrite a vicenda, questo è sufficiente. Sono convinto che durante i tristi anni delle guerre in Vietnam la principale consolazione di Trinh Cong Son fossero i momenti di quiete con i suoi amici. Ma se una persona non sa stare seduta in quel modo, se sa soltanto versare un drink alcolico dopo l'altro, quel tipo di momenti non saranno mai disponibili per lei.

Una volta, quando il Buddha risiedeva nel monastero di Jetavana, in India, mentre i duecento monaci residenti si stavano preparando per l'annuale ritiro della stagione delle piogge, altri trecento monaci giunsero da Kosambi. Erano tutti felici di rivedersi e stavano parlando ad alta voce. Sentendo quel rumore dalla sua stanza, il Buddha chiese al più anziano dei suoi discepoli, Shariputra: «Cos'è tutta questa confusione?».

«Ci sono alcuni fratelli appena giunti da Kosambi», rispose Shariputra. «Stanno festeggiando la loro riunione con una miriade di chiacchiere sonore e stanno perdendo i loro modi consapevoli. Ti prego di perdonarli.»

«Se intendono essere così chiassosi devono andare altrove. Non possono rimanere qui», replicò il Buddha. Voleva insegnare ai monaci a usare la propria energia in maniere più consapevoli e significative.

Shariputra riferì ai monaci quanto appena dichiarato dal Buddha. Loro si quietarono e si trasferirono in una località vicina per dedicarsi al ritiro delle piogge. Durante quei novanta giorni rammentarono quello che il Buddha aveva loro insegnato sul non perdersi in futili chiacchiere. Coltivarono con tutto il cuore la consapevolezza e la concentrazione, e alla fine del ritiro avevano realizzato parecchi cambiamenti. Non che fossero diventati noiosi, seri e solenni; in realtà avevano il volto più luminoso e il sorriso puro.

Al termine del ritiro vollero tornare a ringraziare il Buddha per averli rimproverati. Quando Shariputra apprese la notizia disse al Buddha: «Caro maestro, i monaci hanno finito il loro ritiro e desiderano porgerti i loro omaggi». Lui permise loro di entrare e congiunse i palmi delle mani in un gesto di saluto.

Erano circa le sette di sera. Circa trecento monaci giunti da Kosambi, oltre

ai duecento monaci residenti, sedettero con il Buddha nella grande sala da meditazione. Insegnante e studenti rimasero seduti insieme in silenzio dalle sette a mezzanotte, nessuno che proferiva parola.

Ananda, l'assistente del Buddha, andò a chiedergli: «Caro e rispettato maestro, è quasi mezzanotte, c'è qualcosa che vuoi dire ai monaci?». Il Buddha non rispose, e tutti proseguirono in quel modo fino alle tre del mattino, restando semplicemente seduti insieme senza parlare. L'assistente, Ananda, era leggermente perplesso, così si recò di nuovo dal Buddha e disse: «Sono le tre, c'è qualcosa che vuoi dire a questi monaci?». Ma il Buddha continuò a rimanere seduto in silenzio con tutti gli altri.

Alle cinque del mattino Ananda andò di nuovo da lui e insistette: «Caro maestro, si sta levando il sole. Non hai intenzione di dire niente ai monaci?».

Alla fine il Buddha parlò. «Cosa vuoi che dica? Maestro e studenti, seduti insieme tranquillamente e felicemente in quel modo: non è sufficiente?»

Il semplice riuscire a vedere e apprezzare l'uno la presenza dell'altro rappresentava un'enorme felicità. Benché l'esperienza fosse priva di qualsivoglia suono era infinitamente più preziosa di quanto qualsiasi suono avrebbe mai potuto essere.

## Riunirsi in silenzio

Nella vita quotidiana molti di noi interagiscono tutto il giorno con altre persone. Con la consapevolezza possiamo sempre attingere a una corroborante solitudine interiore. Come ho già menzionato, non si trova la solitudine unicamente rimanendo soli in una capanna nel folto della foresta; non si tratta di tagliarsi fuori dal mondo civilizzato, benché quello sia indubbiamente un tipo di ritiro spirituale a cui possiamo dedicarci.

La vera solitudine  
giunge da un saldo cuore  
che non si lascia trascinare dagli strattoni della folla  
né da dispiaceri riguardo al passato,  
preoccupazioni riguardo al futuro,  
o eccitazione o stress riguardo al presente.

Non perdiamo noi stessi, non perdiamo la nostra consapevolezza. Rifugiarsi nel nostro respirare consapevole, tornare al momento presente, è rifugiarsi nella splendida isola serena che ognuno di noi ha dentro di sé.

Possiamo godere dello stare insieme ad altri senza perderci nelle emozioni o attaccarci alle percezioni. Possiamo invece vedere le altre persone come un nostro sostegno. Quando vediamo qualcuno che si muove in consapevolezza, parla con amore e gode del proprio lavoro, costui ci ricorda che dobbiamo tornare alla nostra fonte di consapevolezza. Quando vediamo qualcuno che è distratto e disperso, anche questo può rappresentare una campana di consapevolezza, rammentandoci di essere diligenti nell'entrare in comunione con la nostra autentica presenza e nell'offrirla a noi stessi e agli altri. Forse l'altra persona noterà la nostra qualità di presenza e sarà anch'essa incoraggiata a tornare a sé stessa.

Quando godiamo del nostro tempo con le persone intorno a noi, e non ci sentiamo smarriti nelle nostre interazioni, ovunque ci troviamo possiamo sorridere e respirare in pace, dimorando con soddisfazione nell'isola del sé.

Avere una comunità solidale per la nostra pratica regolare è fondamentale.

Se possiamo avere l'occasione di sedere con altre persone e permettere all'energia collettiva della consapevolezza di abbracciare la nostra sofferenza siamo come una goccia d'acqua che confluisce in un vasto fiume, e ci sentiamo molto meglio.

La cosa più preziosa che possiamo donarci a vicenda  
è la nostra presenza,  
che contribuisce all'energia collettiva  
di consapevolezza e pace.  
Possiamo stare seduti  
per coloro che non possono stare seduti,  
camminare  
per coloro che non possono camminare,  
e creare quiete e pace dentro di noi  
per persone  
che non hanno alcuna quiete o pace.

Può darsi che non dobbiamo fare niente perché i nodi dentro di noi si allentino e si sciolgano in una simile atmosfera.

Sanare sé stessi e allo stesso tempo sanare il mondo è davvero possibile con ogni passo risvegliato, con ogni respiro risvegliato.

## Sviluppare abitudini collettive

La coscienza collettiva può essere un cibo tossico o salutare. Le abitudini collettive di pensiero, discorso e azione, parimenti, possono essere salutari o non salutari. Se ci impegniamo tutti insieme - come gruppo al lavoro, o come famiglia, o con degli amici - a respirare consapevolmente prima di rispondere al telefono, o a fermarci ad ascoltare quando sentiamo il suono di una campana, lo squillo di un telefono, i rintocchi di un orologio, una sirena o un aereo sopra di noi, queste diventano abitudini collettive benefiche.

Le abitudini collettive possono essere molto potenti. Possiamo sostenerci a vicenda per smettere di seguire vecchie abitudini non salutari e muoverci in una direzione migliore. Insieme possiamo fermare il nostro pensare e concentrarci sul nostro respirare. Possiamo sostenerci a vicenda per ispirare delicatamente e concentrarci sulla nostra inspirazione, per espirare delicatamente e prestare attenzione alla nostra espirazione. È una cosa semplicissima da fare, ma dall'effetto enorme. Se tutti fermano il pensare e respirano insieme con consapevolezza, automaticamente non siamo più individui isolati, siamo un collettivo gioioso. Non agiamo come un assortimento di corpi separati, agiamo come una comunità, un superorganismo. Viene generato un nuovo livello di energia che è persino più potente di quella che produciamo quando respiriamo o camminiamo consapevolmente da soli.

Quando permettiamo al nostro corpo di rilassarsi e permettiamo all'energia collettiva della consapevolezza e della concentrazione di entrare, la guarigione può avvenire facilmente. Quando siamo vittime di una frustrazione, aprire il nostro corpo e la nostra mente e lasciar entrare l'energia collettiva della consapevolezza e della concentrazione può essere profondamente risanatore.

## Nutrire gli altri

Possiamo imparare a generare un silenzio potente e risanatore non soltanto nelle nostre famiglie o persino nei nostri gruppi di pratica locali ma anche in comunità più ampie. Se sei un insegnante dovresti sapere come alimentare quel genere di silenzio nobile, corroborante, nella tua classe. Se sei un leader nel campo degli affari o nella comunità puoi proporre di iniziare ogni meeting oppure ogni giornata lavorativa con questo tipo di silenzio.

Nel 1997, mentre mi trovavo in India, feci visita al presidente del parlamento e gli proposi di introdurre nelle sessioni legislative la pratica di ascoltare la campana, respirare e sorridere. Suggestii che i membri dessero inizio a ogni sessione respirando in maniera consapevole e ascoltando la campana. Raccomandai che ogni qualvolta la discussione si scaldava, quando le persone non riuscivano più ad ascoltarsi a vicenda, invitassero la campana a suonare in modo che l'intera assemblea smettesse di parlare e praticasse il respiro consapevole per calmarsi prima di ricominciare a discutere e ascoltare. Dieci giorni più tardi, lui istituì un comitato etico per sovrintendere a quel genere di pratica civile nel parlamento.

Se ritagliamo dei piccoli spazi dalle varie attività della nostra vita per questo genere di quiete, ci apriamo alla libertà ultima. Non stiamo più facendo a gomitate per la posizione o la fama nella speranza che tali cose ci rendano felici. Possiamo essere felici *proprio ora*. Possiamo avere pace e gioia in questo preciso istante. Anche se siamo stati inquieti per tutta la vita e ci rimangono soltanto due minuti prima di morire, in quel lasso di tempo possiamo fermare i nostri pensieri, fare respiri consapevoli e trovare immobilità e pace. Ma perché aspettare di essere sul letto di morte per diventare presenti e apprezzare pienamente il miracolo di essere vivi?

## Pratica: stare seduti per il gusto di stare seduti

A volte le persone dicono: «Non restare seduto lì, fai qualcosa!». Stanno sollecitando all'azione. Ma quanti praticano la consapevolezza spesso amano dire: «Non fare niente, resta seduto lì!». La non-azione è, in realtà, anch'essa azione. Ci sono persone che apparentemente non fanno molto ma la cui presenza è cruciale per il benessere del mondo. La qualità della loro presenza le rende autenticamente disponibili agli altri e alla vita. Non-azione, per loro, è fare qualcosa. Talvolta potresti ritrovarti a desiderare di restare seduto e non fare niente, eppure quando se ne presenta l'occasione potresti non sapere come approfittarne.

Questo dipende in larga parte dal fatto che la nostra società è molto orientata agli obiettivi. Tendiamo a essere sempre in movimento verso una determinata direzione e ad avere in mente un particolare scopo. Il buddhismo, d'altra parte, nutre un certo rispetto per la «mancanza di scopo» illuminata. Quella dottrina dice che non devi mettere qualcosa davanti a te e inseguirlo, perché tutto si trova già dentro di te. Lo stesso vale per lo stare seduti. Non stare seduto in modo da raggiungere un obiettivo. Ogni istante di meditazione seduta ti riporta alla vita. Qualsiasi cosa tu stia facendo, che sia innaffiare il giardino, spazzolare i denti o lavare i piatti, vedi se puoi farlo in un modo che sia «privo di scopo».

Va bene formulare un desiderio,  
avere uno scopo.  
Ma non dovremmo permettergli  
di diventare qualcosa che ci impedisce  
di vivere felicemente  
nel qui e ora.

Rimanere seduti in silenzio può essere magnificamente privo di scopo. Puoi anche praticare la meditazione guidata in un modo che sia privo di scopo. Ecco una meditazione che aiuta a coltivare spontaneità, freschezza, solidità, chiarezza e spaziosità.

Inspirando so che sto inspirando.  
Espirando so che sto espirando.  
(Dentro. Fuori.)

Inspirando mi vedo come un fiore.  
Espirando mi sento fresco.  
(Fiore. Fresco.)

Inspirando mi vedo come una montagna.  
Espirando mi sento solido.  
(Montagna. Solido.)

Inspirando mi vedo come acqua ferma.  
Espirando rifletto le cose come sono.  
(Acqua. Riflettere.)

Inspirando mi vedo come spazio.  
Espirando mi sento libero.  
(Spazio. Libero.)

# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

Rimanere in silenzio insieme  
Il suono del non suono  
Cinque veri suoni  
La tua più profonda preoccupazione  
Nessun bisogno di correre

## 1. UNA COSTANTE DIETA DI RUMORE

Paura del silenzio  
Una vasta gamma di stimoli  
Cibo commestibile  
Impressioni sensoriali  
Volizione  
Coscienza individuale  
Coscienza collettiva  
Pratica: nutrire

## 2. RADIO NON-STOP THINKING

L'abitudine del pensiero negativo  
I nostri pensieri nel mondo  
Consapevolezza significa reclamare l'attenzione  
Lo spazio in cui realizzare sogni  
Pratica: fermarsi e lasciar andare

## 3. SILENZIO TONANTE

Lasciar andare  
Trovare risposte senza pensare  
L'essenza dell'immobilità  
Silenzio gioioso vs. silenzio oppressivo  
Nobile silenzio  
Azione silenziosa  
Pratica: sanare

## 4. ASCOLTO PROFONDO

Ascoltare con agio

Ascoltare il suono di una campana

Stanza per respirare

Ascoltare con i nostri antenati

Non invischiati nelle parole

Un digiuno per la nostra coscienza

Pratica: i quattro mantra

## 5. IL POTERE DELL'IMMOBILITÀ

Un respiro consapevole

Fare spazio per la consapevolezza è più facile di quanto tu creda

Cinque minuti per la vita

Pratica: meditazione camminata

## 6. PRESTARE ATTENZIONE

Riconoscere la sofferenza

L'isola del sé

Il Monaco del Cocco

Solitudine

Libertà dall'energia abitudinale

Slegare i due nodi

Angulimala

Pratica: l'isola del sé

## 7. COLTIVARE LEGAMI

Rimanere connessi tramite la consapevolezza

Nutrire un silenzio amorevole

La musica del silenzio

Ananda e la musica delle relazioni

Riunirsi in silenzio

Sviluppare abitudini collettive

Nutrire gli altri

Pratica: stare seduti per il gusto di stare seduti

Seguici su [ILLibraio](#)

www.illibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?

Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su [ILlibraio.it](http://ILlibraio.it), dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account [facebook](#), [twitter](#), [google+](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

**IL LIBRAIO**

# Table of Contents

## INTRODUZIONE

Rimanere in silenzio insieme  
Il suono del non suono  
Cinque veri suoni  
La tua più profonda preoccupazione  
Nessun bisogno di correre

## 1. UNA COSTANTE DIETA DI RUMORE

Paura del silenzio  
Una vasta gamma di stimoli  
Cibo commestibile  
Impressioni sensoriali  
Volizione  
Coscienza individuale  
Coscienza collettiva  
Pratica: nutrire

## 2. RADIO NON-STOP THINKING

L'abitudine del pensiero negativo  
I nostri pensieri nel mondo  
Consapevolezza significa reclamare l'attenzione  
Lo spazio in cui realizzare sogni  
Pratica: fermarsi e lasciar andare

## 3. SILENZIO TONANTE

Lasciar andare  
Trovare risposte senza pensare  
L'essenza dell'immobilità  
Silenzio gioioso vs. silenzio oppressivo  
Nobile silenzio  
Azione silenziosa  
Pratica: sanare

## 4. ASCOLTO PROFONDO

Ascoltare con agio  
Ascoltare il suono di una campana  
Stanza per respirare  
Ascoltare con i nostri antenati

[Non invischiati nelle parole](#)

[Un digiuno per la nostra coscienza](#)

[Pratica: i quattro mantra](#)

## [5. IL POTERE DELL'IMMOBILITÀ](#)

[Un respiro consapevole](#)

[Fare spazio per la consapevolezza è più facile di quanto tu creda](#)

[Cinque minuti per la vita](#)

[Pratica: meditazione camminata](#)

## [6. PRESTARE ATTENZIONE](#)

[Riconoscere la sofferenza](#)

[L'isola del sé](#)

[Il Monaco del Cocco](#)

[Solitudine](#)

[Libertà dall'energia abitudinale](#)

[Slegare i due nodi](#)

[Angulimala](#)

[Pratica: l'isola del sé](#)

## [7. COLTIVARE LEGAMI](#)

[Rimanere connessi tramite la consapevolezza](#)

[Nutrire un silenzio amorevole](#)

[La musica del silenzio](#)

[Ananda e la musica delle relazioni](#)

[Riunirsi in silenzio](#)

[Sviluppare abitudini collettive](#)

[Nutrire gli altri](#)

[Pratica: stare seduti per il gusto di stare seduti](#)

[Seguici su IILibraio](#)