

# THICH NHAT HANH (MONACO VIETNAMITA)

Porta la mente a casa, fa il pastore dei pensieri. Autorizza la mente a usare pensieri sani. L'uomo di pace volge al positivo ogni evento. C'è sempre una emozione che stai vivendo, accorgiti dello schema mentale che stai utilizzando. La meditazione "*Vipassana*" aiuta a scrutare le emozioni e con l'energia della consapevolezza le può guarire e promuovere.

Sii luce, sii rifugio a te stesso. Diventa consapevole, entra in contatto con le emozioni che dimorano nelle abitudini di vita. Liberati dai tre veleni che sono le tre emozioni distruttive: rabbia, attaccamento, illusione. Non contrastare, altrimenti dai energia, invece abbraccia con compassione, spegni il fuoco della rabbia e del suo opposto cioè l'attaccamento. Dentro le azioni suonano campane: felicità ed infelicità sono dentro quel che fai; è la legge di causa ed effetto chiamata "*karma*". In occidente le medicine sono la modalità più comune per fronteggiare le emozioni distruttive; invece la psicologia buddhista addestra le mente che è medico, medicina e terapia. Sofferenza è lo stato mentale che ti isola nel frammento malato e ti fa perdere il resto.

L'ira è l'inferno, è punizione a se stessa. Invece pratica la visione profonda, entra in contatto con la realtà. Ama il nemico perché soffre e ha bisogno di compassione. Impara a esistere nell'umiltà del molteplice e a vederti nella solidarietà universale. Fa il migliore uso delle energie. Pratica la benevolenza per tutto e per tutti: che tutti gli esseri senzienti, respiranti siano liberati dalla sofferenza. La vacuità significa che le cose sono vuote di un sé separato ed indipendente; tu sei vuoto di un io separato ed indipendente invece tu sai la vita stessa, godi di essere vivo. La consapevolezza è la terra pura del cuore che inaffia questo schema di pensiero.

Thich Nhat Hanh mette a confronto il Buddha vivente ed il Cristo vivente e visita la loro storia in modo biografico e fa alcuni accostamenti. La consapevolezza è il grembo di Buddha che si avvicina allo Spirito Santo della illuminazione. La comunione è il pasto della consapevolezza; pane è la vita stessa nella quale ogni elemento del cosmo è inter-connesso: sole, aria, acqua, terra. La parola "*religione*" significa **inter-connessione, inter-essere**. La natura divina è la buddhità che mette in contatto con la realtà della vita oltre i giochi illusori della attrazione e repulsione. La beatitudine dei poveri nello spirito significa che io non sono più il "*sé*" da identificare e da difendere, non mi aggrappo a un pezzo separato, non creo dualismo, non vedo il particolare isolato ma l'universale, non vedo le onde ma vedo l'acqua.

Consapevolezza è l'arte di vivere nel momento presente, il solo in cui sei davvero in contatto con la vita: il passato è andato, il futuro non è ancora arrivato, vivi la fioritura del presente più armoniosamente che puoi, è l'unico tesoro a tua disposizione qui, ora. Espandi il livello di coscienza fino al realismo delle quattro nobili verità.

Rinascita? Reincarnazione? Possono essere livelli della coscienza che si espande creativamente a nuovi orizzonti mentali.

Thich Nhat Hanh dice che ogni fiore è costituito dall'intero cosmo. Così ogni tradizione religiosa è costituita dall'intera umanità. Tutto è "*inter-essere*". Noi possiamo nutrirci coi valori migliori delle diverse culture. Il dialogo è la chiave della pace.

In Europa sta emergendo un modo nuovo di praticare elementi del Buddhismo all'interno dell'orizzonte cristiano: la scuola di D. Goleman utilizza la psicologia buddhista per l'intelligenza e l'alchimia emotiva. Il cognitivismo e il costruttivismo si collegano al flusso inconsistente, impermanente, insoddisfacente del conoscere buddhista. Hai esperienze?