

Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

Toccare la Terra

Stefano Carboni · Tuesday, October 10th, 2017

Toccare la Terra

La pratica del Toccare la Terra ci aiuta a sentire che non siamo un sé separato, che siamo in contatto con ogni cosa e ogni persona nel passato, nel presente e nel futuro, che facciamo parte di una rete di vita, a cui toccando la terra ci affidiamo, ci abbandoniamo, e di cui sentiamo tutto il sostegno.

Sentiamo che non siamo soli, siamo una goccia d'acqua in un fiume di vita che viene dal passato, scorre nel presente e scorrerà per sempre nel futuro, e siamo connessi con ogni cosa e persona nel presente.

Questa pratica ci aiuta a guardare in profondità nella natura impermanente e priva di sé di ogni cosa. È fondamentale mettere da parte per un po' l'intelletto e i pensieri, aprire il cuore, ascoltare con tutto il cuore le parole che saranno lette e praticare con tutto il corpo, che si mette in contatto con la Terra, e attraverso la Terra sentire la connessione con la rete di vita di cui siamo parte.

Non si tratta di credere o non credere in ciò che ascoltiamo, ma appunto di aprire il cuore e riconnetterci, in un atto di resa incondizionata, alle verità più profonde della vita.

Iniziamo la pratica in piedi, possiamo sentire il collegamento con la Terra, con le nostre radici; possiamo unire i palmi delle mani a formare un fiore di loto, che simboleggia l'unione di corpo e mente. Viene poi letta una breve fase e invitata la campana a suonare. A quel punto possiamo portare le mani davanti alla fronte e poi al petto, riunendo mente e cuore, e poi toccare la terra. Possiamo toccare la terra sdraiandoci completamente, con la fronte appoggiata al suolo e le braccia allungate davanti alla testa, con i palmi delle mani rivolte verso l'alto; oppure poggiando le ginocchia a terra e piegandoci in avanti, sempre con la fronte poggiata a terra e le braccia allungate davanti al corpo, con i palmi delle mani aperte. Se queste posizioni ci mettono fisicamente in difficoltà, possiamo semplicemente restare seduti e inchinarci un po', aprendo anche in questo caso le mani nel gesto di accogliere con profonda fiducia le visioni profonde della realtà di cui verrà data lettura.

This entry was posted on Tuesday, October 10th, 2017 at 8:38 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.

