



## Tre mesi con il corpo

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

Novembre 2012 – Febbraio 2013

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.

---

### **13<sup>a</sup> settimana - Rallentare e fermarsi**

*Sento la fretta nel corpo - mi permetto di rallentare e a volte addirittura di fermarmi - ascolto le proteste della mente e con gentilezza le accolgo.*

**Parole chiave:** "Sono arrivato, sono a casa", "Sono libero"

**Punto focale:** il punto del corpo dove meglio percepisco la sensazione della fretta

## Letture: Fermarsi

Una storiella zen racconta di un uomo su un cavallo: il cavallo galoppa veloce, e pare che l'uomo debba andare in qualche posto importante. Un tale, lungo la strada, gli grida: "Dove stai andando?" e il cavaliere risponde: "Non so! Chiedi al cavallo!".

C'è qualche somiglianza tra questa storia e la nostra: anche noi stiamo cavalcando un cavallo, non sappiamo dove stiamo andando e non ci possiamo fermare. Il cavallo è la forza dell'abitudine che ci spinge in una certa direzione, senza che noi si possa fare niente: corriamo sempre, e correre diventa il nostro modo di vivere. Spesso siamo così indaffarati che ci dimentichiamo cosa stiamo facendo e persino chi siamo. Persi in mille preoccupazioni, rimpianti, paure, sogni a occhi aperti, ci dimentichiamo di guardare e apprezzare le cose che ci circondano, le persone che amiamo, finché non è troppo tardi. Quella che sto vivendo, pensano molti di noi, non è la mia vita vera: quella appartiene al passato, a quando ero giovane, oppure è rimandata a quando avrò più denaro, o una posizione migliore, una casa più grande, la laurea, una fidanzata, un figlio... E nel frattempo viviamo come in un'eterna parentesi, immersi in una bolla di sofferenza opaca di cui neppure ci rendiamo conto, convinti che le condizioni attuali non consentano alcuna vera felicità.

Anche quando abbiamo del tempo libero, non sappiamo come entrare in contatto con ciò che sta succedendo dentro e fuori di noi. Così accendiamo il televisore, prendiamo in mano il telefono, sfogliamo una rivista, apriamo Internet, qualsiasi cosa pur di sfuggire a noi stessi. Combattiamo tutto il tempo, anche durante il sonno. Dentro di noi c'è la guerra, ed è facile che questo faccia scoppiare una guerra con gli altri.

Cambiare questo stato di cose è possibile, se lo vogliamo. La prima cosa che dobbiamo imparare è l'arte di fermarsi: fermare i pensieri, le abitudini, le emozioni forti che ci condizionano.

[...]

Fermarsi e vedere sono cose molto vicine. Appena vi fermate le parole della pagina diventano chiare, il problema di vostro figlio diventa chiaro. Fermatevi e guardate: questa è la meditazione di visione profonda. Significa avere una visione intuitiva della realtà. Fermarsi è vedere, e vedere aiuta a fermarsi. I due sono uno. Facciamo così tante cose, corriamo tanto in fretta, la situazione è pericolosa, gli altri ci dicono: "Non stare seduto là, fai qualcosa!". Forse, fare qualcosa in più peggiora la situazione. Così, potremmo rispondere: "Non fare niente, stai seduto lì!".

*Sedersi, fermarsi, essere se stessi: e poi incominciare da lì. Questo è meditare.*

Sedete nella sala di meditazione, a casa vostra, in qualunque altro posto. Ma stare seduti non è abbastanza, dovete sedervi davvero.

Sedete e *siate*. Sedere senza essere non è sedere.

Fermatevi e *siate*.

*Thich Nhat Hanh, Essere pace, Ubaldini editore, 1989.*

## Approfondimento 1: Discorso di Thay del 12 Aprile 2009

Plum Village, 12 Aprile 2009

Ritiro Francofono 2009

La "cogitazione"

(Thich Nhat Hanh)

### (Prima parte)

Buongiorno, cari amici, quando avete il tempo e siete soli, se avete una decina di minuti, potete provare la meditazione camminata lenta. Quando si fa la meditazione camminata insieme si può camminare più veloci, in maniera naturale, si passeggia, si passeggia nel regno di Dio, nella terra pura del Buddha. Ma potete cominciare a impegnarvi a fare la meditazione camminata lenta. Se avete 5 minuti, 10 minuti questo è sufficiente.

Fate una inspirazione e durante l'inspirazione fate un passo. Solo un passo, portate la vostra attenzione alla pianta del piede e diventate consapevoli del contatto tra il vostro piede e il suolo, e provate ad arrivare al "qui e ora".

Ci sono alcuni di noi che lo possono fare, un solo passo e si arriva al "qui e ora".

E potete dire silenziosamente "sono arrivato". "Sono arrivato" vuol dire "sono arrivato al momento presente", al "qui e ora", e non è una dichiarazione verbale, è una realizzazione.

Bisogna proprio arrivare con un passo, questo passo vi riporta al momento presente, dove avete appuntamento con la vita. Ciò vuol dire che la vita è possibile solamente al momento presente. Siete d'accordo? Il Buddha ha detto che il passato non c'è più, il futuro non c'è ancora, c'è un solo momento dove potete veramente vivere la vostra vita, è il momento presente. Allora avete un appuntamento con la vita nel momento presente e se perdetevi il momento presente, perdetevi l'appuntamento con la vita. Quindi il vostro passo è per riportarvi al momento presente, allo scopo di vivere profondamente il momento presente.

E quando dite "sono arrivato", significa che siete arrivati veramente al momento presente.

Ma bisogna essere sicuri di essere veramente arrivati; può darsi che siate arrivati soltanto al 20%, l'80% sta ancora correndo.

Nella meditazione buddista si parla del **fermarsi**. Il fermarsi è una parte importante della pratica.

La pratica del fermarsi è un'arte. Con il fermarsi si può cominciare a vivere veramente la vita. Sappiamo di essere prede del cronometro. C'è una malattia chiamata malattia del tempo, si corre sempre, vogliamo fare le cose e finire il più velocemente possibile, ci sono delle scadenze. PRIMA POSSIBILE... E' IMPOSSIBILE. Siamo dunque preda di questa dittatura: il cronometro.

Si corre sempre, non si ha il tempo di vivere, di essere se stessi, di ritornare a se stessi, per prendersi cura di se stessi, per prendersi cura dei propri cari. Non si ha il tempo di vivere e di amare, non è vita questa. Allora bisogna praticare in modo di poter avere il tempo per noi stessi, per i nostri cari, di amare, perciò la pratica del fermarsi è così importante; e la meditazione camminata è uno dei mezzi meravigliosi per realizzare il fermarsi; "cammino ma anche arrivo in ogni momento.

Non corro più". Quindi fate un'inspirazione e contemporaneamente un passo e vi dite: sono a casa, sono arrivato, mi sento bene nel momento presente. Non è facile, infatti bisogna resistere per non essere presi dal futuro. Siamo molto bravi per la preparazione del futuro,

ma non altrettanto per vivere il momento presente. Allora bisogna impegnarsi. Quindi “sono arrivato, sono a casa”, e come ho detto non è una dichiarazione verbale, è una realizzazione, e bisogna che investiate il 100% del corpo e della mente per poter arrivare veramente al 100%. E' una sfida. Avete cinque minuti, avete dieci minuti, provate la meditazione camminata lenta: “... sono a casa, sono arrivato”.

Ma bisogna essere onesti con se stessi, bisogna arrivare per davvero, per dichiararsi arrivati. E se non siete veramente arrivati, ma siete arrivati solamente al 50%, non fate un altro passo, rimanete lì; fino a quando non siete arrivati completamente al momento presente dovete fare una inspirazione e un'espiazione, finché sentite che siete proprio arrivati. E avete l'agio di farlo, basta che siate soli e che abbiate 10 minuti. Dieci minuti sono parecchio per fare un solo passo, vero? Quindi è una sfida, e dopo essere riusciti ad arrivare, potete sorridere. Sorridere in modo trionfale, per il successo; e poi potete fare un altro passo: “... sono a casa, sono proprio a casa”.

Casa mia è dove? E' “qui e ora”. Il “qui e ora” è l'indirizzo della vita. Il vostro appuntamento avviene nel qui e ora con la vita; il vostro appuntamento con la vita è “qui e ora”. Il nostro maestro di Dharma, il Buddha, ha detto che è possibile vivere felicemente nel momento presente: è la buona notizia.

È possibile vivere felicemente nel momento presente. "Dhrista - Dharma -Shuka - Vihara" significa che vivere felicemente il momento presente è possibile. Questa espressione l'ha utilizzata durante una visita al monastero di Savatthi da parte di qualche centinaio di uomini di affari.

C'era un uomo d'affari chiamato Anapindika, un banchiere, un uomo affari discepolo del Buddha. Egli aveva utilizzato molto bene gli insegnamenti del Buddha, aveva costituito una famiglia felice, ed aveva voluto che gli altri uomini e donne d'affari potessero seguirlo nella pratica. Un giorno è andato dal Buddha con i suoi amici, centinaia di uomini d'affari. Il Buddha sapeva bene che gli uomini d'affari sono sempre di corsa, pensano troppo al futuro, al loro successo, e hanno l'abitudine di pensare che la felicità non sia possibile adesso. Gli manca ancora qualche condizione per essere veramente felici, ed essi la cercano nel futuro, ed è il motivo per cui il Buddha ha detto: “Signori, è possibile vivere felicemente nel momento presente”. E quindi ha utilizzato l'espressione "Dhrista - Dharma -Shuka - Vihara". Ha utilizzato cinque volte questa espressione, durante il suo insegnamento, quel giorno.

Anch'io ho offerto dei ritiri per gli uomini e le donne d'affari, e ho fatto come il Buddha. Ho detto: “signori e signore è possibile vivere felicemente nel momento presente”. E per poter fare questo bisogna conoscere l'arte di fermarsi. Bisogna fermare la corsa. Si sa che si corre sempre, anche durante la notte, nel sogno. Si cerca continuamente qualche cosa, non sappiamo che le condizioni della felicità sono già qui nel momento presente.

Con la consapevolezza possiamo riconoscere le condizioni della felicità che sono già disponibili, e la felicità è disponibile adesso. I francesi hanno una canzone intitolata “cosa aspettiamo per essere felici?”, cantate questa canzone per noi [.....] L'impronta che lasciate sul suolo è la vostra firma, guardate bene e vedrete se il vostro arrivo è autentico e vero, se siete veramente arrivati lo dovete vedere con i vostri stessi occhi, non avete bisogno di un Buddha che vi dica se siete veramente arrivati, voi lo sapete, è l'impronta, è il suono del vostro passo: sono veramente arrivato.

Il Buddha è qualcuno che può camminare così, arriva ad ogni passo, ha questa capacità di vivere nel momento presente, e noi che siamo e suoi amici vogliamo fare altrettanto. Quindi il fermarsi fa parte integrale della pratica. Se andate in Cina vedrete il segnale di stop nelle città, questo segno è fatto così. [Immagine] E' lo STOP: bisogna fermare la macchina e aspettare. E' lo Stop. Questo carattere è lo stesso simbolo che è stato utilizzato nella letteratura buddhista. Lo “stop”, “Fermatevi”. Potete scrivere questa parola, disegnare questo carattere, è facile, 1-2-3-4 Potete appendere questo disegno nel vostro soggiorno e potete

mettervi davanti, guardarlo e respirare, per potervi veramente fermare. Con i vostri polmoni, con la vostra respirazione consapevole vi impegnate per imparare ad arrivare nel “qui e ora”.

Quando camminate, ogni passo che fate può aiutarvi ad arrivare nel momento presente, per non mancare l'appuntamento con la vita, ed è meraviglioso. Il termine sanscrito è “Samatha”. Il fermarsi va insieme con il rilassamento, non c'è rilassamento possibile senza fermarsi. Il vostro corpo soffre di tensione, di stress a causa del fatto che non sapete come riposare, fate lavorare il vostro corpo un po' troppo e avete perduto la capacità di riposarvi.

Gli animali della foresta conservano ancora questa capacità di riposarsi. Quando un animale è ferito seriamente, sa che l'unica maniera per guarire è di restare immobile. L'animale non cerca più il cibo, l'animale non cerca più di correre dietro ad un altro animale. L'animale resta là per qualche giorno, e questo è l'unico modo in cui egli si recupera. Quindi questa saggezza è ancora là con gli animali, ma noi, uomini e donne crediamo di essere più civilizzati, invece abbiamo perduto questa capacità di riposare.

Dopo le vacanze ci si sente più stanchi, in quanto, non si sa come, non si è riposato. Bisogna reimparare l'arte di riposare. Il Buddha ci ha proposto degli esercizi per poter rilassare il nostro corpo e distendere le nostre sensazioni. Nel Sutra sulla consapevolezza del respiro ha proposto questo: “ispiro e sono consapevole del mio corpo”, siete in contatto con il vostro corpo, siete ritornati al vostro corpo.

Quando siete in contatto con il vostro corpo incominciate a vedere che c'è della tensione e del dolore nel vostro corpo. Ed è per questo che il secondo esercizio è così: “io inspiro e lascio distendere il mio corpo, rilascio la tensione nel mio corpo”. È il Buddha che ha insegnato questo, in persona. Quindi se riuscite a lasciar andare la tensione del corpo più tardi potete lasciar andare la tensione nei vostri sentimenti, nelle vostre emozioni.

Quindi ci sono degli esercizi per aiutarvi a distendervi, a praticare il fermarsi in quello che concerne il vostro corpo fisico, e in seguito i quello che concerne la vostra mente. Nella posizione seduta o nella posizione sdraiata praticate il distendervi, il rilassamento, il fermarvi. La sorella Chan Khong vi offrirà una seduta di rilassamento profondo e potrete poi praticarlo a casa vostra, con i vostri cari. Se riuscirete a fare questo una volta al giorno, sarà molto bene, per voi e per vostra famiglia. Quindi il fermarsi è anche rilassarsi. Fermarsi è anche la concentrazione. Il fermarsi, il rilassamento, la concentrazione portano la calma e la pace. La calma. La pace. Quindi il fermarsi, Samatha, è la pratica del rilassamento, della concentrazione, della calma, per portare la pace del vostro corpo e alla vostra mente. Nel Sutra della consapevolezza del respiro Buddha ha offerto 16 esercizi, e tra questi esercizi ce ne sono alcuni che vi aiutano a calmare il vostro corpo e la vostra mente.

**On line - Rilassamento profondo guidato da Sister Chan Khong:**

<http://zeninthecity.org/2010/04/19/rilassamento-profondo/>

## Approfondimento 2 - L'arte di non fare niente in particolare

Nella nostra società, abbiamo la tendenza a considerare il non fare niente come qualcosa di negativo, se non addirittura di malvagio. Ma quando ci perdiamo nelle attività, non facciamo altro che diminuire la qualità della nostra vita. Facciamo a noi stessi un disservizio. È importante, invece, preservare noi stessi, la nostra freschezza e il buon umore, la nostra gioia e la compassione. Nel Buddhismo, coltiviamo la “assenza di scopo”, ed infatti, nella tradizione buddhista, la persona ideale, un “arhat” o “bodhisattva”, è una persona poco occupata, qualcuno che senza un posto di preciso dove andare o qualcosa da fare. La gente dovrebbe imparare come stare lì semplicemente, non facendo niente. Provate a passare una giornata senza fare niente; non la chiamiamo una “giornata pigra”. Eppure, per molti di noi, abituati a correre da una parte all'altra, una giornata pigra è realmente un compito arduo! Non è facile essere e basta. Se riuscite ad essere felici, rilassati e sorridenti, quando non state facendo qualcosa, siete abbastanza forti. Non fare niente porta qualità nell'esistenza, che è molto importante. Così, non fare niente è veramente qualcosa. Per favore, scrivetelo ed mettetelo in evidenza all'interno della vostra casa: Non fare niente è qualcosa.

*Traduzione da: Thich Nhat Hanh, Answers from the Heart, Parallax, 2009.*



*Qui sopra: una calligrafia di Thay (“it’s now” = “è ora”)*

## **Girare in circolo**

(Going in circe)

Fermati, per favore,  
tu che stai girando in circolo.  
Perché lo fai?

“Io non posso esistere senza muovermi,  
anche se non so dove vado. Per questo  
vado in circolo”.

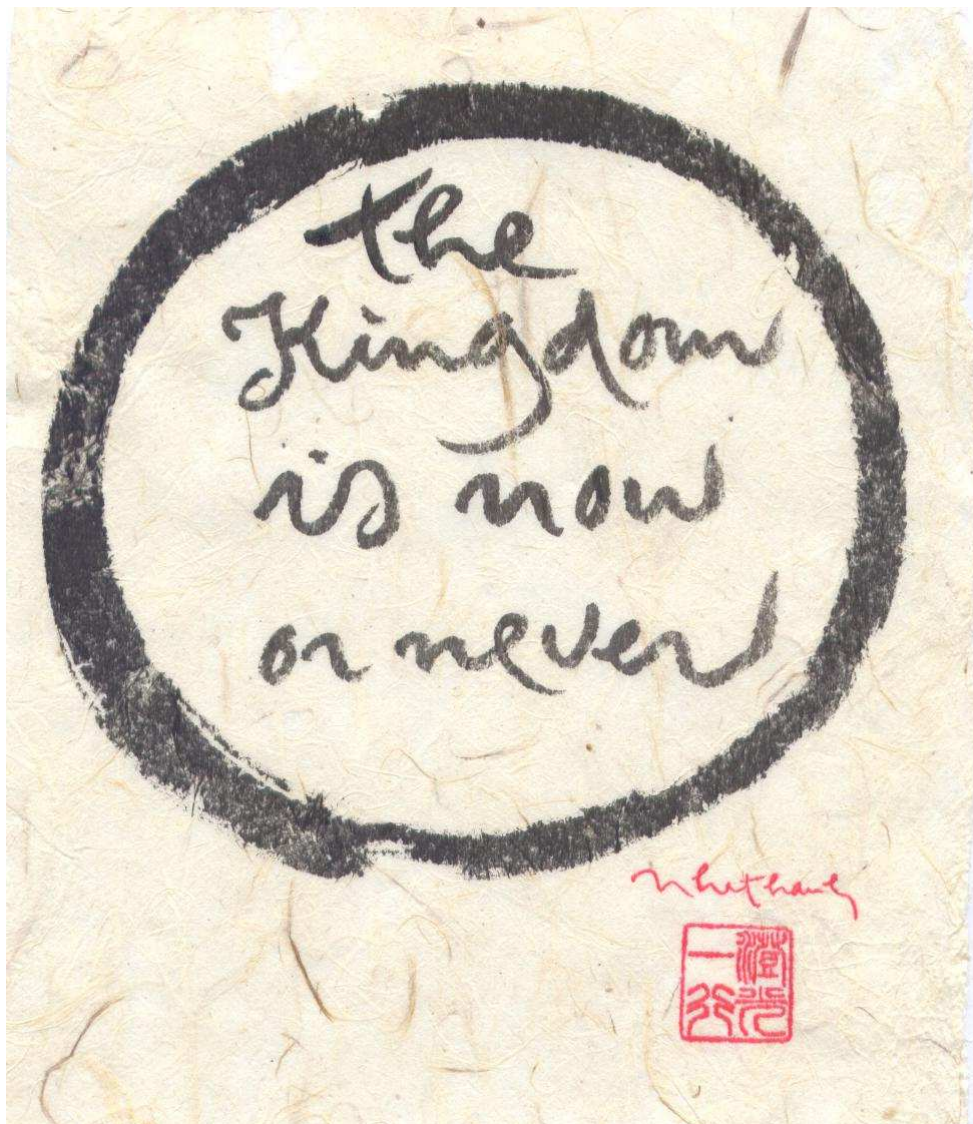
Fermati, per favore,  
tu che stai girando in circolo.

“Ma se mi fermo,  
smetterò di esistere”.

Oh, amico che giri in circolo,  
tu non sei uno col folle trip di andare in circolo...  
Goditi pure l'andare,  
ma non il girare a vuoto, in circolo.

“E dove posso andare?”

Vai dove troverai la persona amata,  
dove potrai trovare te stesso.



Qui sopra: una calligrafia di Thai ("the Kingdom is now or never" = "il Regno è ora o mai")



## ***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	9-15 novembre 2012	✓
2° settimana	Radicamento	16-22 novembre 2012	✓
3° settimana	Postura	23-29 novembre 2012	✓
4° settimana	Respiro	30 novembre-6 dicembre 2012	✓
5° settimana	Settimana libera	7-13 dicembre 2012	✓
6° settimana	Settimana libera	14-20 dicembre 2012	✓

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

7° settimana	Apertura/Chiusura	21-27 dicembre 2012	✓
8° settimana	Sorriso	28 dicembre 2012-3 gennaio 2013	✓
9° settimana	Respiro nel corpo	4-10 gennaio 2013	✓
10° settimana	Cibo	11-17 gennaio 2013	✓
11° settimana	Settimana libera	18-24 gennaio 2013	✓
12° settimana	Settimana libera	25-31 gennaio 2013	✓

**Ultima settimana**

13° settimana	Rallentare e fermarsi	1-7 febbraio 2013	✓
---------------	-----------------------	-------------------	---