

## Tre mesi con il corpo

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

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.

---

### **8<sup>a</sup> settimana - Sorriso**

*Il sorriso come yoga della bocca: sorrido - anche quando non c'è nulla di cui sorridere, porto nel corpo l'intenzione del sorriso - è un sorriso leggero, quasi accennato, che nasce dagli occhi.*

**Parole chiave:** "Sorrido, lascio andare"

**Punto focale:** occhi, bocca

**Pratica:**

- Percorrendo il corpo (scanner), sorrido alle diverse parti
- Accolgo con il sorriso persone, cose, situazioni



**Lettura: Dal discorso sul prendere rifugio in se stessi**

“Tutti i fenomeni che nascono, esistono e sono soggetti all’influenza di altri fenomeni, in altre parole tutti i fenomeni composti, devono rispettare la legge dell’impermanenza e, infine, cessare di esistere. Non possono esistere in eterno, né possono evitare di essere distrutti, un giorno. In futuro, noi dovremo separarci dalle persone e dalle cose a cui oggi teniamo di più e dovremo lasciarle andare. Fra non molto anche io lascerò questa vita. Perciò vi esorto a praticare a essere isole per voi stessi e a sapere come prendere rifugio in voi stessi anziché prendere rifugio in altre persone o cose. Praticate il prendere rifugio nell’isola dei retti insegnamenti. Sappiate come prendere rifugio nei retti insegnamenti e in nessun’altra isola o persona. Dimorate perciò nella meditazione del corpo nel corpo, utilizzando ogni singolo esercizio con diligenza per nutrire la retta comprensione e la presenza mentale, al fine di dominare e trasformare gli attaccamenti e le preoccupazioni. Dimorate, inoltre, nella pratica dell’osservare gli elementi esterni al corpo negli elementi esterni al corpo, utilizzando ogni singolo esercizio con diligenza per nutrire la retta comprensione e la presenza mentale, al fine di dominare e trasformare gli attaccamenti e le preoccupazioni. Questo è il metodo del ritornare all’isola del sé. Si tratta di prendere rifugio in se stessi, di ritornare a se stessi per prendere rifugio nei retti insegnamenti e in nessun’altra isola o cosa.”

*Parole del Buddha, dal Boschetto dei manghi.*

## Approfondimento 1: Sorridere in consapevolezza

L' esercizio successivo è "Sorrido, lascio andare." "Inspirando, sorrido; espirando, lascio andare. Inspirando, sorrido al mio corpo; espirando calmo il mio corpo. Inspirando, sorrido alle mie sensazioni; espirando calmo le mie sensazioni. Sorrido, lascio andare." Sorridere è una pratica efficace. Non occorre sentirsi contenti al cento per cento prima di poter sorridere, perché sorridere è una pratica yoga: sorridendo pratici lo yoga della bocca. Anche se non ti senti contento, sorridere ti aiuta a rilassare i muscoli del viso. Il tuo viso ha circa trecento muscoli, che si tendono quando sei arrabbiato o spaventato: se in quel momento ti guardi allo specchio ti vedi la tensione in faccia. Se invece sai come respirare e sorridere la tensione svanirà ben presto e ti sentirai molto meglio. Puoi aiutare una persona tesa con un sorriso: si sentirà subito molto meglio. "Inspirando sorrido. Espirando, lascio andare la tensione."

Inspirando forse ti renderai conto di essere arrabbiato per quello che ti ha detto o fatto la persona che ami; espirando sorridi perché sai di essere capace di abbracciare quelle sue parole o azioni e di stare in pace. Scriviti questa frase su un pezzetto di carta delle dimensioni di una carta di credito e mettilo nella borsa o nella cartella che porti al lavoro: "Anche se in questo momento sono arrabbiato con la persona che amo, nel profondo so di essere capace di *essere pace*". Poi, quando stai per perdere il controllo di te, tira fuori il bigliettino, leggilo e mettiti a respirare in consapevolezza. È essenziale agire rapidamente, prima di far danno a se stessi e alla persona amata. Dunque, mettili il Buddha in borsa o in cartella; quando ne avrai bisogno tira fuori il promemoria, leggilo e ritorna alla pratica.



Qui sopra: una calligrafia di Thay ("smile" = "sorridi")

## **Prendendo Rifugio**

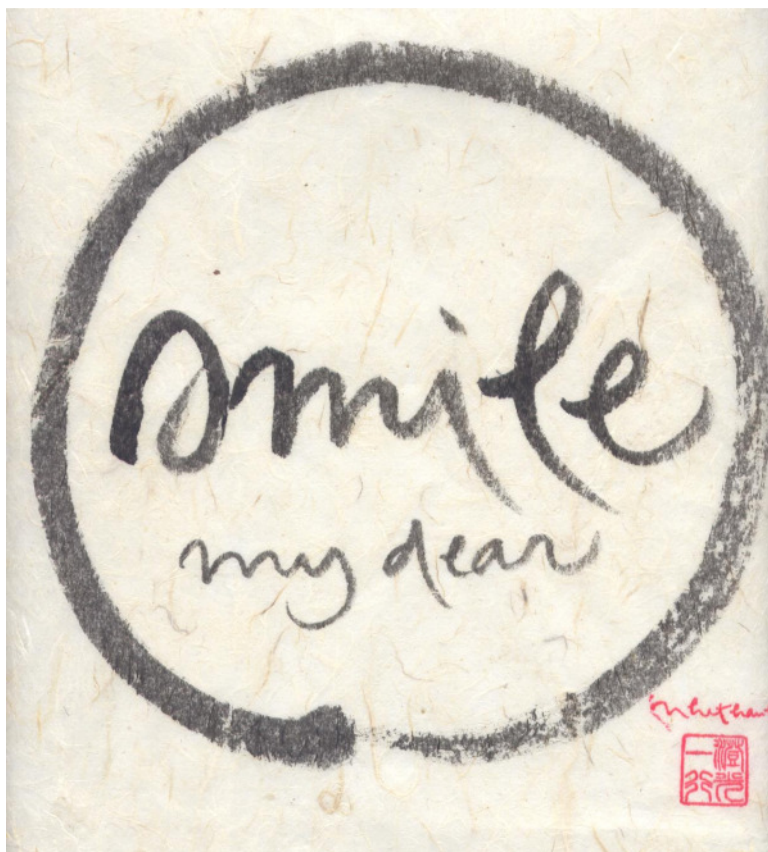
### *Taking refuge*

Inspirando, ritorno  
all'isola dentro di me.  
Ci sono alberi meravigliosi  
nell'isola.  
Ci sono limpidi ruscelli  
e uccelli.  
Il sole splende,  
l'aria è fresca.  
Espirando,  
mi sento al sicuro.  
Mi godo il ritorno alla mia isola.

Inspirando consapevolmente,  
incontro il Buddha dentro di me.  
Buddha è consapevolezza.  
La sua luce è sempre qui  
a illuminare il mio cammino.  
Il cammino per venire,  
il cammino per andare,  
il cammino della mia mente,  
il cammino della mia vita.  
Espirando consapevolmente,  
vedo chiaro il mio cammino,  
lontano o vicino che sia.

Inspirando,  
trovo il Dharma nel mio respiro.  
Il respiro mi protegge,  
protegge il mio corpo,  
protegge il mio spirito.  
Espirando,  
tengo vivo il respiro,  
perché continui a proteggermi.

Inspirando,  
riconosco i cinque skandhas  
come mio Sangha.  
Il respiro instaura armonia.  
Il respiro genera pace.  
Espirando  
mi godo l'Unicità  
del mio essere.



Qui sopra: una calligrafia di Thay ("smile my dear" = "sorridi mia cara/mio caro")

## Indicazioni generali per il percorso dei tre mesi

### Impegni quotidiani

- Un minuto di esercizio fisico (10 movimenti di consapevolezza, Yoga, Tai Chi... )
- Un minuto di immobilità (a partire dalla quarta settimana)
- Lettura quotidiana di una parte del brano della settimana

### Rifugio nel piccolo

Preoccupazioni, progetti, pensieri incessanti, emozioni, scorrono come un fiume e mi ricordano di tornare al momento presente.

Mi rifugio nella semplice pratica di questa settimana, torno all'oggetto della consapevolezza.

*“Prendendomi cura del presente, mi sto prendendo buona cura del futuro”*

La qualità dell'ORA sarà la qualità del POI.

### Suggerimenti

- Ogni mattina, svegliandomi, ricordo. Mi può aiutare un segno (oggetto, calligrafia., o altro) che sin dal momento del risveglio, mi riporti all'oggetto dell'attenzione della settimana
- Kung fu (diario quotidiano della pratica)
- Partecipazione agli incontri settimanali (o al resoconto settimanale tramite mailing list)
- Relazioni, una nuova attitudine:
  - Con gli altri
    - ARMONIA - lascio andare la MIA opinione
    - SPAZIO agli altri di essere e di scegliere
    - ASCOLTO non giudizio
    - FIDUCIA nell'intelligenza del gruppo
  - Con sé
    - COSTANZA/ disciplina/ ripetizione
    - NON ASPETTATIVE
    - CREATIVITA' / curiosità
    - NON SFORZO: amicizia, cura, gentilezza

### Aspirazione personale

Può essere una motivazione e un aiuto importante formulare una aspirazione personale, che può anche non dipendere direttamente dai contenuti del percorso. Thay ci propone spesso questa pratica alla fine dell'anno per cominciare l'anno che viene o in altre importanti occasioni. Potrebbe essere interessante il mantenere questa aspirazione riservata, senza condividerla con altri. (es.: amicizia con me stesso, aprirmi a quello che la vita mi offre in ogni istante, ...)

**Offerta dei meriti**

È tradizione nel Buddhismo offrire i meriti della propria pratica a una o più persone: offro questi tre mesi a... (persona, gruppo...).

**Materiale**

La maggior parte delle letture e approfondimenti è inclusa nei materiali. Si consiglia il libro "Il canto del cuore" (edizioni Associazione Essere pace), da dove si possono attingere ulteriori letture e testi per le settimane libere.

**Programma****Prima parte: il corpo**

1° settimana	Apertura	✓
2° settimana	Radicamento	✓
3° settimana	Postura	✓
4° settimana	Respiro	✓
5° settimana	Settimana libera	✓
6° settimana	Settimana libera	✓

**Seconda parte: il corpo e la mente**

7° settimana	Apertura/Chiusura	✓
8° settimana	Sorriso	
9° settimana	Respiro nel corpo	
10° settimana	Cibo	
11° settimana	Settimana libera	
12° settimana	Settimana libera	

**Ultima settimana**

13° settimana	Rallentare e fermarsi	
---------------	-----------------------	--