

L'ascolto profondo è una pratica basilare per migliorare il nostro rapporto con noi stessi e con gli altri. Questa raccolta di insegnamenti di Thich Nhat Hanh offre un panorama delle pratiche che compongono l'ascolto profondo e che aiutano ad aprire e a nutrire la nostra capacità di ascoltare senza giudicare e senza reagire. Tutti hanno voglia di essere ascoltati, pochi hanno la capacità di ascoltare. Imparare ad ascoltare se stessi, a conoscere "i nostri suoni" è dunque il primo passo lungo il cammino che conduce all'ascolto degli altri, all'attenzione, alla condivisione e così ad affrontare la nostra vita quotidiana con la volontà di apertura e rinnovamento.

Commento di Tiziana Faggiani, traduttrice e curatrice:

Praticare, cosa vuol dire praticare?

Tra gli Addestramenti alla consapevolezza, il quarto ci invita a praticare l'Ascolto profondo che, insieme alla parola amorevole, è una delle pratiche che meglio possiamo introdurre nella nostra vita quotidiana.

Tutti sappiamo quanto è sbrigativo o addirittura preconcelto il nostro modo di ascoltare e raramente ci consente di comprendere davvero cosa ci stia dicendo la persona che abbiamo di fronte.

Cosa vuol dire praticare un addestramento? Nel caso degli Addestramenti alla Consapevolezza, è come se noi decidessimo di guardarci allo specchio regolarmente. Ogni settimana ci mettiamo davanti allo specchio e vediamo come siamo cambiati, a che punto siamo su un determinato tema. Approfondiamo la conoscenza di noi stessi su uno stesso punto.

Sappiamo che la vita è cambiamento, ma difficilmente accettiamo questa evidenza, cercando con forza di afferrarci alla staticità che ci sembra offrire sicurezza.

Gli Addestramenti ci permettono di cogliere quel cambiamento e quel moto che la vita ci offre costantemente.

Questo libro è nato da un bisogno di approfondimento della pratica dell'Ascolto profondo, che è sempre più facile a dirsi che a farsi. Quando poi ti addentri in un tema, ti accorgi di quanto sia facile fermarsi al primo successo e cercare di rimanere fermi lì.

Thay, il nostro maestro, spazia nella vastità del movimento della vita e sa condurci con gioia e leggerezza anche negli spazi più impervi.

Sicuramente il dono più grande che ho ricevuto dal maestro è il dono della Non-paura. Tale dono crea una gran voglia di offrire anche agli altri la stessa opportunità, l'opportunità di ricevere questo dono.

Nel libro si entra in contatto con molti ambiti in cui si può usare la condizione dell'Ascolto profondo, una condizione di apertura verso ciò che è diverso da noi. Questo tipo d'Ascolto non riguarda soltanto le nostre orecchie, ma tutto il nostro essere, tutto il nostro vivere. Più ampliamo l'Ascolto profondo, più siamo sul sentiero dell'Interessere e ci accorgiamo come sia fondamentale comprendere noi stessi per poter comprendere gli altri.

Leggendo questo libro potremo metterci in ascolto approfondendo, per esempio, i 5 poteri: Fede, Diligenza, Presenza mentale, Concentrazione, Intuizione.

Fede: possiamo sederci in silenzio con noi stessi e ascoltare con profondità e libertà cosa emerge con questa parola. Poi leggere il brano di Thay e ascoltare dentro di noi cosa si apre, cosa si aggiunge a ogni nuovo input. Così, con calma procediamo con gli altri quattro temi. Ascoltiamo, mettiamoci nella condizione dell'Ascolto profondo: all'inizio ci vorrà del tempo, ma più ci eserciteremo e più saremo abili nel ritrovare questa condizione.

Potremo fare così anche per i diversi brani: sul nemico, sui poliziotti, sul padre, sul comprendere la sofferenza e così via. Possiamo Ascoltare profondamente le nostre reazioni, i nostri commenti e accoglierli a cuore aperto e senza pregiudizi.

Come in tutti gli insegnamenti di Thay ci vengono offerti degli strumenti molto utili. Con l'Ascolto profondo in particolare avremo modo di fare conoscenza con il rifugiato che si nasconde in noi stessi, imparare a frequentarlo e, neanche troppo tardi, scoprire che è un nostro profondo amico.