

Pratiche di osservazione profonda per riconoscere le radici della nostra sofferenza; l'arte di abbracciare e ridurre la sofferenza; cinque pratiche per coltivare la felicità. Comprende: i sedici esercizi di consapevolezza del respiro (dall'*Anapanasatisutta*); i sei mantra dell'amore; la Meditazione di *metta*; il Rilassamento Profondo; i Cinque Addestramenti alla consapevolezza.

Commento di Annamaria De Leonibus:

“Quando ho iniziato a leggere questo libro sono rimasta letteralmente folgorata già nella prima pagina da questa affermazione che poi viene ripetuta più e più volte nell'arco del brevissimo primo capitolo, che è il fondamento di tutto quanto il libro:

– è possibile SOFFRIRE BENE

Questa idea che si possa imparare a soffrire bene a me pare rivoluzionaria. Ma come? – dico subito io – ma non sto facendo di tutto per liberarmi dalla sofferenza ed eliminarla dalla mia vita e non soffrire più?

No, non è possibile e Thây ci spiega e torna e ritorna a dirci che sofferenza e felicità vanno insieme, lo capiamo già nel titolo del libro, e che non è possibile provare la seconda se non abbiamo imparato a prenderci cura della prima e non è possibile trasformare la sofferenza se non imparando a generare felicità per noi e per gli altri. E prenderci cura non significa lottare con la sofferenza per farla sparire, ma

- fermarsi
- riposare corpo e mente
- osservare
- riconoscere e comprendere cause e condizioni
- praticare la compassione per me stessa e per l'altro
- e soprattutto NON RINVIARE LA FELICITÀ

È un libro su cui ritorno e ritorno, perché sperimentare sulla propria pelle i passi elencati sopra non è una conquista che per me avviene una volta e poi ...tutto a posto. Macché! E infatti le mie note sul libro iniziano nel 2016 e a tutt'oggi proseguono e a volte parlano di comprensioni acquisite, a volte di ricadute nella stessa, identica buca.

E per imparare a
SOFFRIRE BENE COLTIVANDO LA FELICITÀ

Thây non ci lascia soli, ma ci offre una serie di pratiche da sperimentare: sono pratiche che tutte o in parte forse già conosciamo, ma sta a noi tenere questo piccolo libro a portata di mano e avere la forza, la volontà, la diligenza (ricordate virya, uno dei 5 Poteri?) di praticare uno di questi esercizi, quello che sentiamo che può aiutarci di più, quando sentiamo che stiamo affogando nella sofferenza.

Possiamo imparare l'arte di soffrire bene, se vogliamo guarire, possiamo imparare l'arte di coltivare ogni giorno la felicità, continua a dirci Thây, imparare a distinguere la nostra sofferenza personale da quella che ci deriva dai nostri antenati e curarle entrambe. L'importante è sperimentare queste pratiche e vedere cosa succede e poi, se vogliamo, condividere le nostre difficoltà e le nostre guarigioni con la famiglia o con il sangha. Proviamoci!”

