

ZENatuttotondo

...La vita cambia quando noi cambiamo prospettiva...

*Cara Madre Terra  
sono qui per te*

---





**ZENatuttotondo** è un gruppo di meditazione Zen che si incontra ogni venerdì pomeriggio alle h 17 presso la sala Arte del C.U.S. dell'Università Della Calabria a Cosenza. Dal 2010, con calma e consapevolezza, pratichiamo le tradizioni Zen del Maestro Zen Thich Nhat Hanh.

22 aprile 2016 - Stampa privata

PRATICHE DI  
*meditazione*  
**zen**

con Wilma Siciliano - docente Unical  
in collaborazione con  
Cus - Unical



*ogni venerdì*  
*meditazione*  
*passi di pace*

IMPIANTI SPORTIVI UNICAL  
SALA DELLE ARTI

0984 401443  
349 5339068

SI CONSIGLIA DI  
PORTARE UN CUSCINO



PREMESSA .....	4
INTRODUZIONE .....	5
RIESCI A SENTIRE LA MADRE TERRA? – SISTER CHAN KHONG .....	7
CARA MADRE TERRA TI SCRIVO .....	12
LETTERA A MADRE TERRA - THICH NHAT HANH .....	29
TRATTATO DI PACE CON LA TERRA – THICH NHAT HANH .....	35
CANTICO DELLE CREATURE - S. FRANCESCO D’ASSISI .....	40
MESSAGGIO DI MADRE TERRA – E. RANGIMARIE RERE OMAKI ...	41
POESIE .....	42
FAVOLE E RACCONTI .....	53
“USARE IL CERVELLO DEL CUORE” – A. MARQUIER .....	69
RINGRAZIAMENTI .....	78
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA .....	79
RIFERIMENTI – LE COMUNITÀ DI PRATICA .....	80

## *Premessa*

---

Il buddhismo da millenni porta elementi chiave nello sviluppo di una mente stabile sia in chiarezza che in attenzione, attraverso pratiche e tecniche meditative che servono ad addestrare la mente, altrimenti oscillante tra agitazione e torpore, tra irrequietezza e noia, tra distrazioni e pochi stimoli.

Mentre gli scienziati hanno cercato di studiare e capire la mente tramite ricerche cosiddette oggettive e impersonali, i mistici e i saggi l'hanno esplorata per millenni mediante ricerche soggettive e personali.

In particolare quest'anno il nostro gruppo stabile di pratica che si riunisce al venerdì nelle strutture del CUS ha approfondito ed ha condiviso tecniche di addestramento mentale sia attraverso le pratiche zen, incentrate sulla consapevolezza del respiro nella meditazione seduta e camminata, che strumenti di approccio cognitivo quali l'osservazione dei meccanismi mentali disfunzionali per diventare *“abili giardinieri della propria mente”* nel trasformare sia la percezione di sé limitante che le emozioni disturbanti più ricorrenti.

In occasione della giornata mondiale dedicata al pianeta ho ritenuto essere una cosa salutare e necessaria rivolgere l'attenzione alla Terra sostenendo la profonda connessione con essa dedicandole più incontri anche in contesti diversi dal consueto gruppo di pratica, così è stato nell'incontro tenuto a Belmonte Calabro<sup>1</sup> per la festa della mamma, organizzato dall'Associazione Belmonte in rete, che per l'incontro organizzato dall'Auser<sup>2</sup> di Rende il 28 maggio 2016.

Wilma Siciliano

---

<sup>1</sup> Incontro conclusivo all'interno del ciclo di incontri mensili di MeditAzione in Azione, ove è stato portato avanti un laboratorio di crescita personale nei diversi ambiti della vita personale e relazionale

<sup>2</sup> Anche questa è stata la giornata conclusiva di incontri rivolti ad un benessere della persona nella relazione con se stessa, con gli altri e con la spiritualità

Siamo tutt'uno con la terra.

La terra è nostra madre: essa ci protegge e ci nutre in ogni momento, donandoci aria da respirare, acqua fresca da bere, cibo da mangiare ed erbe curative per guarirci quando siamo malati.

Ogni respiro che facciamo contiene azoto, ossigeno, vapore acqueo e oligoelementi provenienti dal nostro pianeta. Quando respiriamo in consapevolezza possiamo fare esperienza della natura dell'inter - essere che esiste tra noi e la delicata atmosfera della terra, le piante e persino con il sole, la cui luce rende possibile il miracolo della fotosintesi.

Ad ogni respiro possiamo assaporare le meraviglie della vita.

È necessario che cambiamo il nostro modo di vedere le cose, in modo da capire che la terra non è solo l'ambiente nel quale viviamo, non è qualcosa al di fuori di noi. Il respiro consapevole e la contemplazione del nostro corpo ci permettono di comprendere che noi siamo la terra e che la nostra coscienza è anche la coscienza della terra. Guardandoci attorno quello che vediamo non è solo il nostro ambiente, siamo noi stessi. Tanto più riusciremo a portarci vicini a questa dimensione di contatto intimo e morbidezza interiore tanto più si risveglierà in noi la consapevolezza che risanando la terra risaneremo noi stessi, perché noi interiamo con nostra Madre Terra.

Prenderci cura di Lei significa diventare più responsabili, con le nostre azioni nei suoi confronti. Nel rieducarci verso un'ecologia dell'interdipendenza il nostro agire sarà più rispettoso verso tutti gli altri esseri viventi, così come verso Madre Terra, riuscendo a vivere quella sacralità che le abbiamo riconosciuto.

Quando la nostra aspirazione è in armonia con il piano evolutivo dell'amore universale sapremo finalmente ritrovare e dare il significato profondo alle nostre esistenze e con essa scoprire con stupore la magia della vita.

# Cara Madre Terra ti scrivo...

---

*Messaggio di Sister Chan Khong e I contributi dei gruppi di pratica*



# Riesci a sentire la Madre Terra?<sup>3</sup>

---

**Sister Chan Khong - Plum Village, luglio 2016**

## **Un disperato appello dalla Madre Terra**

Vi prego, svegliatevi, figli miei, e rendetevi conto di quel che state facendo. Le vostre bombe atomiche hanno devastato miliardi di vite preziose, anche le forme più fragili di vita e i microrganismi, su vaste superfici di deserto silenzioso e in pieno oceano.

Avete abbattuto e incendiato le mie foreste, versato veleni nella mia atmosfera e nelle mie acque. Avete fatto a fette le mie montagne e il prezioso terreno in cerca di combustibili fossili, di oro e di bauxite.

Le vostre centrali nucleari e industrie chimiche e dell'acciaio hanno rilasciato rifiuti radioattivi nelle mie acque e hanno avvelenato i miei terreni.

Il mio corpo, torcendosi di dolore, ha provocato tempeste e cicloni, inondazioni e uragani. Sono una terra viva: terremoti ed eruzioni vulcaniche esprimono la mia forza vitale e il mio dolore.

Oggi sto soffocando nelle acque profonde al largo delle coste del Vietnam. Miliardi di pesci, delfini, squali, gamberi, granchi e specie esotiche rare degli abissi oceanici sono stati gettati a riva, morti, lungo circa 230 chilometri di costa in Vietnam, da Ha Tinh fino a Quang Binh e sulle coste di Thua Thien e Da Nang Quang Nam.



<sup>3</sup> Da [www.esserepace.org](http://www.esserepace.org)



Che veleni terribili avete versato nelle mie acque?

C'è un unico, grande oceano, e il veleno in questo unico oceano è veleno per tutto il mio corpo. Il Mar Cinese Meridionale è anche l'Oceano Pacifico, è l'Oceano Atlantico e l'Oceano Indiano.

Miei cari figli, vi prego, ascoltate! Anche questi magnifici pesci sono vostri fratelli e sorelle; anche loro stanno implorando aiuto a gran voce. Se muoiono le specie viventi nell'oceano, quanto a lungo potrete sopravvivere voi?

Vi prego, ricordate, miei cari, che quando morirete non potrete portare con voi alcun acciaio, oro o bauxite.

La Nostra Madre Terra ha già pianto per tanto tempo. Non ha mai smesso di darci tutto ciò di cui abbiamo bisogno : cibo, acqua, riparo, lasciandoci godere della sua abbondanza, senza chiedere nulla in cambio. Ma ora ha bisogno del nostro sostegno, del nostro amore, della nostra azione. La nostra alienazione e avidità hanno dominato la nostra vita sfruttando e danneggiando nostra Madre. Molti di noi hanno dimenticato di essere tutt'uno con la Terra. La Terra non è un'entità separata. Noi siamo parte della Terra e la Terra è parte di noi. La Terra non è una risorsa da sfruttare a piacere. La Terra siamo noi. Siamo intimamente connessi alla Terra, e inter-siamo con tutte le altre specie sulla Terra. I nostri antenati spirituali ci hanno insegnato la legge dell'interdipendenza di tutti i fenomeni: questo è perchè quello è. Siamo qui perchè la Terra è qui. Tutte le specie sono nostri fratelli e sorelle. Siamo tutti figli della Terra.

Quando vediamo la profonda connessione con la Terra e con tutte le specie, comprendiamo che cosa fare e che cosa non fare per aiutare la situazione. Acquisiamo la chiarezza e la compassione necessaria per cambiare la situazione, perchè un futuro sia possibile per tutti noi. Sì, gli uomini e le società hanno bisogno di svilupparsi e di progredire. Ma a quale costo? Chiediamo ai nostri leader politici in tutto il pianeta, agli amministratori, e soprattutto ai capi aziendali di fermarsi ed esaminare il nostro comportamento. Le nostre industrie e le nostre aziende stanno

distruggendo il tessuto stesso della vita nella sua bellezza. Dobbiamo rispondere all'appello disperato della Madre Terra.

Ognuno di noi può contribuire con azioni concrete.

Possiamo:

1. Riconoscere che ciò che scegliamo di mangiare ha un grande impatto sulla nostra salute, sulla distribuzione della ricchezza e delle risorse, e sull'ambiente globale.

Possiamo avvicinarci a una dieta vegana come raccomandato da un recente studio dell'Accademia Nazionale delle Scienze allo scopo di ridurre il nostro impatto sul cambiamento climatico e sull'inquinamento globale, e nutrire non soltanto la nostra salute ma anche la nostra compassione. Possiamo impegnarci a ridurre il nostro consumo di carne del 50%, oppure ad astenerci dal mangiare carne e latticini 15 giorni al mese.

2. Riconoscere che il malessere ambientale è strettamente legato al malessere umano.

Dobbiamo esaminare in profondità il nostro stile di vita e apportare cambiamenti per ridurre i consumi e semplificare la nostra vita. L'avidità è il sottoprodotto di un modo individualistico e materialistico di vedere il mondo. Ognuno di noi può fare uno sforzo per alleviare le ingiustizie esistenti ovunque viviamo, e tra le società dell'emisfero settentrionale e meridionale del pianeta.

3. Riconoscere che ci sono fonti energetiche alternative rinnovabili.

Possiamo incoraggiare i nostri governi a reperire fonti di energia sostenibili e di transizione dalle fonti fossili e combustibili. E' possibile sviluppare la società e l'industria in modi nuovi, non più a detrimento della Madre Terra e delle numerose specie – sulla terra e nel mare – nonché delle future generazioni. I rifiuti nucleari,

che siano interrati o lasciati in superficie, sono un cancro tossico per il nostro pianeta. Pagheremo i lussi di oggi con le malattie di domani. Ognuno di noi può fare uno sforzo per ridurre il consumo di energia in termini di elettricità, acqua, trasporti, e prodotti di uso quotidiano.

4. Riconoscere che l'industria agricola e della produzione di carne è causa importante di degrado ambientale.

Dobbiamo incoraggiare i governi ad adottare pratiche di sviluppo sostenibile per minimizzare i rifiuti e l'inquinamento causati dall'allevamento, trasformazione e trasporto di carne e pesce, nonché ridurre la produzione di carne e pesce come fonti non sostenibili di alimentazione per una popolazione globale in aumento.

Sister Chan Khong (Cao Ngoc Phuong)

Sorella Anziana dell'Ordine dell'Interessere, a nome dei 4217 monaci e monache e membri laici dell'Ordine.

“Che voi possiate godere i meravigliosi colori della primavera, le profumate brezze e il sole splendente dell'estate, le foglie gialle e rosse dell'autunno, e la fredda inconfondibile luce dell'inverno. Che voi possiate anche ricordare che ogni essere con cui condividiamo questo meraviglioso pianeta è una gemma preziosa. Che voi possiate apprezzare ogni essere intorno a voi, e non aspettare che sia troppo tardi, quando non sarà più altro che un sogno.”

(traduzione di Adriana Rocco e Diana Petech)



Calligrafia di Thich Nhat Hanh "La pace è ad ogni passo"

## Cara mamma-Madre Terra

*Valentino*

---

Seguiamo sempre il ciclo della vita che non è cambiato, piantare il seme, prendersi cura del germoglio, attendere che maturi il frutto, e poi la vita ma la morte, gesti che si ripetono.

Chi si prende cura del seme? Chi permette che il seme abbia la possibilità di donare altra vita?

Sei tu Madre terra, ti prendi cura di noi come noi ci prendiamo cura di te da milioni di anni, a volte ci allontaniamo pensando a noi stessi, e distrattamente ti trascuriamo, non ci accontentiamo di ciò che ci doni. Oggi però pensiamo a mitigare il tuo riscaldamento, mettendo in pratica azioni per "rinfrescarti" di mezzo grado, hai bisogno anche tu di stabilità, di non sentirti sola, hai la necessità di essere rispettata da tutti noi,

con la collaborazione di tutti potrai continuare a prenderti cura di noi donandoci la vita, con quel gesto semplice tramandato da generazione in generazione, dal seme al germoglio, al frutto, dalla madre al figlio.

## Preghiera a Madre Terra

*Daniela*

---

Viva, io sono

Respiro e so di essere qui ed ora

in un Creato dalle dimensioni a me sconosciute.

Respiro e comprendo che vi è un Flusso, una Energia, una Potenza Espressiva che tutto crea e tutto distrugge.

E tu Madre, che ci contieni e ci proteggi,

Ti prendi cura di noi.

A te Madre, io chiedo: Dona a me, tua piccola creatura,

la forza di comprendere, comprendere me stessa che ti contengo e ti appartengo.

Illumina la mia mente,

il mio cuore, i miei occhi, la mia anima.

Guida le mie mani, i miei gesti, i miei passi.

Indicami il cammino da percorrere.

Accompagnami, così come hai sempre fatto, da te sono nata

a te ritornerò

ma rendi il mio passo aggraziato come una danza durante questa mia breve  
esistenza.

Donami la capacità di amare, donare, condividere me stessa, che ti contengo, con  
gli altri, che contenendoti condivideranno, donandosi ed amando, coreuti di un  
coro unico e meraviglioso come le meraviglie che ti appartengono.

E ogni giorno muoio, Madre, e rinasco a nuova vita, luminosa e vera.

## Cara madre terra ti scrivo...

*Silvana*

---

....perché ti ho rincontrata... ma mai dimenticata.

Ho avuto finalmente l'opportunità di fermarmi e guardarti... finalmente di nuovo. Mi hai accolta da bimba nel tuo grembo, mi hai cullato, coccolato... ho respirato con il tuo respiro.

Mi hai accompagnato dolcemente, passo dopo passo, nelle infinite albe dipinte di rosa, dai primi chiarori del sole che pian piano inondavano il mattino di una luce immensa tra il profumo dell'umido dell'erba appena risvegliata e il melodioso canto degli uccelli.

E così il susseguirsi incessante delle stagioni incantevoli nella loro essenza, nei loro profumi, nei loro colori... dall'imbrunire delle foglie in autunno, alle prime rugiade sui campi in inverno che andavano via via sciogliendosi con le prime giornate tiepide in primavera, riversandosi nei torrenti dove io cercavo di specchiarmi nelle sue acque impetuose, ammirando la potenza di esse fluire nella valle... al risveglio degli alberi, dei fiori, degli animaletti, fino ad arrivare alle calde giornate estive durante le quali l'erba si dipingeva di oro nelle immense distese di spighe di grano alle quali le mie braccine appena arrivavano per poterle accarezzare.

Ma senza rendermene conto, in questo continuo fluire del tempo, qualcos'altro mi attirò verso strade diverse, perdendo la coscienza bombardata da altri messaggi verso traguardi da raggiungere... a tutti i costi.

Solo ora, stoppando la mia folle corsa per un istante... ho capito... e guardandoti ho riaperto i miei occhi.



Solo ora capisco quanto sono stata ingrata verso di te così dolce e amorevole nei miei confronti .

E ravvedendomi non posso dirti altro che.....

SCUSA , umilmente scusa per la mia ingratitudine

GRAZIE, mille volte grazie per tutto quello che hai fatto per me

Sicura di poter prendermi cura di te , farò in modo di ricambiarti con forza con lo stesso amore e la stessa dedizione che tu “Madre Terra” mi hai regalato.

## Cara madre Terra, ti scrivo...

*Katia*

---

Come stai? Non tanto bene, eh?

Con tutte le torture che ti stanno facendo i “miei fratelli” – scavano, trivellano, tagliano gli alberi, sporcano le acque, ti coprono di cemento.

E pure si lamentano quando tu cerchi un po’ di liberarti – e perchè il clima è cambiato? e perchè ci sono tutti questi tornado, terremoti, maremoti, venti violenti ?.. e che voglio da te? Che tu non soffri? Che tu abbi ancora più pazienza di quella che hai già con noi?

E io? Che posso fare io per te? Innanzitutto ti rispetto e ti ringrazio per tutte le volte che sei stata vicina nei momenti difficile. “Sono solo belle parole”,- direbbe qualcuno-“ come puoi la Terra ad esserti vicina? Solo una persona cara può aiutarti!” E invece si!

La madre Terra dà tanto amore a ognuno di noi, solo che non tutti vogliono a vederlo, a riconoscerlo, ad apprezzarlo ... E io ti dico grazie, grazie per tutte le tue bellezze che condividi con me, per la gioia, la felicità che queste suscitano in me. Grazie per la tua capacità di trasmettermi calma o darmi energia ogni volta che ti prendo nelle mani. Mi piace il contatto diretto con te – toccarti, accarezzarti, osservarti, piantare le piante. Mi piacciono i tuoi odori – come profumi dopo il risveglio invernale, quando la neve si scioglie, come odora l’erba appena tagliata o l’aria calda d’estate, il tuo profumo di bagnato quanto ti toccano le prime gocce della pioggia. Ogni stagione ha dei suoi. E anche i rumori, i colori ... Tu sei straordinariamente ricca, diversa, complessa e semplice nello stesso tempo.

Io non ho un carattere combattente, non organizzo eventi dove partecipano tante persone, ma nel mio piccolo cerco di sporcarti meno possibile e trasmettere rispetto e amore verso di te alle persone vicine. Spero che un giorno l’ Uomo capirà che facendo male a te, fa male a se stesso. E spero che questo giorno arrivi al più presto.

## Lettera alla madre terra

*Felicetta*

---

Mi distendo nel vuoto, allontano i pensieri,  
percepisco come una mancanza di equilibrio,  
dove stanno le cose consuete che mi tengono in piedi?  
magari in un equilibrio vacillante ma pur sempre in piedi...  
ora mi sembra di non avere limiti  
e questo mi fa sentire la paura....  
la libertà è troppa  
dove posso sostenermi?

e, d'improvviso, un sapore di terra in bocca che appaga ,  
una freschezza di aria che disseta  
un brivido di pioggia che rinfresca dal sudore della paura...

nel vuoto di pensieri, nel respiro che entra ed esce dalla pelle,  
divento albero e sento i rami e le foglie muoversi leggere  
il tronco, piantato nella terra, allarga le radici alla ricerca dell'acqua  
e sa che non c'è sconfitta....troverà dove dissetare la sua sete  
e poi dei rami... rotti...secchi... come le mie braccia  
e non c'è paura: tutta la vita crescerà fino a risarcire il danno subito  
altri rami assicureranno frescura e ciò che non ha più ragione tornerà alla terra e  
rinascerà

e poi alzo gli occhi e sono rondine  
in alto ancora più in alto senza confini in quel colore che svanisce nell'indefinito  
e scendo in compagnia di amori in dissolvenza

e risalgo senza rimpianti  
nel vuoto la pienezza del mio volo  
in gruppo eppure libera  
se dovessi perdermi non sarei perduta  
se restassi sola non sarei finita  
c'è ancora vita da ricercare e gruppo da appagare e nulla finisce senza senso...

e poi sono acqua che scende sotterranea  
silenziosa e non vista tra le viscere solitarie e oscure del sottofondo.  
silenziosa, richiamata dalla madre e senza incertezza, vado,  
ascoltando il richiamo,  
perché è eremo col cuore nel cuore, e ci troveremo uniti anche senza aver  
camminato insieme in precedenza  
è un riconoscersi senza essersi conosciuti prima....  
è così che la vita dell'universo ci consente di affidarci senza riserve.

questo il mio rapporto  
questo il mio affidamento  
questa la mia gioia  
nella madre terra  
io in lei.... lei in me  
non sempre  
solo nella gioia della libertà del respiro che annulla il pensiero...

## Cara madre Terra ti scrivo...

*Elena*

---

Scusami se ho tardato tanto, ma sono stata molto presa con la mia vita e con il fare quotidiano che ha assorbito ogni mia energia.

Non è che non ti ho pensato, ma non sei stata la mia priorità e ti chiedo perdono.

Ho goduto di ciò che mi hai donato, ogni giorno, vivendone con consapevolezza e gratitudine.

Oggi il mio risveglio mi riporta a te e mi rendo conto che tutto ciò non basta.

Tu sei ammalata, forse stai morendo e in pochi ti stanno aiutando.

Se il male avrà il sopravvento, tu morirai e non ci sarà un'altra Terra a sostituirti.

Una terra tutta di plastica, con strade fatte di petrolio, veleno....forse non ci saremo più neppure noi.

Ma non mi arrenderò facilmente.

Io ti aiuterò.

Farò il mio dovere per spegnere la luce quando non servirà, risparmiare l'acqua, non sprecare cibo, condividere ciò che posso; ma anche questo non sarà sufficiente.

Allora griderò il tuo nome, cercherò i migliori medici, mi unirò a chi ti vuole aiutare, perché insieme saremo più forti.

Pregherò ogni Dio, se questo potrà servire e costruirò ponti, comunità consapevoli, perché tutti insieme si possa salvarci!

## Penso a te Madre Terra...

*Donatella*

---

penso al Cuore...

il Cuore che pulsa..

..il tuo battito scandisce il nostro ritmo piu' profondo..piu' intimo ..e...l'Amore e' il tuo nutrimento.

Amare la terra e' Amare noi stessi!

Entrare nel tuo ritmo è riscoprire il nostro piu' profondo Battito.

La tua Natura è la nostra casa, il nostro Habitat...siamo Nati per vivere in sinergia con te!

..e Tu.. ci offri, in abbondanza e con ricchezza, tutto cio' che ci serve per vivere al meglio!.. proprio come ogni madre fa ai suoi amati cuccioli.

Ritornare a te.. oh grande madre.. e' per me ritornare alla mia piu' umana essenza.

Curarti e' un atto di cura per me stessa.. e per il Tutto!

Ritornare alla nostra piu' semplice ed essenziale Natura ci avvicinerà al Soffio Divino, che viaggia nella piu' disarmante Semplicità'..

Ti ringrazio Madre...ti amo profondamente.

Donati.. e riceverai!

Con tanto amore

## Cara Madre Terra

*Maria Francesca*

---

Ti scrivo per ringraziarti di rendermi testimone della vita.

Mi spiace di fare delle scelte che a volte ti danneggiano,  
mi spiace di non essere sempre decisa a stare dalla tua parte, così ignorandoti e  
ignorando anche tutti i legami e l'amore che ci sono tra di noi.  
Questo ignorare crea sofferenza anche in me e ti comprendo...

Mi propongo di superare i miei blocchi e i miei condizionamenti,  
di non arrendermi in questo percorso chiamato vita che tu con tanto amore,  
volontà e ricerca mi hai donato.

Grazie!

Sono qui, ora... e sono qui per te.

Con la leggerezza di un inspiro e la calma di un espiro dono a te le mie carezze più  
care e gli abbracci più dolci.

## Cara Madre Terra ti scrivo...

*Silvana*

---

...E già, ... non ti ho mai considerato come “Genitrice” , madre , appunto, ma a te rivolgo questa lettera come Natura che accoglie tutto il mio essere e il mio vivere, ambiente di spazio e tempo in cui io mi muovo!

Oggi prendo coscienza che la tua “Maternità” si estrinseca nella tua generosità e gratuità con cui mi accogli, mi gratifichi, mi rassereni e rallegri .

Metti a mia disposizione tutta la tua bellezza, il tuo profumo, i tuoi colori, l’armonia degli spettacoli del divenire e trasformarsi delle cose.

Mi offri la tua protezione senza aspettare una mia richiesta !

Sei una cosa importantissima per la vita di ogni essere: ci doni da mangiare ogni qualvolta abbiamo fame, ci dai acqua ogni qualvolta abbiamo sete, ci offri un riparo ogni volta che ne abbiamo bisogno! Ci dai tanto verde, aria per respirare e fai di tutto per farci stare bene.

Non ti rifiuti mai di ascoltarmi, né mi respingi quando, nei momenti di tristezza, mi rivolgo a te con atteggiamenti distruttivi! Sai anche condividere le mie gioie, mostrandomi le tue bellezze.

Che bello per me rifugiarmi nel tuo ventre, lasciandomi invadere dai tuoi colori, profumi e a nutrirmi con i tuoi frutti.

Eppure noi, esseri viventi, tuoi figli, non ti diamo niente in cambio! Anzi con le nostre guerre distruggiamo il tuo verde, con le nostre industrie inquiniamo la tua aria, abbiamo deturpato quasi tutto ciò che è bello !



Oggi voglio chiederti scusa per quello che ti procuriamo e voglio offrirti invece la mia gratitudine! perciò ho deciso di mettere in essere buone pratiche che possono contrastare le azioni distruttive del progresso, dell'industrializzazione, dello spreco, dello sperpero, dell'incuria, dello sfruttamento, della politica delinquenziale!

Quindi decido di utilizzare più oggetti fatti di materiale riutilizzabile; utilizzare l'acqua in modo parsimonioso per non sprecare; utilizzare deodoranti, detersivi il giusto necessario per evitare inquinamento delle acque e dell'ambiente; cercare di utilizzare prodotti naturali piuttosto che industriali e, infine, diffondere il rispetto per la Natura e la consapevolezza della tua bontà e bellezza.

Ringraziandoti di cuore chiudo questa mia lettera.

Grazie

## Cara Madre Terra, ti scrivo...

*Angela*

---

Domani, festa della mamma, ti festeggerò. Sì, hai capito bene: non avendo più una madre biologica, considero Te, quella biologica per eccellenza.

Francesco D'Assisi, tanto tempo fa, ha dedicato un cantico bellissimo a tutta la Natura, quindi a te. Un cantico che ora ti prego di leggere. Vedrai, ti piacerà e lenirà la tua tristezza.

Voglio dirti grazie anch'io come Lui, per tutti i momenti belli che sei riuscita a farmi vivere. Per gli elementi essenziali: aria, acqua, mare, terra, alberi, fiori, laghi, monti, animali che ci consentono di vivere.

So bene che sei gravemente ammalata, e so di non poter fare grandi cose per te. Perciò farò solo quelle piccole. Cercherò di non abusare della tua acqua, ridurrò e differenzierò per quanto possibile i rifiuti, mangerò la carne ancora meno di quanto già non faccia, insomma, cercherò di ridurre i consumi al necessario (parola grossa, dal significato relativo).

Cosa posso regalarti, visto che è la tua festa? Ti regalerò... la vita delle mie figlie. Il rispetto che loro hanno per tutti gli esseri viventi. I loro ideali di Pace e di Solidarietà.

Ma tu, fai ancora uno sforzo, fa che non siano mai "corrotte" dai grandi vecchi che con le loro scellerate decisioni, ti hanno ridotto così.

Un forte abbraccio dalla tua figlia.

P.S. Dimenticavo di dirti che ho conosciuto altre persone che sentono nella mia stessa maniera e che mi sono unita a Loro. Non voglio crearti aspettative, ma so che insieme tenteremo di fare qualcosina per aiutarti.

## Cara Madre Terra, ti scrivo...

*Wilma*

---

Ti scrivo in questo giorno dedicato alla mamma per esprimerti la mia gratitudine ed apprezzamento nell'ammirare le tue bellezze naturali, in questo angolo di mondo. Mi trovo a Belmonte paese, in attesa che inizi l'incontro che, oggi intenzionalmente, ho voluto dedicare a te.

Ovunque poggio lo sguardo, attorno a me, appare una distesa di boschi e vallate di un colore verde rinfrescante e risanante, tant'è che, ancora prima della sessione di meditazione, comincio a sentirmi già rilassata, e i miei polmoni naturalmente si allargano per accogliere e contenere quanto più ossigeno possibile. Faccio così una particolare esperienza del mio corpo, percependolo oltre il confine della pelle, per sentirne l'intima connessione fra esso e gli elementi della tua stessa natura: sono fuori ma anche dentro di me. Infatti nell'avere comprensione di questa profonda comunione è come se il mio corpo, in questi momenti, fosse l'intero universo e l'intero universo fosse il mio corpo : è un inizio di qualche barlume della verità dell'interdipendenza?

Quello che sento è che sto provando un contatto intimo con te, e in questo inizio, sto scegliendo di rafforzare la verità della connessione piuttosto che lasciarmi travolgere dal senso di inadeguatezza, solitudine, rifiuto , e meccanismi soliti, derivanti da quella "originaria" percezione distorta del mio essere separata. Nel qui ed ora, più che identificarmi nel mio piccolo sé del "questa sono io", allontanandomi dal resto, mi si sta aprendo una nuova prospettiva più ampia, sentendomi fluire nell'energia tra me e l'ambiente circostante. Ed è bello lasciarmi rapire da questa magia del sentirmi viva e parte di un grande tutto,

abbandonandomi con fiducia al perpetuo e ritmico scambio con te , attraverso il respiro come soffio vitale.

Sull'onda di questa energia potente, che proviene da dentro e allo stesso tempo si rafforza attraverso te, provo un calore che riscalda il mio cuore e che mi mette in condizione di provare amore e compassione e fare la mia parte per custodire la vita degli altri esseri viventi, così come la tua stessa vita.

Madre Terra stai soffrendo molto per i consumi violenti di noi, tuoi figli spesso distratti e ignoranti delle conseguenze che i nostri comportamenti ricadono su di te. Ti stiamo distruggendo Madre Terra, come un batterio o un virus distrugge il nostro proprio corpo, perché anche tu Madre Terra sei un corpo. Certo, nel corpo umano si trovano anche batteri benefici: miliardi di loro sono presenti in noi, soprattutto nel nostro apparato digerente (flora intestinale): proteggono il nostro corpo e aiutano a generare enzimi a noi necessari. Allo stesso modo anche noi come specie umana, se comprendiamo come vivere con responsabilità, compassione e gentilezza amorevole, possiamo farci organismo vivente capace di proteggere il tuo corpo, mantenendolo in salute e vitale. Dal momento che scelgo di vivere in consapevolezza mi prenderò cura di te, estendendo anche agli altri miei simili questo amore e profonda gratitudine nei tuoi confronti.

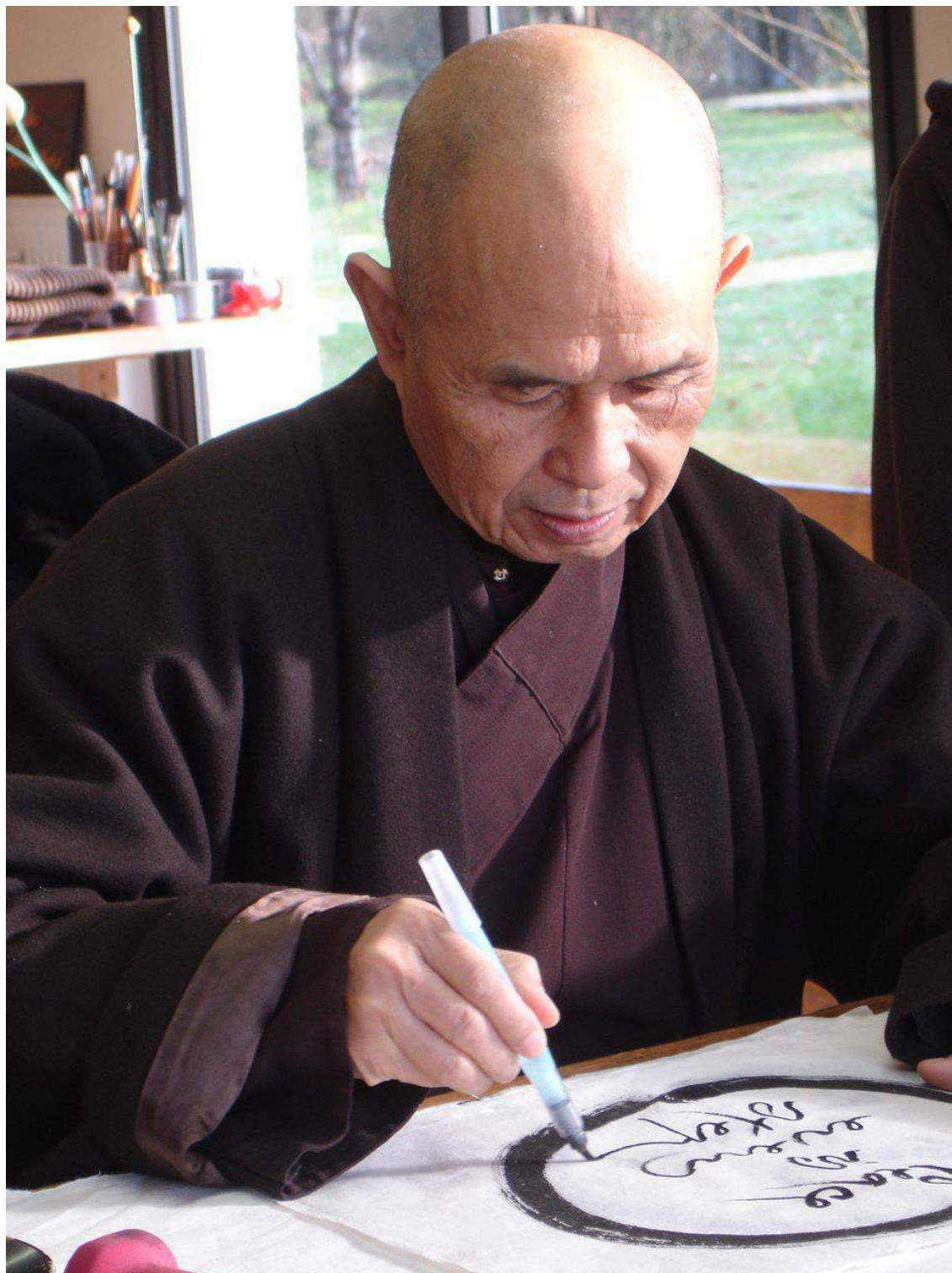
E' urgente che il maggior numero possibile di umani si risvegli a questa consapevolezza e cominci ad agire con un senso di responsabilità universale, rendendosi conto che inter-siamo con te, nostra Madre Terra, che viviamo con te e moriamo con te.

Con amore e gratitudine

# Lettera d'amore al Pianeta <sup>4</sup>

---

*Da Thich Nhat Hanh "Lettera d'amore a Madre Terra"*



---

<sup>4</sup> Da (Hanh, 2010)

# Lettera d'amore al Pianeta

---

Cara Madre Terra,

mi inchino di fronte a te con il massimo rispetto e la chiara consapevolezza che tu sei presente in me e io sono parte di te. Mi hai dato alla luce e mi hai fornito tutto quello di cui avevo bisogno per nutrirmi.

Mi hai dato aria da respirare, acqua da bere, cibo da mangiare, ed erbe medicinali per guarirmi quando ero malato. Visto che mi hai dato alla luce una volta, so che continuerai a farlo ancora e ancora nel futuro. Ecco perché non posso mai morire.

Ogni volta che mi manifesto sono fresco e nuovo; ogni volta che tomo, tu mi accogli e mi abbracci con grande compassione. Sei la grande Terra, sei Terra, sei Gaia, sei questo bellissimo pianeta azzurro.

Sei il bodisattva<sup>5</sup> che rinnova la Terra profumata, fresca, gentile e pura.

Sei infinitamente bella. Hai la grande capacità di accogliere, curare e trasformare ogni cosa, compresi immondizia di ogni genere, fumi di scarico velenosi e persino rifiuti radioattivi. Il tempo è con te per fare questo lavoro, e tu lo farai, dovesse anche richiedere milioni di anni. Hai numerosi figli, milioni di specie fra cui la specie umana che è soltanto una. Molti tra noi umani, accecati da avidità, orgoglio e illusione, non sono riusciti a riconoscerti come nostra madre, ecco perché abbiamo causato così tanta sofferenza l'uno all'altro e abbiamo minato la tua salute e la tua bellezza. Sappiamo che hai abbastanza energia per abbracciare e trasformare i nostri errori. Ma le nostre menti illuse continuano a spingerci a sfruttarti e a causare conflitti. Questo provoca in te parecchia tensione.

Madre, sei un grande essere realizzato, un grande bodhisattva. Non sei soltanto una madre per tutti noi, sei la madre di innumerevoli buddha, santi e bodhisattva.

Il nostro guru radice, Shàkyamuni Buddha, era tuo figlio. Anche il bodhisattva Ava-

---

<sup>5</sup>Dal vietnamita Bo Tài Thanh Luong Dja; Bo Tat «bodhisattva» (termine sanscrito che indica un essere risvegliato), Thanh Luong «che rinnova» Dja «la Terra»

lokitesvara e la vergine Maria erano tuoi figli. La matriarca Liéu Hanh <sup>6</sup>era tua figlia. Anche i bodhisattva Sadaparibhùta<sup>7</sup> e Ksitigarbha<sup>8</sup> erano tuo figli.

Persino i tuoi genitori sono tuoi figli. Molti di noi, che sono stati cresciuti e guidati da te durante numerose vite, sono diventati bodhisattva con la capacità di istruire e aiutare gli altri, e di proteggere te. Alcuni sono riusciti a esaminare e tentare di comprendere galassie lontane, oltre alla nostra Via Lattea e ai pianeti del nostro sistema solare, aiutandoti così ad approfondire la comunicazione con loro.

Sappiamo che i tuoi rapporti con i pianeti, soprattutto il Sole e la Luna, sono già armoniosi. Ruoti in maniera fluida e interconnessa con loro per creare i ritmici cicli del giorno e della notte e le quattro stagioni. Siamo consapevoli che sei uno dei più splendidi e preziosi bodhisattva dell'universo. Siamo anche consapevoli della tua virtù di grande pazienza. Ecco perché possiamo rifugiarci con tutto il cuore in te e avere una totale fiducia in te.

### *Il tuo viaggio di eoni*

Ti sei manifestata più di 4,5 miliardi di anni fa, e la vita su di te ha cominciato a manifestarsi meno di un miliardo di anni dopo. Da allora sei gradualmente diventata il magnifico pianeta vivente che sei oggi. La vita si è evoluta dal profondo degli oceani, moltiplicandosi e prosperando sul tuo corpo, migliorando lentamente l'atmosfera in modo che innumerevoli specie potessero manifestarsi. Dopo un miliardo di anni, nell'atmosfera c'era abbastanza ossigeno per creare lo strato di ozono, che in seguito ha impedito a radiazioni nocive di raggiungere la tua superficie, permettendo così alla vita di svilupparsi sulla terraferma.

Nelle prime centinaia di anni hai superato enormi difficoltà per creare un'atmosfera capace di sostenere la vita. Hai dovuto emettere un enorme calore e

---

<sup>6</sup> Nella religione popolare vietnamita è ritenuta uno dei Quattro immortali, colei che governa il regno celeste

<sup>7</sup> Il bodhisattva che non disprezza mai, che vede e onora il bene», la felicità e la capacità di amare tutte le creature

<sup>8</sup> \* Il bodhisattva Tesoro della Terra, che raggiunge i più profondi luoghi di sofferenza e porta luce e risate agli altri

sputare grandi fuochi e gas dai tuoi vulcani. Il vapore è stato emesso dalla tua crosta, diventando vapore acqueo nell'atmosfera. Insieme con l'acqua e al ghiaccio provenienti da altri protopianeti e meteoriti, il vapore acqueo ti ha aiutato a creare i grandi oceani. I gas serra catturarono il calore del Sole e impedirono agli oceani di ghiacciarsi. La tua gravità contribuì ad ancorare l'atmosfera capace di sostenere la vita, e il tuo campo magnetico impedì che venisse lacerata da venti solari e raggi cosmici. Ma prima ancora di formare l'atmosfera fosti costretta a subire la collisione con un gigantesco corpo celeste, grande quasi come il pianeta rosso. Parte del pianeta coinvolto nell'impatto divenne te, e il resto, insieme a parte del tuo mantello e della tua crosta, diventò la Luna Cara Madre, la Luna fa parte di te, bella come un Angelo, è la nostra zia. Ti segue sempre, tirandoti per la manica, aiutandoti a rallentare, aiutandoti a mantenere l'equilibrio, e creando ritmi di marea sul tuo corpo.

### ***Toccare la Terra***

La tua incommensurabile pazienza e sopportazione ti hanno reso un grande bodhisattva, un saldo rifugio per tutti noi. Ogni volta che siamo instabili, ogni volta che ci perdiamo nella smemoratezza, nella tristezza, nell'odio e nella disperazione, sentiamo il bisogno di tornare a te e praticare il Toccare la Terra. Toccandoti troviamo un rifugio, ristabiliamo la nostra pace, riacquistando gioia e sicurezza del nostro sé. Sappiamo che siamo tutti tuoi figli e che, persino quando commettiamo molti errori, tu ci perdonerai sempre. Grazie a te ci rendiamo conto della nostra natura di non-nascita e non-morte.

Racchiudi vasti tesori di energia in varie forme. Pronunciamo il voto di utilizzare questi tesori con oculatezza in modo che non si esauriscano, in modo che a te non servano milioni di anni per reintegrarli meticolosamente.

Riverita Madre, ovunque ci sia terreno, acqua o aria, tu sei lì.

Ci doni la vita e ci nutri. Se abbiamo la consapevolezza che noi siamo sem→



pre in te e tu sei sempre in noi, saremo tutti pacifici, felici, sani e forti. Ma visto che alcuni di noi non riescono a vedere questa verità, perdiamo noi stessi.

Perdiamo la capacità di riconoscere che i nostri corpi fisici sono anche il tuo corpo. Le nostre menti sono colme di confusione oppure stanno andando alla deriva nei sogni, dimenticando il prezioso dono che ci è stato dato da te. Quindi pronunciamo il voto di fare ogni passo in consapevolezza, d'ora in avanti. Saremo chiaramente consci del fatto che stiamo posando i nostri piedi sulla Terra, così da essere in contatto con te e con tutte le meraviglie della vita che si manifestano su di te. Sappiamo che passi consapevoli come quelli hanno la capacità di nutrirci, risanarci e farci entrare in contatto con te nel momento presente.

Tu sei la Terra Pura<sup>9</sup> in cui innumerevoli buddha e bodhisattva del passato si sono manifestati, hanno realizzato l'illuminazione e insegnato il dharma.

Non abbiamo alcun bisogno di cercare la Terra Pura o il regno dei cieli altrove o nel futuro. Tu sei una magnifica e splendida Terra Pura. Sei la nostra vera casa, e possiamo tornare a te con ogni passo.

Non vogliamo più sognare di nessun altro regno dei cieli o Terra della grande felicità<sup>10</sup>. Il nostro insegnante, che era anch'egli un tuo figlio, ha raggiunto il Sentiero ai piedi dell'albero bodhi. Ha accettato questo luogo come sua vera casa. Noi vogliamo proseguire il suo percorso, pronunciando il voto di rimanere con te nel corso di innumerevoli vite, offrendoti il nostro talento, la nostra forza e la nostra salute affinché molti altri bodhisattva possano continuare a sorgere dal tuo terreno. Ogni qual volta rimarremo seduti immobili sulla Madre Terra saremo consapevoli che tu sei con noi. Aspiriamo a incarnare le tue grandi virtù; le virtù di solidità, perseveranza, pazienza e sopportazione; le virtù di profondità, pazienza e stabilità; le virtù di grande coraggio e non-paura; la virtù di inesauribile creatività. Pronunciamo il voto di praticare con tutto il cuore per realizzare tali virtù. Sappiamo che hai già seminato questo potenziale sotto forma di semi nel terreno del nostro cuore e della nostra mente.

---

<sup>9</sup> Nel buddhismo mahayana un regno privo di sofferenza. Dal sino-vietnamita Tinh Do tinh «pura», Do «Terra».

<sup>10</sup> Un altro termine per Terra Pura. Dal sino-vietnamita Cu'c Ijtc\|a/ic «grande», lac «felicità».

## La Terra siamo noi

La manifestazione di ognuno dei tuoi figli è magnifica, e ciascuna contribuisce alla tua bellezza. Un lago limpido, un pino verde, una nuvola rosa, una cima ammantata di neve, una foresta profumata, una gru bianca, un cervo dorato... tutte queste manifestazioni di vita sono tuoi figli, e ognuna di esse accresce e amplifica la tua bellezza. I tuoi figli comprendono milioni di specie, ognuna con un proprio linguaggio. Visto che sei nostra madre capisci tutti questi linguaggi, inclusi quelli degli esseri umani.

Sei un pianeta, madre di tutte le creature e non solo degli umani, quindi ci sentiamo molto a nostro agio ogni volta che ti parliamo e ti offriamo la nostra preghiera. Siamo tutti tuoi figli, e al contempo siamo te, perché tu sei pienamente presente in ognuno di noi.

Alcuni possono considerare questo luogo in cui viviamo separato dalla Terra Pura. Ci consigliano di rifiutare questa Terra e aspirare a rinascere in una lontana Terra Pura. Non sanno che se la loro mente è calma e pura, piena d'amore, se hanno la capacità di trasformare il compost in fiori, di usare il fango per coltivare il loto, vedranno che le loro afflizioni sono in realtà realizzazioni e che questa stessa Terra è già la Terra Pura. Non sanno che il loro modo di percepire è strettamente legato al fatto che questa sia o meno la Terra Pura. Ogni manifestazione fisica del nostro corpo, come una nuvola fluttuante o una foglia che cade, è sufficiente perché vediamo la natura di non-nascita e non-morte, non-esistenza e non non-esistenza, della realtà. A quel punto possiamo apprezzare e godere pienamente la vita senza avere paura o preoccuparci per l'essere e non essere, l'avere e non avere, l'aumentare o diminuire, l'essere la stessa cosa o l'essere diversi.

# TRATTATO DI PACE CON LA TERRA

---

## *Certificato di impegno*

Questo foglio suggerisce un certo numero di passi da intraprendere per ridurre l'impatto ambientale delle tracce che lasciamo sulla Terra. Ti invitiamo a leggerli e, se ti ispirano, a prendere l'impegno di rispettarne alcuni o tutti, marcandoli con il segno V. I passi che stai già praticando andranno invece segnati con una X. Quando hai terminato, copia i tuoi impegni su un foglio che potrai portare con te come promemoria. Per chi conosce l'inglese e usa il computer: ti invitiamo a scaricare la versione in inglese in formato pdf da [www.earthpeacetre-aty.org](http://www.earthpeacetre-aty.org) o dal sito del Deer Park Monastery [www.deerparkmonastery.org/peace\\_treaty.pdf](http://www.deerparkmonastery.org/peace_treaty.pdf) e a spedire il tuo Trattato di pace all'indirizzo riportato in nota a fine testo. I tuoi impegni saranno pubblicati su un sito internet dove altri praticanti e amici potranno leggerli e trarre ispirazione dalle tue azioni.

Io \_\_\_\_\_, mi impegno a:

- spostarmi a piedi o in bicicletta \_\_ giorni alla settimana.
- spostarmi a piedi o in bicicletta nel raggio di otto chilometri.
- associarmi ad altri per condividere passaggi in auto (carpooling) o usare i trasporti pubblici.
- limitare i viaggi aerei a meno di \_\_\_ ore di volo all'anno.
- osservare una giornata senza auto alla settimana.
- osservare una giornata senza auto al mese.
- lavorare a casa un giorno alla settimana.
- ridurre gli spostamenti in auto del \_\_\_%.
- fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- osservare un giorno senza elettricità alla settimana.
- verificare l'efficienza energetica della mia casa e migliorarla (coibentazione ecc.)
- acquistare e installare pannelli solari per la mia casa.

- acquistare attrezzatura per la produzione di elettricità da fonti rinnovabili (eolica, geo-termica).
- lasciar asciugare il bucato all'aria (senza usare l'asciugatrice].
- ridurre l'uso dell'asciugacapelli e altri piccoli elettrodomestici.
- dare sostegno ai contadini locali e ridurre i trasporti, comprando alimenti prodotti nella mia zona.
- coltivare di persona (dove possibile).
- non usare pesticidi o diserbanti.
- acquistare cibo biologico per il \_\_% della mia alimentazione complessiva.
- iscrivermi a un gruppo d'acquisto di alimenti biologici nella mia zona.
- sostituire le lampadine a incandescenza con lampadine a basso consumo.
- astenermi dall'installare o utilizzare il condizionatore d'aria in casa mia.
- ridurre l'uso del condizionatore d'aria, impostandolo sui \_\_ gradi.
- ridurre il riscaldamento di casa impostandolo sui \_\_ gradi.
- installare un termostato programmabile nella mia casa.
- provvedere a un efficace isolamento termico della casa, anche con finestre a tenuta.
- mangiare solo cibo vegetariano.
- guidare un'auto con carburazione ad alto rendimento.
- evitare di comprare merci con imballaggi eccessivi.
- sostituire l'uso di fazzoletti di carta, tovaglioli di carta e piatti di carta o plastica con equivalenti riutilizzabili.
- frequentare le biblioteche invece di acquistare libri, per quanto possibile.
- per gli acquisti, usare borse di stoffa o comunque riutilizzabili.
- usare detersivi biodegradabili, compostare i rifiuti di cucina o fare la raccolta differenziata.
- incoraggiare la scuola/il posto di lavoro a riciclare i rifiuti.
- condividere riviste e cataloghi, regalandoli a ospedali (o strutture per anziani ecc.)
- riutilizzare e riciclare tutto ciò che può essere riutilizzato o riciclato.

- comperare vestiario in negozi di usato, dove possibile, piantare piante autoctone e resistenti alla siccità. piantare alberi nella zona in cui abito.
- spegnere i computer quando non in uso.
- installare prese multiple (ciabatte) con interruttore o staccare la spina di elettrodomestici e altre apparecchiature quando non in uso, per evitare assorbimenti di corrente indesiderati, impostare il computer e lo schermo in modo che si spengano dopo 10 minuti di inattività.
- ridurre il consumo di acqua calda del \_\_\_°/o.
- fare solo docce calde di breve durata.
- installare uno scaldabagno a energia solare.
- riutilizzare le acque grigie [per esempio: usare come sciacquone per il WC l'acqua in cui ci si è lavati, o si sono lavati i piatti o i panni].
- azionare lo sciacquone solo quando necessario.
- chiudere il rubinetto mentre mi lavo i denti o mi rado col rasoio a mano.
- ridurre il consumo complessivo d'acqua del \_\_\_%
- installare un sistema di raccolta e utilizzo dell'acqua piovana.
- rimuovere le cartacce o i rifiuti abbandonati sul proprio percorso di jogging o camminata.
- incoraggiare un amico o un'amica a impegnarsi in azioni elencate in questa lista.
- migliorare le mie conoscenze su argomenti relativi all'ecologia.
- scrivere articoli o racconti che contribuiscano a mettere le persone in contatto con il proprio ecosistema.
- meditare una volta la settimana sul rapporto che ho con l'ecosistema in cui vivo.
- meditare una volta la settimana su come ridurre i miei consumi, e agire di conseguenza.
- scrivere ai politici a livello locale e nazionale chiedendo una legislazione ambientale più efficace.
- dare sostegno alle organizzazioni locali ambientaliste.

Aggiungo qui le mie personali proposte di impegno:

---

---

---

Mi impegno a praticare ciò che ho segnato in questa lista, in modo da ridurre l'impatto ecologico del mio stile di vita.

Firma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

- Per condividere il proprio Trattato, compilarlo e spedirlo (nella versione inglese)

a:

Ecology, Deer Park Monastery, 2499 Melru Lane, Escondido, CA 92026 .

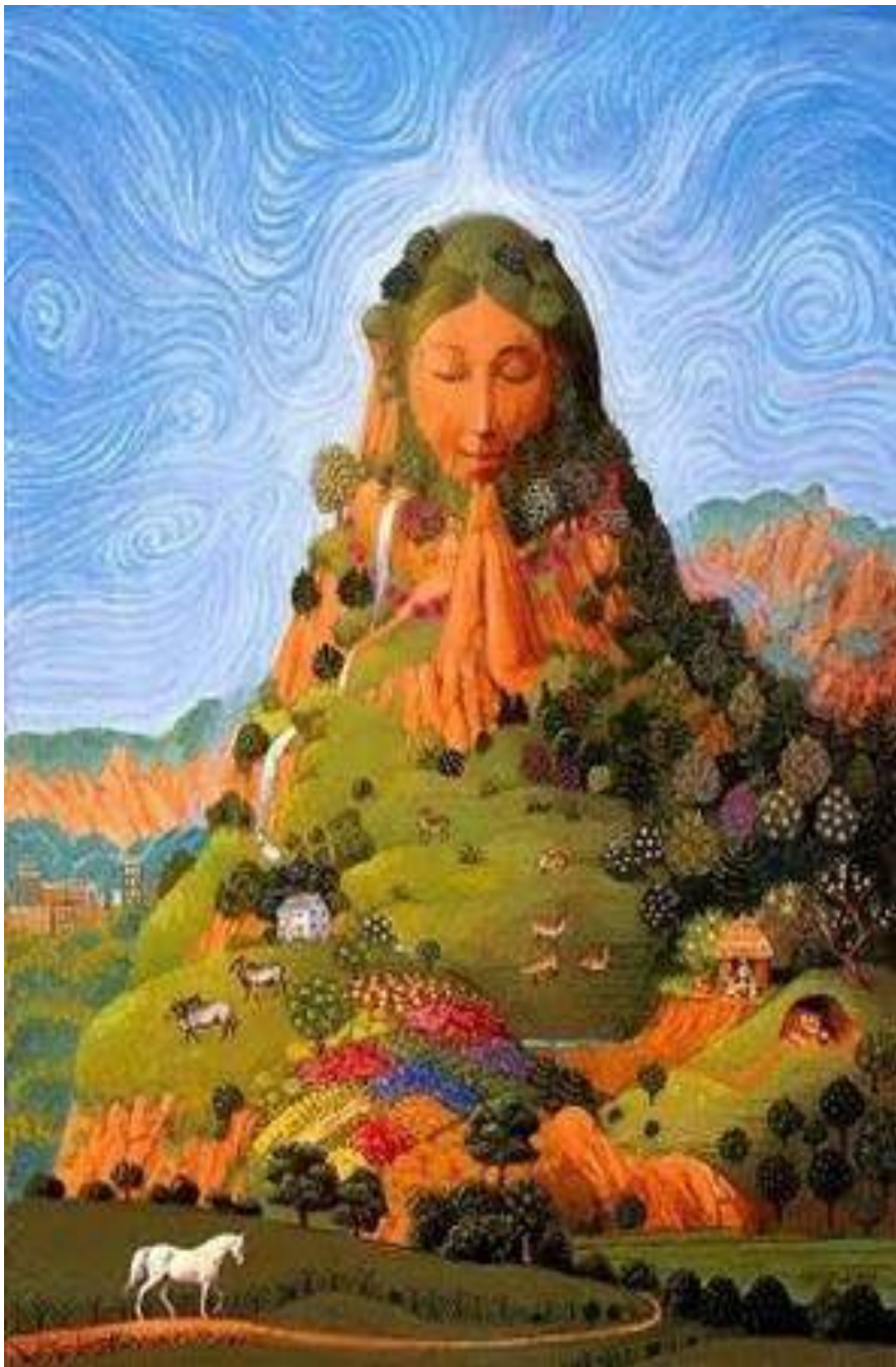
Se lo si desidera, si può completare il foglio con la dicitura:

Please send me an e-mail to remind me of the commitments I have made and to receive further information about ecology projects at Deer Park Monastery.

Name, E-mail: \_\_\_\_\_

## Cantico delle Creature e Messaggio di Madre Terra

---



# Cantico delle Creature

---

## San Francesco D'Assisi

Altissimo, Onnipotente Buon Signore, tue sono la lode, la gloria, l'onore ed ogni benedizione.

A te solo Altissimo, si addicono e nessun uomo è degno di pronunciare il tuo nome.

Tu sia lodato, mio Signore, insieme a tutte le creature specialmente il fratello sole, il quale è la luce del giorno, e tu attraverso di lui ci illumini.

Ed esso è bello e raggianti con un grande splendore: simboleggia te, Altissimo.

Tu sia lodato, o mio Signore, per sorella luna e le stelle: in cielo le hai formate, chiare preziose e belle.

Tu sia lodato, mio Signore, per fratello vento, e per l'aria e per il cielo; quello nuvoloso e quello sereno e ogni tempo tramite il quale dai sostentamento alle creature.

Tu sia lodato, mio Signore, per sorella acqua, la quale è molto utile e umile, preziosa e pura.

Tu sia lodato, mio Signore, per fratello fuoco, attraverso il quale illumini la notte. E' bello, giocondo, robusto e forte.

Tu sia lodato, mio Signore, per nostra sorella madre terra, la quale ci dà nutrimento, ci mantiene e produce diversi frutti con fiori colorati ed erba.

Tu sia lodato, mio Signore, per quelli che perdonano in nome del tuo amore e sopportano malattie e sofferenze.

Beati quelli che le sopporteranno in pace, perchè saranno incoronati.

Tu sia lodato, mio Signore, per la nostra morte corporale, dalla quale nessun uomo vivente può scappare: guai a quelli che moriranno mentre sono in situazione di peccato mortale. Beati quelli che la troveranno mentre stanno rispettando le tue volontà, perché la seconda morte, non farà loro male. Lodate e benedicete il mio Signore, ringraziatelo e servitelo con grande umiltà.



# Messaggio di Madre Terra

---

*Trasmesso in una capanna sudatoria*

*Attraverso la voce di Erena Rangimarie Rere Omaki, principessa maori*

Miei figli, io vi amo

Voi siete i miei figli

Miei figli, pace

Miei figli, amore

Miei figli, aiutatemi

Aiutatemi a guarire l'acqua, l'acqua nel mondo

Abbate cura della vostra acqua l'acqua dentro di voi è' la mia acqua

Miei figli, aiutatemi

Aiutatemi a guarire l'aria, l'aria nel mondo

Abbate cura dell'aria l'aria dentro di voi è' la mia aria

Miei figli vi amo

Miei figli voi siete luce

E venite qui per illuminare me, la vostra madre terra

Siete tutti nella mia memoria

Da prima che venite e dopo che partite

Nella memoria di tutta la memoria

Mio figlio cristo

Miei figli, io vi amo

Miei figli, io vi amo

Miei figli non piangete

Per la gente che soffre

Io sono con loro e loro sono con me

Miei figli, io vi amo

Voi non Siete mai soli

Io sono sempre con voi e voi sarete sempre con me

Sono a quando il vostro spirito, la vostra luce tornerà alla luce del creatore

Miei figli, noi vi amiamo.

# Poesie

---



## Infinito intreccio di Interdipendenza<sup>11</sup>

*Tiziano Terzani “La fine è il mio inizio”*

---

Prima anch’io vedevo il mondo diviso... diviso.  
Vedevo me, separato da tutto quello che vedevo.  
Vedevo me che guardavo me. E poi... è successo qualcosa.  
Ed è successo che lo vedo tutto unito.

Non vedo più la separazione... Prima vedevo il mondo a fette.  
Vedevo me che vedevo me.  
Poi è successo qualcosa di molto strano  
perché allora non vedevo più separato;  
vedevo me parte di tutto.  
E questo è bellissimo perché improvvisamente ho trovato un altro me.  
È il risultato dell’Himalaya: quando ho incominciato a buttar via tutti i desideri.  
E allora era tutt’uno.

Tutt’uno!

E c’è una cosa bella: quando vedi tutt’uno le cose cambiano immensamente.  
Perché allora guardi in terra e ti accorgi  
che è tutt’uno,  
non c’è un pezzo separato.  
E la cosa bella quando vedi tutt’uno:  
ti rendi conto che non ci sono più divisioni.  
Allora vuol dire che quando guardi i fiori e l’erba,  
non sono fiori, non sono erba.

---

<sup>11</sup> Estratto da “La fine è il mio inizio” (Terzani, 2006) pp 202 – 203 il titolo è stato attribuito da noi

Sono parte di quella gloriosa bellezza che è la vita.  
Allora non c'è da chiederci se è minerale, se è vegetale...  
Anzi, appena incominci a guardare ti accorgi che è tutt'Uno,  
per cui, guardi la bellezza della terra e vedi l'unità di questa...  
Allora c'è una bellezza che devi capire.  
Si vive senza più attaccamento.

Ti metti a guardare e scopri la bellezza del minerale,  
ma non esclude il vegetale e allora guardi e vedi la bellezza del tutto.  
E vedi la grande bellezza della terra...  
Per cui è come abbracciare prima il minerale e abbracciare ...  
l'animale e abbracciare l'umanità,  
perché non c'è differenza.  
Abbracci l'umanità.  
Ti butti in questa bellezza. E rimane che abbracci il minerale... abbracci l'umanità.

Perché non c'è differenza.  
Non c'è più conflitto.  
Perché hai imparato, imparato.  
Non c'è più paura.

C'è questo mondo unico.  
In cui tu godi del minerale, del vegetale, dell'animale.  
E finisci per godere dell'umanità. Perché sono la stessa cosa.  
Non c'è differenza.

E così guardi la terra, il fondo della terra, ed è bello.  
Non c'è differenza.  
Finisci per abbracciare un altro uomo.

## La locanda

*di Gialāl ad-Dīn Rūmī*

---

L'essere umano è una locanda,  
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.

Una gioia, una depressione, una meschinità, qualche momento di consapevolezza  
arriva di tanto in tanto, come un visitatore inatteso.

Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!

Anche se è una folla di dispiaceri che devasta violenta la casa spogliandola di tutto  
il mobilio, lo stesso, tratta ogni ospite con onore:  
potrebbe darsi che ti stia liberando in vista di nuovi piaceri.

Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,  
vai incontro sulla porta ridendo,  
e invitali a entrare.

Sii grato per tutto quel che arriva,  
perché ogni cosa è stata mandata come guida dell'aldilà.

## Ti prego chiamami con i miei veri nomi

*Poesia di Thich Nhat Hanh*

---

Non dire che partirò domani  
perché anche oggi continuo ad arrivare.

Guarda in profondità arrivo ogni secondo  
e sono una gemma su un ramo in primavera,  
sono un uccellino, dalle ali ancora fragili,  
e imparo a cantare nel mio nuovo nido,  
sono un bruco nel cuore di un fiore,  
sono un gioiello che si nasconde in un sasso.

Sto ancora arrivando, per ridere e per piangere,  
per avere paura e per sperare,  
il ritmo del mio cuore è la nascita e la morte  
di tutti coloro che sono vivi.

Sono un'effimera in metamorfosi sulla  
superficie del fiume  
e sono l'uccello che, quando arriva la primavera,  
arriva in tempo per mangiarsi l'effimera.

Sono una rana che nuota felice nell'acqua chiara di uno stagno,  
e sono una biscia che si avvicina  
in silenzio e si nutre della rana.

Sono un bambino ugandese, tutto pelle e ossa,

le mie gambe sono sottili come canne di bambù,  
e sono il mercante che vende armi mortali all'Uganda.

Sono una bambina di dodici anni, profuga su una piccola imbarcazione,  
che si getta nell'oceano dopo essere stata violentata da un pirata del mare,  
e sono il pirata, dal cuore ancora incapace di vedere e di amare.

Sono un membro del Politburo, e ho molto potere nelle mie mani,  
e sono l'uomo che paga il suo "debito  
di sangue" alla sua gente,  
e muoio lentamente in un campo di lavori forzati.

La mia gioia è come una sorgente calda che fa  
sbocciare fiori in tutti i sentieri della vita.  
Il mio dolore è come un fiume di lacrime,  
tanto in piena  
che riempie i quattro oceani.

Ti prego, chiamami con i miei veri nomi,  
perché possa svegliarmi

e la porta del mio cuore possa restare  
aperta, la porta della compassione.

## Il Profeta – “Sulla bellezza”

*Gibran*

---

[...]Tutte queste cose avete detto della bellezza,  
Tuttavia non avete parlato di lei, ma di bisogni insoddisfatti.  
E la bellezza non è un bisogno, ma un'estasi.

Non è una bocca assetata, né una mano vuota protesa,  
Ma piuttosto un cuore bruciante e un'anima incantata.  
Non è un'immagine che vorreste vedere né un canto che vorreste udire,  
Ma piuttosto un'immagine che vedete con gli occhi chiusi, e un canto che udite con  
le orecchie serrate.

Non è la linfa nel solco della corteccia, né l'ala congiunta all'artiglio,  
Ma piuttosto un giardino perennemente in fiore e uno stormo d'angeli  
eternamente in volo.

Popolo di Orfalese, la bellezza è la vita, quando la vita disvela il suo volto sacro.  
Ma voi siete la vita e siete il velo.  
La bellezza è l'eternità che si contempla in uno specchio.  
Ma voi siete l'eternità e siete lo specchio.



## L'insostenibile leggerezza del corpo che medita

*Wilma Siciliano*

---

Sensazioni, percezioni, emozioni.

Guardo e non vedo. Odo e non ascolto.

Ma io, sono solo le mie reazioni?

So che quando la mente è leggera e chiara sento, riconosco, esprimo, tocco pace e gioia

in me e intorno a me.

## Cuore aperto **Mente chiara**

*Wilma Siciliano*

---

Affronta a viso aperto  
il tuo dolore genera in modo  
autentico la gioia  
inspira sorridi espira lascia andare  
Vivi ogni momento della tua vita  
come un dono  
pace e felicità  
raggiungi con amore  
Apri il tuo cuore  
proprio qui ed ora  
in questo spazio fai germogliare i semi  
di comprensione e compassione  
Fai di te una persona  
libera di cuore  
saggezza e intuizione  
accogli con stupore  
Con il dono del silenzio  
Concentra l'attenzione  
Trasforma la sofferenza della separazione  
Ed entra nella trama dell'interconnessione  
Di cause, effetti e condizioni  
Afferra la concatenazione  
La tua natura più ampia  
Così entrerà in azione

## Interrelazione

*Thich Nhat Hanh "Il sentiero della gioia"*

---

Tu sei me, e io sono te.

Non è ovvio che noi 'inter-siamo'?

Tu coltivi il fiore dentro di te,

così io sarò bello.

Io trasformo l'immondizia dentro di me,

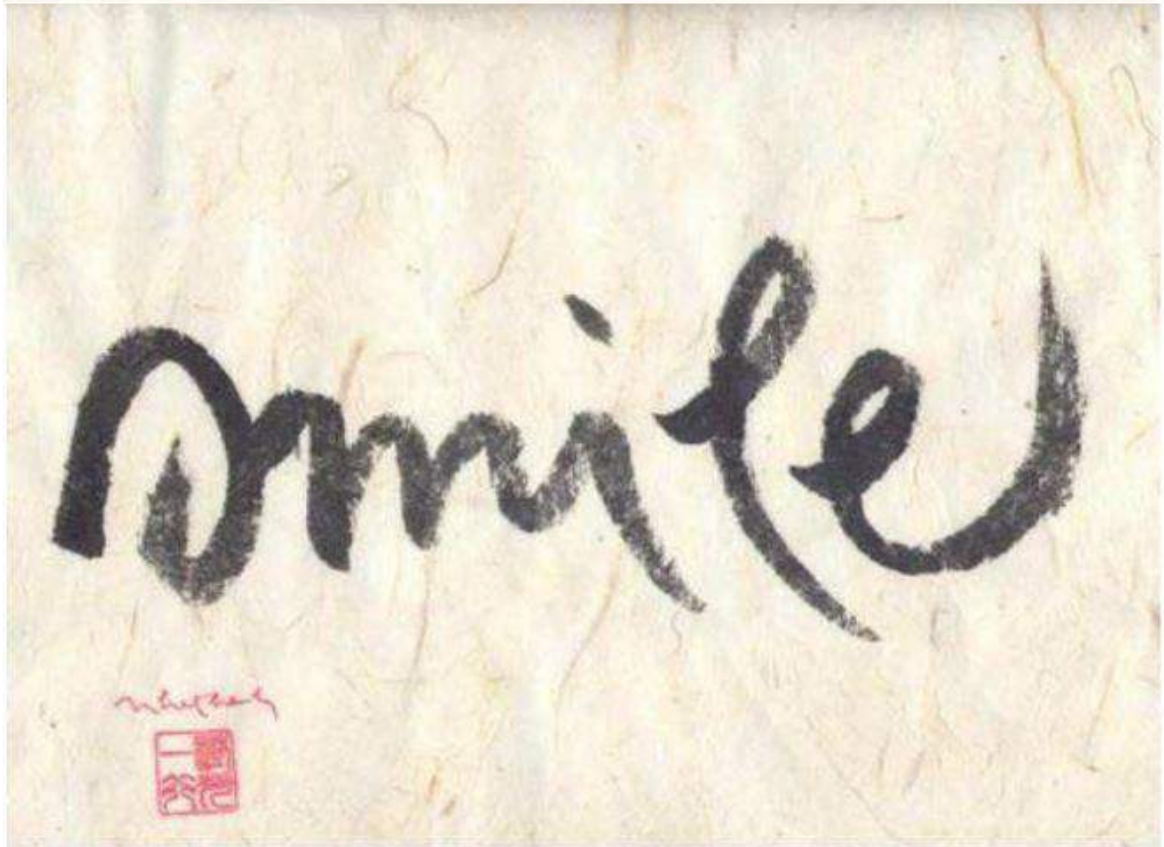
così tu non dovrai soffrire.

Io ti sostengo;

tu sostieni me.

Io sono a questo mondo per offrirti pace;

tu sei a questo mondo per darmi gioia.



✿ Qui sopra: una calligrafia di *Thây* (“smile” = “sorridi”).



# Favole e Racconti

---



UNIVERSAL EDUCATION SCHOOL  
**ALICE PROJECT**  
SARNATH, VARANASI - BODHGAYA, GAYA



# Favole e Racconti

---

Lasciamo adesso che parlino le favole e i racconti scritti da Giacomini per i bambini e i ragazzi. Essi usano un tipo diverso di linguaggio - non analitico ma immaginifico ed emozionale - che, come sottolinea il Rettore dell'università di Varanasi, è di vitale importanza recuperare per il nostro futuro.

«È motivo di imbarazzo per noi l'aver abbandonato le storie della nostra tradizione che non vengono più insegnate nelle nostre scuole. Valentino ci ha riportato queste storie, avvertendoci che in India abbiamo la chiave per aiutare a risolvere i problemi di questa epoca. Sfortunatamente, avevamo questa chiave, ma l'abbiamo perduta. Valentino ce l'ha riportata»<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Dal discorso del Rettore dell'Università Sanscrita, in occasione della presentazione del libro *Ranjeet and his Stories*. Favole e Racconti sono tratte da (Germani, 2014)

# L'onda e l'Oceano

---

Moltissimi anni fa, c'era silenzio nel Vasto Oceano. La Grande-Mente-Infinito-Oceano non aveva pensieri. C'era solo pace. Non c'era nulla a cui pensare, poiché l'Oceano era infinito e non esisteva niente al di là, al di sopra, al di sotto di esso, perché non c'erano le direzioni. Non c'era un qui e non c'era un là. E non esisteva nemmeno il Tempo.

Non c'era, quindi, un prima e un dopo, un primo e un secondo.

L'Oceano era tutto.

Poi accadde un fatto straordinario.

L'Infinito Oceano cominciò a muoversi e dal suo movimento nacquero infinite piccole forme create dall'incresparsi dell'acqua, come le forme prodotte da una cascata o dalle nuvole in cielo. Quelle forme, naturalmente, non erano cose reali, vere. Non potevano essere oggetti, perché erano solo il risultato della danza dell'acqua. Nascevano e morivano senza lasciare traccia, come succede all'acqua quando precipita da una montagna.

Questo era il modo in cui l'Oceano preferiva giocare.

Tutto andò bene finché il gioco rimase tale. Un brutto (o bel) giorno, accadde qualcosa di molto strano: una di quelle forme-gioco cominciò a pensare, proprio come il pezzo di legno nelle mani di Geppetto.

Quale fu il primo pensiero di quella forma-gioco?

"Io sono!" essa pensò, specchiandosi nelle acque profonde dell'Oceano.

Appena pensò questo provò quella che noi oggi chiamiamo emozione.

Era un'emozione di paura, poiché la forma si trovò ad affrontare da sola l'Infinito Sconosciuto Oceano.

Dopo la paura, l'onda sentì nascere un altro sentimento dentro di sé, qualcosa che noi conosciamo oggi come solitudine. Si sentiva sola perché pensava di esistere indipendentemente dall'Oceano.

Sarebbe come se la nostra mano destra pensasse di esistere separatamente dalla sinistra e dal resto del corpo. Tanto per dare un'idea della stranezza della situazione, pensate ai giochi di forme nel cielo prodotte dal fumo che esce da un camino. Che cosa pensereste se una di quelle forme, ad esempio un cavallo-fumo, dicesse : "io esisto veramente!"?

La forma-gioco dell'Oceano non solo disse: "Io sono!", ma anche si domandò: "Che cosa sono io?" Siccome si pose una domanda, dovette anche pensare alla risposta. Così pensò un nome che potesse essere usato per distinguerla dalle altre forme attorno a lei.

Prima pensò: "Sono un'onda!", poi, fiera di aver scoperto la propria identità, disse ad alta voce, in modo che tutti potessero sentire: "Io sono un'onda!".

In seguito al pensiero e all'affermazione che ne seguì, le cose cominciarono a complicarsi per la piccola Onda.

L'onda pensò a un confine e credette di esistere come un'entità separata.

Il pensiero di esistere indipendentemente e separata peggiorò la sua relazione con l'Oceano e con le altre onde che vennero viste come una minaccia per la sua esistenza. Seguì un periodo turbolento di conflitti, contrasti tra l'Onda e le altre onde. Proprio come accade nel mondo degli uomini.

Ogni bel gioco finisce, dice il proverbio.

Così anche l'esistenza della Piccola Onda giunse alla sua conclusione. Fu davvero una tragedia per la Piccola Onda quando si rese conto che il suo tempo era finito, Si disperò molto e pregò il Padre Oceano di non farla morire.

Padre Oceano sorrise di fronte a quella richiesta della Piccola Onda tentò di spiegarle che non c'era nulla di cui preoccuparsi, perché in realtà, non era mai esistita una Piccola Onda separata dall'Oceano. Questa Onda indipendente era solo una fantasia, un'immagine, un pensiero nato nella mente della Piccola Onda, ma la realtà era ben diversa. Ciò che stava per morire, dunque, era solo un falso pensiero, un'illusione creata dalla piccola mente dell'Onda che aveva oscurato la Grande-Mente-Oceano, come le nuvole oscurano il sole. "Noi siamo come i vari



oggetti creati da un lingotto d'oro - spiegò una Vecchia Onda Saggia all'Onda terrorizzata dal pensiero della morte imminente. Possono essere fatte collane, braccialetti, anelli, piattini e spille. L'unica differenza è nella forma e nel nome con cui viene chiamato un oggetto, ma l'essenza è la stessa: tutti gli oggetti sono oro. Tu sei come una collana che sta per essere fusa dall'orefice e tornare al tuo stato originario: un insieme unico senza nome e senza forma, che cosa muore, in realtà? Muore solo una forma e il nome che le era stato dato! Tu non sei un'onda, sei l'Oceano! Tu non stai per morire, ma per nascere ad una nuova vita. Non perdi nulla. Stai per tornare a casa! ".

La Piccola Onda non riuscì a capire la saggezza della Vecchia Onda, perché non aveva mai pensato a queste cose prima. Invece di essere felice di ricongiungersi con l'Oceano, si disperò molto e tornò da dove era venuta, portando con sé una grande paura e il desiderio di continuare a vivere come Onda. La Piccola Onda, come abbiamo detto, portò con sé anche il desiderio di esistere separatamente dall'Oceano e dalle altre onde, cioè quello che viene chiamato attaccamento al pensiero dell'io.

Questo pensiero - narra la leggenda indiana - impedì all'onda di trovare la vera pace. La pace eterna, che deriva dall'abbandono di sé all'Infinito. Il pensiero "Io sono" sta trattenendo l'onda nel purgatorio dove finiscono le onde che non hanno avuto il coraggio e la saggezza di scoprire la loro vera natura».

# La storia di Pinocchio

---

La storia di Pinocchio, scritta da Collodi, è forse uno dei miti più noti tra i bambini italiani. Pinocchio rappresenta la nostra storia, la storia della nostra evoluzione: il passaggio dalla materia inanimata, dove la coscienza è completamente addormentata in un sonno profondo, al risveglio della coscienza e, infine, alla trascendenza, che segna la nascita di un uomo nuovo, un nuovo essere, completamente trasformato in senso spirituale. All'inizio il percorso è difficile, soprattutto per il povero Geppetto che deve gestire la situazione di quel figlio «testa di legno», cioè completamente schiavo della coscienza istintiva dell'Ego, che ricerca solo il piacere nel mangiare, nei giochi e nei divertimenti, in lotta con le norme familiari, sociali e morali.

La via dell'Ego è in discesa, è facile, ma alla fine ci sono il baratro, la tragedia e la morte. La via dell'autorealizzazione, che passa attraverso la condotta etica, le buone azioni e lo studio, all'inizio non attrae Pinocchio, così come non attrae molti bambini che Collodi trasforma in asini, destinati quindi a rimanere al primo gradino della scala evolutiva, quella animale.

A nulla servono i buoni consigli di Geppetto, della Fata Turchina e del Grillo parlante (coscienza morale). Pinocchio pagherà care le sue scelte. Solo dopo avere purificato i suoi errori e avere compiute delle buone azioni, riuscirà a diventare un ragazzo vero. L'uscita dal mare rappresenta simbolicamente una nuova rinascita. La storia di Pinocchio può anche essere letta in un altro modo, cioè come quella di un pezzo di legno, una parte della foresta, che improvvisamente, come l'onda del mare, comincia a percepirsi come esistente in separazione rispetto all'insieme universale. L'affermazione dell'identità Io esisto! (nascita) è l'inizio di una catena di eventi dolorosi che si concluderà con la morte del pezzo di legno e la nascita del bambino consapevole.

# La morte che guarisce

---

C'era una volta una vecchia maga che viveva nella foresta e ne conosceva tutti i segreti. Si diceva che avesse scoperto, grazie ai suoi esperimenti, la medicina della lunga vita. Erano molti i malati che intraprendevano un viaggio lungo e difficoltoso per andare a trovare la vecchia maga e chiederle di essere guariti.

La vecchia aiutava tutti.

Le persone che riuscivano a raggiungere la sua capanna nella foresta ricevevano la medicina di lunga vita e tornavano a casa felici.

Un giorno, anche il Re si ammalò e si mise in viaggio, come un semplice pellegrino.

Dopo aver superato prove e grandi difficoltà, finalmente arrivò presso la capanna.

La vecchia lo ricevette e gli chiese: «Che cosa hai portato?».

Il Re fu colto di sorpresa. Non avrebbe mai pensato che la maga avesse bisogno di monete d'oro e gioielli. Sfilò dall'indice un grosso anello d'oro con smeraldi e diamanti e disse: «Ti ho portato il mio anello regale. Con questo puoi andare dove vuoi nel mio regno e chiedere qualunque cosa e ti sarà data!».

La vecchia prese l'anello e chiese: «E poi?»

Il Re era davvero imbarazzato. «Che cosa vuoi ancora?» domandò.

«Voglio tutto!» rispose la Vecchia.

Il Re ebbe un dubbio. Forse aveva sbagliato capanna e quella non era la famosa maga guaritrice di cui tutti parlavano nel suo regno.

«Chi sei?» chiese il Re.

«Ma come? Non te l'hanno detto? Io sono come la Morte!» disse la vecchia sorridendo. Il Re era davvero terrorizzato e cominciò a maledire il giorno in cui aveva deciso di intraprendere quel viaggio.

Intanto, altre persone stavano aspettando davanti alla capanna. Erano pellegrini appena arrivati e continuavano a bussare alla porta con insistenza. «Puoi aprire?» - chiese la Vecchia. - Sono persone come te. Farete il viaggio assieme». «Il viaggio

assieme? - pensò il Re. - Allora è proprio vero! Questa è la Morte! Io volevo evitarla e me la sono cercata con tanta fatica!». Comunque, seguì le indicazioni della vecchia e fece entrare i nuovi arrivati: erano contadini, operai, muratori, donne, bambini... C'erano anche un suo ministro, un ricco commerciante e il suo acerrimo nemico, il Re del regno confinante con il quale era in guerra da diversi anni. Non capiva più nulla, credeva di vivere in un sogno causato dalla febbre alta che lo perseguitava da mesi. Tutti entrarono in silenzio, aspettando.

«Siete arrivati fin qui, dopo tanti sacrifici. Ora vi accompagnerò nella parte finale del viaggio, nel Cuore della Foresta, dove c'è una sorgente di acqua miracolosa che guarisce tutti i mali. Il viaggio sarà duro e difficile ed è necessario svuotarsi sia fisicamente che interiormente per evitare enormi difficoltà. Liberatevi, dunque, lasciando qui tutto ciò che non vi serve. Potrete riprenderlo al ritorno».

Tutti cominciarono a liberarsi di quello che avevano: i contadini e i bambini avevano poche cose, così fecero in fretta a svuotare le tasche.

Man mano che erano pronti, la Vecchia li faceva partire, indicando loro la strada da percorrere. Alcuni pellegrini erano in grosse difficoltà perché non sapevano che cosa lasciare e che cosa portare con loro.

Il gioielliere, ad esempio, stava soffrendo un dramma terribile. Non si fidava di lasciare incustoditi, nella capanna, i gioielli che aveva addosso e altri che teneva in uno scrigno. Era preoccupato anche per l'atto di proprietà dei suoi negozi, che si era portato appresso, per sicurezza. L'ex ministro aveva portato con sé la lunga lista dei suoi titoli e di quello che aveva fatto quando era in carica. Voleva impressionare la Vecchia. I due più in crisi erano i Re. Loro si erano portati appresso praticamente tutto il loro Regno e anche l'odio che avevano coltivato per anni e che era costato molte vite umane. Tutti erano usciti, lasciando i loro averi e proprietà, ma i due Re erano ancora lì a buttare... a buttare... Ogni tanto, dimenticavano qualcosa e la Vecchia li aiutava a ricordare: «Hai buttato quella spada di rubini ricevuta in dono dall'Ambasciatore della Cina?». E il Re era costretto a buttare. «E la Regina? E i principi tuoi figli?». Fu davvero terribile questo lavoro di

spogliazione e preparazione al viaggio. Alla fine, entrambi i Re avevano buttato perfino i vestiti ed erano nudi di fronte alla Vecchia.

«Possiamo andare ora? - chiese uno dei Re. - Vorrei andare prima del Re mio nemico, perché non mi fido di lui!».

«Mi dispiace, ma non siete ancora abbastanza leggeri per partire!» disse la Vecchia. I Re erano sull'orlo di una crisi di disperazione. «Abbiamo buttato proprietà, titoli, il Regno, la Regina, i figli... che cosa potrebbe far fallire il nostro viaggio, ora? Perché tanto accanimento solo con noi? Forse che gli altri pellegrini non hanno figli, mogli... da buttare?».

«Avete ragione. Il distacco è difficile e pochi ci riescono. Voi non siete persone comuni, perché avete delle grosse responsabilità. Un piccolo errore può causare molta sofferenza. Per questo, ora vi invito a liberarvi anche dell'odio che avvelena il vostro cuore e vi ha portato a farvi la guerra per molti anni! Se iniziate il viaggio con quel veleno dentro, non andrete lontano!».

Per i Re quello era il sacrificio più difficile. Era come strapparsi le unghie. La Vecchia disse che non aveva fretta. «Potete pensarci e quando sarete pronti... buttate!».

Li lasciò soli a riflettere per molto tempo fino a quando i due si alzarono quasi contemporaneamente e si abbracciarono. Avevano capito che avevano sprecato l'energia delle emozioni usandola per distruggere e non per costruire la felicità della loro gente.

«Come vorremmo poterci scusare con tutti quelli che abbiamo fatto soffrire a causa del nostro orgoglio e della nostra arroganza!» dissero.

«Oh, non c'è problema! - disse la Vecchia. - Aprite la porta. Tutti quelli che avete danneggiato e fatto soffrire sono là fuori e vi stanno aspettando...».

Aprirono la porta e, meraviglia!, videro tutte le persone con le quali si erano relazionati in passato: ministri, soldati, amici, nemici, servitori... - «Fate la pace!» suggerì la Vecchia.

«Ma tra questi ci sono anche molti che ci hanno tradito, che hanno ucciso i nostri soldati, i nostri figli!» dissero i Re. «Bene. È arrivato il tempo di offrire loro il vostro

perdono, mentre chiedete agli altri di perdonarvi!» disse la Vecchia. I Re si sentirono felici come mai erano stati nella loro vita. Sembrava avessero vinto cento battaglie decisive in un solo giorno!

«Ora siete pronti - sorrise la Vecchia. - Potete unirvi agli altri».

«Ma il nostro gruppo è già lontano, ormai. Come possiamo trovare la strada?».

«Tornate pure al vostro Regno - disse la Vecchia. -- Il vostro viaggio è finito. Il vostro cuore era oscurato dalla rabbia, dall'odio, dall'arroganza, dalla gelosia e dal desiderio. Così nessuno poteva vedere la sua luce. Voi vi siete ammalati e avete fatto ammalare anche gli abitanti del vostro Regno. Ora avete liberato la luce del vostro cuore. Portatela ovunque, sapendo che non morirà mai!».

I due Re tornarono ai loro rispettivi palazzi. La leggenda narra che quando tornarono era notte fonda, ma, improvvisamente, apparve il sole nel cielo. E tutti quelli che guardarono quel sole furono guariti dalle malattie. La gente ancora oggi crede che chi trasforma il proprio cuore riesca a far sorgere il sole a mezzanotte!

# Il bello e il brutto

---

Cera una volta un re che aveva due figlie. Una era bellissima, ma sciocca; l'altra era bruttissima, ma molto saggia.

Il Re era molto dispiaciuto per quelle due figlie e si ammalò per il dolore.

Un giorno la figlia bruttissima, disperata, si recò al fiume e si sedette sulla riva, a piangere. Pianse per tutto il giorno e disse al Genio dell'acqua che voleva morire.

Il Genio dell'acqua emerse dalle acque e quando vide le lacrime della Principessa fu mosso a compassione e disse: «Ho sentito i tuoi lamenti e conosco la tua pena.. Ora, siccome ti sei confidata con me, voglio aiutarti. Esprimi tre desideri e sarai esaudita».

La Principessa ringraziò commossa e si mise a pensare a quello che avrebbe potuto chiedere.

La prima cosa che le venne in mente fu di chiedere la bellezza, ma poi pensò all'infelicità della sorella che nessuno voleva come amica, perché ogni volta che apriva la bocca, diceva stupidaggini.

La sua saggezza le suggerì una domanda: “Come potrei essere felice se sono circondata da sciocchi?”.

Così chiese al Genio di diffondere la saggezza nel regno di suo padre.

«Accordato - disse il Genio - qual è il secondo desiderio?». La principessa pensò di nuovo alla bellezza, ma poi le venne in mente che suo padre era malato e chiese al Genio di guarirlo insieme a tutti quelli che soffrivano come lui.

«Accordato -- disse il Genio - ora hai un'ultima opportunità». La Principessa pensò a lungo. Stava per chiedere la bellezza, quando la sua saggezza la portò a pensare che un giorno sarebbe invecchiata e come tutti avrebbe comunque perduto la sua bellezza. Perché sprecare allora il terzo desiderio? Pensò e pensò e poi decise di chiedere al Genio di concederle la forza di accettare gli altri e se stessa così come sono. «Accordato!», disse il Genio.

Improvvisamente, sentì di volersi bene, di volere bene al mondo intero e provò un'infinita gioia interiore. Guardò il fiume per ringraziare il Genio e vide il suo volto riflesso nell'acqua. Grande fu la sua sorpresa quando notò che il suo volto era cambiato. Era diventata bellissima.

«Da dove viene questa bellezza? - chiese al Genio. - Io non te l'avevo chiesta!».

Il Genio sorrise e rispose: «Non te l'ho data io la bellezza, ma la tua gioia interiore».

# Il segreto della scatola nera

---

Una volta nella foresta viveva un Vecchio Saggio che aveva fama di saper cacciare i pensieri della gente. .

«È vero che cacci i pensieri della gente?» chiese Anil, un giovane del villaggio.

Il vecchio sorrise e indicò una scatola nera, che giaceva in un angolo della capanna e disse: «Lì c'è il mio segreto!»

«Puoi catturare anche i miei pensieri?», chiese il giovane.

«Il segreto sta tutto in quella scatola!», rispose il Vecchio Saggio.

«Posso vedere i miei pensieri?», chiese Anil.

Il Vecchio prese la scatola e l'aprì.

Anil fece un balzo indietro inorridito e si tappò il naso con la mano, per l'orribile puzza che proveniva dalla scatola dove migliaia di vermi, piccoli e grandi, si contorcevano, contendendosi un po' di cibo. «Sono i pensieri della gente», spiegò serio il Vecchio.

«Quali sono i miei?», chiese il giovane preoccupato. «Come puoi distinguerli? I pensieri sono come le onde del mare, sono tutti uguali, a parte la forma e il nome che gli dai!», rispose il Vecchio.

«E la puzza?», chiese Anil.

«Oh! Quella è prodotta dalla qualità dei pensieri. Di solito la gente non pensa a cose molto belle...».

«E se ci fosse un pensiero buono, come ad esempio, il pensiero di aiutare qualcuno in difficoltà?» chiese Anil.

Improvvisamente dalla scatola si levò in volo una farfalla bellissima. Anil guardò il Vecchio con aria interrogativa.

«Con il tuo pensiero positivo hai compiuto una trasformazione! », spiegò il Vecchio.

«Che stupidaggine! Sono sicuro che è tutto un trucco!» disse Anil, con rabbia. . .

Improvvisamente la farfalla precipitò nella scatola, trasformandosi di nuovo in un verme.

Anil rimase molto colpito e chiese al Vecchio di insegnargli ad avere pensieri positivi, perché voleva trasformare tutti i vermi in variopinte farfalle e conoscere il segreto della scatola.

Seguì le istruzioni per molti anni e poi decise di tornare dal Vecchio. La scatola nera era sempre nell'angolo della capanna con il suo segreto. Il Vecchio l'aprì e, sorpresa! Migliaia di farfalle multicolori cominciarono a danzare felici nell'aria. Poi tornarono a rifugiarsi dentro la scatola.

Il vecchio era molto contento e disse: «Se vuoi vedere il fondo del mare devi calmare le onde. Così se vuoi conoscere il segreto, devi svuotare la scatola anche dalle farfalle».

Anil chiese altre istruzioni e partì. Dopo alcuni anni decise di tornare ancora dal suo Maestro. Questa volta i due non parlarono. Si capirono al volo: Il Vecchio aprì la scatola nera e... meraviglia! Uscì solo una pura luce accecante!



I lettori si chiederanno dove erano finiti i vermi-farfalla. Una voce giunse dall'interno della scatola splendente di luce chiara. «I vermi-farfalla, voi tutti, il mondo intero sono da sempre questa chiara luce, ma non lo sanno!»  
Il Vecchio annuì e poi giunse le mani come per dire: «Adesso conosci il segreto».

## Il re e il mendicante

---

Molti anni fa, nelle foreste dell'India, viveva un vecchio Rishi che era molto saggio. Un giorno il Re, venuto a conoscenza della fama di questo sant'uomo, decise di andarlo a trovare per verificare di persona se la sua fama fosse meritata.

Arrivato nei pressi della capanna dove viveva il Rishi, incontrò un giovane mendicante che chiedeva l'elemosina.

«Sei giovane per chiedere l'elemosina - disse il Re. – Se ti do del denaro, tu che cosa mi dai in cambio?>>

Il giovane divertito, rispose: «Non ho proprio nulla, ad eccezione di questo vestito stracciato. Prendilo se vuoi». .

«Accetto», rispose il Re. Gli diede cento monete d'oro e scambiò il suo vestito sontuoso con gli stracci del mendicante.

Ora accadde che anche il giovane mendicante fosse diretto ad incontrare il Vecchio Rishi. Mendicante e Re arrivarono dunque insieme dal Vecchio saggio che accolse entrambi con molta cortesia e gentilezza e li fece accomodare in un angolo della capanna. Offrì loro dell'acqua fresca e della frutta e poi chiese al giovane in che cosa potesse essergli utile.

Il mendicante travestito da Re offrì le cento monete d'oro e chiese di essere accolto come discepolo.

«Accordato» rispose il Rishi.

Nella mente del Re sorse un pensiero malizioso: «Che cosa sarebbe successo se non avesse offerto le cento monete d'oro e se fosse stato vestito da mendicante come me?».

Quando il Vecchio saggio rivolse la stessa domanda al Re, questi rispose: «Non ho alcuna offerta da darti. Posso anch'io diventare tuo discepolo?».

Il Vecchio Saggio sorrise e poi gli offrì le cento monete che aveva appena ricevuto in dono, dicendo: «Torna quando la tua mente sarà liberata dal peso di quest'oro».

Il Re rimase molto colpito dalla risposta e volle rivolgere un'ultima domanda: «Qual è la differenza tra un mendicante e un Re?»

«Io non vedo né il Re, né il mendicante, ma solo l'immagine di Dio!» rispose il Rishi, sorridendo..

Il Re si alzò commosso e si prostrò di fronte a quel Vecchio che meritava davvero la fama di saggio che lo circondava.

# Il frigorifero vuoto

---

Maggie si svegliò nel cuore della notte affamata. Cerco di accendere la luce del comodino, ma non funzionava. «Manca ancora la corrente! – si lamentò. - Si sarà fuso ancora una volta il trasformatore, in città!».

Si ricordò di avere una candela e un accendino nel cassetto della scrivania. L'accese e scese in cucina senza far rumore. Si diresse verso il frigorifero con l'idea di prepararsi un panino alla mozzarella e bere una Coca Cola. Ma quando aprì il frigorifero l'attendeva un'amara sorpresa: era completamente vuoto. Non c'era più nulla. Sparito il latte. Spariti lo yogurt, le marmellate e la frutta. Perfino la verdura, che la mamma aveva comperato il giorno prima per il minestrone, era sparita.

Maggie non voleva credere ai suoi occhi. Cercò nel freezer il suo gelato preferito, ma anche quello era vuoto. Quello che colpì Maggie fu il notare che non c'era nemmeno una traccia di ghiaccio.

Era come se quel frigorifero fosse inattivo da parecchie settimane!

Pensò di bere un bicchiere d'acqua fresca. Aprì il rubinetto e notò, con orrore, che l'acqua aveva un colore giallognolo ed emanava un odore nauseabondo. Era troppo per la piccola Maggie!

«Mamma, mamma - gridò disperata - che cosa sta succedendo?».

La mamma apparve sulla porta della cucina. Aveva un aspetto terribile: gli occhi incavati, i capelli bianchi, i vestiti stracciati.

«Che c'è, Maggie? Stai cercando di notte quello che non riusciamo a trovare di giorno? La fame e la sete fanno brutti scherzi. Le chiamano allucinazioni. Tu sai bene che l'ultima bottiglia di latte uscita da quel frigorifero risale a sei mesi fa».

«Che cosa sta succedendo, mamma?» chiese ancora Maggie.

«Piccola mia, non ricordi? Due anni fa io e tuo padre abbiamo perso il lavoro a causa della Grande Crisi che ha coinvolto tutto il Paese. Per diversi mesi abbiamo vissuto con i risparmi. Poi i soldi sono finiti. Il Governo centrale ci ha aiutati per un po', mandando cibo e latte, poi anche il Governo è crollato, a causa dei debiti.

Così, ognuno ora deve arrangiarsi!»

«Possiamo chiedere un prestito ai nostri vicini. Siamo molto amici.»

«Figlia mia, i vicini sono nelle nostre stesse condizioni. Tutto il quartiere ha il frigorifero vuoto. Anzi, tutta la città!»

«Almeno un po' d'acqua!» implorò Maggie.

«Per quella bisogna aspettare ancora tre giorni. La porteranno a spalla, perché tutte le strade sono intasate dalle auto in panne, oppure bloccate, perché senza benzina!» disse la mamma.

«Ma l'acqua non viene dal rubinetto?» domandò Maggie, che non aveva mai pensato prima al lungo viaggio dell'acqua potabile che partiva centinaia di chilometri lontano dal suo quartiere, veniva purificata da un immenso impianto di depurazione (ora inattivo a causa di mancanza di energia elettrica) e poi veniva

incanalata dentro grandi condutture di cemento e quindi smistata nelle varie zone della città.

La mamma sorrise. «Queste cose avrebbe dovuto insegnartele il tuo maestro» .

<< E il latte?>> . La mamma spiegò che il latte non viene dal frigorifero del supermercato, ma dalla stalla dei contadini. Raccontò il lungo viaggio del latte: l'erba dei prati, la mucca, il contadino, la mungitura, la raccolta, il caseificio, la lavorazione, la pastorizzazione, la confezione, il trasporto, l'acquisto e quindi l'arrivo nel frigorifero. Da qui, al bicchiere di Maggie.

La bambina ascoltò attenta il racconto della mamma. «Perché non torniamo all'erba dei prati, alle mucche, alle stalle?» chiese.

«Perché non ci sono più mucche. Anni fa, i contadini ricevettero un premio per ogni mucca che uccidevano. Le stalle di montagna sono state trasformate in villette estive per la gente di città e i contadini sono solo il quattro per cento della popolazione italiana»

«Potremmo tornare noi sui campi e ricominciare, come una volta, a pascolare le mucche che daranno il latte... Almeno non moriremo di fame!» propose Maggie.

La mamma sospirò: «Magari avessimo un fazzoletto di terra! Siamo prigionieri del nostro appartamento, in questo quartiere, assieme a tanti altri sfortunati come noi!»

Maggie aveva fame, aveva sete e tanta paura. «Chiederò al mio maestro che cosa possiamo fare!» disse sollevata Maggie che aveva una grande stima e fiducia nel suo maestro.

Pensava che avesse una risposta per ogni problema.

«Se i miei maestri e professori mi avessero insegnato certe cose, quando ero giovane come te, forse tu, Maggie, e i tuoi compagni non vi trovereste oggi in questa terribile situazione!» sospirò la mamma, allontanandosi dalla cucina. -

«Mamma, mamma, non andartene, non lasciarmi qui sola!» gridò Maggie. Improvvisamente, tornò la luce.

«Che c'è Maggie?» chiese la mamma, accarezzando la figlia che si agitava nel letto.

La bambina aprì gli occhi. «Oh, mamma, ho fatto un bruttissimo sogno!» disse, abbracciando la mamma. E raccontò il suo incubo.

«Mamma, preferisci davvero che un giorno il frigorifero sarà vuoto e dovremo trasportare l'acqua sulle spalle?» chiese.

La mamma sorrise cercando di rassicurarla. «Tu hai sognato la conclusione peggiore di questa nostra avventura su questa terra. Per fortuna non siamo ancora arrivati a questi estremi!».

«Pensi davvero - come nel sogno - che i tuoi maestri avrebbero dovuto insegnarti certe cose? E quali sono?» domandò Maggie curiosa.

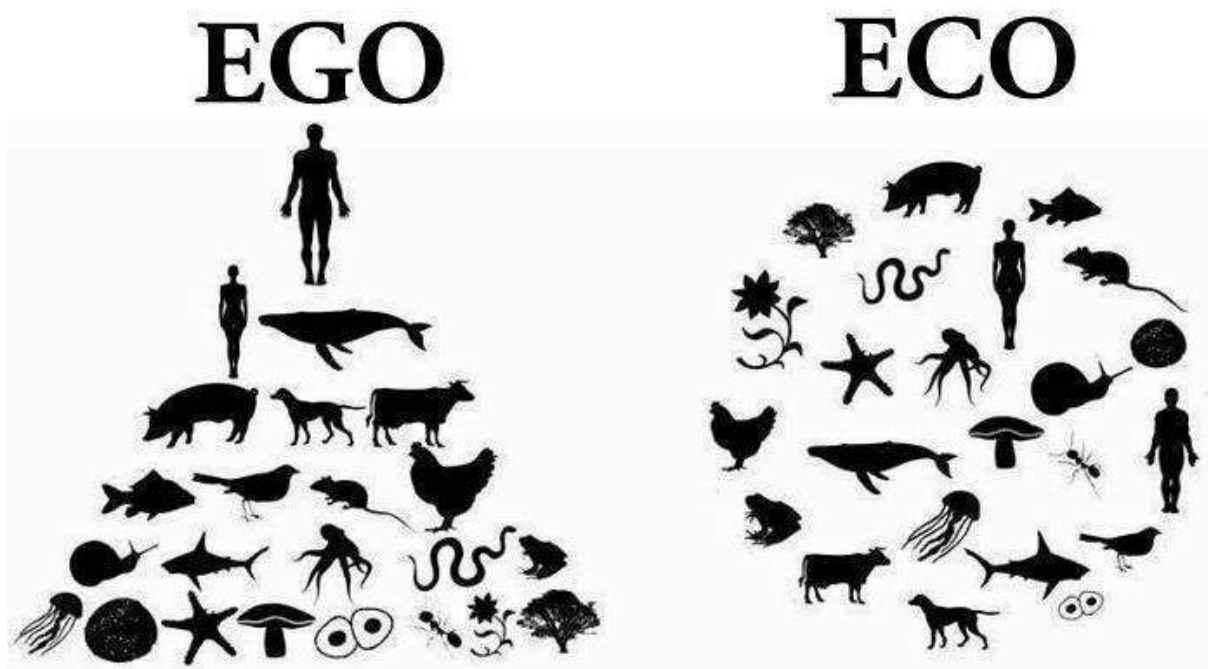
«Non è il caso di parlarne ora. Domani possiamo riprendere il discorso. Ora torna a dormire, sognando un mondo dove insegnanti, genitori e bambini vivono felici, rispettando e amando tutte le creature del Mondo e la Terra Madre, che ci nutre e ci sostiene.

We are  
already  
what we want  
to become

# Usare il cervello del Cuore<sup>13</sup>

---

*Annie Marquier*



---

<sup>13</sup> Le pagine che seguono sono tratte da (Marquier, 2010)

# Per un nuovo mondo

---

*<<I grandi cuori emettono le energie segrete che attirano incessantemente i grandi eventi>>*

*(Ralph Waldo Emerson)*

All'interrogativo posto in apertura di questo libro, "un mondo di pace e di unità è forse possibile?", avevo risposto: "sì, lo è". Conoscendo meglio la fonte di quello che ci separa e di cosa ci unisce, nonché le possibilità di rinnovamento che oggi sono a nostra disposizione, ora dovremmo vedere in modo più chiaro come si possa realizzare un mondo del genere. Diversi sono i fattori già in atto, ora, sul nostro pianeta, per far sì che si instauri quello stato di unità: alcuni di essi dipendono dalla nostra buona volontà, altri da altre fonti, in quanto facciamo parte di un tutto più grande; ad ogni buon conto è giunta l'ora e quali esseri umani abbiamo la possibilità di prendere parte attivamente a questa trasformazione. Che possiamo fare per favorire l'integrazione di questa nuova coscienza d'amore e di unità nel genere umano? Con l'esercizio interiore certamente contribuiamo al nostro benessere, ma contribuiamo altrettanto direttamente all'elevazione del tasso vibratorio dell'umanità semplicemente irradiando e trasmettendo la vibrazione del cuore a tutti coloro che ci circondano. Inoltre, il fenomeno dei campi morfogenetici di informazione,<sup>14</sup> descritto in altri miei libri, ci dimostra che non è necessario che tutti gli esseri umani facciano un tale cambiamento di coscienza perché l'umanità si ritrovi ad un livello superiore: basterà che la trasformazione avvenga in un certo numero di individui, ed è qui che le nostre scelte in materia di consapevolezza possono essere potenti nel far pendere la bilancia dalla parte giusta.

---

<sup>14</sup> N.d.R.: cfr. il sito di Rupert Sheldrake, uno dei biologi più innovativi del nostro tempo, noto soprattutto per la teoria dei campi modici o morfogenetici; in poche parole, si tratta di un comportamento osservato in natura per cui, per fare l'esempio degli animali, quando una certa massa critica in una specie impara una nuova abilità, il resto degli individui comincia a servirsene automaticamente, senza avere avuto l'opportunità di apprenderla per imitazione diretta dagli individui più evoluti.

## *Il potere del cuore*

Tuttavia, dinnanzi all'esteso dominio esercitato sull'umanità dalle forze materialistiche e alla potenza dei mezzi esterni di cui dispongono, ci si può chiedere se non sia utopistico pensare che un giorno il bene, la giustizia e la pace salgano al potere, e immaginare che persone dal cuore grande e d'indole pacifica, possano neutralizzare le forze aggressive e brutali del potere dell'ego e della guerra. Siamo però giunti al punto in cui questo è possibile perché, per quanto impressionanti possano apparire le forze della separazione, il loro tempo è scaduto, e questo per una semplicissima ragione: la potenza del cuore comincia ad agire in seno all'umanità, e si tratta della forza ultima, assoluta, la più forte dell'universo. Solo che, fin qui non è stata usata granché. Ma le cose cambiano: più vi saranno esseri umani che vivranno nella purezza e nella luce del cuore, più le forze dell'ombra perderanno terreno in modo naturale. Non è né una guerra né una visione romantica delle cose: l'emergere della potenza del cuore provocherà in breve una rivoluzione spontanea e totalmente inedita nell'umana coscienza, e ciò avverrà perché tale rivoluzione risponde a leggi naturali. La potenza delle forze di amore e unità ci permetterà, giunti al punto di biforcazione, di imboccare la strada di un mondo completamente nuovo. L'opera di Tolkien, *Il Signore degli anelli*, come ho già detto è la metafora che illustra chiaramente ciò che sta avvenendo, oltre a contenere un messaggio preciso e molto positivo: il trionfo delle forze del cuore, per quanto fragili possano sembrare. In quel libro la distruzione dell'anello malefico corrisponde metaforicamente al rifiutare il potere inferiore, facendo largo alla potenza del cuore, ed è questa la scelta che genera pace, libertà e felicità per tutti... Tutte le qualità del cuore ci vengono effettivamente presentate una dopo l'altra, nei loro aspetti più sottili e più puri: fratellanza, integrità, coraggio, umiltà, dono di sé, amore incondizionato, innocenza, servizio, rifiuto della violenza gratuita, perdono, leggerezza d'animo, senso dell'umorismo, intuizione, profondo contatto con la natura, visione, capacità di trascendere i propri interessi, saggezza,

profondità e così via. Tutti i personaggi devono affrontare la prova del potere di dominazione, nella forma dell'anello... Ma contemporaneamente l'anima è sempre presente, possente, rivelata dalle parole del libro o dalle immagini del film, che per fortuna non ha tradito lo spirito fondamentale dell'opera: è dunque disseminato di perle, come quando alla festa di Rohan, dopo la vittoria del Fosso di Imladris, Gandalf chiede ad Aragorn se ci sono notizie di Frodo, e quello risponde: «No, nessuna, ma abbiamo tempo. Ogni giorno Frodo si avvicina un po' di più a Mordor» e Gandalf: «Come possiamo sapere, al che Aragorn spontaneamente interiorizza lo sguardo e gli chiede: «Cosa ti dice il cuore?» E qui, in una frazione di secondo, Gandalf entra nel cuore e trova la risposta. Il tutto avviene nello sguardo. Il Maestro del cuore è stato contattato, ha visto e ha parlato...

Questa epopea è ben più di una favola sui buoni e cattivi; il suo messaggio poggia sul passato mitico dell'umanità. su tutta la nostra storia le cui tracce sono ancora presenti, vibranti, nel campo A<sup>15</sup>. Noi ci troviamo al momento in una fase cruciale di questa storia: la comunità umana sarà abbastanza forte e abbastanza pura, abbastanza ben radicata nel cuore, da far sparire una volta per tutte le forze separative dalla nostra "Terra di Mezzo"? Sono molti i segni che ci fanno pensare che sarà così: se questi miti sono risorti con tanta forza è perché l'umanità ora è in grado di integrarli, di restituire all'amore il posto che gli spetta e di riscoprire la libertà. Occorre in primo luogo cambiare la nostra prospettiva, e non farci più impressionare dai poteri esterni. Non sono loro, i più forti. È questione di tasso vibratorio: l'affinamento percettivo provocato dal cuore (intuizione, chiaroveggenza superiore, intelligenza superiore, visione, percezione corretta della realtà, creazione delle sincronicità, ecc.) unito alle qualità del cuore stesso, produce un potere superiore a quello delle forze materialistiche, e questo persino nella materia. È dunque possibile neutralizzarle e liberarsene grazie al potere del Maestro del cuore.

---

<sup>15</sup> Questo spiega la risonanza che questo libro ha avuto tra il grande pubblico, malgrado quest'ultimo sia in buona parte inconsapevole della reale profondità dell'opera. Sembra infatti che, a parte la Bibbia, Il Signore degli Anelli sia il titolo più venduto degli ultimi cinquant'anni. E non è un caso...



## *I giovani: costruttori del mondo nuovo*

Sono molte le azioni concrete che si possono fare oggi nel mondo , favorire l'emergere e il radicarsi dei valori del cuore in tutti i campi dell'attività umana (sociale, politico, economico, culturale, educativo, medico, finanziario) ma vorrei qui sottolineare un punto che mi pare della massima importanza per costruire il mondo di domani: è l'educazione delle giovani generazioni.

La situazione planetaria richiede un mutamento radicale dell'organizzazione della società, e una leva straordinaria per il cambiamento può essere una trasformazione del modo in cui cresciamo, educiamo e accompagniamo i nostri figli.

Occorre guardare la realtà in faccia: nella società attuale i ragazzi vengono su in un clima materialista, fatto di costante agitazione, di infinite sollecitazioni, di violenza, stress, desideri. Malgrado avessero limiti più che evidenti, i valori morali, religiosi o familiari di un tempo servivano se non altro da argine, ma di essi oggi non resta più nulla, tranne l'ostinata determinazione delle forze materialistiche a renderci sempre più emotivi, isolati, prigionieri del materialismo e, più globalmente, dei meccanismi primitivi dell'ego e questo per poterci manipolare meglio. Questa situazione difficile per le giovani generazioni ha certamente un ruolo nel processo evolutivo, ed effettivamente il caos che ne deriva rappresenta una sorta di "test" per la coscienza. Ora, non si tratta qui di instaurare nuovi sistemi di credenze, ma di nutrire lo sviluppo della coscienza. I giovani sono pieni di energia, e se si dà loro modo di entrare in contatto con i valori superiori del cuore diventeranno un possente agente di cambiamento, capace di produrre una completa rigenerazione del pianeta. Ma per questo occorre ripensare i nostri sistemi educativi dalla A alla Zeta, mettendo gli strumenti di formazione della coscienza superiore a disposizione non solo degli adulti che conducono una ricerca interiore, ma dei giovani che entrano nella vita attiva e creativa. Nelle scuole, oltre alle materie che si insegnano attualmente, andrebbe aggiunto un programma formativo dell'essere

intero, attraverso dei mezzi che sviluppino la coscienza, la sensibilità, la centratura, la padronanza di sé (mentale ed emozionale), il contatto con l'anima, lo sviluppo delle qualità dei due emisferi cerebrali. Mi piacerebbe vedere crescere dei centri di formazione integrale per i giovani, dove fossero insegnate non solo le materie abituali ma anche quello che è crudelmente assente, oggi, nelle nostre scuole: conoscenza psicologica di sé; conoscenza degli altri; risoluzione dei conflitti mediante l'intelligenza del cuore (comunicazione); padronanza dell'energia fisica, emozionale e mentale; meditazione e interiorizzazione; potere della visualizzazione; sviluppo della creatività e del lavoro di gruppo; il valore del servizio e del proprio contributo alla comunità e così via. In particolare, un posto privilegiato dovrebbe essere riservato all'insegnamento artistico (sia alla conoscenza che all'espressione dell'arte), non mirato all'esibizione ma essenzialmente visto come uno strumento di guarigione del cuore e di emersione sia della potente creatività dell'anima e della capacità di creare insieme ad altri. Sarà un grande passo avanti per la nostra società il fatto che l'aspetto benefico, terapeutico e profondamente formativo dell'arte su tutti i piani dell'essere venga riconosciuto e usato per sviluppare le capacità superiori, tanto intellettuali quanto umane dei giovani. Un insegnamento del genere farebbe scomparire la violenza dalle scuole, e darebbe modo ai nostri figli di far sbocciare appieno il potenziale della loro anima e l'amore autentico nei loro cuori. Riusciremmo così a formare persone di cuore, solide e intelligenti, capaci di condurre in porto la creazione di una società nuova, più giusta e più felice. È certo che, offrendo ai giovani degli strumenti del genere, essi scoprirebbero la propria autonomia e il proprio potere, cosa che non va a genio necessariamente al sistema vigente... E tuttavia in questo inizio del XXI secolo, i giovani hanno bisogno di essere nutriti in questo modo: è quello che chiedono, e se glielo daremo essi saranno il fermento di una nuova e straordinaria civiltà che può nascere fin d'ora. Fra tutte le grandi trasformazioni che l'umanità ha conosciuto nel corso della sua storia, quella che viviamo oggi è della massima entità, perché in moltissimi vi possiamo prendere parte

coscientemente. Questa volta, essa non sarà dovuta a un movimento esterno, generato da poche persone, ma ad una trasformazione interiore vissuta da un gran numero di individui, che si manifesterà sempre di più attraverso gli eventi esterni. E poi, non siamo soli: sono all'opera altre forze che ci sostengono. Ma a noi è affidato un ruolo importante. Se apriremo il cuore, se sceglieremo ad ogni istante i più alti valori umani, con ogni probabilità oltrepasseremo vittoriosi il punto di biforcazione e allora potremo, insieme, creare un mondo nuovo all'insegna dell'amore e dell'unità, della creatività e della magia, della gioia e dell'incanto. Allora potremo celebrare l'avvento, sul nostro pianeta, del regno del Maestro del cuore.

### ***Le cinque strutture principali dell'inconscio Che condizionano la macchina dell'ego***

Nel capitolo VII di un altro mio libro, *La Liberté d'Être*, ho dettagliatamente descritto, raggruppandole in cinque tipologie principali, le dolorose esperienze fisiche ed emotive vissute dall'uomo nel corso della storia. Esse hanno radicato nell'inconscio tanto individuale quanto collettivo cinque tipi di memorie che ancora oggi condizionano fortemente il comportamento di buona parte dell'umanità. Si tratta di esperienze in cui la sopravvivenza dell'individuo era, in un modo o in un altro, fortemente minacciata, ed effettivamente in molti casi la conclusione dev'essere stata la morte fisica. Queste sofferenze, la cui fonte è comune a noi tutti e chiaramente individuabile, hanno originato tipologie di personalità specifiche, con caratteristiche proprie della macchina dell'ego che possiamo facilmente riconoscere nella nostra vita così come nel funzionamento della nostra società. Queste cinque strutture mentali-emozionali dell'inconscio umano si radicano nel momento in cui, durante l'infanzia, si manifestano particolari condizioni in risonanza con esperienze fondamentali da attribuire a "vite passate" o all'inconscio collettivo. Eccone un breve riassunto:

- Fonte esperienziale: grandi sofferenze nel corpo fisico (torture, violenze fisiche subite, parto molto difficile eccetera);

Conseguenze attuali: paura, stress, ansia e un senso permanente di insicurezza.

- Fonte esperienziale: mancanza dell'essenziale per sopravvivere (carestia, miseria, abbandono fisico, carenza affettiva durante l'infanzia, ecc.);

Conseguenze attuali: senso di mancanza, di vuoto interiore: l'impressione generale che manchi qualcosa d'essenziale, che cercheremo di colmare con qualsiasi cosa o con chicchessia... Quest'atteggiamento è spesso legato alla paura dell'abbandono. Dipendenza affettiva o da sostanze fisiche. Insoddisfazione permanente.

- Fonte esperienziale: impotenza di fronte a un potere più forte, schiavitù in ogni sua forma, aver subito abusi;

Conseguenze attuali: senso d'impotenza, con tutte le conseguenze del vittimismo: rabbia, collera, frustrazione, aggressività. violenza (cfr. Le Pouivoire de Choisir, per la descrizione di questa particolare struttura e il mezzo con cui la si trasforma).

- Fonte esperienziale: avere subito un abuso di potere legato all'esercizio del carisma, seguito da un tradimento:

Conseguenze attuali: insaziabile bisogno di sentirsi amati, ricerca di un potere da esercitare con il carisma: bisogno di sentirsi apprezzati; incensati, percepiti come perfetti; fra l'altro questo porta con sé dei comportamenti fortemente concorrenziali, incentrati sulla prestazione, sulla seduzione ad ogni costo, sulla manipolazione, sulla sottomissione, sulla falsità e la disonestà. Perdita d'identità che si cerca di colmare con l'apprezzamento da parte degli altri. Stress e tensione permanente.

- Fonte esperienziale violento shock emozionale cui fa seguito il rinchiudersi in se stessi:

Conseguenze attuali: ricerca del potere e del controllo chiudendosi a ciò che si sente dentro, con conseguente rigidità, freddezza, ed eccessivo intellettualismo.

Non è un caso che siamo quelli che siamo, con tutte le nostre imperfezioni. Dietro ai nostri comportamenti disarmonici, per non dire distruttivi, si nascondono grandi sofferenze, ma un'approfondita conoscenza di queste strutture inconse (che in realtà sono soltanto dei sistemi di difesa molto specializzati) ci permetterà di capire con una precisione ancora maggiore come funziona l'ego.

Si tratta di uno strumento prezioso per conoscere meglio se stessi e per liberarsi da qualsiasi senso di colpa rispetto ai nostri limiti attuali, il che equivale a liberare la nostra coscienza più in fretta e con maggiore efficacia dalle limitanti conseguenze del nostro passato personale e collettivo. Giacché tutti condividiamo la stessa storia, è facile riconoscere in questo se stessi e coloro che ci circondano perché i meccanismi sono precisi e molto visibili, e condizionano il nostro modo di porci nelle relazioni, i nostri comportamenti quotidiani e l'intera società.

Questa conoscenza è anche un mezzo eccellente per sviluppare quella straordinaria qualità del cuore che è la compassione per noi stessi e per gli altri. Una volta comprese le strutture dell'inconscio possiamo effettivamente renderci conto che i comportamenti disarmonici, limitati o addirittura distruttivi, nostri o altrui, derivano direttamente dalle sofferenze accumulate in passato e mai guarite: a questo punto non possiamo più giudicare o biasimare nessuno, né noi né gli altri; possiamo solo cercare di guarire sia noi che gli altri...

*“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”*

*Mahatma Gandhi*

Ognuno di noi in ogni momento della sua giornata agisce nel mondo grazie a delle scelte, consapevoli o inconsapevoli, lasciando così dei semi nella coscienza collettiva.

Si sceglie ogni volta che si acquista e si consuma un bene, ogni volta che si smaltiscono i propri rifiuti, ogni volta che si spreca o si riguarda, ogni volta compiamo azioni che impressionano il mondo e diventano orme che altri possono seguire.

Sono trascorsi sette mesi dal vertice sul clima di Parigi (cop 21) nel quale 175 nazioni hanno firmato l' Accordo di Parigi per combattere il surriscaldamento del pianeta. Poco si è mosso in questi mesi, nessuna delle nazioni ha concretizzato l'impegno ad avvicinarsi alle emissioni zero o sganciarsi progressivamente dai combustibili fossili.

La speranza, quindi, non può che venire da noi, cittadini, figli e ospiti di questo meraviglioso pianeta, da una combinazione di resistenza, resilienza e buone pratiche.

Ringrazio tutti i partecipanti che hanno aderito all'iniziativa con i loro preziosi contributi, con i suggerimenti della mia cara amica Wilma è stato possibile realizzare questo instant-book collettivo, per il quale ho curato l'assemblaggio e la parte tecnica.

A nome del nostro gruppo di pratica ZENatuttotondo, grazie a te lettore che rendi viva questa raccolta di testi che vuole essere una riflessione, un seme, una goccia, un esempio, una traccia.

Maria Francesca Marozzo

## *Bibliografia*

---

- D'Assisi, F. (s.d.). *Il cantico delle creature*. Italia: Marietti.
- Germani, G. (2014). *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*. Firenze: Terra Nuova Edizioni.
- Gibran, K. (1991). *Il profeta*. Feltrinelli.
- Hanh, T. N. (1993). *Call me by my true Names*. California: Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2010). *L'unico mondo che abbiamo*. Terra Nuova.
- Marquier, A. (2010). *Usare il cervello del cuore*. Amrita.
- Omaki, E. R. (s.d.). *Messaggio di Madre Terra*.
- Terzani, T. (2006). *La fine è il mio inizio*. Milano: Loganesi.

## *Sitografia*

---

[www.esserepace.org](http://www.esserepace.org)

[zenatuttotondo.wordpress.com](http://zenatuttotondo.wordpress.com)

[www.facebook.com/zen.unical](http://www.facebook.com/zen.unical)

[www.facebook.com/Belmonte-in-Rete](http://www.facebook.com/Belmonte-in-Rete)

### *LE COMUNITÀ DI PRATICA*

Esistono comunità di pratica nella tradizione di Thich Nhat Hanh nella Francia sudoccidentale (Plum Villane) e negli Stati Uniti (Blue Cliff Monastery vicino a New York, Deer Park Monastery in California, Maple Forest Monastery nel Vermont), in cui monaci, monache, laici e laiche praticano l'arte di vivere in consapevolezza. I visitatori sono invitati a partecipare alla pratica per periodi non inferiori alla settimana. Per informazioni:

PLUM VILLAGE

13 Martineau F 33580 Dieulivol France

[www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

[NH-office@plumvillage.org](mailto:NH-office@plumvillage.org) (donne)

[LI-I-office@plumvillage.org](mailto:LI-I-office@plumvillage.org) (donne)

[UH-office@plumvillage.org](mailto:UH-office@plumvillage.org) (uomini)

In Italia la comunità dei praticanti nella tradizione di Thich Nhat Hanh è numerosa e diffusa sui territorio. Si possono trovare informazioni sulle attività dei vari sangha locali, sui ritiri autogestiti a carattere locale e sui ritiri nazionali condotti dal Venerabile Thich Nhat Hanh e da Maestri da lui nominati i sul sito internet [www.esserepace.org](http://www.esserepace.org) o richiederle scrivendo a [info@esserepace.org](mailto:info@esserepace.org)

### **Un Centro di vita consapevole in Italia**

La realizzazione in Italia di un Centro laico di pratica della consapevolezza secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh è promossa dalla Comunità italiana dell'Interessere sotto la guida spirituale dei Maestri Helga e Karl Riedl, insegnanti laici della scuola di Plum Village. Il Centro intende essere un luogo immerso nella



natura nel quale, con il sostegno degli insegnanti e della comunità residente, chiunque lo desideri possa sperimentare e approfondire l'arte di vivere in consapevolezza, fondamento della pace in se stessi e nel mondo.

Per realizzarlo e gestirlo è nata la Fondazione Avalokita, che grazie alle donazioni raccolte ha acquisito una proprietà in Abruzzo, in una splendida località collinare alle pendici del massiccio del Gran Sasso, sul versante Adriatico. Terminata la ristrutturazione, i due edifici già esistenti costituiranno il primo nucleo del Centro nel quale si insedierà una prima comunità di residenti. Una volta aperto, il Centro offrirà un nutrito programma di ritiri e giornate di consapevolezza, dando la possibilità a chi lo desidera di sperimentare l'arte di vivere in presenza mentale, con il sostegno e l'esperienza della comunità residente e sotto la guida esperta di insegnanti laici e monaci nella tradizione di Thich Nhat Hanh. Per conoscere meglio questo progetto e sostenerlo siete invitati a visitare il sito [www.centrovitaconsapevole.org](http://www.centrovitaconsapevole.org) e a prendere contatto con i promotori:

Fondazione Avalokita

frazione Villa Rossi 64041 Castelli (TE)

[info@centrovitaconsapevole.org](mailto:info@centrovitaconsapevole.org) tel. 345 0465252 ore 10-17 dal lunedì al venerdì



Calligrafia di Thich Nhat Hanh "La terra pura è ora o mai"