

Thich Nhat Hanh

# LA PACE È OGNI RESPIRO

*Semplici esercizi per le nostre vite stressate*

*con 14 calligrafie di Thich Nhat Hanh*



*Stamattina, appena sveglio, sorrido.  
Davanti a me ci sono ventiquattro nuove ore.  
M'impegno a vivere appieno ogni istante  
e a guardare ogni essere vivente con occhi compassionevoli.*

## *Nota dell'Autore*

Quando ero un giovane monaco e studiavo all'istituto buddhista, chiedevo di continuo come si potevano applicare nella vita reale gli insegnamenti del Buddha che studiavamo. Ero convinto che mettere in pratica quegli insegnamenti avrebbe aiutato me, le persone che avevo intorno e il mio Paese. Il mio desiderio di apprendere il «buddhismo applicato» era molto forte e concreto, ma allora questa espressione non veniva usata. All'epoca per i giovani come me era difficile mettere in pratica gli insegnamenti e i metodi buddhisti che apprendevamo, in parte per via della lingua usata per insegnarli e in parte perché non riguardavano direttamente il genere di sofferenze e difficoltà che la società moderna presentava.

Avevamo bisogno di pratiche concrete che riguardassero i problemi della povertà, delle ingiustizie sociali, dell'ineguaglianza e dell'indipendenza nazionale. Nel Medioevo gli insegnamenti buddhisti erano stati molto efficaci per il mio Paese e per la mia gente, ma se non fossero stati rinnovati per l'era moderna non avrebbero potuto continuare ad aiutare la società a trovare l'ispirazione e a migliorarsi. La sfida, per noi praticanti, era dunque rinnovare il buddhismo.

Quando da giovane cominciai a insegnare il Dharma, cer-

cai di presentare il buddhismo in una lingua che potesse essere facilmente comprensibile per le persone della mia generazione e di offrire pratiche che le aiutassero a soffrire meno e a conoscere la gioia e la pace abbastanza a fondo da essere felici e aiutare gli altri. Trasformai efficacemente me stesso e i miei giovani studenti monaci in una sorta di laboratorio vivente in cui davamo vita agli insegnamenti e alle pratiche per raggiungere quello scopo.

All'inizio, negli anni '60 e '70, creammo quello che chiamavamo «buddhismo impegnato». Insieme ad alcuni giovani, monaci e laici, mettemmo in piedi un'organizzazione che lavorava per migliorare la qualità di vita della gente di campagna. Fondammo la Scuola dei Giovani per il Servizio Sociale (SYSS) per insegnare ai giovani lavoratori monaci e laici a rendersi utili in ambito sanitario, educativo, economico e dello sviluppo. Lavorammo anche per promuovere la pace e la riconciliazione. Era un lavoro difficile e pericoloso, perché veniva svolto nel bel mezzo di un'orribile guerra. Molti dei nostri insegnanti e studenti lavoratori vennero uccisi.

Nel 1974 scrissi *Il miracolo della presenza mentale* come manuale di pratiche di meditazione per i membri della SYSS. Lo scrissi per aiutare coloro che lavoravano per la pace e nel sociale a nutrirsi attraverso la pratica, così da poter continuare il loro servizio in un ambiente colmo di sospetti e violenza. Il libro è stato accolto calorosamente e tradotto in molte lingue nei suoi trentacinque anni e più di esistenza. Nel 1991 pubblicammo *La pace è ogni passo*, che contiene una serie di brevissimi capitoli su come raggiungere la pace e la presenza mentale in molti diversi aspetti della vita quotidiana. Ha avuto ancor più successo di *Il miracolo della presenza mentale*.

Questo libro, *La pace è ogni respiro*, è l'erede di *Il miracolo della presenza mentale* e di *La pace è ogni passo* nel senso che è

un libro breve, facile da leggere e facilissimo da mettere in pratica. Vi garantisco che potrete toccare con mano una pace e una gioia reali molte volte al giorno, anche se avete troppi impegni. Lasciate che questo libro vi accompagni e vivrete una vita più felice, a partire da ora. (*t.n.h.*)

## Introduzione

Tutti abbiamo bisogno di una dimensione spirituale nella vita. Abbiamo bisogno di una pratica spirituale. Se questa pratica è solida e regolare, riusciremo a trasformare la paura, la rabbia e la disperazione che albergano in noi e a superare le difficoltà che tutti incontriamo nella vita quotidiana.

La buona notizia è che la pratica spirituale può essere svolta in ogni momento della giornata; non è necessario scegliere un momento preciso da dedicare esclusivamente alla «Pratica Spirituale» con la P e la S maiuscole. La pratica spirituale può accompagnarci in ogni istante, mentre coltiviamo l'energia della consapevolezza e della concentrazione.

Qualsiasi cosa stiate facendo, potete scegliere di essere completamente coscienti di farla, con concentrazione e consapevolezza; e quell'azione diventerà una pratica spirituale. Inspirate con consapevolezza, ed ecco fatto, siete ben piantati nel qui e ora. Inspirare e percepire il fatto che siamo vivi è una pratica spirituale. Ognuno di noi è in grado di ispirare con consapevolezza. Inspiro, e so che sto inspirando: ecco la pratica della respirazione consapevole.

La pratica della respirazione consapevole sarà anche molto semplice, ma i suoi effetti possono essere enormi. Concentrandoci sull'atto di ispirare, rilasciamo il passato, rilascia-

mo il futuro, rilasciamo i nostri progetti. Cavalchiamo quel respiro con tutto il nostro essere. La mente ritorna al corpo, e siamo davvero presenti, vivi, nel momento attuale. Siamo in noi. Un solo respiro, dentro e fuori, può farci sentire di nuovo completamente presenti e completamente vivi, e allora ecco che l'energia della consapevolezza è in noi. La consapevolezza è l'energia che ci rende completamente presenti e vivi nel qui e ora.

Se torniamo nel nostro vero io e notiamo che nel nostro corpo alberga qualche tensione o dolore, è la consapevolezza a farcene rendere conto. La consapevolezza è ciò che ci rimette in contatto con ciò che avviene in questo momento nel nostro corpo, nelle nostre sensazioni, nei nostri pensieri, e anche in ciò che ci circonda. Ci permette di essere pienamente presenti nel qui e ora, mente e corpo insieme, coscienti di quel che avviene dentro e intorno a noi. E quando siamo molto consapevoli di qualcosa ci concentriamo su di essa.

La consapevolezza e la concentrazione sono le energie fondamentali della pratica spirituale. Possiamo bere il tè con consapevolezza, preparare la colazione con consapevolezza, farci una doccia con consapevolezza, e tutto questo diventa la nostra pratica spirituale, dandoci la forza di gestire tutte le difficoltà che si possono presentare nella vita quotidiana e nella società.

Ovunque voi siate, se siete semplicemente coscienti del vostro corpo e avvertite un qualunque senso di rilassamento, tensione o dolore (o anche tutte queste cose assieme, in diverse aree), avrete già raggiunto un primo livello di comprensione, di lucidità, di coscienza – di illuminazione. E se sapete che c'è della tensione o del dolore nel vostro corpo, magari vorrete fare qualcosa per alleviarli. Possiamo dire a noi stessi, mentre inspiriamo ed espiriamo: «Inspirando, so-

no cosciente di una tensione o di un dolore nel mio corpo; espirando, permetto al mio corpo di rilasciare la tensione e il dolore». Questa è la pratica della consapevolezza del corpo.

La pratica spirituale è dunque possibile per ognuno di noi. Non potete dire: «Sono troppo occupato, non ho tempo per meditare». No. Camminando fra un edificio e l'altro, camminando dal parcheggio all'ufficio, potete sempre godervi una camminata consapevole, e godere di ognuno dei vostri passi. Ogni passo compiuto con consapevolezza può aiutarvi a rilasciare la tensione nel vostro corpo e nelle vostre sensazioni, e portare alla guarigione, alla gioia, alla trasformazione.