

Qui e Ora

Gherardo Amadei



Vivere *nel presente* non è essere guidati né dal principio di piacere né dal principio di realtà, ma propongo di considerarlo un vivere nel segno del “principio di speranza”, utilizzando la felice espressione di Ernst Bloch, in quanto consente di utilizzare tutte le informazioni contenute nel qui e ora che solitamente vengono oscurate dall'abitudine ad attribuire ad un'esperienza i consueti significati, dai processi mentali “dall'alto verso il basso”, dalle simulazioni. Ed è grazie al poter avere accesso a tutto quel che c'è, liberi dalle illusioni ottiche, che si può avere speranza di vivere davvero la vita, cessando di accettare quel che si può cambiare e di voler cambiare quel che non si può. Il primo ancoraggio per restare nel presente è connettersi all'esperienza corporea, in particolare alla presenza del respiro. [...] Si giunge per tale via a comprendere che la libertà non è assimilabile al fare tutto ciò che si vuole, incuranti di ogni conseguenza sugli altri e sull'ambiente, ma all'essere chi si è, cominciando quindi con l'essere totalmente presenti a se stessi.

da ***Mindfulness.***
Essere consapevoli

Qui e Ora

Gérard Edde

L'ignoranza, causa di sofferenza

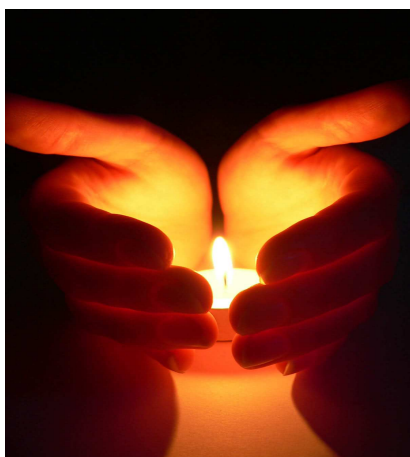
Uno dei metodi impiegati dal Naikan consiste nel rivedere le proprie azioni passate come “se si svolgessero sotto lo sguardo della propria madre”. [...] Questo modo di sottoporsi a un'analisi delle proprie azioni rassomiglia alla confessione nel suo significato più nobile. Tale confessione è liberatoria in quanto permette di togliere i paraocchi che il nostro ego ci impone. D'altro canto, essa consente di aprire il cuore ad altre sensazioni, come quella della compassione. In nessun caso il senso di colpa domina questa visione, il cui scopo è la libertà interiore, nella piena consapevolezza dei propri limiti ad amare in modo autentico. Tale compassione è descritta magistralmente in queste righe del lama Tarthang Tulku:

Quando sarete andati oltre la nozione di colui che dà, del dono e di colui che riceve, allora avrete raggiunto il giusto stato di compassione.

Il buddismo ha sempre asserito che poiché tutto proviene dalla mente, l'ignoranza o la stupidità sono la principale causa di tutte le nostre sofferenze fisiche e mentali. Questa ignoranza rappresenta, di fatto, la nostra mancanza di apertura interiore, l'incomprensione del nostro essere profondo a vantaggio di una resa nel mondo dei pensieri negativi. [...]

Se la frase di Socrate “Conosci te stesso” indica la possibilità di riconoscere il Sè ancora sconosciuto, la proprosta del Naikan “Conosci te stesso” mira a riscoprire il Sè che è stato allontanato dal suo stato originale da false concezioni.

da **Meditazione e salute.**



Qui e Ora

Krishnamurti

Lo sperimentare implica un processo di riconoscimento. Ieri ho fatto un'esperienza ed essa mi ha dato piacere o dolore. Per essere interamente presenti a quell'esperienza, la si deve riconoscere. Il riconoscimento si riferisce a qualcosa che è già avvenuto in precedenza e, dunque l'esperienza non è mai nuova. Non si può mai sperimentare la verità, la sua bellezza; è sempre nuova, non è mai ciò che è accaduto ieri. Ciò che si è verificato ieri, l'avvenimento di ieri, deve essere dimenticato completamente o superato, esaurito, ieri. Prolungarlo, come esperienza da misurarsi in termini di successo, o attribuirgli un qualcosa di straordinario per impressionare o convincere gli altri, risulta del tutto futile. Si deve essere cauti, prudenti circa la parola "esperienza", perchè potete ricordare un'esperienza soltanto quando essa vi è già capitata. Il che significa che ci deve essere un centro, un pensatore, un osservatore che trattenga, colga la cosa ormai finita. Non vi è possibile sperimentare la verità. Fintanto che c'è un centro di memoria in forma di "me", di pensatore, la verità non c'è. E quando qualcun altro afferma di avere un'esperienza del vero, diffidate: non accettate la sua autorità. Noi tutti vogliamo accettare qualcuno che prometta qualcosa, dato che non abbiamo luce in noi stessi. Ma nessuno può darvi tale luce: nessun *guru*, nessun maestro, nessun salvatore, nessuno. [...] Si deve, quindi, diffidare, negare ogni autorità spirituale. Nessuno può darci la luce che non viene mai meno.

da ***La luce che è in noi***

Qui e Ora

Thich Nhat Hanh

La presenza mentale è l'energia che fa essere vigili e consapevoli del momento presente; è la pratica costante di entrare in contatto profondo con la vita in ogni singolo attimo. Per praticare la presenza mentale non occorre andare da qualche altra parte: la possiamo praticare in camera nostra o nel percorso che facciamo per spostarci da un luogo all'altro; in sostanza possiamo continuare a fare qualche facciamo sempre – camminare, sedere, lavorare, mangiare, parlare – ma consapevoli di ciò che stiamo facendo. [...] Il seme della presenza mentale si trova in ognuno di noi, ma di solito ci dimentichiamo di innaffiarlo. Se sappiamo prendere rifugio nel nostro respiro, nei nostri passi, riusciamo a entrare in contatto con i semi di pace e di gioia che abbiamo dentro e a lasciare che si manifestino, per il nostro piacere. [...] La concentrazione stessa diventa una fonte di gioia. Se vogliamo godere appieno i doni della vita dobbiamo praticare la presenza mentale in ogni occasione: lavandoci i denti, preparando la colazione, in auto andando al lavoro. Ogni passo e ogni respiro possono essere un'occasione di gioia e felicità. La vita è piena di sofferenza; se non abbiamo una riserva sufficiente di felicità non abbiamo mezzi con cui curare in noi lo scoraggiamento e la disperazione. Goditi la pratica con atteggiamento delicato e rilassato, con mente aperta e cuore recettivo. Pratica per comprendere, non per l'apparenza o la forma. Con la presenza mentale possiamo generare in noi uno stato fondamentale di libertà, pace e amore, possiamo conservare un livello di gioia interiore che ci consente di gestire meglio le sfide che la vita ci presenta.

da ***Pratiche di consapevolezza***

Qui e Ora

Neale Donald Walsch



Decidi che cosa è vero per te adesso

Il processo di Ri-creazione è una *decisione*, non una *scoperta*. Ossia, non è qualcosa che scopriamo su noi stessi, ma qualcosa che scegliamo per noi stessi.

Può essere difficile per noi compiere queste nuove scelte quando siamo ostacolati dai nostri vecchi pensieri, dalle nostre vecchie idee e dalle nostre vecchie costruzioni mentali sul passato. Per questo è necessario portare a termine le proprie Questioni in Sospeso. Una volta fatto ciò, ci si apre lo spazio da riempire con una nuova creazione, una nuova idea, un nuovo concetto di Chi e Che Cosa Siamo. [...]

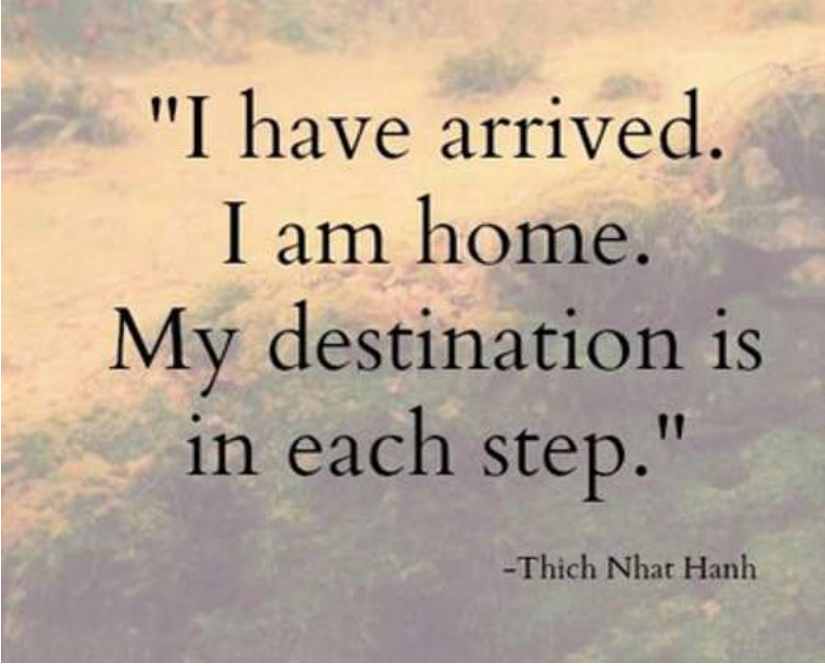
Abbiamo raggiunto il momento di pura creazione quando capiamo e affermiamo che siamo *sempre* stati in quel momento, in ogni istante della nostra vita. Non è necessario capire *perché* abbiamo creato ciò che abbiamo creato, perché scegliamo di sperimentare particolari incontri della vita in determinati modi. [...]

C'è solo *una* domanda che abbia valore, utilità e importanza in ogni momento: Che cosa scelgo adesso? Questo è tutto ciò che importa; tutto ciò che conta. [...] *Non decidere è decidere*. Perché non fare una scelta *specificata* significa scegliere qualunque cosa ci riservi la vita. E questo non dà molto potere, non è vero?

da ***Ritrovare la luce.***
Un percorso di rinascita spirituale

Qui e Ora

Gary Zukav



"I have arrived.
I am home.
My destination is
in each step."

-Thich Nhat Hanh

Quando mi allontano da casa la vedo con occhi nuovi: quello che prima era ordinario diventa speciale. Ne vedo la bellezza; mi sento profondamente nutrito dai fiori, dalle rocce, dagli alberi, dall'acqua; ammiro l'architettura della nostra casa e la sensazione di calore che emana. Vedo ciò che vedono i visitatori e l'apprezzo insieme a loro. Le ore e poi i minuti che mi rimangono prima di andare all'aeroporto sono ricche e piene; sento le mie radici. Ricordo gli animali selvatici che sono venuti a trovarmi qui. Soprattutto apprezzo tutta la crescita e l'amore che Linda e io abbiamo condiviso in questa casa. Mi rendo conto di quanto essa sia speciale e di quanto la mia vita sia speciale. [...] Lo stesso vale per la tua vita. La bellezza ti circonda, di continuo; a volte la vedi solo quando stai per abbandonarla. [...] La ricchezza e la potenza della tua vita sono a tua disposizione adesso, proprio come io ho fin d'ora a disposizione la bellezza della mia casa. Sperimentalo, prendendoti il tempo di apprezzare la bellezza della tua vita prima di essere sul punto di abbandonarla.

da ***Da Anima ad Anima.
Comunicare dal Cuore***

Qui e Ora

Folco Terzani

Lui non suonava mai lì. Però un giorno mi ha detto che lo avevano chiamato a esibirsi in un grande tempio in città. “Dài, vieni con me” ha detto. Ci siamo trovati insieme ad altri musicisti con *tabla*, tamburi, cimbali eccetera, e il guro suonava il suo strumento a una corda e cantava questi canti di preghiera con grande trasporto. I musicisti e il pubblico lo seguivano, le canzoni diventavano sempre più emozionanti, sentivo che mi prendevano. A un certo punto, quando lui ha intonato un canto a Shiva, tanta è stata la mia emozione che sono scoppiato a piangere rumorosamente. Per cui i musicisti hanno smesso di suonare, il pubblico ha smesso di cantare e tutti un po' stupefatti hanno indirizzato l'attenzione su di me. In quel momento è saltata la luce. Così mi sono ritrovato al buio. Mi sono alzato e ho cominciato a brancolare nell'oscurità, di qua, di là, senza vedere assolutamente niente, singhiozzando. “Ma dove vado?!” mi sono chiesto. Non vedevo dove mettevo i piedi, per cui mi sono seduto per terra con le gambe incrociate. Improvvisamente è tornata la luce e mi sono ritrovato proprio davanti a un *lingam*, una grossa pietra liscia e nera, simbolo fallico di Shiva, infossata almeno di un metro e mezzo nel pavimento davanti a me. Se avessi fatto un altro passo sarei caduto sul lingam, di faccia! [...] Dal gruppo di brahmani che officiavano la cerimonia questo è stato considerato un fatto miracoloso. Alla fine sono sfilati uno a uno davanti a me [...] E' stato come un riconoscimento popolare che ero sul sentiero. Mi ha spronato a continuare. È stata anche la prima volta in cui mi sono visto fare un'offerta. Con questo pianto mi sono liberato di tutto e mi sono sentito ormai accettato come uno di loro. E il guru suonatore di ektara mi ha chiesto di restare con lui al suo tempio.

da ***A piedi nudi sulla terra***

Qui e Ora

Alejandro Jodorowsky

IGNORANZA E ILLUMINAZIONE

Verso la fine della sua vita, dissero al maestro Joshu: “Chi parla di ignoranza e di illuminazione somiglia a un bimbo che farfuglia, fa tanto rumore per nulla. Non è forse vero, maestro? Dicci che cos'è la parola vera.” Joshu, anziano meraviglioso, rispose: “Forse la parola vera è non dire nessuna di queste due parole: ignoranza e illuminazione. “Maestro”, insistette uno dei suoi discepoli “lascia da parte queste due parole. Dicci la parola vera.” E Joshu rispose: “Om burin pach!”

Che non vuol dire un bel niente: non è altro che una successione di suoni privi di senso. Così è la parola vera. O, in altri termini, la verità è inesprimibile. Non è un concetto. Quando uno si trova, si trova in ciò che è, senza altra definizione. E questo non si può concettualizzare.

L'INFERNO E IL PARADISO

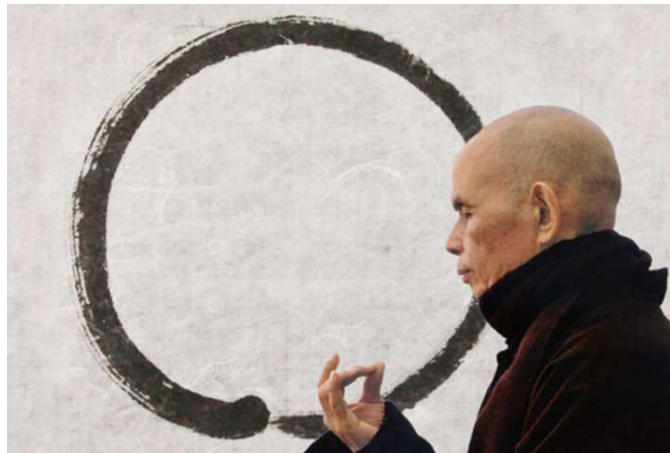
Un samurai chiese a un maestro di spiegargli la differenza tra il cielo e l'inferno. Senza rispondergli, il maestro si mise a insultarlo pesantemente. Infuriato, il samurai sguainò la spada per mozzargli la testa. “Questo è l'inferno” disse il maestro prima che il samurai passasse all'azione. Il guerriero, colpito da queste parole, si calmò all'istante e rinfoderò la spada. Dopo che ebbe compiuto questo gesto, il maestro aggiunse: “ E questo è il paradiso”.

Quando entriamo in determinati stati d'animo ci creiamo il nostro inferno, mentre quando entriamo in stati d'animo opposti ci creiamo il nostro paradiso. L'inferno e il paradiso dipendono solo da noi.

da ***Il dito e la luna***

Qui e Ora

Thich Nhat Hanh



Vivere felicemente nel presente

Respirare e camminare coscientemente genera l'energia della consapevolezza. Questa energia riporta la mente al corpo facendoci vivere davvero nel momento presente, a contatto con le meraviglie che ci sono in noi e attorno a noi. Se riusciamo a riconoscere tali meraviglie, arriviamo immediatamente alla felicità. Aprendoci del tutto al momento presente, scopriamo che abbiamo già abbastanza motivi per essere felici: anzi, più che abbastanza. Non abbiamo bisogno di andare a cercare qualcos'altro nel futuro né in nessun altro posto. Ecco cosa significa soffermarsi o risiedere felicemente nel presente. [...] la felicità o la mancanza di felicità dipendono in gran parte dal nostro stato mentale, non da fattori esterni. E' il nostro comportamento, il modo in cui guardiamo le cose, in cui affrontiamo la vita, a determinare se saremo felici oppure no. Abbiamo già molti motivi per essere felici, quindi perché mai dovremmo cercarne altri?

da ***La pace è ogni respiro***