

Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

Centri di pratica

Stefano Carboni · Tuesday, October 31st, 2017

Centri di pratica

È necessario realizzare Centri di pratica dove poter andare di tanto in tanto a rinnovare noi stessi. Le caratteristiche del paesaggio, gli edifici, perfino il suono della campana possono essere creati in modo da ricordarci di tornare alla consapevolezza. Non è necessario che la comunità residente sia ampia: sono sufficienti dieci o quindici persone che emanano freschezza e pace, i frutti del vivere in consapevolezza. Quando siamo lì loro si prendono cura di noi, ci consolano, ci sostengono e ci aiutano a guarire le nostre ferite. Perfino quando non riusciamo ad andare in un Centro come questo, il solo pensare a quel luogo ci regala un sorriso e ci fa sentire più in pace.

I residenti ogni tanto possono organizzare ritiri più grandi in cui insegnare l'arte di godere della vita e prendersi cura l'uno dell'altro. Vivere in consapevolezza è un'arte e un Centro di pratica può essere un luogo in cui la gioia e la felicità sono autentiche. La comunità può organizzare anche Giornate di consapevolezza per persone che desiderano venire a passare felicemente una giornata insieme, oppure corsi di studio sulla consapevolezza, il respiro consapevole, la psicologia buddhista e la trasformazione. Possiamo collaborare con tutti in pace e armonia. Usando il talento e le idee di ognuno possiamo organizzare ritiri e giornate di consapevolezza per adulti e bambini che desiderano pratica più a fondo.

La maggior parte dei ritiri può essere di pratica preventiva, per sviluppare l'abitudine di praticare la consapevolezza prima che le cose si mettano male. Ma alcuni ritiri dovrebbero essere dedicati a coloro che stanno attraversando una sofferenza estrema, grazie al sostegno di almeno due terzi dei partecipanti che siano in salute e stabili, affinché la pratica dia frutti. La profondità e la sostanza della pratica sono la cosa più importante, la forma può essere adattata.

In un Centro di pratica possiamo godere del fare ogni cosa in consapevolezza, e gli ospiti potranno così comprendere il valore della pratica attraverso di noi: grazie al nostro modo di essere e non alle cose che diciamo. Possiamo godere della pratica anche a casa, al lavoro, a scuola. Affinché la pratica riesca è necessario trovare modi per incorporarla nella nostra vita quotidiana. Andare in un Centro di pratica di tanto in tanto può essere di grande aiuto, formare un gruppo di pratica là dove viviamo è invece cruciale.

This entry was posted on Tuesday, October 31st, 2017 at 9:25 pm and is filed under
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.

