

Info Antigua Tau

Da: "Info Antigua Tau" <info@antiguatau.it>
Data invio: mercoledì 18 maggio 2011 17.48
Oggetto: Respira con me

----- Original Message -----

From: [Info Antigua Tau](mailto:info@antiguatau.it)
Sent: Friday, March 18, 2011 11:16 AM
Subject: Respira con me+pps:Paganini.



www.antiguatau.it
info@antiguatau.it

Mamma, Respira con Me

(Tratto da un discorso di Thich Nhat Hanh del 1996)

Correre dietro a uno scopo ci impedisce di essere veramente vivi. Quanta parte della vita si spreca, correndo dietro al guadagno o al piacere dei sensi?

Crediamo che la felicità sia qualcosa da ottenere, in realtà la felicità è qualcosa che succede in ogni momento della giornata. La felicità è accettarsi, essere soddisfatti di se stessi, soddisfatti di essere bambini, quando si è bambini, se si è adulti comprendere la meraviglia di essere quello che si è, senza volere diventare qualcun altro. Questo è un punto molto importante.

Secondo gli insegnamenti buddhisti, non porta felicità volere cambiare se stessi, l'ambiente, la situazione, volere diventare qualcos'altro. Il Buddha ci ha insegnato ad accettare noi stessi, perciò dobbiamo imparare a gioire della pace e delle cose che abbiamo.

Gioire dello scrivere, se siamo scrittori, gioire del fare vestiti, se facciamo vestiti, gioire del lavare, se laviamo, gioire del bere un caffè, se stiamo bevendo un caffè, gioire se stiamo parlando con un amico, se stiamo lavando il pavimento. A Plum Village impariamo a vivere in modo che tutto ci porti pace, felicità e libertà.

Occorre imparare a sedersi in pace, in maniera stabile e calma: meditare non significa sentirsi forzati a stare fermi in un posto. I nostri genitori hanno magari passato l'intera vita a correre di qua e di là, non hanno avuto mai un momento per sedersi e provare pace e gioia. Io, come figlio, posso sedermi in modo stabile, posso sorridere e dire: 'Mamma, mi siedo con te, ora. Tu sei in me e io sono in te. Se mi siedo e respiro, anche tu puoi sederti e respirare'.

Questo è l'unico modo per liberare la madre dentro di noi. Per aiutarla a porre fine alla sua sofferenza, a quell'agire senza tregua, che non le ha mai concesso

un momento di calma e di pace. 'Mamma, siediti con me, respira con me. Quando io inspiro, inspiro anche tu. Quando espiro, espiro anche tu'.

**Inspirando, mi calmo.
Espirando, sorrido.**

Se calmo il corpo, la calma raggiungerà anche i miei pensieri, così come il corpo e i pensieri di mia madre, perché il corpo e la mente di mia madre continuano nel mio corpo e nella mia mente. Provate a sentire questa sensazione di devozione e di pietà verso i vostri genitori e offritegliela; essi vi hanno dato la vita e di sicuro hanno voluto prima di tutto la vostra felicità. Meditando, respirando tranquillamente e sorridendo, pace e gioia entreranno nel nostro corpo e nella nostra mente, come nel corpo e nella mente dei nostri genitori. Noi saremo liberati e anche loro lo saranno, perché non pratichiamo solo per noi, ma anche per loro.

Anche adesso che sono anziano, pratico in questo modo:

**Inspirando, mi sento calmo e leggero.
Espirando, mi sento sereno e gioioso.**

Poi, a volte, chiamo mia madre: 'Mamma, respira con me'. A volte chiamo la nonna, a volte mio padre e mentre inspiro ed espiro vedo molto chiaramente che io e lui siamo una sola cosa e gli offro la possibilità di fare la meditazione seduta, la meditazione camminata, di essere in contatto con quegli insegnamenti che a me hanno procurato la pace e la gioia e che a lui sono mancati. Anch'io ho vagato a lungo, cercando la felicità, ma ora ho avuto l'illuminazione che la felicità è proprio qui, nel momento presente. So che posso essere felice mentre lavo, so che posso essere felice mentre preparo da mangiare, mentre sto seduto. Mi sono finalmente fermato, sono tornato a casa e questa casa è il momento presente.

Quando sentiamo una campana, diciamo: 'Ascolta, ascolta. Questo suono meraviglioso mi riporta alla mia vera casa', perché la nostra vera casa è nel momento presente. Il Buddha ci ha insegnato a vivere profondamente ogni momento della nostra vita. Perciò 'sono a casa' significa che smetto di vagare: torno qui, torno da mia madre, da mio padre, imparo a sedermi in pace.

**Inspirando, sono a casa.
Espirando, sono arrivato.**

Mangiare in silenzio, nel pasto formale, ci dona quaranta minuti di felicità, perché mangiamo insieme al sangha, ci guardiamo sorridendo, sapendo che abbiamo cibo sufficiente, che questo cibo è un dono della terra e del cielo. Impariamo a camminare, consapevoli che ogni passo che facciamo è un miracolo. Quando saremo morti non potremo più camminare, guardare il cielo, sentire il canto degli uccelli, la voce delle persone che amiamo: il fatto di essere vivi è il miracolo più grande.

**Inspirando, so di essere vivo.
Espirando, sorrido alla vita.**

Impariamo la meditazione seduta e camminata, così da poter vivere profondamente la gioia e la pace del momento presente. Riflettiamo: 'Cosa ho fatto della mia

vita? Ho bruciato, sprecato la mia vita, la mia giovinezza? Non voglio più continuare a vivere in questo modo inconsapevole'. Nel momento in cui abbiamo una simile illuminazione e decidiamo di non volere più gettare via la nostra vita, sapremo come tornare nel momento presente e viverlo profondamente, praticheremo la meditazione seduta e camminata, il pasto in silenzio, in modo da sentirci leggeri, a nostro agio, felici. Ogni momento deve essere una gioia.

Le persone non sanno mangiare, in realtà mangiano la tristezza, la rabbia, l'ansia e perdono il cibo reale, un dono meraviglioso dell'universo. Chi guarda la televisione, invece di guardare il proprio partner o i propri figli, sta compromettendo la felicità. Alcuni si chiedono perché mangiare in silenzio. Non si tratta di semplice silenzio: bisogna imparare a respirare profondamente, per entrare in contatto con il cibo, per entrare in contatto con la pace e la felicità. È lo stesso per la meditazione, per la cucina. Non occorre parlare di cose metafisiche, ma di come portare felicità nella vita quotidiana, qualsiasi cosa facciamo, di come sorridere alla famiglia in cui viviamo, perché la felicità dipende proprio da come camminiamo, da come sorridiamo, da come prendiamo per mano un bambino.

E molto semplice. 'Sono a casa'. 'Sono arrivato'. Ma quando diciamo 'casa', dobbiamo davvero tornare a casa, smettere di girovagare. È un'illuminazione vedere che la felicità è qui, che posso accettarmi così come sono. Quando inspiriamo e diciamo 'sono arrivato' ci impegnamo a fermare questo peregrinare. Samatha, il fermarsi, è la prima cosa da imparare. Quando siamo nel momento presente, non corriamo più, scopriamo una pace istantanea. Quando pratichiamo la meditazione camminata nella sala di meditazione, inspiriamo, facciamo un passo e diciamo: 'Sono arrivato'. Non permettete alla mente di pensare a qualcosa di diverso dai piedi. 'Casa', 'arrivato'. Camminate in modo che ogni passo vi porti pace, felicità e leggerezza. 'Ad ogni passo sboccia un fiore'. È come se parlassimo col Buddha, quando diciamo 'casa', 'arrivato'. Anche il suono della campana è la voce del Buddha che dice: 'Vieni, non correre più'. E noi rispondiamo: 'Sono arrivato, sono a casa'. Anche soltanto dopo pochi passi, ci rendiamo conto che la nostra mente è più solida, più libera. Siamo felici, perché siamo più liberi dall'ansia, dall'avidità, dall'ignoranza. Insistiamo nella pratica di 'qui è bello', 'ora è meraviglioso', fino a quando non cominceremo a sentirci stabili e felici.

Il paradiso è qui, ora, perché qui la nostra anima è in pace, non si disperde in tutte le direzioni. Questo è il posto dove posso prendere rifugio, qui il Buddha mi protegge.

E se perdete la concentrazione e l'attenzione, ma vedete un amico, il vostro maestro che pratica correttamente, sarete aiutati e, a vostra volta, potrete aiutare gli altri.

Durante la meditazione seduta, non dobbiamo fare qualcosa di complicato, stiamo semplicemente seduti, col corpo dritto e rilassato, sentendoci liberi e leggeri. La posizione seduta è una delle più belle che il corpo umano possa assumere. Possiamo rimanere così per venti minuti, rimanendo eretti, ma rilassando ogni muscolo del corpo. Inspirando, dico al Buddha, al mio Maestro, ai miei genitori: 'Sono arrivato, sono a casa'. È importante ricordarsi di sorridere. Ogni volta sono nella terra del Buddha. A ogni respiro sono più libero, più stabile e posso dire: 'Mamma, respira con me. Ora siamo a casa. Siamo arrivati'.

A volte chiamo il Buddha: 'Buddha, vieni a respirare con me'. Respirare con il Buddha ci fa sentire felici, perché è molto facile respirare con lui.

All'inizio possiamo scegliere le persone che ci infondono vitalità e piacevolezza, meditare con loro ci rende felici, possiamo sorridere. A volte possiamo scegliere le persone con cui abbiamo un rapporto difficile. Ci accorgeremo che respirare con loro ci permette di vedere la loro sofferenza e questo fa sparire la rabbia e la tristezza. Provate a praticare così e potrete verificarlo. Io non ho più nemici e perciò mi sento libero e in pace.



Antigua Tau:

Informazioni ai sensi del Codice della Privacy (D.L. 196/2003).

Il vostro indirizzo e-mail ci è pervenuto da pubblici registri, elenchi, atti o documenti conoscibili da chiunque o a seguito di vostra diretta segnalazione o da una vostra e-mail a noi indirizzata. Il vostro indirizzo sarà utilizzato esclusivamente per inviarvi le nostre newsletter e non sarà comunicato o diffuso a terzi. Questa comunicazione non può essere considerata spam poiché include la possibilità di essere rimossi da ulteriori invii di posta elettronica. Nel caso abbiamo disturbato la vostra privacy, mandateci una e-mail con oggetto "cancellazione" e il vostro indirizzo sarà immediatamente rimosso dalla nostra lista. Grazie