

Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

Verso una vita risvegliata

Stefano Carboni · Friday, November 13th, 2015

Raccoglie gli insegnamenti offerti da entrambi i Maestri in due ritiri a Pian dei Ciliegi (maggio e agosto 2000) e due a Casaprota (dicembre 2000 e aprile 2001), raggruppati in 3 capitoli: "Trasformare la sofferenza"; "Riscoprire se stessi"; "Verso una vita risvegliata".

Un libro da leggere quando iniziamo a mettere in discussione i nostri modi di vita e sentiamo che è arrivato il momento di fare scelte diverse da quelle fatte sinora, quando capiamo che è vitale per noi fermarci e riflettere su quali sono i valori in cui desideriamo prendere rifugio.

Un libro che possiamo regalare a chi si avvicina per la prima volta alla comprensione della filosofia di vita buddhista, non una religione, ma regole pratiche per una vita armoniosa.

Un libro che oggi, 2022, ha già 20 anni, eppure è sempre attuale, perché il Dharma non cambia nel tempo, da 2600 anni circa è a nostra disposizione se solo vogliamo apprenderlo e metterlo in pratica; cambia invece l'esperienza che ne facciamo ed è sorprendente a volte ritrovare dopo anni i punti interrogativi ed esclamativi della prima lettura e verificare che cosa è cambiato in noi.

Vediamo che nel tempo la nostra "cassetta degli attrezzi", come la chiama Karl, si è arricchita di tanti nuovi strumenti che ci aiutano a praticare la presenza mentale.

Questo avviene anche grazie a libri come questo che, partendo dal nostro desiderio profondo di eliminare la sofferenza, di seppellire la sofferenza, ci aiutano innanzitutto a riconoscerla, poi a guardarla a fondo, osservandola, sperimentandola senza fuggire, infine ci conducono a una nuova comprensione che ci libera dalle vecchie abitudini mentali.

Come tutti i Maestri e le Maestre ci ricordano, la sofferenza è un'ottima occasione per il cambiamento, occorre, volenti o nolenti, passarci attraverso, sperimentarla, se vogliamo realizzare quello che è il desiderio di ogni essere umano: la felicità. Per portare a compimento questo desiderio Helga e Karl ci indicano un cammino, quello della conoscenza dei meccanismi della mente, perché solo conoscendo come funziona la mente possiamo allenarci nel cambiamento.

Questi gli strumenti di pratica da loro consigliati:

- Studiare, osservare, praticare i 5 Addestramenti, e non è necessario averli ricevuti durante una Cerimonia di Trasmissione per allenarci in questi.
- Condurre una vita semplice
- Sviluppare la gratitudine

- Prenderci cura della mente
- Nutrirci di tutto ciò che ci dà gioia
- Curare la comunicazione nelle relazioni

e fare un check-up: – A gratitudine come stiamo? E, per esempio, come va con il Quarto Addestramento alla Consapevolezza, quello che ci aiuta nelle relazioni con gli altri: “Parola amorevole e ascolto profondo”? – E ci rispondiamo con onestà e forse ci diciamo che dobbiamo nel nostro intimo ancora una volta rinnovare, con gentilezza e diligenza, la nostra aspirazione più profonda: vivere una vita risvegliata.

(Presentazione a cura di Annamaria De Leonibus)

This entry was posted on Friday, November 13th, 2015 at 11:18 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.