

# TOCCA LA VITA CON CONSAPEVOLEZZA

(THICH NHAT HANH)

Consapevolezza è presenza mentale, è presenza pura, è fioritura del presente. È presenza qui ora.

La pratica quotidiana della consapevolezza pura, sguardo innocente, presenza senza filtri ti aiuta a vedere, sentire, toccare la vita dentro ed intorno a te senza attaccamento. Esercitati, vivi il presente qui ora con attenzione, concentrazione, consapevolezza, contatto e gratuità. Non giudicare, non desiderare o evitare, non pendere il presente tra ricordo e anticipazione ma vivi il presente senza attaccamento e con gratuità.

Entra nel presente, nel suo mistero, nella sua pace. Inspira calma, espira sorriso. Sono fratello universale interno al mondo, in comunione con l'intera vita. La meta non è un luogo ma un modo nuovo di vedere le cose oltre lo schermo della abitudine nell'insolita gratuità. La nuda attenzione genera consapevolezza.

Metodo per meditare: tu puoi fare un viaggio biologico dentro il corpo, emozioni e mente. Esempio: tocco, entro in contatto, apprezzo lo spazio che mi accoglie, il momento presente, il silenzio, il respiro. Tocco piedi, schiena, spalle, collo, testa, lingua, occhi, mani. Calmo, rilassato, pacifico queste membra con l'energia del pensiero. Sento scorrere liberamente le energie dentro di me. Lo stesso ruscello di vita che scorre dentro di me scorre in armonia con la grande vita che muove il mondo. Io tocco la vita nel momento presente; sono in intimo contatto col momento presente; sono radicato nel momento presente; godo il contatto col respiro presente; tocco la terra, tocco il cielo, tocco la pace che si offre nel momento presente. La mia vera casa è il momento presente. Inspirando dico: *sono consapevole dei miei occhi*; espirando: *sorrido ai miei occhi*. Così faccio con gli altri organi che notte e giorno funzionano a mio servizio per assicurarmi la vita.

Quando non sei calmo evita di agire, pratica la respirazione in presenza mentale. La consapevolezza genera energia. Quando ti accorgi che la rabbia sta arrivando non contrastarla, le daresti energia, invece abbraccia la rabbia con compassione. Abbevera i semi della compassione e lascia inaridire i semi delle emozioni negative. E incomincia sempre di nuovo.

La purezza del torbido si ottiene con la calma, la calma si ottiene rallentando i movimenti e allungando i respiri. Contempla la fioritura del presente con gratuità senza attaccamento. Il passato è andato; il futuro non è ancora arrivato; vivi il presente con armonia più che puoi è il solo tesoro che hai a disposizione, pratica la consapevolezza e sull'onda del respiro dici: ***"momento presente, momento gratuito"***.

Dov'è la tua mente in questo momento? Annebbiata, distratta, torbida. **Augurio:** *respira il momento presente con consapevolezza pura senza attaccamento e il presente ti illuminerà. Il cuore-anima della meditazione è la consapevolezza, la presenza mentale pura. Donati un tempo giornaliero per calmare l'agitazione, per coltivare il silenzio e la pace, per dialogare coi tuoi pensieri, per ascoltare le voci della vita... e toccare la pace*