

Thich Nhat Hanh

INTRO:

Inter-essere, cosa significa questa parola che non è ancora nel dizionario

La consapevolezza non è uno strumento o un mezzo per ottenere qualcos'altro Thich Nhat Hanh spiega che la consapevolezza non è uno strumento ma un sentiero, che si tratti di guarire, avere successo, fare soldi o vincere.

La vera consapevolezza è un sentiero, una scelta di vita etica, e ogni passo su questo sentiero può già portare felicità, libertà e benessere a noi stessi e agli altri.

La felicità e il benessere non sono una questione individuale.

Noi intersiamo con tutti gli esseri umani e con tutte le specie.

Praticare l'insegnamento vuole dire essere consapevoli di come funziona la mia mente, essere consapevoli che sto soltanto porgendoti una mia esperienza un mio punto di vista, esserne consapevoli vuol dire essere meno categorici caricare meno della mia soggettività, del mio credo.

Uno dei quattordici addestramenti dell'ordine laico dell'Interessere

“Consapevoli della sofferenza creata dal fanatismo e dall'intolleranza, siamo determinati a non idolatrare, a non vincolarci a nessuna dottrina, teoria o ideologia, neppure a quelle buddiste. Gli insegnamenti buddisti sono guide che ci aiutano a imparare a guardare in profondità e a sviluppare comprensione e compassione, non sono dottrine per cui combattere uccidere o morire”.

Guardare in profondità per vedere le radici delle cose che non ci piacciono e di quelle che ci piacciono.

Vedere in profondità le nostre paure, le frustrazioni e gli attaccamenti, la brama, il desiderio.

Divenire consapevoli di come la mente affronta Avversione e Attaccamento che sono gli estremi da evitare.

MEDITAZIONE

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza di

Thich Nhat Hanh

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza rappresentano la visione buddhista di una spiritualità e di un'etica universali; sono espressione concreta degli insegnamenti del Buddha sulle Quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero, la via della retta comprensione e del vero amore che conduce alla guarigione, alla trasformazione e alla felicità nostra e del mondo.

Praticare i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza significa coltivare la visione profonda dell'interessere, la Retta Visione che è in grado di rimuovere ogni discriminazione, intolleranza, rabbia, paura e disperazione. Se viviamo seguendo i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza siamo già sulla Via del Bodhisattva. Sapendo che siamo su quel cammino evitiamo di perderci nella confusione riguardo alla nostra vita di oggi o nelle paure riguardo al futuro.

Il Primo Addestramento alla Consapevolezza

Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a coltivare la visione profonda dell'inter-essere e della compassione e a imparare modi di proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali.

Sono determinato(a) a **non uccidere**, a non lasciare che altri uccidano e a non dare il mio sostegno ad alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri o nel mio modo di vivere.

Riconoscendo che le azioni dannose nascono dalla rabbia, dalla paura, dall'avidità e dall'intolleranza, le quali a loro volta derivano da un modo di pensare dualistico e discriminante, coltiverò l'apertura, la non discriminazione e il non attaccamento alle opinioni per trasformare la violenza, il fanatismo e il dogmatismo in me stesso(a) e nel mondo.

Il Secondo Addestramento alla Consapevolezza

Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale, dal furto e dall'oppressione, mi impegno a praticare la **generosità** nel mio modo di pensare, di parlare e di agire. Sono determinato(a) a **non rubare** e a non appropriarmi di nulla che possa appartenere ad altri; condividerò tempo, energia e risorse materiali con chi è in stato di bisogno. Praticherò l'osservazione profonda per riconoscere che la felicità e la sofferenza degli altri

non sono separate dalla mia stessa felicità e sofferenza; che è impossibile essere davvero felici senza comprensione e compassione e che rincorrere ricchezza, fama, potere e piaceri dei sensi può portare molta sofferenza e disperazione. Sono consapevole che la felicità dipende dal mio atteggiamento mentale e non da condizioni esterne; so che per vivere felicemente nel momento presente mi basta ricordare di avere già condizioni più che sufficienti per essere felice. Mi impegno a praticare il Retto Sostentamento per contribuire a ridurre la sofferenza degli esseri viventi sulla Terra e a invertire il processo di riscaldamento globale del pianeta.

Il Terzo Addestramento alla Consapevolezza

Consapevole della sofferenza causata da una **condotta sessuale scorretta**, mi impegno a coltivare in me il senso di responsabilità e a imparare modi di proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sapendo che il desiderio sessuale non è amore e che l'attività sessuale motivata dalla brama è sempre dannosa per me stesso(a) e per gli altri, sono determinato(a) a non intraprendere relazioni sessuali prive di vero amore e di un impegno profondo e duraturo di cui renderò partecipi la mia famiglia e gli amici. Farò tutto ciò che è in mio potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per prevenire la rottura di coppie e famiglie a seguito di un comportamento sessuale scorretto. Riconoscendo che corpo e mente sono una cosa sola, mi impegno a imparare modi appropriati di prendermi cura della mia energia sessuale e a coltivare la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia e l'inclusività – i quattro elementi fondamentali del vero amore – per la maggiore felicità mia e degli altri. Sappiamo che se pratichiamo il vero amore la nostra esistenza avrà una meravigliosa continuazione nel futuro.

Il Quarto Addestramento alla Consapevolezza

Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall'incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la **parola amorevole** e l'ascolto compassionevole allo scopo di alleviare la sofferenza e promuovere la riconciliazione e la pace in me stesso(a) e fra gli altri – persone, gruppi etnici e religiosi e nazioni. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o sofferenza, mi impegno a parlare in modo veritiero, usando parole che ispirino fiducia, gioia e speranza.

Quando in me si manifesta la rabbia, sono determinato(a) a non parlare. Pratterò la respirazione consapevole e la meditazione camminata per riconoscere la mia rabbia e osservarla in profondità.



So che le radici della rabbia possono essere trovate nelle mie percezioni erranee e nella mancata comprensione della sofferenza in me stesso(a) e nell'altra persona. Parlerò e ascolterò in un modo che possa aiutare me stesso(a) e l'altra persona a trasformare la sofferenza e a trovare una via d'uscita dalle situazioni difficili. Sono determinato(a) a non diffondere notizie di cui non sono sicuro(a) e a non pronunciare parole che possano causare divisione o discordia.

Praticherò la Retta Diligenza per alimentare la mia capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, e trasformare gradualmente la rabbia, la violenza e la paura che giacciono nel profondo della mia coscienza.

Il Quinto Addestramento alla Consapevolezza

Consapevole della sofferenza causata da un consumo disattento mi impegno a coltivare una **buona salute sia fisica che mentale** per me stesso(a), la mia famiglia e la società, praticando la consapevolezza nel mangiare, nel bere e nei consumi in genere.

Praticherò l'osservazione profonda del mio modo di assumere i Quattro Tipi di Nutrimento, ossia cibo commestibile, impressioni dei sensi, volizione e **coscienza. Sono determinato(a) a non giocare d'azzardo, a non assumere alcolici, droghe o altre sostanze o stimoli che contengano tossine, come certi siti internet, videogiochi, programmi televisivi, film, riviste, libri e conversazioni.**

Coltiverò la pratica di tornare al momento presente per stare in contatto con gli elementi rasserenanti, risananti e nutrienti che si trovano in me stesso(a) e intorno a me, senza lasciare che rimpianti o dispiaceri mi trascinino di nuovo nel passato né che ansie, paure o avidità mi distolgano dal momento presente.

Sono determinato(a) a non cercare di coprire la solitudine, l'ansia o altra sofferenza con acquisti e consumi compulsivi. Alla luce della contemplazione dell'interessere, orienterò le mie scelte di consumatore in modo da proteggere la pace, la gioia e il benessere nel mio corpo e nella mia coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia, della società e della Terra.

Fonte <http://www.esserepace.org/dharma.html>

Biografia – Wikipedia -

Nato in Vietnam centrale nel 1926, all'età di sedici anni fu ordinato monaco buddhista del Buddhismo Thi n, lo Zen/Ch n vietnamita, nella scuola L m T  (equivalente della Rinzai giapponese e della Linji in cinese), e da allora interpret  e promosse il Dharma quale strumento per portare pace, riconciliazione e fratellanza nella societ , accogliendo anche diverse tradizioni.

Nel 1964, durante la guerra del Vietnam venne arrestato e torturato; si mantenne equidistante sia dal governo del Vietnam del Nord sia dal Vietnam del Sud e diede vita al movimento di resistenza nonviolenta dei "Piccoli Corpi di Pace": gruppi di laici e monaci che andavano nelle campagne per creare scuole, ospedali e per ricostruire i villaggi bombardati, nonostante subissero attacchi da entrambi i contendenti (vietcong e statunitensi), poich  li ritenevano alleati del proprio nemico.

Nel 1967, mentre si trovava negli Stati Uniti, conobbe Martin Luther King, il quale, dopo averlo incontrato, lo candid  al Premio Nobel per la pace, e prese posizione pubblicamente contro la guerra in Vietnam. Due anni dopo, costretto all'esilio, diede vita alla Delegazione di Pace Buddhista, che partecip  alle trattative di pace di Parigi. Dopo la firma degli accordi, gli venne rifiutato il permesso di rientrare nel suo Paese da parte del governo comunista.

Si stabil  quindi in Francia, dove nel 1982 fond  Plum Village, comunit  di monaci e laici uomini e donne nei pressi di Bordeaux, nella quale visse e insegn  l'arte di vivere in consapevolezza".

Solo nel gennaio del 2005, dopo 39 anni di esilio, su invito ufficiale del governo vietnamita, pot  far ritorno per tre mesi in Vietnam.

Ritorn  poi in Vietnam nel febbraio del 2007 per un tour di 10 settimane, durante il quale tenne discorsi davanti ad occidentali e vietnamiti, attratti dalle lezioni del maestro, di cui si giovarono per praticare il Buddhismo. Per una parte del soggiorno medit  e insegn  in un monastero posto su una collina a 140 km a nord di Ho Chi Minh. Ai suoi ritiri parteciparono ogni anno migliaia di persone, provenienti da ogni parte del mondo. Era inoltre vegano e un fautore dei diritti degli animali

Nel 2014 fu colpito da un ictus e venne curato sia in Francia sia negli Stati Uniti. Dopo tale evento, per suo desiderio torn  nella sua patria, il Vietnam, dove continu  a impegnarsi per migliorare il suo stato di salute, seguito costantemente dai monaci e da personale esperto in medicina ufficiale e in medicina tradizionale.

Thich Nhat Hanh   morto il 22 gennaio 2022, all'et  di 95 anni, presso il tempio T  Hi u a Hu , in Vietnam.