

# Ricominciare

## Ricominciare

*Ricominciare* significa guardare profondamente e onestamente dentro di noi, le nostre azioni passate come i discorsi e i pensieri, e ripartire con freschezza sia in noi stessi sia nelle relazioni con gli altri. Nel nostro centro facciamo la pratica del *Ricominciare* come comunità ogni due settimane (individualmente ogni volta che ne sentiamo il bisogno).

Pratichiamo il *Ricominciare* per fare chiarezza nella mente e mantenere viva e fresca la nostra pratica. Quando nascono difficoltà nelle relazioni con gli altri praticanti e uno di noi si sente ferito o nutre risentimento, sappiamo che è ora di Ricominciare. Il processo del *Ricominciare* come si pratica formalmente a Plum Village è composto di quattro fasi. In ognuna si parla uno per volta e senza interrompersi; chi non sta parlando pratica l'ascolto profondo e segue il respiro.

**1) Innaffiare i fiori** - *Questa fase ci permette di condividere tutto quello che apprezziamo nell'altra persona. Possiamo raccontare situazioni particolari in cui l'altro ha detto o fatto qualcosa che ha destato la nostra ammirazione. Abbiamo la possibilità di mettere in risalto le qualità dell'altra persona e il suo contributo alla comunità, incoraggiandone la crescita.*

**2) Condividere il proprio rincrescimento** - *In questa parte abbiamo l'occasione di scusarci per ogni nostra azione, parola o pensiero privi di accortezza.*

**3) Esprimere il dispiacere** - *Qui possiamo condividere come ci siamo sentiti feriti dalle azioni o dalle parole dell'altro. (Prima di esprimere il dispiacere è fondamentale "innaffiare il fiore dell'altra persona", condividendo due qualità positive che abbiamo realmente osservato in lei. L'espressione di un dispiacere avviene solitamente, piuttosto che in un incontro di gruppo, in un incontro diretto con l'altra persona, o eventualmente in presenza di un terzo di cui entrambi abbiano fiducia e rispetto.)*

**4) Condividere una vecchia difficoltà e chiedere sostegno** - A volte nel presente affiorano difficoltà e sofferenze che hanno radici nel nostro passato. Condividere un problema con il quale ci stiamo confrontando permette agli altri di comprenderci meglio e di offrirci il sostegno di cui abbiamo tanto bisogno.

Quando viviamo insieme ad altri, in famiglia, con amici o in una comunità di pratica, la pratica del *Ricominciare* ci aiuta a sviluppare la gentilezza nel parlare e l'ascolto compassionevole. È una pratica in cui riconosciamo e apprezziamo gli elementi positivi degli altri che vivono con noi. Ad esempio, potremmo accorgerci della generosità del nostro compagno di stanza nel condividere le proprie intuizioni oppure della premura che un altro sa rivolgere verso le piante. Riconoscere i tratti positivi degli altri ci insegna a vedere anche le nostre buone qualità. Accanto ai tratti positivi ognuno di noi ha dei punti deboli, come la tendenza a lasciarsi trascinare dalla rabbia o a restare intrappolati in percezioni erranee. Quando pratichiamo l'"innaffiare i fiori" sosteniamo lo sviluppo delle buone qualità nell'altra persona e allo stesso tempo contribuiamo ad affievolirne i punti deboli. Come avviene in un giardino, quando innaffiamo l'un l'altro i rispettivi fiori della gentilezza amorevole e della compassione togliamo anche energia alle erbacce della rabbia, della gelosia e delle percezioni erranee.

Possiamo praticare il *Ricominciare* ogni giorno, esprimendo apprezzamento per i compagni che praticano con noi e scusandoci immediatamente quando facciamo o diciamo qualcosa che li ferisce. Allo stesso tempo, quando siamo noi a sentirci feriti possiamo comunicarlo agli altri con gentilezza. La salute e la felicità dell'intera comunità dipendono dall'armonia, dalla pace e dalla gioia che sussistono fra ogni membro del sangha.