

ESTRATTI DAGLI SCRITTI DI **Thich Nhat Hanh**

Da: **“Essere Pace”**

“Nel protestare contro una guerra, possiamo credere di essere una persona pacifica, un vero rappresentante della pace, ma questa nostra presunzione non sempre corrisponde alla realtà.

Osservando in profondità ci accorgiamo che le radici della guerra sono presenti nel nostro stile di vita privo di consapevolezza.

Se noi non siamo in pace, non possiamo fare niente per la pace.”

“La vita è piena di sofferenza, ma è anche piena di meraviglie: l’azzurro del cielo, la luce del sole, lo sguardo di un bimbo. Soffrire non basta, dobbiamo anche essere in contatto con le cose stupende della vita, dentro di noi e attorno a noi, ovunque, ad ogni istante.

Se non siamo felici, se non siamo in pace, non abbiamo pace e felicità da dividere con gli altri, nemmeno con coloro che amiamo, con le persone che vivono sotto il nostro stesso tetto. Se siamo felici, se siamo in pace, possiamo sorridere e sbocciare come un fiore, e la nostra famiglia, tutta la società, trarranno beneficio dalla nostra pace. C’è bisogno di fare uno sforzo particolare per gioire della bellezza del cielo azzurro? Abbiamo bisogno di qualche pratica per goderne? No, semplicemente ne ricaviamo gioia.

Ogni minuto, ogni secondo della nostra vita possono essere così. Dovunque ci troviamo, in qualunque momento, possiamo gioire della luce del sole, della compagnia degli altri, della sensazione del nostro respiro. Non abbiamo bisogno di andare in Cina per gioire del cielo azzurro, non dobbiamo viaggiare nel futuro per gioire del nostro respiro. Possiamo essere in contatto con tutto ciò qui e ora. Sarebbe un peccato limitare la consapevolezza solo alla sofferenza.

Il sorriso di un bambino, il sorriso di un adulto, è una cosa molto importante. Se nella vita quotidiana riusciamo a sorridere, se sappiamo essere in pace e felici, non solo voi ma tutti quanti ne avranno beneficio.”

Da: **“Il miracolo della presenza mentale”**

Se non trovate la gioia e la pace nei momenti in cui vi sedete a meditare, il futuro stesso vi sfuggirà fra le dita come un fiume che scorre e voi non riuscirete a trattenerlo, non saprete vivere il futuro quando diventerà presente. Gioia e pace sono la gioia e la pace possibili precisamente in quest’ ora di meditazione. Se non le trovate qui, non le troverete da nessuna parte. Non inseguite i pensieri come un’ombra segue l’oggetto che la produce. Non correte dietro ai pensieri. Trovate la gioia e la pace in questo preciso istante.