

# Seminario di Capodanno

## *Trasformarsi e trovare la pace*



29 Dicembre 2008 – 01 gennaio 2009

presso Semi di Crescita

organizzato da: centro yoga anahata

**Perciò la Dea dormiente  
all'ingresso della porta di Brahma  
dovrebbe essere costantemente svegliata con ogni sforzo,  
praticando a fondo i Mudra**

Hatha Yoga Pradipika 3;5

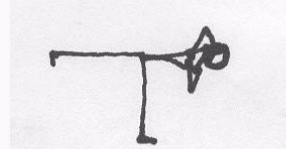
## Sequenza alla Pace

Insp.

Esp

Insp.

Esp



1 Vishn asana Sx

2 Ganapat Asana Sx

Insp. -

- Esp



3 Mahavirasana Sx

Insp.

Esp

Insp. -

- Esp

Insp. - Esp



4 Ganeshani Asana Sx

5 Bhumiasana

6 Kuvera asana

Insp. - Esp

Insp. - Esp

Insp. -

- Esp



7 Malini asana

8 ' Aditi Asana

9' Varunasana Sx

Insp. - Esp

Insp. -

- Esp

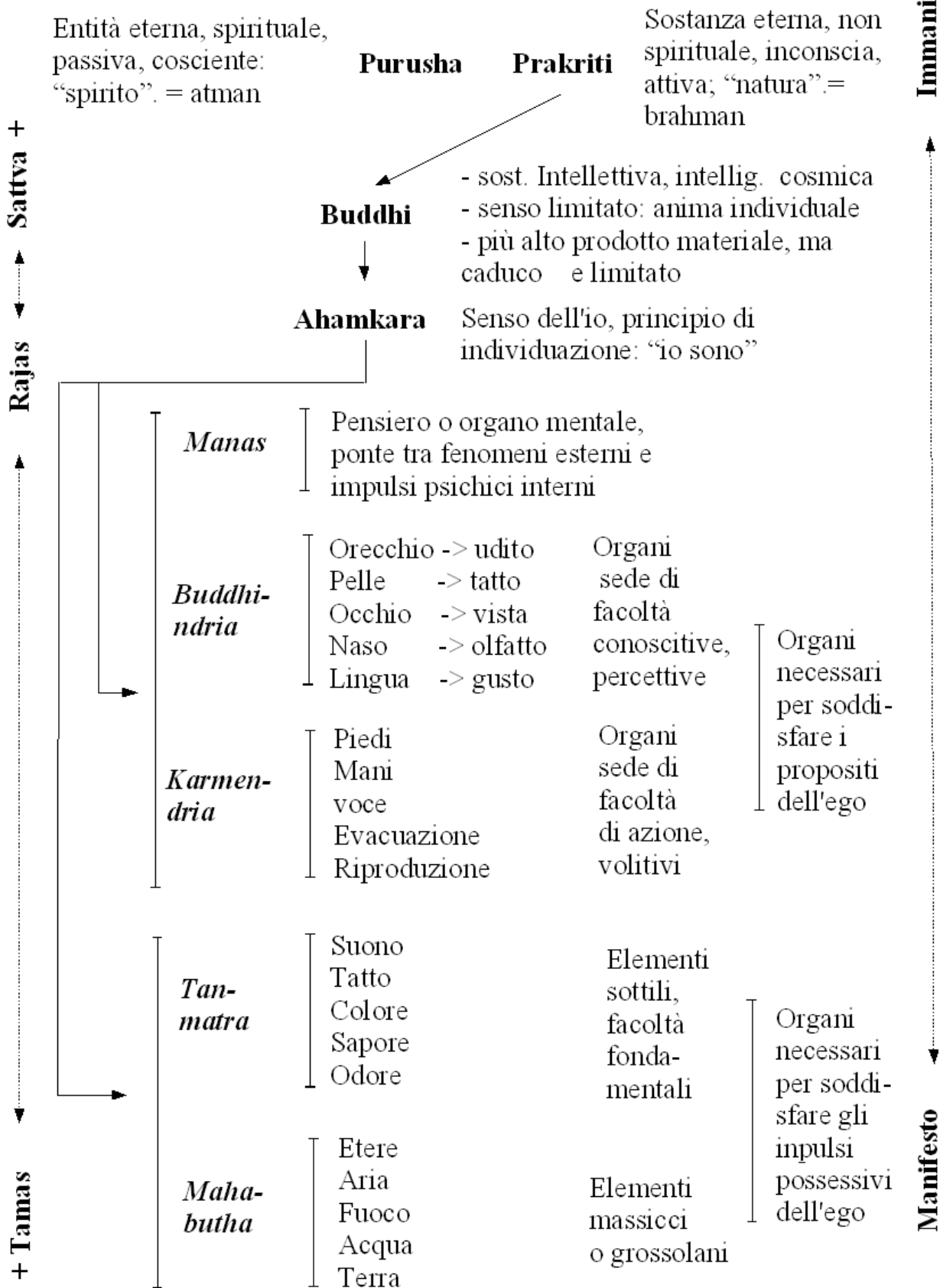


10 Matsyendrasana Sx

11 Parvatasana

12 Sadhakasana

## Schema del Samkya



**Martedì 30/12/2008**

<b>07,30 – 09,00</b>	5 Tibetani (7 volte)
	Surya Namaskara (6)
	Mridanga pranayama
	Matsya Pranayama
	Rilassamento
	Concentrazione

<b>12,00 - 13,00</b>	Vriksasana
	Ganapati asana
	Mahavira asana
	Utkatasana
	Utkatasana (piegata)
	Kakini asana
	Prinasana

<b>17,00 – 19,00</b>	Pratica di Mudra
*	Krishna (avatar di Vishnu)
	Ganeshani asana
	Malasana
*	Shankiniasana
	Purvottanasana
	Pashimottanasana
	Dandasana
	Viparita Karani asana
*	Matsyasana
	Bastrika
	Rilassamento

**Lunedì 29/12/08**

<b>17,00 – 19,00</b>	Riscaldamento
	Tadasana
	Chatuskonasana
	Dristikasana
	Ardha Chandrasana
	Parighasana
	Lakini asana
	Prinasana
	Bujangasana
	Dhanurasana
	Jilly asana
	Bastrika
	Rilassamento

**Mercoledì 31/12/08**

<b>07,30 – 09,00</b>	5 Tibetani (14)
	Surya Namaskara (12)
	Viloma pranayama
	Yogin pranayama
	Rilassamento
	Concentrazione

<b>12,00 – 13,00</b>	Trikonasana
	Baghavat Asana
	Mahavira
*	Shivanatarajasana
	Bhumi asana
	Malasana
	Rilassamento

<b>17,00 – 19,00</b>	Pratica di Mudra
*	Krishna (avatar di Vishnu)
	Ganapati asana
	Hanumanasana
	Tulitasana
	Adityasana
*	Kurmasana
	Purvottanasana
	Sarvangasana
*	Matsyasana
	Bastrikasana
	Rilassamento

**Giovedì 01/01/2009**

<b>08,30 – 09,30</b>	5 Tibetani (21)
	Surya Namaskara (12)
	Chakra neti pranayama
	Surya Chandra pranayama

<b>11,00 – 13,00</b>	Mudra
	Esecuzione in sequenza delle posizioni
	Sequenza della pace
	Rilassamento

<b>14,30 – 15,00</b>	Toccare la terra
----------------------	------------------

## Mantra per la pratica

### Gayatri Mantra

ॐ

OM

भू. भुवः स्वः

Bhur Bhuva Svaha

तत् सवितुर् वरेण्यं

Tat Savitur Varenyam

भर्गो देवस्य धीमहि

Bhargo Devasya Dheemahi

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Dhiyo yonah Prachodayat

### Mantra per la Pace

Om lokah samastah sukhino bhavantu  
lokah samastah sukhino bhavantu  
lokah samastah sukhino bhavantu  
Om shantih, shantih, shantih

Om - Purnamadah Purnamidam  
Purnat purnamudachyate.  
Purnasya Purnamadaya  
Purnamevavashisyate

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

# Schemadel Raja Yoga – Visione Buddhista

## Raja yoga

1) Yama	Ahimsa Satya Asteya Brahmacarya Aparigraha	nonviolenza veridicità non-appropriazione continenza dei sensi assenza di avidità, non possessività
2) Niyama	Sauca Samtosa Tapa Sadhyaya Isvara pranidhana	purezza appagamento austerità studio di sé abbandono a Dio
3) Asana		
4) Pranayama		
5) Pratyahara		
6) Dhyana		
7) Dharana		
8) Samadhi		

## Buddhismo

### Le quattro nobili verità:

1. realtà della sofferenza
  2. origine della sofferenza
  3. la cessazione della sofferenza
  4. via per superare la sofferenza: Ottuplice sentiero
- retta visione  
retto pensiero  
retta presenza mentale  
retta parola  
retta azione  
retto sforzo  
retta concentrazione  
retto sostentamento

### I cinque addestramenti alla consapevolezza:

1. non violenza
2. non appropriazione
3. retto comportamento sessuale
4. parola amorevole
5. consumo consapevole

# Meditazioni

## Meditazione sull'osservazione profonda delle emozioni

Consapevole del mio corpo, inspiro. Sorridente al mio corpo, espiro	Corpo, sorrido.
Osservando le radici del dolore nel mio corpo, inspiro. Sorridente alle radici del dolore nel mio corpo, espiro.	Radici del dolore fisico, sorrido.
Consapevole del contenuto della mia mente, inspiro Sorridente al contenuto della mia mente, espiro	Contenuto della mente, sorrido.
Osservando le radici del dolore nella mia mente, inspiro Sorridente alle radici del dolore nella mia mente, espiro	Radici del dolore mentale, sorrido.
Osservando le radici della paura, inspiro. Sorridente alle radici della paura, espiro.	Radici della paura, sorrido.
Osservando le radici dell'insicurezza, inspiro. Sorridente alle radici dell'insicurezza, espiro.	Radici dell'insicurezza, sorrido.
Osservando le radici della tristezza, inspiro. Sorridente alle radici della tristezza, espiro.	Radici della tristezza, sorrido.
Osservando le radici della rabbia, inspiro. Sorridente alle radici della rabbia, espiro.	Radici della rabbia, sorrido.
Osservando le radici della gelosia, inspiro. Sorridente alle radici della gelosia, espiro.	Radici della gelosia, sorrido.



## **Meditazione per nutrire le emozioni positive**

Inspirando, so che sto espirando,  
Espirando, so che sto espirando.

Dentro,  
fuori.

Inspirando, calmo il mio corpo,  
espirando, sorrido.

Calmo,  
sorrido.

Inspirando, provo calma,  
espirando, sorrido alla calma dentro di me...

Calma,  
sorrido.

Inspirando, provo gioia.  
Espirando, sorrido alla gioia dentro di me...

Gioia,  
sorrido.

Inspirando, provo equanimità,  
espirando, sorrido all'equanimità dentro di me.

Equanimità,  
sorrido.

Inspirando, provo apertura.  
Espirando, sorrido all'apertura dentro di me.

Apertura,  
sorrido.

Inspirando, provo felicità.  
Espirando, sorrido alla felicità dentro di me.

Felicità,  
sorrido.

Inspirando, provo pace.  
Espirando, sorrido alla pace dentro di me.

Pace,  
sorrido.

Tratte da “Lo splendore del Loto, Rkich Nhat Hanh, Ed Ubaldini

## Trasformarsi e trovare la pace

### 1° giorno: la visione degli yoga sutra

- alla base della filosofia dello yoga c'è la teoria dei *kleśa* (=dolore, afflizione, miseria, ma anche causa del dolore, afflizione, miseria): analisi delle cause fondamentali della miseria e sofferenza umana e del modo di come tale sofferenza possa essere rimossa (4 nobili verità: relata della sofferenza, le sue cause, la sofferenza può venire superata, metodo per superarla: ottuplice sentiero).
- La causa prima della sofferenza è *avidyā* (=ignoranza fondamentale, perdita della conoscenza della propria natura reale; vedi *saṃkhyā*) e consiste nel prendere per eterno, puro, buono e *ātman* ciò che è non-eterno, impuro, male, *non-ātman* (*sādhana pāda*, II, 5)
- Il puro sapere intellettuale non è *vidyā* (=conoscenza) e anche una persona dottissima può continuare ad avere una ignoranza fondamentale. Differenza tra conoscenza e sapere.
- *āsmīta* è il progressivo identificarsi della coscienza (*puruṣa*) con i veicoli (corpi sempre più spessi): dà origine alle proposizioni: io penso, io cammino, ecc. Ma è la mente che pensa, le gambe che camminano, mentre la coscienza semplicemente contempla. Quando *āsmīta* è totale, c'è la completa identificazione coscienza-corpo. Se guardiamo un bambino nato da poco, è come una persona obbligata a guidare una macchina complessa di cui non conosce le regole; al di là delle funzioni strettamente vitali è incapace. Questo dovrebbe fare riflettere sull'identificazione con il corpo. Lo *yogin* che ha infranto questa illusione ed è in grado di abbandonare e riprendere coscientemente il corpo, cosicché non ne è più soggiogato.
- Siamo attratti da quello che ci dà piacere (*rāga*) e proviamo repulsione da ciò che ci fa soffrire (*dveṣa*). Essi condizionano la nostra vita in modo incredibile. Ci costringono a mantenerci attaccati ai livelli inferiori. Repulsioni e attrazioni sono due aspetti di una stesso problema e non si supera uno se non si supera anche l'altro. Essi, nella forma più grossolana, sono responsabili per la massima parte della miseria e della sofferenza umana. I saggi li trascendono entrambi (vedi analisi del Buddha).
- Forti attrazioni e forti repulsioni generano un grande attaccamento alla vita (*abhiniveśa*), e la conseguente grande paura della morte. Questo è l'ultimo anello della catena che inizia con *avidyā*. Progressivamente si è sempre più legati al corpo, alla materia, all'egoismo e alla paura.
- *Rāga* e *dveṣa* possono essere attivi o latenti. Se sono in preda all'ira, *dveṣa* è facilmente visibile, ma in altre condizioni è latente. Negli *yogasutra* sono visti come semi, che devono essere completamente inariditi, in modo da non poter più germogliare. I *kleśa* sono interconnessi, *avidyā* → *āsmīta* → *rāga-dveṣa* → *abhiniveśa*. È necessario un processo inverso, che annulla nella mente dello *yogin* il potere dei *kleśa*. Lo *yogin* può essere sicuro di averli completamente superati solo quando ha raggiunto il livello di *kaivalya* (completo assorbimento, illuminazione). Vedi parallelo con buddhismo, coscienza radice – coscienza mentale)
- I *kleśa* possono venire attenuati attraverso il *kriyā yoga* (conoscenza di sé, austerità, abbandono a Dio) e *dhyāna* (profonda concentrazione. Non è molto produttivo concentrare i propri sforzi su di un particolare *kleśa*, per esempio la rabbia, perché non è che una manifestazione di un aspetto più generale; è necessario operare su tutti insieme, contemporaneamente).
- Ma in questa visione è necessario rendersi conto che la nostra situazione attuale è frutto di una lunghissima serie di azioni passate; le azioni che commettiamo ora daranno frutti nel futuro (prossimo o remoto), in accordo con il loro essere virtuose o nefande (*karma*), e dovranno essere pienamente assaporate.
- Il secondo verso degli yoga sutra recita: “*yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*” (lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente). Questo risultato si ottiene praticando gli otto gradini del *raja yoga*, infrangendo il velo di *avidyā*.
- Quali sono gli otto gradini dello yoga che portano a infrangere questo spesso velo di ignoranza? *Yama* (qualità etiche), *niyama* (osservanze), *āsana* (postura immobile), *prānāyāma* (controllo del respiro), *pratyāhāra* (la ritrazione dei sensi), *dhāraṇā* (concentrazione), *dhyāna* (contemplazione), *samādhi*.
- In assoluto il primo degli *aṅga* (gradini, membra) dello yoga è *yama*, e il primo aspetto di *yama*, che riveste quindi un carattere di estrema importanza e universalità è *ahiṃsā*
- *Ahiṃsā* ha un notevolissimo spessore semantico. Usualmente viene tradotto con “non-violenza”. Lo *yogin* si astiene dalla violenza fisica (uccisioni-percosse-ferimenti di qualsiasi essere vivente, compreso se stesso), dalla violenza verbale (mentire, offendere, oltraggiare, schernire), da quella

dell'appropriarsi di ciò che è altrui (beni, stima, idee), dalla violenza a causa del desiderio in ogni aspetto (sessuale, di cibo e bevande, di lussi inutili e di tutto quanto è superfluo). Inoltre lo *yogin* non dovrebbe permettere con il suo consenso esplicito o implicito che altri uccidano, rubino, ecc. Sembra che ci siano così tante limitazioni (non fare questo, non fare quello...). Ma c'è anche un aspetto positivo nel termine: amore impersonale verso tutti gli esseri viventi. Nel buddhismo questo aspetto è stato ampiamente sviluppato, con *maitri* (fratellanza e amore universale), *karuna* (compassione), *mudita* (gioia condivisa con tutti gli altri esseri viventi)

- Attraverso alla pratica di *ahimsā*, non solo si diventa più pacifici verso ciò che ci circonda, ma aumenta anche la pace dentro noi stessi. Non possiamo realmente portare la pace all'esterno se non c'è dentro di noi.
- Progressivamente diminuisce il forte attaccamento alla vita (che non vuol dire assolutamente non aver più cura di sé e di tutti gli aspetti della vita), si riduce l'attaccamento-avversione, il senso egoico di "io sono questo" ed infine si infrange l'ignoranza fondamentale, che induce la nostra coscienza che è pura-realizzata-cosciente-non agente a credere di essere impura-non realizzata-incosciente-agente (vedi principi fondamentali del *samkhya*).

## 2° giorno: fare con quel che c'è.

*Storiella: c'era un uomo che aveva sempre abitato in città, ma stufo di quella vita un giorno vendette tutto e si comprò un piccolo podere in campagna. Avrebbe desiderato acquistare dei nuovi macchinari, ma aveva finito i soldi. Allora andò nel deposito degli attrezzi e fece l'inventario. Trovò una vecchia zappa, un badile, un rastrello, una falce, un decrepito trattore con un carretto. Sognava di avere una zappatrice meccanica, un trattore di nuova generazione con tutti gli accessori, un tagliaerba... ma poiché era un tipo determinato, non si lasciò abbattere e decise di fare con quel che c'era. Cominciò a dissodare la terra, tagliare le erbacce, potare le piante, seminare. Era molto faticoso, ma con la bella stagione, cominciò a raccogliere i primi frutti. Reso più sicuro da questi successi, lavorò con ancora maggiore determinazione, e gradualmente cominciò a comprare alcuni macchinari per rendere il suo lavoro un po' più leggero e redditizio. Nel giro di qualche anno, raggiunse una situazione di notevole felicità, perché si accontentava di poco. Un anno, poco prima del periodo del raccolto, ci fu una terribile bufera con grandine. Tutto il raccolto andò perduto e anche il tetto della casa subì gravi danni. Ma l'uomo, che ormai conosceva la natura, sapeva che questo sarebbe potuto succedere. Senza perdersi d'animo, riparò la casa e si preparò con fiducia per la nuova annata...*

- Spesso quando si inizia un cammino spirituale si vorrebbe essere diversi, seppure in modo molto nebuloso, da quello che si è. Il primo problema è che non sappiamo veramente chi e come siamo.
- Questa visione di noi ci porta grave sofferenza, perché con il cambiare della situazione, vorremmo che la nostra personalità si adeguasse; non riusciamo a trovare un equilibrio.
- Perciò il primo passo verso la pace, l'equilibrio, l'armonia è conoscere chi e come realmente siamo. Il percorso non è assolutamente facile, perché ci troviamo di fronte ad aspetti di noi stessi che non vorremmo assolutamente vedere.
- In tutti gli esseri umani, tranne coloro che hanno raggiunto grandi vertici di saggezza, c'è ignoranza, odio, attaccamento, rabbia, orgoglio, avversione, sensualità, egoismo. Spendiamo una quantità incredibile di energie per nascondere, mentre potremmo usarle per progredire. Karl Riedl, un maestro della scuola di Thây, raccontò che un giorno una persona che stava seguendo un ritiro, andò da lui sconvolto, e gli disse: “Karl, a 55 anni mi sono accorto di essere avido!”. Era scandalizzato, come se avesse commesso una colpa infamante. Karl gli rispose: “great! (grandioso)”, perché finalmente si era reso conto di un aspetto della sua natura.
- Ma in ognuno di noi c'è anche un'aspirazione alla pace, amore, armonia, bellezza, altruismo, che è parte della nostra natura che abbiamo dimenticato. A volte quando il velo di avidyā è molto spesso, queste aspirazioni si possono realizzare in modo distorto, l'amore diventa autoritarismo, l'altruismo si trasforma nell'interferire nella vita altrui, la libertà in arbitrio, ecc.
- Perciò il primo passo del percorso di pace è fare l'inventario: riconoscere onestamente ciò che è attivo nella nostra coscienza.
- Nella visione buddhista ci sono due tipi di coscienza: una profonda, chiamata “coscienza radice” e una più manifesta, che si chiama “coscienza mentale”. Nella coscienza radice sono presenti i semi di tutti gli stati mentali: gioia, amore, odio, avversione, rabbia, altruismo, compassione, rabbia... Quando una sensazione esterna o mentale scatena una certa emozione, è come se “stessimo annaffiando” nella coscienza radice il seme corrispondente, il quale immediatamente fiorisce. Una delle pratiche più importanti è quella di innaffiare i semi positivi, cercando di far inaridire quelli negativi, o renderli quiescenti (principio e termini molto simili a quelli usati dallo yoga).
- La nostra cultura occidentale, fortemente dualistica, ci porterebbe a pensare: “I semi negativi devono essere estirpati!”, mentre nella visione indiana, bene/male, luce/tenebra, felicità/sofferenza, sono come i due poli di una calamita: un aspetto non può esistere senza l'altro e pertanto non può e non deve essere estirpato.
- Il secondo passo consiste nell'accettare l'emozione che si affaccia alla nostra mente. Quante volte vi siete sentito dire: “Riccardo sei triste?”, “Riccardo, sei arrabbiato?”, “Riccardo sei...” e la risposta immediata: “No, non sono triste (arrabbiato, ...)”. Perché non voglio ammettere di essere preda di un'emozione negativa. La maggior parte delle volte che qualcuno mi chiede: “Riccardo sei...”, ha ragione. Perché è molto più facile vedere chiaramente le emozioni altrui che le proprie. E ogni volta che rispondo “No!”, ho perso la favorevole occasione di osservarmi in profondità e capire meglio cosa transita per la mia mente.
- Quando riesco a rendermi conto di essere arrabbiato, triste ... e lo accetto, pensando: “sì, sono arrabbiato”, posso prendermi cura di questa emozione (Thây dice come la mamma cura e consola il

bimbo ferito che piange) e imparare da questa situazione, in modo che quando per la millesima volta si presenta la stessa situazione non ripeta il medesimo schema mentale che provoca la rimozione dell'emozione negativa.

- La pratica dello yoga, inteso come āsana, prānāyāma, mantra, oppure la meditazione seduta o camminata sono ottimi modi di prendersi cura di sé.
- Il terzo passo è quello di comprendere che non è la situazione in sé che scatena la mia emozione negativa, bensì il mio stato mentale. Infatti, perché a volte affrontando situazioni simili a volte mi sento frustrato, arrabbiato, triste e a volte no? Oppure perché io che ritengo di essere un attento praticante mi arrabbio tutte le volte che qualcuno mi scavalca nella fila, e quell'anziana signora di cui forse non ho molta stima lo accetta con un sorriso bonario? La situazione è la stessa. Il problema allora non va cercato nella causa scatenante (chi fa il furbo), ma nelle mie frustrazioni, nel senso di rivalsa, in azioni relative al mio passato.
- Il quarto passo (abbastanza difficile), esercitare maitri e karuna (benevolenza e compassione) sul nostro prossimo, quando commette nei nostri confronti azioni riprovevoli, comprendendo che spesso non lo fa con cattiveria intenzionale, ma per inconsapevolezza, abitudine, ignoranza; che agisce insomma con la forza cieca di un terremoto. Spesso le persone agiscono con cattiveria perché a loro volta hanno molto sofferto e non hanno trovato persone che li abbiano aiutati ad uscire dalla loro triste situazione. (vedi 5° toccare la terra).

Quello che spesso mi aiuta a essere un poco più tollerante verso il mio prossimo, è il rendermi conto quante volte, volontariamente o no ho fatto soffrire persone care o sconosciute, e come questo non abbia quasi lasciato nessun segno in me stesso. Solo quando comincio a meditare più profondamente sulle mie azioni passate allora riesco a rendermi conto di ciò. Allora, se la situazione lo permette, cerco di comunicare a quella persona che ho capito di averla fatta soffrire e che me ne dispiace.

- Thây Phap Dung, un monaco di grande saggezza, continua a ripetere, con un dolce sorriso: “Voi siete splendide manifestazioni”. A volte ci sentiamo inutili, spregevoli, cattivi... ma se ci consideriamo in questo modo, è come se ci condannassimo (o assolvessimo) in modo definitivo: se io sono inutile (spregevole, cattivo), non posso fare nulla di utile (degnò, buono), e quindi è inutile che tenti di cambiare. Ma nessuno è un'entità monolitica; il Buddha non è nato tale, e tutti noi abbiamo nel profondo l'identica natura di Buddha. E ciò vale per gli yogin, i saggi, gli esseri santi o virtuosi...

### 3° giorno: la legge dell'occhio per occhio rende cieco il mondo intero (Gandhi)

- La vera pace è sempre possibile. Certo, richiede forza e pratica, specialmente in tempi molto difficili. Per alcuni, pace e nonviolenza sono sinonimi di passività e debolezza. In verità, praticare la pace e la nonviolenza è tutt'altro che passivo: praticare la pace, far vivere la pace dentro di noi significa coltivare attivamente la comprensione, l'amore e la compassione, anche di fronte all'equivoco e al conflitto. Praticare la pace richiede coraggio, specialmente in tempo di guerra.  
Tutti noi possiamo praticare la non violenza. Si comincia col riconoscere che nel profondo della nostra coscienza abbiamo sia i semi della compassione sia quelli della violenza. Prendiamo consapevolezza che la nostra mente è come un giardino che contiene in sé semi di ogni genere: semi di comprensione, semi di perdono, semi di presenza mentale e anche semi di ignoranza, di paura, di odio. Ci rendiamo conto che in ogni singolo momento possiamo comportarci in modo violento oppure compassionevole, a seconda della forza che hanno quei semi dentro di noi.  
I semi della rabbia, della violenza, della paura in noi, innaffiati svariate volte al giorno, crescono e si rafforzano; allora non riusciamo più a essere felici, ad accettarci: soffriamo e facciamo soffrire coloro che abbiamo attorno. Invece quando sappiamo coltivare in noi tutti i giorni i semi dell'amore, della compassione e della comprensione questi si rafforzano, mentre i semi della violenza e dell'odio diventano sempre più deboli. Sappiamo che se innaffiamo i semi della rabbia, della violenza e della paura in noi perderemo la pace e la stabilità, soffriremo e faremo soffrire le persone che abbiamo intorno; se invece coltiviamo i semi della compassione alimentiamo la pace in noi e intorno a noi. Se lo capiamo siamo già sulla via degli operatori di pace.
- E' importante proteggere noi stessi: è bene cercare di allontanarsi dalle situazioni che inducono rabbia, paura o odio. Noi non ci nutriamo solo di cibo materiale (che dovrebbe essere il più possibile puro e non aggressivo per la nostra Terra). Anche i libri, le riviste, i programmi televisivi, i film, gli spettacoli, le conversazioni sono cibo, che possono innaffiare i semi di violenza, odio, paura. I monaci saggiamente stanno lontano da queste situazioni, e anche noi in questo ritiro cerchiamo di non creare situazioni di conflitto. A volte noi occidentali abbiamo il mito romantico "della lotta", di affrontare sempre e comunque tutte le situazioni, di lottare. Questo è giusto quando non se ne può fare a meno, ma non è certo segno di saggezza andarle a cercare...
- Thây parla spesso di buddhismo impegnato: "Quando non vengono messi in pratica, i pensieri e le parole sull'azione compassionevole sono come splendidi fiori coloratissimi ma senza alcun profumo... occorre che pratichiamo (la pace) con il partner, i figli, gli amici, i vicini di casa, la società".
- "Le guerre che si combattono ogni giorno fra i nostri pensieri o all'interno della nostra stessa famiglia sono strettamente collegate alle guerre che si combattono in tutto il mondo fra popoli e nazioni. La nostra convinzione di essere i depositari della verità e che siano in torto coloro che non condividono le nostre stesse certezze ha provocato moltissimi danni. Se crediamo fermamente che qualcosa sia la verità assoluta vuol dire che siamo rimasti prigionieri dei nostri punti di vista. Per esempio, se crediamo che la nostra sia l'unica via che conduce verso la felicità esercitiamo una sorte di violenza, visto che discriminiamo ed escludiamo coloro che seguono altri sentieri spirituali. (I° dei 14 addestramenti alla consapevolezza).
- Mara (il tentatore – paragone con Gesù nel deserto) e la sua armata di demoni scoccavano migliaia di frecce contro il Buddha, ma queste arrivategli vicino, si trasformavano in fiori.(...)Possiamo praticare tutti in modo da ricevere e trasformare in fiori, come il Buddha, le parole e le azioni violente che ci vengono lanciate contro. Il potere della comprensione e della compassione ci dà il potere di farlo.(...) Quando vediamo chiaramente le cose con gli occhi e con il cuore della comprensione e della compassione, smettiamo di sentirci vittime della violenza degli altri; possiamo perfino aprire il cuore della persona che sta cercando di ferirci, possiamo trasformare il nemico in amico (...) Quando non siamo in grado di gestire la nostra sofferenza, riversiamo la frustrazione e il dolore sulle persone che abbiamo intorno (...) Se vogliamo salvare noi stessi e le persone a cui vogliamo bene, dobbiamo assumerci individualmente la responsabilità del nostro dolore e operare per trasformarlo. (...) Ogni volta che fai svanire in un sorriso la tua irritazione o la tua rabbia, ottieni una vittoria per te stesso e per l'umanità.
- La presenza mentale è il fondamento della felicità. Una persona infelice non può generare pace. La felicità individuale è essenziale per creare la pace nel mondo: per poter far nascere la pace, il nostro cuore deve essere in pace.  
Nella visione orientale è molto importante avere cura di sé, accettarsi, amarsi, esercitare la

compassione anche su se stessi. Se non si ha amore, non lo si può dare... La presenza mentale si esercita essendo costantemente qui e ora, essendo consapevoli di qualsiasi cosa si stia facendo: guidando, lavando i piatti, gustando una tazza di tè...in ogni funzione, anche la più umile della propria vita. La pratica della meditazione seduta e camminata aiutano a sviluppare questa consapevolezza.

- Quando ci accettiamo così come siamo, non abbiamo più alcun bisogno di lottare per cambiarci: è già un progresso renderci conto di essere troppo autocritici e accettare i nostri semi negativi. Le persone che non ne sono consapevoli trovano difficoltà a progredire. (...) La pratica è facile: si tratta solo di prendere coscienza delle nostre energie negative: già coltivando questa consapevolezza compiamo passi sicuri sulla via. Il conflitto non è necessario. (...) Se non avessimo rifiuti, concime, non potremmo avere fiori. Il processo di trasformazione e di guarigione richiede una pratica continua: noi produciamo rifiuti tutti i giorni, quindi abbiamo bisogno di praticare continuamente, di prenderci cura della nostra immondizia per poterla trasformare in fiori.
- Thây scrive: “Ho un amico che vive nell'Europa centrale ed è un attivista in campo ambientalista. E' molto arrabbiato: è infelice con i genitori, gli amici, la società: inquina la sua mente ed il suo corpo con la nicotina, l'alcol e i giudizi negativi sugli altri. Non sa come fare pace dentro di sé. Sarà anche un militante del movimento per la protezione dell'ambiente, ma certo non certo nella protezione di se stesso. Dubito davvero molto che avrà successo nei suoi intenti, che saprà aiutare l'ambiente, perché sta cercando di difendere il nostro pianeta con la rabbia, con la violenza e con l'inquinamento di se stesso: non è questo il modo di proteggere la natura.
- Quindici anni fa, venne a trovarmi a Plum Village un uomo d'affari statunitense. Era in crisi di coscienza perché dirigeva un'azienda che produceva bombe atomiche. Lo ascoltavi esprimere le proprie preoccupazioni: sapevo che se gli avessi consigliato di lasciare quel posto di lavoro sarebbe successo solo che qualcun altro lo avrebbe rimpiazzato: andandosene, l'uomo avrebbe aiutato se stesso certo, ma non avrebbe aiutato la sua azienda, la società, la nazione. Lo spinse a restare a capo di quell'azienda ma lo invitai a portare la presenza mentale nel lavoro di tutti i giorni e a utilizzare la sua posizione per comunicare agli altri le preoccupazioni e i dubbi che aveva sulla produzione di bombe atomiche.
- Nel 1981 si organizzò una enorme marcia per la pace e quando alcuni dei miei amici mi invitarono ad unirmi alla marcia, accettai quando mi assicurarono che avrei potuto camminare nello stile della meditazione camminata. Un gruppo di una cinquantina di persone si unì a me e camminammo insieme per sostenere a vicenda questa pratica. Eravamo un gruppo transnazionale, multiculturale, in cui erano rappresentate molte tradizioni spirituali. Camminammo in consapevolezza per le strade di Manhattan, portando uno striscione: “Rispetto per la vita”. Tutt'intorno a noi c'erano gruppi di giovani che marciavano più veloci, correvano quasi, e gridavano slogan come: “Disarmo subito! Abbasso le armi nucleari!”; Il nostro gruppo non diceva niente, si limitava a camminare lentamente e in pace. (...) [Gruppi di persone ci superavano], ma poi succedeva una cosa curiosa: dopo averci guardato cambiavano atteggiamento, si tranquillizzavano e cominciavano a camminare a loro volta più adagio. Quella divenne una vera marcia per la pace. (...) Non c'è nessuna marcia per la pace: La pace dev'essere la marcia. Quello che devi fare per la pace non è arrivare fino in fondo a una manifestazione: la pratica non è altro che incarnare la pace durante la marcia. Il mezzo è lo scopo. Se hai una gran voglia di marciare per la pace, dovresti trasformare la tua marcia in una pratica per la pace: è questo il modo per toccare il cuore della gente.
- Quando non ci sentiamo bene con noi stessi, quando ci sentiamo vuoti o depressi, andiamo ad aprire il frigorifero o andiamo a fare compere, con lo scopo di riempire il vuoto che proviamo e di dimenticare la nostra sofferenza. (...) Noi sentiamo di non averne mai abbastanza perché siamo prigionieri della filosofia che “il troppo non basta mai”. Non ci siamo dati l'opportunità di osservare a fondo le nostre modalità di consumo; se ci concediamo il tempo di vivere in presenza mentale, però, scopriremo che vivere una vita semplice e consumare di meno sono le vere condizioni per essere felici. (...) La pratica di vivere in semplicità ha molti vantaggi: quando la smetti di correre dietro alle cose da possedere ti serve meno denaro e puoi permetterti di lavorare di meno, dunque hai più tempo per fare cose significative e godibili. C'è un detto confuciano che esprime molto bene tutto ciò: “Se sai cosa ti basta, allora avrai ciò che ti basta. Ma se aspetti di “averne abbastanza”, non ti basterà mai”.
- Ricominciare. Quando all'interno della nostra famiglia, delle nostre amicizie o comunità sorge qualche dissidio, è bene intervenire prima che la frattura diventi troppo profonda e sfoci in liti, rancori, divisioni. A questo proposito è stata creata una pratica, che si chiama “Ricominciare”. Coloro che hanno avuto dei dissapori, possibilmente insieme con alcune persone stabili e di loro

fiducia, si trovano insieme e cominciano con “l'innaffiare i fiori”, ovvero a riconoscere sinceramente le qualità dell'altra parte. Dopo aver riconosciuto le qualità belle e salutari dell'altra persona, possiamo condividere il dispiacere che proviamo per la nostra mancanza di abilità e per i nostri errori oppure il dolore che ci ha causato la mancanza di abilità dell'altro/a. Praticiamo il parlare con calma e gentilezza. Praticiamo l'ascolto profondo e aperto, senza giudizio o discriminazione nei confronti di ciò che sentiamo. In questo modo il processo di riconciliazione è possibile. Non dovremmo sottovalutare il primo passo, l'innaffiare i fiori. Quando riconosciamo sinceramente le belle qualità degli altri, diventa difficile restare attaccati alle nostre sensazioni di rabbia e risentimento. Diventeremo più tranquilli in modo naturale e la nostra visione si farà più ampia e capace di includere l'intera realtà. Quando non siamo più catturati da malintesi, irritazione e giudizio, troviamo più facilmente il modo per riconciliarci con gli altri in comunità o in famiglia. L'essenza di questa pratica consiste nel ripristinare l'amore e la comprensione. La forma che questa pratica assume dovrà essere adeguata alla situazione e alle persone coinvolte. E' sempre utile consultarsi con altri che hanno più esperienza nella pratica e hanno affrontato difficoltà analoghe, per poter beneficiare della loro esperienza.

La maggior parte delle letture della terza giornata sono tratte da:  
“L'unica nostra arma è la pace”, Thich Nhat Hanh, Ed. Oscar Mondadori



## **Toccare la Terra 5 volte – da una registrazione della pratica guidata da Sister Chân Không (traduzione di Miriam, 2003)**



Sono un albero, e mi ergo molto saldamente, sulle mie radici profonde. Affronto i temporali e il dolore con animo sereno. Stando in piedi congiungo i palmi delle mani. Quando lo faccio mi rendo conto che le mie mani sono un fiore, nato dal mio cuore. Non è un atto di venerazione nei confronti di qualcuno, è un fiore, solo un fiore, nato dal mio cuore.

**Faccio splendere la mia consapevolezza sulla mia famiglia di sangue.** Mamma, sento la tua vitalità scorrere nelle mie vene, quando avevi vent'anni, mamma, dinamica e allegra. Sento la tua vitalità papà, quando eri un giovane uomo, pieno di energia creativa. Nonno, nonna, sento la vostra presenza in me: voi, giovani e pieni di equilibrio, comprensione ed energia creativa. Davvero siete rinati in me, davvero siete vivi in me. So che dove ci sono bambini e nipoti, là ci sono anche i genitori e i nonni e gli antenati insieme a loro.

**Ora al suono della campana tocchiamo la terra.**



**1. Tocco la terra.** Sono una/o con la terra. Verso nella terra tutto il tuo dolore, le tue ansie, la tua pena, mamma. Verso nella terra il tuo nodo di rabbia, papà, le tue frustrazioni, i tuoi giudizi severi, la tua mancanza di responsabilità. Verso nella terra tutta questa energia negativa, che purtroppo di tanto in tanto compare anche in me. La terra assorbe tutta la vostra energia negativa. La terra la trasformerà in foresta verde, in solida montagna, in un dolce prato, invaso da milioni di fiori; .....*(si lascia un po' di tempo in silenzio)*



Ora vi prego, alzatevi e rilassatevi, non c'è bisogno che congiungete le mani ora. Espirando mi rilasso, inspirando mi calmo, mi rilasso, mi calmo (2 volte) . Sono ora una nuova persona. Sono la continuazione di questi antenati, ma ora li vedo più amorevoli, più comprensivi, uomini e donne nuovi e più freschi.

**Ora decido di toccare la mia seconda radice.** Potete congiungere le mani se volete.

Penso a te amico, che mi hai ascoltato quando ero disperata. Sento scorrere in me la tua energia d'amore, penso a te, mio secondo amico e insegnante spirituale. La tua energia, che scorre in me, mi dà più fiducia in me stessa, più sicurezza. Sento scorrere in tutto il mio essere la tua pace, la tua vitalità. Maestro, mi hai insegnato come toccare la vita profondamente, come vivere i miei giorni con occhio compassionevole. La tua energia di amore e comprensione si sta sviluppando dentro di me, ogni giorno e lentamente mi sto avvicinando a quella sorgente di luce e pace, lentamente mi sto avvicinando a quella sorgente di amore e bontà, di profonda comprensione che le persone chiamano Dio, Buddha o altro. Questa sorgente si sta avvicinando a me e mi avvolge.

**Ora al suono della campana tocchiamo la terra.**



**2) Tocco la terra.** Sono una/o con questo pianeta, fresco, sono il centro dell'universo, sono una/o con questa terra fresca e profonda , l'energia della terra moltiplica dentro di me la mia energia centinaia di migliaia di volte; la mia vitalità e la mia energia sono una cosa sola con questa solida e pacifica terra. La mia vitalità e energia sono una cosa sola con questa terra solida e pacifica, con quella sorgente di vita ,di luce, di pace di comprensione che le persone chiamano Dio, o Buddha o con qualunque altro nome.

.....(si lascia un po' di tempo in silenzio)



Ora per piacere alzatevi.

Inspirando mi sento fresco, espirando mi sento leggero. Fresco, leggero. Fresco, leggero.

### **Adesso toccherò la mia terza radice,**

coloro che hanno trasformato quest'angolo del pianeta e l'hanno passato a me in tutta la sua bellezza. Mi sento protetto/a dalla vitalità di voi tutti, uomini e donne sconosciuti e noti che avete profuso il vostro sudore e la vostra energia in questa terra, per costruire questo tetto, questo pavimento, queste mura, questa strada, ponte, scuola, ospedale, perché io li potessi usare. Sento scorrere nel mio essere la vostra energia di amore e di cura, Voi, antenati che avete passato la vostra giovinezza lavorando perché ci fosse rispetto della dignità umana. Voi, sconosciuti uomini e donne che avete rischiato di essere imprigionati, torturati perché avete cercato di ottenere più rispetto per i diritti umani, perché avete trasformato questa terra in un rifugio per milioni di uomini e donne che vengono da diversi angoli del pianeta. Sento che davvero siete vivi in me, voi, antenati che mi avete insegnato a vivere in armonia con la natura, gli animali, le piante e i minerali e mi avete insegnato a proteggere montagne e fiumi di questo pianeta.

### **Ora al suono della campana tocchiamo la terra.**



### **3. Tocco la terra**

Sono uno/a con la terra. Verso nella terra le azioni poco abili, la violenza e discriminazione degli antenati di questa terra, e di voi, di quelli di voi che ancora discriminano in base al colore della gente, degli immigrati, di voi che siete ancora dualisti e maltrattate delle persone povere; il seme della discriminazione e della violenza in voi esiste anche in me. Io decido di versare a terra questo seme negativo. Noi, tutti insieme, versiamo a terra questa energia negativa che esiste anche in me sotto forma di seme sopito e nella coscienza collettiva di questa società. Questi semi negativi non sono solo in voi, sono anche in me. Decido di versarli a terra. La terra assorbirà e neutralizzerà questi veleni e li trasformerà in una foresta verde e fitta, in una solida montagna, in acqua fresca e pulita. La terra trasformerà tutta la nostra energia negativa in splendidi prati così che le generazioni future che vivranno in quest'angolo di pianeta, avranno più pace e sicurezza.

.....(si lascia un po' di tempo in silenzio)



Alzatevi

Inspirando mi sento fresco e meraviglioso, espirando sorrido. Fresco e meraviglioso, sorrido. Dovete sorridere davvero.

**Ora toccheremo la terra per la quarta volta**, inviando una buona energia alla persona che amiamo. Visualizzate la persona che amate di più. Talvolta siete così deboli da aver bisogno di dare il vostro amore alla bambina o al bambino che c'è in voi. Penso a questa bambina che c'è in me. Con questo corpo adulto sono ancora un/a bambino/a, fragile, facilmente ferita, che piange per gelosia, paura ed è profondamente ferita. Povera bambina. Non sono più quella bambina, ma ti avvolgo lo stesso in questa meravigliosa fonte di luce e pace che ho appena ricevuto dalla mia famiglia spirituale, dalla mia famiglia di sangue e dalla famiglia di questa terra. Che quella meravigliosa fonte di gioia e pace che ho ricevuto dai miei antenati ti avvolga, piccola mia. Tu sei ora una cosa sola con questa sorgente senza limiti di gioia e pace, tu sei ora una cosa sola con questa sorgente di stabilità e libertà, che viene dalle mie tre sorgenti di energia. Mando la mia energia appena ottenuta anche a te, mamma, tu ne hai un grande bisogno per trasformarti. Mando la mia energia anche a te, papà, che hai bisogno del mio sostegno; a te, sorella, fratello, a te, figlia, figlio. Mando la mia energia anche a voi, giovani amici che vivete nella confusione, nell'ignoranza, che fate uso di droghe o alcol. Mando la mia buona energia a voi.

**Ora al suono della campana tocchiamo la terra.**



#### **4. Tocco la terra,**

Sono una cosa sola con la terra, la terra così ricca e profonda, la terra moltiplica la mia energia centinaia di migliaia di volte e vi sta ricoprendo di amore e di cura. Sarete capaci di trasformare il vostro essere.

.....(si lascia un po' di tempo in silenzio)



Per favore, alzatevi. Inspirando mi sento fresco. Espirando, mi sento leggero e sorrido. Fresco, meraviglioso (inspirando); leggero e sorridente (espirando).

**Adesso viene il più difficile dei cinque toccare la terra.** Pensate ad una persona che vi ha causato molte difficoltà.

Non sono più questo bambino o bambina pieno di paura, di gelosia, ferito, non sono più questa persona offesa. Sono ora una fonte illimitata di pace e luce, che viene da Gesù, da Mosè, dal Buddha, da Dio. Mando questa fonte di pace, di bellezza, di bontà, a te, a te che hai portato così tanta sofferenza nella mia vita, che sei stato così ingiusto con me, così crudele con me e con tante persone che amo. So che l'hai fatto per ferire, perché tu soffri. Talvolta ti comporti come se non soffrissi, ma io so che nel profondo di te, tu soffri molto. Nascondi la tua sofferenza ma so che soffri per la tua opinione erronea di me. Io sono una corda ma tu hai pensato che io fossi un serpente e mi hai colpito, mi hai ferito e mi hai creato molto dolore. Non sono più una bambina fragile e vulnerabile, facilmente ferita da te. La fonte della bontà, della bellezza, dell'amore e della comprensione che viene da Dio, dal Buddha, da tutti i bodhisatva, è in me e sta permeando anche te, sta neutralizzando i tuoi veleni, sta correggendo le tue opinioni erronee e trasformerà i tuoi veleni in metta, in amore.

**Ora al suono della campana tocchiamo la terra.**



## **5.Tocco la terra**

Sono una cosa sola con te. Sono una sorgente di pace, di bontà e bellezza. Sono una sorgente di luce. La sorgente di bellezza, bontà e pace in me forma una profonda unità con la terra e sta trasformando le tue percezioni erranee. La fonte della comprensione e della pace sta trasformando le tue opinioni erranee, sta neutralizzando la tua crudeltà e mano a mano sta lentamente cancellando la tua violenza. Questa luce illimitata in me è come l'oceano, che piano piano sta lavando la tua sporcizia. E' come una solida montagna, come la luce, che sta trasformando la tua crudeltà in un fiore. La sorgente della pace, dell'amore, della comprensione in me sta formando una profonda unità con la terra. E' come l'oceano che sta lavando la tua sporcizia, è come una solida montagna, che assorbe la tua violenza e la sta trasformando in una foresta verde e ricca.

.....(si lascia un po' di tempo in silenzio)



Potete alzarvi. Inspirando, sono fresco. Espirando, sono rinato.

Nessun essere esiste di per sé  
Nessuno può essere felice da solo  
Dalla sofferenza nasce la compassione e l'amore  
La pace del mondo nasce dentro di noi

#### Bibliografia:

- La scienza dello Yoga, I. K. Taimni, ed. Ubaldini
- L'unica nostra arma è la pace, Thich Nhat Hanh, Oscar Mondadori
- Samkhyakarika, Isvarakrishna, ed. Asram Vidya
- Il nobile ottuplice sentiero, Bhikkhu Bodhi, ed. Promolibri



centro yoga anahata  
la via del cuore

***Centro Yoga Anahata***

c/o Atelier di Danza, V. Scalabrini 19  
29100 Piacenza

Tel. 0523/336715 339/2709918

e-mail [info@centroanahata.org](mailto:info@centroanahata.org)

internet: <http://www.centroanahata.org>