

THICH NHAT HANH

CONCENTRAZIONE e CONSAPEVOLEZZA



Terra Nuova

Thich Nhat Hanh

Concentrazione
e consapevolezza

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: How to focus

Copyright © 2022 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Nota: Il materiale contenuto in questo libro proviene da libri e articoli di Thich Nhat Hanh già pubblicati. I sedici esercizi di consapevolezza del respiro riportati da p. 86, seguono l'ordine del Samyukta Agama 803 e non quello della versione Pāli, Majjhima Nikaya 118.

Traduzione: Andrea Libero Carbone

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: Jason deAntonis

Copyright per l'Italia © 2022 Editrice Aam Terra Nuova

via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze

tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: settembre 2022

Ristampa V IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

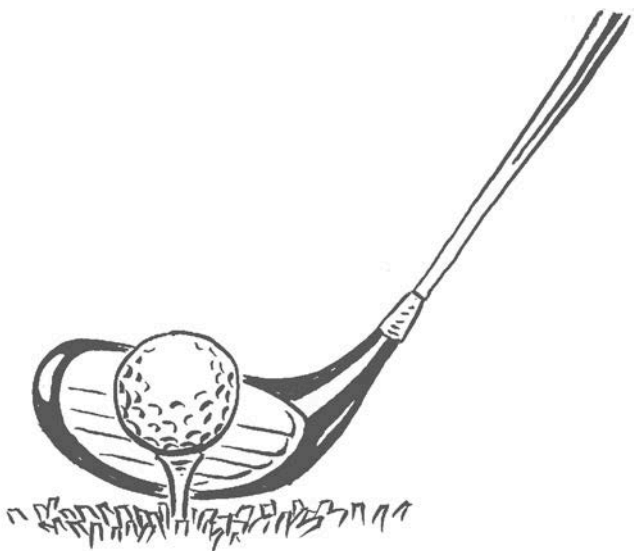
Collana: Ricerca interiore

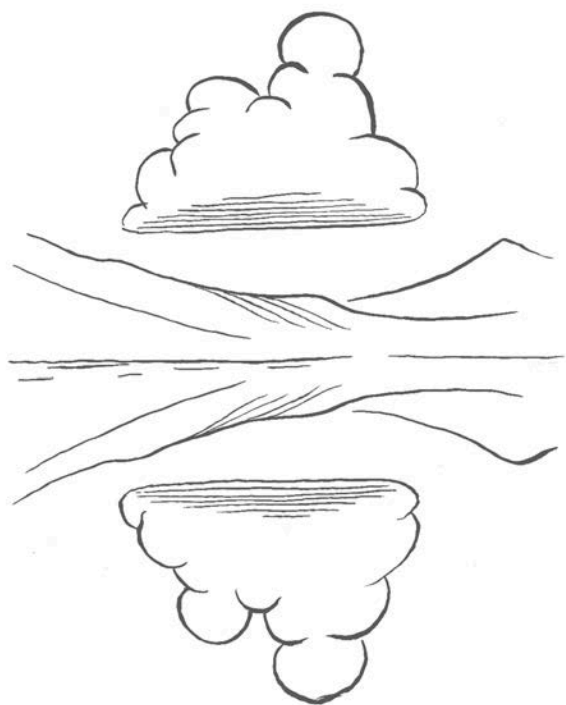
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o tra-smessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Indice

Note sulla concentrazione	5
Pratiche per sviluppare la concentrazione	85





Note sulla concentrazione

*Per riflettere la luna piena,
il fiume deve essere calmo.*

*La mente limpida ha intuito
la vera natura delle cose.*

Attenzione e felicità sono collegate

LA consapevolezza è il miracolo che può restituire interezza alla mente dispersa, richiamandola a sé per vivere pienamente ogni momento della vita.

La consapevolezza porta sempre alla concentrazione e la concentrazione porta alla visione profonda.

Quando bevi una tazza di tè, se mantieni la concentrazione e la focalizzi sui tuoi gesti, quella tazza di tè può essere fonte di una grande gioia. La consapevolezza e la concentrazione portano non solo all'intuizione ma anche alla felicità.

La concentrazione porta alla comprensione

PIÙ SIAMO ATTENTI, più siamo concentrati. La parola che indica la concentrazione in sanscrito, *samādhī*, significa *fermezza, mancanza di interruzioni, assenza di vacillamenti*. L'oggetto della concentrazione può essere una nuvola, un fiore o la rabbia. Una concentrazione che muore e ogni tanto rinasce, non è concentrazione. Nello stato di concentrazione, l'attenzione è costante, uniforme e continua. Quando la consapevolezza e la concentrazione si rafforzano, possiamo fare un passo avanti e accedere a una visione profonda. L'intuizione porta alla comprensione e ha il potere di liberarci da ignoranza, discriminazione, brama, paura, rabbia e disperazione.

Toccare la vita in profondità

CONSAPEVOLEZZA E CONCENTRAZIONE

ci permettono di assaporare ogni singolo momento della vita di tutti i giorni. Quando camminiamo con consapevolezza muovendoci da questo punto a quest'altro punto, stiamo bene nell'inspirazione, nell'espiazione e nei nostri passi. Essere concentrati significa essere profondamente immersi in ciò che c'è. Quando contempliamo un fiore, entriamo in un contatto molto profondo con il fiore, che è una meraviglia della vita.

Quando prendiamo in mano una tazza di tè e la assaporiamo, entriamo in contatto profondo con il tè e ci godiamo la pace, la gioia e la libertà che ci vengono offerte bevendo il tè. La nostra pratica è la libertà. Se consapevolezza e concentrazione possono portarci libertà e stabilità, la pace e la gioia sono possibili.

Tornare a noi stessi

SPESSO, NELLA VITA di ogni giorno, ci perdiamo nella dimenticanza. La nostra mente insegue migliaia di cose ed è raro che ci prendiamo il tempo di tornare a noi stessi. Se ci perdiamo a lungo nella dimenticanza, perdiamo contatto con noi stessi e ci sentiamo estranei a noi stessi. La consapevolezza del respiro è un modo meraviglioso per tornare a noi stessi. Quando siamo consapevoli del respiro, torniamo a noi stessi in un lampo. Come un bambino che torna a casa dopo un lungo viaggio, sentiamo il calore del nostro focolare e ritroviamo noi stessi. Tornare a noi stessi in questo modo è già un successo notevole sul sentiero della consapevolezza, della concentrazione e della visione profonda.

Toccare le meraviglie della vita

LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO ci permette di entrare in contatto con la vita nel momento presente, che è l'unico momento in cui la vita possiamo toccarla davvero. Se concentri la tua attenzione sul respiro, basta poco per scoprire che sei una realtà vivente, presente qui e ora, seduta qui su questo bellissimo pianeta Terra. Intorno a te ci sono alberi, sole e cielo azzurro. La consapevolezza e la concentrazione ti mettono in contatto con le meraviglie della vita, permettendoti di valorizzarle e farne tesoro.

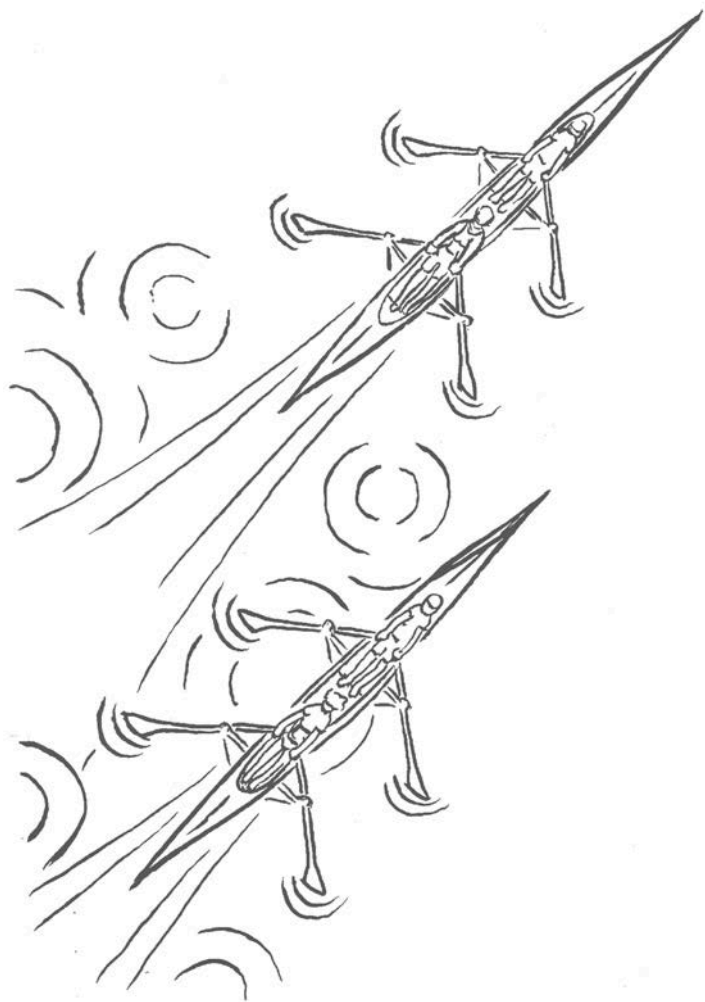
Liberi da preoccupazioni e rimpianti

RESPIRARE IN PIENA CONSAPEVOLEZZA

è un modo miracoloso per sciogliere i nodi dei rimpianti e delle preoccupazioni, e per tornare a vivere nel momento presente. Se siamo bloccati nei rimpianti per il passato, nelle preoccupazioni per il futuro o dall'attaccamento e dall'avversione per il presente, non siamo liberi di stare in contatto con la vita. Non stiamo vivendo davvero la nostra vita. Se inspiriamo ed espiriamo seguendo con attenzione il respiro dall'inizio alla fine, siamo già a nostro agio: non siamo più nella morsa delle preoccupazioni e dei desideri. Quando respiriamo in piena consapevolezza, il nostro respiro diventa più lento e regolare: allora la pace e la gioia possono manifestarsi e diventare sempre più stabili. Affidandoci al nostro respiro, torniamo

a noi stessi e riusciamo a ripristinare l'unità di corpo e mente, e a ritrovare la nostra interezza. Quando corpo e mente sono insieme, siamo pienamente presenti, pienamente vivi e capaci di stare davvero in contatto con ciò che accade nel qui e ora.





La concentrazione inizia con il respiro

FACCIAMO IN MODO CHE il nostro respiro sia il primo oggetto della nostra mente concentrata. Rivolgiamo tutta la nostra attenzione al respiro, così che mente e respiro diventino un tutt'uno. Una volta praticata la concentrazione sul respiro, possiamo esercitarci con altri fenomeni. Se ricorriamo al respiro per concentrare tutta l'energia della coscienza mentale in un unico punto, la confusione viene meno e siamo in grado di mantenere l'energia della mente su un unico oggetto. Con la pratica, l'energia della concentrazione ci permette di accedere in profondità al cuore dell'oggetto della nostra attenzione e raggiungere visione profonda e comprensione.

Consapevolezza del sentire

POSSIAMO DIRE che le nostre sensazioni sono piacevoli, dolorose o neutre. La pratica della meditazione ci permette di scoprire che anche osservare le sensazioni neutre può essere molto interessante. Può darsi che mentre siamo seduti sull'erba con la mente altrove stiamo provando una sensazione neutra. Quando portiamo la nostra consapevolezza su questa sensazione neutra, scopriamo che stare seduti sull'erba al sole è davvero meraviglioso. Se osserviamo il fiume delle nostre sensazioni con consapevolezza e concentrazione, scopriamo che in realtà molte sensazioni neutre sono davvero piacevoli.

Prendere una decisione

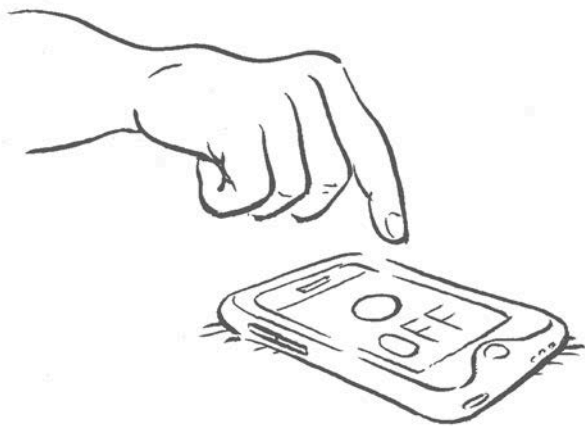
QUANDO SIAMO IN PREDAL ANSIA, all'irritazione o alla rabbia, non riusciamo a decidere chiaramente cosa fare. Quando torniamo a noi stessi e respiriamo in consapevolezza, l'attenzione della nostra mente ha un solo oggetto: il respiro. Se continuiamo a inspirare ed espirare in consapevolezza, questo stato di presenza e libertà si mantiene. La mente sarà più chiara e prenderemo decisioni migliori. È molto meglio prendere una decisione quando la mente è in questo stato piuttosto che quando è in preda a paura, rabbia, pensieri confusi e preoccupazioni.

Fermarsi

NELLA MEDITAZIONE ci sono due aspetti: fermarsi e guardare in profondità. Di solito insistiamo sull'importanza di guardare in profondità, perché è una pratica che può portarci alla visione profonda e liberarci dalla sofferenza e dalle affezioni. Ma anche la pratica di fermarsi è fondamentale. Fermarsi è l'inizio della pratica della meditazione. Se non riusciamo a fermarci, non possiamo avere visione profonda. Bisogna imparare l'arte di fermarsi: fermare il pensiero, le energie dell'abitudine, la dimenticanza e le forti emozioni che ci governano. Quando un'emozione ci attraversa come una tempesta, non abbiamo pace. Accendiamo la Tv e poi la spegniamo. Prendiamo un libro e poi lo mettiamo giù.

Come possiamo fermare questo stato di agitazione? Possiamo fermarci praticando la consapevolezza del respiro e dei nostri

passi, e guardare le cose in profondità per comprenderle. Quando pratichiamo la consapevolezza, in profondo contatto con il momento presente, i frutti sono sempre la comprensione, l'accettazione, l'amore e il desiderio di alleviare la sofferenza e portare gioia.



Una mente chiara

LA MEDITAZIONE non serve a evitare i problemi o a sottrarsi alle difficoltà. La pratica non è una fuga. Ci esercitiamo per trovare la forza che serve per affrontare i problemi in modo efficace. Il che significa essere calmi, freschi e stabili. Ecco perché bisogna praticare l'arte di fermarsi. Quando impariamo a fermarci, riusciamo meglio a trovare la calma e la nostra mente diventa più chiara, come l'acqua diventa limpida quando il fango in sospensione si è depositato sul fondo.



THICH NHAT HANH (1926-2022), monaco Zen, poeta e costruttore di pace, è stata una delle figure più rappresentative del Buddhismo nel mondo. Nel 1967, per il suo impegno volto a porre fine alla guerra in Vietnam, suo luogo di nascita, è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King.

In Italia i suoi libri cominciano a circolare con sempre maggiore diffusione dalla fine degli anni Ottanta quando, costretto a lasciare il suo paese, nel 1982 in Francia fonda Plum Village, una comunità per monaci e monache e un centro di pratica buddhista per laici. Thich Nhat Hanh è stato ispiratore e promotore del Buddhismo impegnato, movimento che mette in relazione le pratiche meditative tradizionali con l'impegno per la nonviolenza e per la salvaguardia dell'ambiente naturale.

I libri del maestro, tradotti in numerose lingue, riprendono le sue conferenze e insegnamenti, e sono caratterizzati da una disarmante profondità e acutezza. Sono ormai molti i titoli pubblicati da Terra Nuova.

Questa collana in formato tascabile dedicata alla consapevolezza è stata progettata per avvicinare il grande pubblico al pensiero del maestro Zen Thich Nhat Hanh.

Negli ultimi anni la nostra società sta subendo gli effetti più profondi della solitudine, del sovraccarico digitale e della proliferazione delle distrazioni. In questo contesto, Thich Nhat Hanh ci ricorda l'importanza vitale di riuscire a sviluppare la nostra concentrazione, in modo da lasciar andare le percezioni errate e coltivare la chiarezza mentale, che è la base per comprendere noi stessi, gli altri e il mondo.

Praticando la consapevolezza nella vita quotidiana, siamo portati a coltivare anche la concentrazione, favorendo le condizioni che portano all'intuizione e liberandoci da percezioni errate e incomprensioni.

Come gli altri volumi della stessa collana, anche **Concentrazione e consapevolezza** è arricchito dai delicati disegni dell'artista californiano Jason de Antonis.

THICH NHAT HANH (1926-2022) è stato uno dei maestri Zen più noti a livello internazionale. Durante la sua vita si è impegnato in prima persona per promuovere la pace e la salvaguardia dell'ambiente, e per diffondere le pratiche di consapevolezza. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova ricordiamo *Fare pace con se stessi*, *Trasformare la sofferenza*, *Insegnanti felici cambiano il mondo* (con K. Weare) e l'albo illustrato per bambini *Perché esiste il mondo?*

www.terranuovalibri.it



- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it