



Tre mesi con il corpo

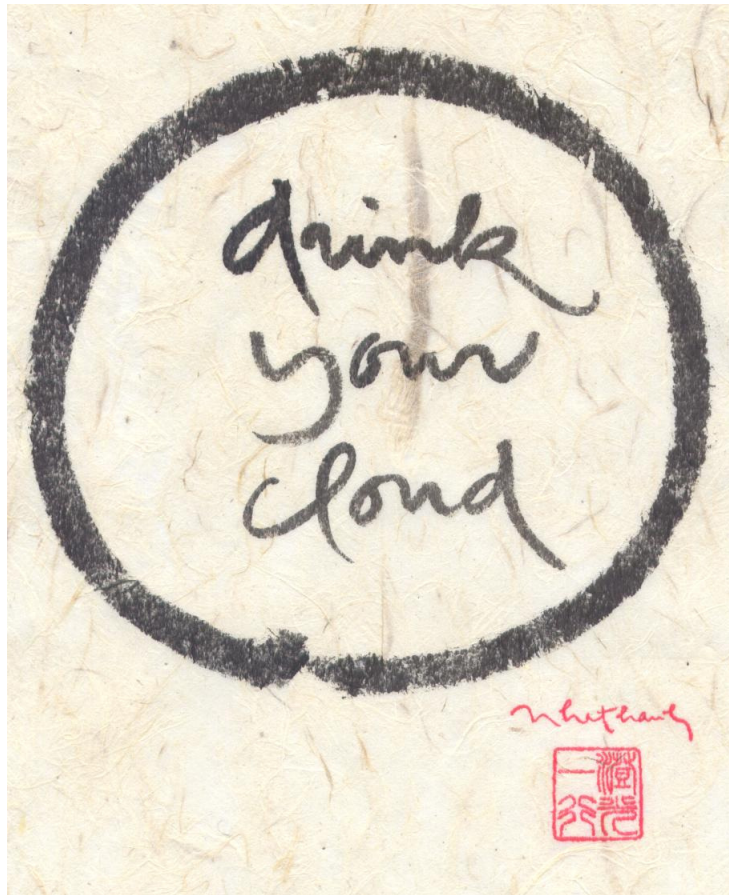
Un percorso di tre mesi: Apertura del corpo, apertura della mente

Dicembre 2013 – Marzo 2014

Il percorso ha la durata di 13 settimane ed è diviso in due parti principali: nella prima, osserviamo il corpo; nella seconda, la relazione tra corpo e mente. L'ultima settimana conclude il lavoro. Quattro delle 13 settimane sono "libere", cioè non hanno un programma definito, lasciate alla creatività personale. Vengono comunque suggeriti alcuni possibili temi.

Per ogni settimana vengono proposte due parole chiave, che possono essere utilizzate come ispirazione alla giornata. Viene anche suggerita una pratica – scelta tra le tante proposte da Thich Nhat Hanh (Thay), il nostro maestro - che possiamo applicare nel modo più libero e creativo. Una breve lettura, approfondita quotidianamente, può anch'essa essere di ispirazione alla giornata.. Sono inoltre indicate le fonti per un eventuale approfondimento: letture e discorsi di Thay con relativa traduzione.

Pratiche per la vita quotidiana



Qui sopra: una calligrafia di Thay ("drink your cloud" = "bevi la tua nuvola"). Quando beviamo acqua o tè o una tisana, se guardiamo in profondità, possiamo vedere la nuvola presente in quella bevanda.

Allegato F.1: Meditazioni per la vita quotidiana

La *gatha* ci aiutano a praticare la consapevolezza nella vita quotidiana e a osservare le cose in profondità. Recitare questi brevi versi porterà consapevolezza, pace e gioia alle attività semplici che forse diamo per scontate, come mangiare un pasto, lavarsi le mani, portare fuori l'immondizia. Le immagini delle *gatha* sono tutte reali e concrete. Puoi anche cercare di formulare le tue *gatha* personali per le cose che ti toccano da vicino: andare in bicicletta, avvolgerti in una sciarpa calda, portare fuori il cane. Le *gatha* ci ricordano che ogni giorno la Terra ci fornisce doni preziosi.

Il primo passo della giornata

È un miracolo

camminare sulla Terra!

Ogni passo consapevole

rivela il prodigioso Dharmakaya.

Possiamo recitare questi versi alzandoci dal letto, appena tocchiamo terra con i piedi; li possiamo utilizzare anche durante la meditazione camminata oppure ogni volta che ci alziamo e ci mettiamo a camminare. *Dharmakaya* significa, alla lettera, il corpo (*kaya*) degli insegnamenti del Buddha (*Dharma*), ossia la via della comprensione e dell'amore. Prima di morire il Buddha disse ai suoi discepoli: "Sarà solo il mio corpo fisico a trapassare, il mio corpo di Dharma rimarrà con voi per sempre." *Dharmakaya* significa anche "l'essenza di tutto ciò che esiste". Tutti i fenomeni – il canto di un uccello, i raggi caldi del sole, una tazza di tè bollente – sono manifestazioni del Dharmakaya. Anche noi siamo della stessa natura di questi prodigi dell'universo. Per vivere un miracolo non occorre camminare nello spazio o sulle acque: il vero miracolo è essere vigili nel momento presente. Camminando sul pianeta verde ci rendiamo conto di quale prodigio sia essere vivi. Quando facciamo qualche passo in questo modo su di noi splende il sole del Dharmakaya.

Aprendo il rubinetto

"L'acqua sgorga dalle sorgenti in alta montagna.

L'acqua scorre nelle profondità della Terra.

Miracolosamente l'acqua arriva fino a noi

e sostiene ogni forma di vita."

Anche se sappiamo da quale sorgente proviene la acqua che ci arriva in casa, spesso diamo per scontata la sua esistenza. L'acqua, invece, è ciò che rende possibile ogni vita sulla Terra. Il nostro corpo è fatto per più del settanta per cento di acqua; l'acqua fa crescere la frutta e la verdura, dandoci cibo a sufficienza. L'acqua è una buona amica, è un bodhisattva che nutre le molte migliaia di specie sulla Terra. I suoi benefici sono infiniti. Recitare questa *gatha* prima di aprire il rubinetto o di bere un bicchiere d'acqua ci mette in grado di veder scorrere l'acqua fresca nel nostro cuore, il che ci fa sentire del tutto rinfrescati. Celebrare il dono dell'acqua significa coltivare la consapevolezza e contribuire al sostentamento della vita, la nostra e quella degli altri.

Lavandosi le mani

“L’acqua scorre su queste mani.

Che io possa usarle con abilità
per proteggere il nostro prezioso pianeta.”

La nostra bella Terra è in pericolo. Stiamo esaurendone le risorse, stiamo inquinando i suoi fiumi, laghi e oceani, distruggendo gli habitat di molte specie, compresa la nostra. Stiamo distruggendo le foreste, il suolo, l’aria e la fascia dell’ozono. A causa della nostra ignoranza e delle nostre paure pianeta potrebbe smettere di essere un ambiente ospitale per la vita umana. La Terra è piena d’acqua, e l’acqua dà la vita. Osserva le tue mani mentre l’acqua vi scorre sopra: la tua visione profonda è sufficientemente chiara per poter conservare e proteggere questo bel pianeta, la nostra Madre Terra?

Toccare la terra

“La Terra ci dà alla vita e ci nutre.

La Terra ci riprende a sé.

Ad ogni respiro torniamo a nascere e a morire.”

La Terra è nostra madre: ogni forma di vita sorge da lei e ne riceve nutrimento. Ognuno di noi è figlio della Terra. A un certo punto la Terra ci riprenderà indietro. Di fatto noi stiamo continuamente venendo alla vita e tornando al grembo della Terra. Noi che praticiamo la meditazione dovremmo essere in grado di vedere la vita e la morte in ogni respiro. Toccare la Terra, percepire il terreno con le dita, fare giardinaggio, sono attività meravigliose e rasserenanti. Se vivi in città forse non avrai molte opportunità di zappare il terreno, piantare verdura o prenderti cura dei fiori. Puoi comunque trovare un pezzetto di terra o di prato e curarlo e apprezzarlo. Stare in contatto con la Madre Terra è un ottimo modo per conservare la propria salute mentale.

Innaffiare il giardino

“L’acqua e il sole

rendono verdi le piante.

Quando cade la pioggia della compassione
perfino il deserto diventa una vasta pianura fertile.”

L’acqua è il balsamo della compassione ed è in grado di riportarci alla vita. La pioggia dà vita ai raccolti, proteggendo la gente dalla fame. La Bodhisattva della Compassione¹ è raffigurata spesso mentre regge nella sinistra una brocca o un’ampolla d’acqua e nella destra un ramo di salice col quale spruzza la compassione, come fossero gocce di acqua vitale, per rivitalizzare il cuore stanco delle persone, le menti indebolite dalla sofferenza. Quando si innaffia il giardino o l’orto, l’acqua cade compassionevole sulle piante: offrendola alle piante noi la offriamo alla Terra intera. Se parliamo alle piante mentre le innaffiamo, parliamo anche noi stessi. Noi esistiamo in relazione con tutti gli altri fenomeni; il senso di alienazione che molti provano oggi nasce dalla

1

Avalokiteshvara, figura maschile nella tradizione indiana e tibetana, è raffigurato in forma femminile nella versione qui descritta in tutto il sud-est asiatico, in Cina (*Quan Yin*) e in Giappone (*Kannon*). (Ndt)

loro mancanza di consapevolezza dell'interconnessione di tutte le cose. Noi non possiamo chiamarci fuori dalla società, né da null'altro. *Questo è così perché quello è così* è una frase tratta dai sutra, che riassume il principio dell'interrelazione. Innaffiare le piante e provare compassione e interconnessione è una magnifica pratica di meditazione.

Facendo la raccolta differenziata

“Nei rifiuti vedo una rosa.

Nella rosa vedo i rifiuti.

Ogni cosa è in trasformazione,
perfino la permanenza è impermanente.”

Ogni volta che buttiamo via qualcosa – nella pattumiera, nel mucchio del *compost* o destinandola alla raccolta differenziata – può avere un pessimo odore; la materia organica marcita, in particolare, puzza orribilmente. Ma può anche trasformarsi in un ricco *compost* adatto per concimare il giardino. La rosa profumata e il compost maleodorante sono due facce della stessa realtà. Senza l'una, l'altro non può esistere. Ogni cosa è in trasformazione: la rosa che appassisce dopo sei giorni andrà a far parte dei rifiuti, e sei mesi dopo questi si trasformeranno in una rosa. Quando parliamo di impermanenza intendiamo dire che ogni cosa è in trasformazione: questo diventa quello, quello diventa questo. Osservando in profondità possiamo contemplare una singola cosa e vedervi tutte le altre. L'interconnessione e la continuità di tutte le cose non ci disturba. Non è che la vita di questo o quell'individuo sia permanente, è che la vita stessa va avanti. Identificandoci con la vita e superando i confini di un'identità separata dovremmo riuscire a cogliere la permanenza nell'impermanenza, la rosa nei rifiuti.

Rispondere al telefono

A Plum Village, quando suona il telefono smettiamo di fare quel che stiamo facendo e torniamo al respiro. “Inspirando, mi calmo; espirando, sorrido.” Inspiriamo ed espiriamo così per la durata di tre squilli, prima di prendere in mano il telefono; questo ci fa essere calmi e compassionevoli quando rispondiamo. La persona all'altro capo del filo se ne rende conto dalla qualità della nostra voce: quando si toccano in se stessi i semi della calma, della solidità e della compassione, la qualità della conversazione migliora.

Molti dei nostri amici praticano la meditazione del telefono a casa e al lavoro: ogni volta che sentono squillare il telefono si fermano e respirano in consapevolezza; si godono l'ispirazione e l'espirazione diventando più calmi, più pacifici, il che ha un effetto molto positivo sulla loro attività professionale. Conosco un uomo d'affari che pratica sempre la consapevolezza del respiro prima di rispondere alle telefonate; mi ha riferito che l'aiuta a essere pienamente presente alla conversazione che segue.

Allegato F.2: Gatha per la pratica della presenza mentale

Quando entrai come novizio nel monastero di Tu Hieu, nel 1942, ricevetti una copia delle *Gatha per l'uso quotidiano*, compilate da maestro DuTi. Le Gatha sono brevi poesie che dovremmo recitare durante le attività quotidiane, e che ci aiutano a dimorare nella consapevolezza. A Plum Village in Francia, pratichiamo le Gatha quando ci svegliamo, quando entriamo nella sala di meditazione, durante i pasti e quando laviamo i piatti.

Meditare significa essere consapevole di quello che accade nei nostri corpi, nei nostri sentimenti, nella nostra mente e nel mondo. Dimorare nel momento presente ci consente di prestare attenzione al gran numero di meraviglie che si manifestano sotto i nostri occhi. Possiamo trovare la felicità solo contemplando ciò che si trova davanti a noi: il sorriso di un bambino, l'alba, o le foglie autunnali che ondeggiando dolcemente trasportate dal vento. Praticare una gatha può aiutarci a ritornare a noi stessi rendendoci disponibili a ciò che accade nel momento presente.

Può essere di grande aiuto memorizzare queste gatha; all'inizio potete impararne un numero ridotto, e man mano che progredite nella pratica potete impararne di nuove. Inspirate mentre recitate il primo verso ed espirate recitando il secondo. Quando avete finito di recitare la gatha, continuate a svolgere la vostra attività normalmente, e troverete che la vostra consapevolezza sarà migliorata. Quando guidiamo i segnali stradali ci aiutano a trovare la strada. Quando vediamo un'indicazione stradale, ci ricordiamo di essa fino a che non scorgiamo quella successiva. Praticare le gatha è la stessa cosa. Quando pratichiamo bene, le gatha ci accompagnano continuamente e viviamo tutto il giorno in presenza mentale.

(zen master Thich Nhat Hanh)

1. Al risveglio

*Svegliandomi al mattino, sorrido,
Davanti a me ho ventiquattro nuove ore
Faccio voto di viver pienamente ad ogni istante
E di guardare ogni creatura
Con occhi compassionevoli*

2. Il primo passo della giornata

*Che miracolo
camminare sulla terra!
Ogni passo consapevole
rivela il meraviglioso Dharmakaya*

3. Alzandosi dal letto

*Se oggi, per sbaglio,
Camminerò su di un insetto,
che possa essere libero!
Mi inchino al Bodhisattva della terra
dell'immensa felicità.*

4. Aprendo la finestra

*Aprendo la finestra
poso lo sguardo sul Dharmakaya
Com'è meravigliosa la vita!
Attenta ad ogni attimo,
la mente è limpida
come un fiume che, placido,
scorre verso il vasto oceano*

5. Guardandosi allo specchio

*La consapevolezza è uno specchio
Che riflette i quattro elementi
Bellezza è un cuore amorevole
Bellezza è una mente aperta*

6. Usando il bagno

*Puro o impuro
Aumento o diminuzione
Non sono che concetti della mente.
La realtà dell'interessere
Giace insuperata*

7. Aprendo il rubinetto

*L'acqua scorre da cime innevate.
L'acqua scorre nel ventre del pianeta
come per miracolo l'acqua giunge a noi
e nutre ogni forma di vita.*

8. Lavandosi le mani

*L'acqua scorre su queste mani
Che io possa usarle abilmente
per proteggere questo prezioso pianeta.*

9. Lavandosi i denti

*Lavandomi I denti e sciacquando la mia bocca,
Faccio voto di parlare con purezza e amore.
Quando le labbra sono ornate con parole rette
un fiore sboccia nel giardino del mio cuore.*

10. Facendo il bagno

*Innato e indistruttibile
oltre spazio e tempo.
La trasmissione e l'eredità dei nostril antenati
Giacciono nella meravigliosa natura del Dharmakaya.*

11. Guardandosi la mano

*Di chi è questa mano
Che non è mai morta?
Chi nacque in passato?
Chi morirà in futuro?*

12. Lavandosi i piedi

*La pace e la gioia
di ogni singolo dito
È la pace e la gioia
dell'intero corpo*

13. Sedendosi

*Sedersi in questo luogo è come sedere
Sotto l'albero della Bodhi
Il mio corpo è la consapevolezza stessa,
Interamente libero dalla distrazione.*

14. Cercando una posizione seduta stabile

*Nella posizione del loto
ogni persona sboccia,
il fiore di Udumbara è qui
ed offre il suo vero profumo.*

15. Calmando la respirazione

*Inspiro e calmo il corpo
Espiro, sorrido
Vivo nel momento presente,
Che momento meraviglioso!*

16. Correggendo la propria posizione durante la meditazione

*Sentimenti vanno e vengono
Come nuvole in un cielo
Spazzato dal vento.
Un respiro consapevole,
la mia sola ancora.*

17. Salutando qualcuno

*Ti offro questo fiore di Loto,,
O futuro Buddha!*

18. Le cinque contemplazioni (prima di mangiare)

- 1. Questo cibo è il dono dell'intero universo: terra, cielo, e molto duro lavoro.*
- 2. Che noi possiamo mangiare in piena consapevolezza, così da essere degni di riceverlo.*
- 3. Che noi possiamo trasformare gli stati mentali non salutari ed imparare a nutrirci con moderazione.*
- 4. Che noi possiamo mantenere viva la nostra compassione, mangiando in modo da ridurre la sofferenza degli esseri viventi, ed invertire il processo di surriscaldamento globale.*
- 5. Accettiamo questo cibo con lo scopo di costruire il Sangha, rinforzare la nostra fratellanza, e di nutrire il nostro ideale di servire tutti gli esseri.*

19. Prima di iniziare a mangiare

*Gli esseri in tutto il mondo,
combattono per sopravvivere.
Aspiro a praticare profondamente
così che ognuno avrà abbastanza per sfamarsi.*

20. Cominciando a mangiare

Col primo boccone, prometto di offrire gioia.

Con il secondo, prometto di alleviare la sofferenza degli altri.

Con il terzo, prometto di vedere la gioia altrui come la mia.

Con il quarto, prometto di progredire sul cammino del non attaccamento e dell'equanimità.

21. Contemplando la ciotola dopo aver mangiato

Il pasto è finito,

e la fame placata.

Le quattro gratitudini¹

Riempiono il mio cuore.

22. Invitando la campana a suonare

Corpo parola e mente in perfetta unità

mando il mio cuore assieme al suono di questa campana.

Possa chi l'ascolta risvegliarsi dall'oblio

e trascendere ogni ansia e dolore

23. Ascoltando la campana

Ascolta, ascolta,

Questo suono meraviglioso,

Mi riporta al mio vero sè.

24. Gatha per la meditazione del mattino

Il corpo del Dharma diffonde la luce del mattino.

In concentrazione il cuore è in pace

E sulle labbra nasce un mezzo sorriso,

Realizzando l'unità di corpo e mente.

È un nuovo giorno, faccio voto di viverlo in modo risvegliato.

Il sole della saggezza è sorto e risplende in ogni luogo.

*Nobile sanga, diligentemente, raccogliamoci in meditazione
Namo Shakyamunaye Buddhaya*

25. Gatha per la meditazione della sera

*Con postura eretta e stabile siedo ai piedi dell'albero della Bodhi.
Nella calma, corpo, parola e mente sono una cosa sola.
Non c'è giudizio su cosa sia giusto o sbagliato.
Mente e corpo dimorano nella perfetta consapevolezza.
Riscopro la mia vera natura, lasciando la sponda dell'illusione.*

*Nobile Sangha, diligentemente, raccogliamoci in meditazione.
Namo Shakyamunaye Buddhaya*

26. Impermanenza

(da recitare alla fine della giornata)

*Il sole tramonta, e le nostre vite
sono piu corte. Un giorno in meno
ci separa dalla nostra morte.
Che noi possiamo riflettere
su ciò che abbiamo fatto.
Che noi possiamo praticare,
didiligenti, immergendo il nostro cuore
nel cammino della meditazione.
Che noi possiamo vivere
liberi in ogni istante, senza lasciare
le nostre vite scivolare via inutilmente.*

27. Respirando
(versione 1)

*Ritornando nell'isola del sè,
So che il Buddha è la consapevolezza,
Che rischiarà ogni luogo.
Il Dharma è il mio respiro,
Che protegge corpo e mente.
Il Sangha sono i cinque Skandha,
Che lavorano in armonia.*

*Inspiro, espiro.
Fiore, fresco
Montagna, solida
Acqua, riflette
Spazio, libero.*

28. Respirando
(versione 2)

*Inspirando, so che sto inspirando.
Espirando, so che sto espirando.
Mentre l'inspirazione diventa profonda,
l'espirazione diventa lenta.
Inspiro e calmo il corpo
Espiro e provo agio
Inspiro e sorrido dolcemente
Espiro e mi rilasso.
Dimorando nel momento presente,
so che è un momento meraviglioso.*

29. Sorridendo alla propria rabbia

*Inspirando, so che la rabbia mi rende brutto,
espirando, sorridio.
rimango con il respiro,
così da non perdere mestesso.*

30. Accendendo il computer

*Accendendo il computer,
entro in contatto
con la coscienza deposito.
Faccio voto di trasformare
ogni abitudine
ed aiutare a crescere
amore e comprensione.*

31. Prima di guidare la macchina

*Prima di partire,
so dove devo andare.
Io e la macchina,
non siamo che uno.
Se la macchina va veloce,
io vado veloce.*

32. Bevendo una tazza di tè

*Una tazza di tè fra le mani,
mantenendo salda la consapevolezza.
Corpo e mente sono immersi
totalmente nel qui e ora.*

33. Innaffiando le piante

*Cara pianta, non pensare,
che sarai recisa.
Quest'acqua viene a te
dalla terra e dal cielo.
Io e te siamo stati assieme
da tempi immemori.*

34. Prima di usare il telefono

*Le parole possono viaggiare
migliaia di chilometri.
Che possano creare
comprensione e amore.
Che possano esser belle
come pietre lucenti,
gentili, come fiori a primavera.*

35. Innaffiando il giardino

*Il sole e l'acqua hanno fatto crescere
questa ridente vegetazione.
La pioggia della compassione
e della comprensione
può trasformare uno sconfinato deserto
in una pianura fertile.*

36. Gatha per la meditazione camminata

*La mente può correre in mille direzioni
ma su questo sentiero, cammino in pace.
Ad ogni passo soffia una brezza lieve
Ad ogni passo sboccia un fiore.*

37. Accendendo la luce

*La distrazione e il buio.
Porto la luce della consapevolezza
per illuminare ogni forma di vita.*

38. Lavando le verdure

*In queste fresche verdure
Posso scorgere un sole verde.
Tutti I dharma si uniscono
per rendere la vita possibile.*

39. Pulendo il bagno

*Che meraviglia strofinare e pulire!
Giorno dopo giorno cuore e mente,
diventano sempre piu liberi.*

40. Spazzando

*Spazzando attentamente
Il suolo dell'illuminazione,
Un albero di comprensione
Spunta dalla terra.*

41. Gettando la spazzatura

*Nella spazzatura posso vedere una rosa.
Nella rosa posso vedere compost.
Ogni cosa è in trasformazione,
l'impermanenza è vita!*

42. Cambiando l'acqua in un vaso

*L'acqua mantiene fresco il fiore,
Il fiore ed io intersiamo.
Quando il fiore respire, respiro,
quando il fiore sorride, sorrido.*

43. Accendendo una candela

*Con rispetto verso
gli infiniti Buddha,
accendo lentamente
questa candela che illumina
l'intero universo.*