

## **CHIAREZZA E CALMA**

per persone occupate

Ajahn Sucitto

---

## **CHIAREZZA E CALMA**

Un manuale di Mindfulness per la vita quotidiana

AJAHN SUCITTO

AMARAVATI PUBLICATIONS

DISTRIBUZIONE GRATUITA

Traduzione di Giovanna Santoro

---

## **DEDICHE**

Questo libricino è stato sponsorizzato dal gruppo Kataññuta, in Malesia, Singapore e Australia ed è dedicato a Nicholas Halliday e Julian Wall, che hanno offerto diverse attività di servizio per insegnamenti come questi e per voi, impaginando libri, svolgendo attività di progettazione e preparazione alla pubblicazione.

---

*(Disegno di un uomo che porta un fardello di Bisogna Si deve! Quando? Ma ndr)*

---

## **Prefazione**

Le pagine che seguono offrono dei mezzi per fare chiarezza e trovare calma nel

giro di pochi minuti. Possono essere messi in pratica all'interno di un ventaglio di situazioni ordinarie nel tempo che ti occorrerebbe per bere una tazza di te'. Se vivi una vita piena, questo manuale potrebbe esserti utile per uscire dal ritmo di velocità della giornata e farti guadagnare tempo. Questi suggerimenti potrebbero anche fornirti un modo di meditare e altro ancora, ma ciò dipende da te,

Tieni presente che per motivi di brevità, sono stato conciso. Ciò che segue assomiglia ad un sacchetto di piselli disidratati o a cibo da montagna. Aggiungici dell'acqua e attendi!

Spero ti sia di aiuto.

Ajahn Sucitto

---

## **Chiarezza e calma – in sintesi**

### **Fai pausa e domanda**

**TEMPO RACCOMANDATO:** da dieci secondi a un minuto.

Vorrei iniziare con l'introdurre alcuni esercizi che richiedono da 10 secondi a 1 minuto. Tali esercizi utilizzano una pratica che chiamerò "Fai pausa e domanda". Si tratta di un esercizio facilmente "tascabile"; è breve e può essere svolto praticamente ovunque, in piedi o da seduto. Implica innanzitutto la Pausa. Smetti di fare e di parlare – e in questo passaggio, rilassati. Rilassa i muscoli delle spalle, la mandibola, la zona perioculare, la pancia, e qualunque area di tensione o area nella quale tu stia trattenendo. Via via che ti rilassi, presta

---

attenzione alla sensazione del corpo. Estendi la "lente" della tua attenzione a questa sensazione dell'essere qui, come presenza incarnata in un corpo. Concentrati, come se stessi ascoltando. Prenditi 10 secondi (o più, se vuoi) per stabilizzarti.

Il passo successivo consiste nel far fluttuare la domanda: "Cosa sta succedendo per me, ora?" Probabilmente ti accorgerai che nella mente è sorto un filo di pensieri: se è così, sintetizza il tutto in una parola, ad esempio "indaffarato" oppure "smanioso" o "irritabile". Diversamente, se invece di un pensiero, stess sperimentando un'emozione oppure uno stato d'animo, definiscili con una parola

corrispondente. In entrambi i casi, la domanda attraverserà la tua coscienza, dove potrà entrare in contatto con pensieri, sensazioni o l'impulso a fare qualcosa. La domanda potrebbe volteggiare incerta. Avremo modo, più avanti, di occuparci di dove essa vada a finire. Adesso il punto è che *l'investigazione sposti l'attenzione in direzione dello spazio di coscienza o "consapevolezza"*.

---

Rilassa i muscoli ...amplia l'attenzione ... fai fluttuare la domanda: "Cosa sta succedendo per me, ora?"

Prendine atto. Per un momento sei nell'osservazione o ascolto di ciò che la domanda ha messo in luce, anziché essere coinvolto in ciò che stai pensando o sentendo. Evita di giudicare i tuoi pensieri o stati d'animo. Ciò che conta è che tu sia passato ad osservare la mente e che quindi puoi percepire ciò che sta succedendo per te *dal di fuori* dell'esperienza, anziché esservi coinvolto o immerso dentro.

Una volta che questo cambiamento è avvenuto, prendi atto di ciò che la domanda "Cosa sta succedendo per me, ora?" riveli, applica una semplice etichetta e prenditi un momento per sentirti "indaffarato" oppure 'smanioso', o 'irritabile' senza fare nulla a riguardo. Ricordati di rimanere nel contatto e cerca di fare in modo che la tua attenzione rimanga estesa all'intero corpo – ciò ti aiuterà a restare in equilibrio. Non agire o reagire. Evitando di agire e reagire, permetterai che si manifesti una risposta più completa e più utile rispetto allo stato d'animo. Potresti avvertire calma, accettazione o chiarezza rispetto a ciò che sta succedendo per te. Questo passaggio alla consapevolezza è dunque importante.; ti offre la possibilità di cogliere una panoramica di ciò che stai sentendo o facendo, di cambiare direzione o lasciare che le cose passino.

Ascolta ciò che la domanda mette in luce ... Non agire o reagire ... permetti ad una qualche risposta di manifestarsi ...

Ciò che è importante nella pratica "Fai pausa e domanda" è che si faccia spesso. Potresti provare per 10 o più volte al giorno : quando ti svegli, prima di alzarti, quando ti sei lavato e vestito e prima di uscir di casa, quando hai terminato la colazione,

---

quando stai per avviare la macchina, quando stai per accendere la TV... Potresti impostare un timer sul tuo cellulare affinché di tanto in tanto suoni per farti fare Pausa durante il giorno. Fai pausa e domanda è un esercizio utile soprattutto nelle seguenti situazioni: nei momenti critici di un conflitto; quanto ti senti emotivamente a disagio o stai cercando di evitare l'attenzione; o quando sei tentato di accendere un qualche dispositivo o di sgranocchiare qualcosa o di distrarti diversamente. Fermarti in tali momenti ti può risparmiare un sacco di problemi. Ti offre la possibilità di vedere le cose in modo diverso e di non rimanere bloccato in abitudini che portano in un vicolo cieco.

I limiti del Fai pausa e domanda stanno nella brevità dell' esercizio. Non è possibile sostenerlo senza qualche altro strumento. Anzi, se ti fermi troppo a lungo, probabilmente scoprirai che hai ingranato un'altra marcia e che la tua mente sta vagando. Ma se trovi utile la pratica, sarebbe consigliabile dedicare altri 3, 5 minuti

---

o più per *Connetterti e Rinsaldarti*. Queste istruzioni costituiscono il prossimo Gruppo di esercizi.

*(Vignetta uomo seduto ndr)*

---

## **Connettiti e Rinsalda**

**TEMPO CONSIGLIATO: Da tre a cinque minuti, o più, se vuoi.**

In questi esercizi, ci conetteremo a tre fonti (o canali) di consapevolezza. Uso la parola "consapevolezza" e non "mente", poiché si potrebbe supporre che la mente sia nella testa e sia l'organo che pensa. In realtà, oltre ad avere una fonte nel pensiero, la consapevolezza attinge anche ad una fonte corporea e ad una fonte nel cuore – i fondamenti su cui ci siamo soffermati nel Fai pausa e Domanda. Si tratta semplicemente di connettersi con ciascuno di tali fondamenti ed è attraverso questa maggiore coscienza di essi, che la consapevolezza si rinsalda e diventa più fluida.

---

## **1 Connettiti al corpo**

Il corpo è più che solo carne e ossa, ed esercitarlo è più facile che sollevare pesi o fare jogging. Il corpo può offrire radicamento, equilibrio e vitalità in modo del tutto naturale: non devi fare altro che connetterti alla consapevolezza. Restando connesso, ti sentirai in equilibrio e tonificato. E se perdi la connessione consapevole con il corpo, come quando sei assorbito nello scatto di una foto mentre ti sporgi sul bordo di un canyon o quando conversi al telefono mentre sei alla guida, i risultati possono essere fatali. Il più delle volte perdiamo la consapevolezza corporea nella fretta della giornata e questo ci rende imprudenti e stressati, ma quando impariamo a mantenere una connessione consapevole con il corpo, ci rendiamo conto che la mente è in sintonia con il corpo e che la compostezza corporea favorisce chiarezza mentale e calma.

---

Puoi connetterti al corpo camminando, sedendo o stando sdraiato, ma per ora iniziamo stando in piedi.

Allinea le gambe alle anche, ammorbidisci le ginocchia in modo tale da non bloccare le articolazioni. Poi rilassa i glutei in modo da lasciare che il peso del corpo sia sostenuto dai tuoi piedi e dal pianeta sotto di te, piuttosto che far portare alle anche il peso della parte superiore del corpo. Lascia che le braccia si allontanino leggermente dai lati del corpo (quanto basta per sentire un po' di spazio intorno al petto) e pendano libere ai tuoi fianchi. Mantieni i muscoli delle braccia rilassati in modo tale che le braccia formino una curva molto morbida e non restino rigide. Fai lo stesso con le mani e le dita. Rilassa le spalle come se ti stessi togliendo un cappotto dalla schiena; ammorbidisci la mascella e lo sguardo. Potrebbe essere necessario flettere le ginocchia e fare qualche profonda espirazione affinché il tuo sistema si calmi del tutto.

---

## **Sintonizzati con l'equilibrio**

Nell'entrare in quello stato di equilibrio (e nel ritornare ad esso anche nel corso dei prossimi minuti), orientati ad un ampliamento della consapevolezza fino ad includere tutto il corpo, come se fossi sul punto di fare un tuffo o se ti stessi provando un vestito. Ecco cosa si intende con il "raccolgere l'intero corpo

all'interno della consapevolezza"; prendi atto del luogo nel corpo in cui ti senti più localizzato (normalmente il viso) e poi estendi la tua attenzione alle spalle, scendendo lungo il corpo. Arriva fino ai piedi, se riesci. Cerca di percepire l'intera postura e poi di trovare e mantenere l'equilibrio. Via via che allarghi l'attenzione per mettere a fuoco il corpo nella sua interezza, potresti sentire sensazioni ed energie. Le dita potrebbero formicolare così come i piedi. Prendine atto, ma non focalizzarti su alcuna sensazione particolare. Riesci, invece, a cogliere il ripetersi di una serie di sensazioni ed energie che ti rivelano che stai respirando?

---

*(Disegno Uomo in piedi davanti alle parole :Strada senza uscita / Muro / Barriera / Chiuso a chiave / Stop / Pieno / No / Blocco ndr)*

---

Amplia, ammorbidisci e senti il respiro. Se sperimenti un irrigidimento, focalizzati su quella tensione e, continuando a tenerla presente, espandi la tua attenzione includendo l'area intorno alla tensione. Lascia che il respiro fluisca attraverso la tensione - lo stesso vale per l'irrequietezza o la stanchezza. E' un processo di guarigione.

Resta in questa modalità per un massimo di cinque minuti, sentendo e permettendo a ciò che sta accadendo nel tuo corpo di circolare. Esci delicatamente dalla posizione e nota il cambiamento nella mente e nel corpo.

Stai in piedi ... ammorbidisci le ginocchia, rilassa i glutei, lascia che le braccia si allontanino leggermente dai lati del corpo ... Rilassa le spalle ... Amplia, ammorbidisci e senti il respiro.

---

## **2 Connettiti al cuore**

Per buona parte del tempo siamo seduti. Tutto quanto sopra descritto può essere svolto in questa posizione e anche per periodi di tempo più lunghi. Solo ricordati di tenere eretta la colonna (il che vale a dire non appoggiarsi allo schienale). Anzi, spingi il bacino giù nella sedia (o nel pavimento se sei seduto a gambe incrociate)

e ritrai il tratto lombare all'interno in modo che si formi una piccola curva nella parte inferiore della schiena. Poi rilassati un po', ma mantieni la curva. Lascia cadere delicatamente le spalle. Così facendo, il petto sarà sostenuto dalla colonna vertebrale, dalle anche e dalla sedia e non premerà sull'addome. Come nella parte precedente, orientati a percepire il tuo corpo come un tutt'uno o come una struttura composta da collo, spalle, spina dorsale, braccia e fianchi, attraversata da sensazioni.

Che tu stia seduto o in piedi, la connessione con il cuore, il tuo senso emotivo, inizia semplicemente chiedendoti

---

come vanno le cose in questo preciso momento.

Quando emergono argomenti specifici, amplia e ammorbidisci leggermente la tua attenzione per prendere le distanze rispetto ai dettagli e cogliere il senso generale di ciò che sta accadendo in termini di impressioni, impulsi e sentimenti. Per un paio di minuti, cerca di cogliere i contorni o l'esperienza del cuore nella sua essenza, come: 'scorrimento', 'niente di che, qualcosa di lento', 'sotto pressione', 'un saltare e accendersi' o altro. Potrebbe essere piacevole, spiacevole o neutro – ma non è necessario ora rivolgere molta attenzione alla qualità del sentire. Esercitati piuttosto a percepirla con riferimento al corpo: nota se il corpo si sente accaldato, irrigidito o collassato. Fare riferimento al corpo per cogliere questo senso generale ti aiuta ad essere *con* ciò che stai provando anzichè esserci *dentro* o cercare di uscirne *fuori*. Prova ad immaginare che stia accadendo a qualcun altro e che tu stia ascoltando con affettuosa comprensione. Evita di intervenire con consigli o analisi. Mantieni un cuore calmo e spazioso, permettendo alla sensazione sentita di presentarsi.

---

Mentre fai ciò, nel giro di un minuto potrebbe sorgere un senso di affettuosa partecipazione, un ascolto empatico che non aggiunge intensità al sentimento o che non vi si oppone. Ciò permette al materiale che ti sta attraversando di modificarsi e trasformarsi da se'.

Nell'ultimo minuto di questo esercizio, potresti chiederti: "Cosa mi aiuta a stare con questo?" Come in precedenza, cala delicatamente la domanda all'interno della consapevolezza e nota eventuali increspature. Che i pensieri affiorino o meno, probabilmente coglierai provenire dal cuore una sensazione di maggiore spazio e stabilità – a patto di non sforzarti troppo.

Chiediti: "Come vanno le cose in questo preciso momento?"...

cogli l'esperienza del cuore nella sua essenza e senti

facendo riferimento al corpo...

Mantieni un cuore spazioso.

Chiediti: “Cosa mi aiuta a stare con questo?”

---

### **3 Fai chiarezza: il pensiero diventi riflessione**

Questo esercizio può essere svolto in piedi o sedendo, come il precedente. Tanto per cambiare, comincerò con l'illustrarlo nella forma camminata.

Camminare fa bene; ti dà un ritmo e allenta la rigidità fisica e mentale. Puoi farlo al coperto : alzati in piedi, spingi indietro la sedia e cammina per il tuo ufficio o luogo di lavoro. Oppure, prenditi una pausa naturale e trascorri qualche minuto camminando per un corridoio. Fa bene staccare dalla tua occupazione del momento, anche solo per rinfrescarti.

Camminando lentamente, sintonizzati sul piacevole e tranquillo deambulare del corpo. Lascia che le spalle e le braccia siano libere e porta l'intero corpo a passeggio, camminando “senza andare da nessuna parte di speciale”.

Dal momento che buona parte del nostro camminare è un andare di fretta, con la parte superiore del corpo rigida e scollegata dalle gambe,

---

per entrare nel flusso, potrebbe essere necessaria dell'attenzione. Allora, immagina di dover passare sopra una fila di gattini addormentati: il leggero sollevamento della gamba che ciò richiede, mobiliterà anche e zona lombare e consentirà alle gambe di muoversi in modo più fluido. Via via che entri nel flusso, rilassa le spalle e lascia che anch'esse ruotino un pò con la passeggiata. Tieni gli occhi aperti, ma con lo sguardo morbido di quando si osserva un panorama. Il camminare correttamente include l'intero corpo: è come nuotare.

Sii con ogni passo volta per volta, mentre il piede si solleva dalle anche e il passo si conclude con il piede che tocca terra. Non fermarti tra un passo e l'altro; lascia che i passi fluiscano naturalmente. Il flusso è importante perchè calmerà il pensiero. Poi sii con il tocco del piede sulla terra, un piede alla volta e alla fine di ciascun passo. Sii proprio in quel punto, proprio in quel momento. Poi, quando quel piede si solleva, lascialo andare, torna al flusso e percepisci l'altro piede mentre

---

*(Disegno uomo che spazza via le parole del disegno precedente ndr)*



---

tocca la terra. Potresti aggiungere una parola a quel momento, pensa: “questo”, o “ora”, o “solo questo”. Cammina nel momento presente. Quando avrai attraversato la stanza, fermati, rimani in piedi per alcuni secondi, quindi voltati e fai un passo avendo in mente “solo questo” o “proprio ora”.

Non stai incoraggiando il pensiero o cercando di farti venire delle idee, ma piuttosto stai applicando un'attenzione riflessiva a momenti specifici, per poi rilassarla. Questa flessibilità nell'attenzione fa cessare le preoccupazioni e riduce il groviglio di pensieri in modo non conflittuale. Trasforma il pensiero evitante in un'attenta riflessione.

Sintonizzati con il modo di camminare del corpo ... rilassa le spalle e lascia che ruotino mentre passeggi ... Mantieni uno sguardo morbido ... Sii con ogni passo volta per volta, un piede alla volta ... Cammina nel momento presente.

---

Una forma seduta di questo esercizio comporta il connettersi con il flusso del respiro, la fine di un'espirazione e l'onda di un'inspirazione. Siedi in posizione eretta, fai qualche espirazione lunga e delicata, rilassa il diaframma e lascia che il respiro giunga dall'addome anzichè dal torace. Fai cadere le spalle, ammorbidisci il viso e pensa: “Tutto il tempo che voglio per espirare” e “lascia che l'inspirazione arrivi quando vuole”. Subito dopo, entra gradualmente nel flusso del respiro. Ciò ha un effetto stabilizzante.

Quando il flusso si stabilizza ad un qualche livello, affina l'attenzione focalizzandoti sulla fine dell'espirazione (come sul passo nella camminata) utilizzando una parola come ‘aahh’ o ‘respirare’ per raccogliere la mente in quel punto per uno o due istanti della sua durata. Quell'istante potrebbe allungarsi; incoraggialo in tal senso, aspettando l'inizio dell'inspirazione piuttosto che inspirando. Il flusso potrebbe non essere ancora del tutto regolare, ma ciò vi contribuirà.

---

Quando arriva l'inspirazione, non risucchiarla dentro, ma segui la sua onda di rigonfiamento lento attraverso il petto e su per la gola. Estendi l'attenzione alla parte superiore del corpo, poi lascia che l'espirazione abbia inizio.

Se riesci a capire come funziona nell'arco di qualche sessione da 5 minuti, potrai aggiungere un "punto di contatto" alla fine di ciascuna espirazione. Cioè, mentre l'espirazione arriva a completamento, portati momentaneamente con l'attenzione sul punto di appoggio del corpo alla sedia. Poi estendila all'inspirazione, come in precedenza.

"Tutto il tempo che voglio per espirare" ...  
'Lascia che l'inspirazione arrivi quando vuole' ...  
Aggiungi un "punto di contatto" alla fine di ciascuna espirazione.

---

Nel frattempo, nota dove ti porta il cambiamento generato con uno qualsiasi di questi esercizi di connessione. Esso ti induce ad essere un testimone affettuosamente partecipe, sensibile e può ampliare, stabilizzare e rinsaldare la tua consapevolezza. In virtù di ciò, scoprirai di poter più facilmente essere la consapevolezza spaziosa di qualunque cosa accada – e poi non verrai sballottato o non ti perderai in ciò che stai sperimentando.

---

## **Riposa nel Qui e ora**

**TEMPO CONSIGLIATO : Da dieci a quindici minuti**

Questo gruppo di esercizi richiede più tempo. Occorre innanzitutto riservare un po' di tempo ed un luogo in cui praticare. La cosa migliore è iniziare concentrandosi per alcune sessioni di dieci minuti, sul Connettiti e Rinsalda, che offre una centratura nel corpo. Tale pratica ti dà la sensazione della presenza incarnata in un corpo, la base a cui puoi fare riferimento e a cui tornare per tutto il tempo di una qualunque sessione. Dopo un po', potresti dedicare i primi cinque minuti, di un arco di tempo di quindici minuti, al ristabilire quel radicamento nel corpo e poi potresti svolgere gli esercizi qui di seguito descritti. Il radicamento crea una base a cui poter tornare ogni qual volta ci si perda in pensieri o stati d'animo. Il tema generale è: uscire

---

dall'immaginato, il temuto e il desiderato; riposa nel qui e ora.

### **1 Raccogli l'energia all'interno della respirazione**

Trascorri del tempo a stabilizzare la respirazione in un flusso. Ritrai all'interno la zona lombare della schiena in modo che il peso del petto si scarichi lungo la schiena anziché comprimere la pancia. Lascia cadere le spalle, rilassa il viso e

concentra la respirazione nell'addome. Espira completamente con delicatezza, poi attendi l'inspirazione; lascia che il respiro si allunghi e si approfondisca naturalmente.

Senti l'energia nel flusso della respirazione. Essa non si limita ad un punto particolare, anche se potresti voler posare la tua attenzione in un luogo nella pancia, nel diaframma,

---

*(Disegno pg 31 shopping scuola benzina cibo /bolletta ndr)*

---

nel torace, nelle narici e sentire il respiro scorrervi. Quando inspiri, riesci a sentire un sensazione di luminosità? Con l'espirazione, ti arriva un sensazione di liberazione? Non è una sensazione di aria, ma di un'energia che cambia, vero? Lascia che il tuo corpo senta pienamente quel flusso che fa sì che esso si gonfi e si sgonfi in modo regolare. Attraverso questo processo, la tua energia corporea si raccoglie all'interno della respirazione/

Qualunque cosa tu stia provando ora in termini di vitalità fisica o di energia nervosa, portala alla respirazione. Quindi ciò significa che se ti senti stanco, spento o stagnante, oppure se ti senti scattante o agitato, respira in quella sensazione. Non lottare con la stanchezza, nè sprofonda in essa. Non cercare di arrestare la tua accelerazione, nè aggiungi nulla con azioni distraenti. Al contrario, “mantieni” queste energie, semplicemente in quanto energie, all'interno della respirazione. Lascia che il respiro sia lungo e profondo

---

e porta lo stato dell'energia corporea del momento in contatto con il suo flusso. Apriti all'esperienza del corpo e lascia che esso sia abitato dal flusso respiratorio. È un po' come indossare un vestito nuovo e starci comodo.

Senti l'energia nel flusso della respirazione ... Lascia che il corpo senta quel flusso ... Se ti senti spento o agitato, respira in quella sensazione. Apriti all'esperienza del tuo corpo e lascia che il respiro lo abiti.

Senti cosa voglia dire per la consapevolezza estendersi, includere e “conoscere” il corpo e la sua energia.

## 2 Raccogli il pensiero all'interno della respirazione

Passiamo gran parte del tempo a pensare e ciò non è sempre cosa buona o utile. Il pensiero (a differenza dell'attenzione di tipo riflessivo)

---

ha a che fare con il concettualizzare: un futuro, un passato, un'altra persona, o se stessi. Spesso ha a che fare con il creare un'alternativa all'esperienza diretta del qui e ora. E ciò è stressante. Quindi quello che facciamo ai fini della chiarezza e della calma è entrare nel presente e dimorarvi. E come se il nostro pensiero fosse uno spettacolo da guardare, standocene seduti. Tale posizione di consapevolezza vigile permette al sistema di rigenerarsi o rinnovarsi nonchè di ottenere una visione prospettica di ciò che la mente stia creando e in che modo. Tale posizione ti porta via dal tapis roulant del pensare e alleggerisce il peso che grava sulla mente, di modo che tu possa fare uso di un'attenzione di tipo riflessivo senza perderti nel pensiero.

Ecco un vademecum per sottrarre la mente al pensiero incontrollato: “il futuro è immaginazione, il passato è un ricordo e ciò che gli altri sono e tu sei è un concetto variabile”. Anche se tali impressioni proliferano alla svelta, non vi è alcuna stabile realtà

---

in nessun pensiero, ragion per cui, il coinvolgimento con il pensiero diventa fonte di stress. Per cui ... sintonizzati sul pensare come ad un flusso. Ammorbidisci l'attenzione intorno agli argomenti e intorno alle tue reazioni ad essi e senti, piuttosto, il movimento del pensiero. Che sia un correre, un girare in tondo, uno sfavillare, un macinare ... non importa. Lascia andare l'argomento, sintonizzati sul flusso. Sganciati dalla necessità di giungere ad una conclusione. In questo momento, non vi è alcuna conclusione. Inoltre, metti da parte l'irritazione legata al pensare e il desiderio che si fermi. Senti l'energia del pensiero e stabilizzala sulla respirazione. E' come andare a cavallo o cavalcare un'onda. Tieni a mente l'energia del respiro e l'energia del pensiero, permettendo loro di incontrarsi e circolare insieme.

“Il futuro è immaginazione, il passato è un ricordo e ciò che gli altri sono e tu sei è un concetto variabile”... entra nel presente e risiedi in esso...  
Sintonizzati sul pensare come ad un flusso .. lascia andare l'argomento e senti l'energia, come se stessi cavalcando un'onda ...

---

*(Disegno – donna che tesse la calma ndr)*

---

Senti com'è lo stare con il tuo processo di pensiero in questo modo. Sei in grado di percepire tutte le sue complessità e voci sotto forma di energia? Se riesci, puoi connetterla all'energia del respiro e lascia che la respirazione la assorba. E' come un torrente a scorrimento veloce che sfoci in un ampio fiume a scorrimento lento. Noterai che i pensieri perdono intensità e tendono a scomparire mentre la qualità della consapevolezza si consolida in un silenzio vigile. Potrai anche ascoltare quel silenzio : ha un suono simile a quello di una conchiglia, il suono dell'ascolto.

### **3 Raccogli il cuore all'interno della respirazione**

Siamo influenzati dai nostri sensi: da ciò che vediamo, udiamo, pensiamo e da tutto il resto. Senza contatto, le impressioni (come ad esempio 'minaccia', 'sicuro' o 'desiderabile') sventolano come bandiere, per cui il processo del contrassegnare le cose come desiderabili o terribili crea stati mentali quali il desiderio, la preoccupazione, il dubbio, l'affezione o il dispiacere.

---

Quando siamo arrabbiati con qualcuno o ci rammarichiamo per qualcosa che abbiamo fatto in passato o smaniamo per qualcosa che non abbiamo, i nostri cuori fremono e noi soffriamo. Un motivo di irritazione può rimanere attivo per anni nelle nostre menti, anche quando la persona con cui siamo arrabbiati non è qui, ora. Occorre notarlo e occorre notare che ciò che ho perduto e che mi rende triste è già passato e che ciò che voglio è una costruzione mentale prodotta proprio in questo momento. Se siamo presenti con saggezza, possiamo smettere di creare persone ed eventi nelle nostre menti; possiamo smettere di creare il futuro, il passato e possiamo persino smettere di creare noi stessi. Vincolare il cuore a queste nozioni lo divide in ora e allora, qui e là, io e te ed esso – sicchè rincorre realtà virtuali e lotta con loro. Ma se ci focalizziamo sulla realtà presente, quando lasciamo che la rabbia sia proprio arrabbiata, che la tristezza si senta proprio triste, il movimento di centrifuga si arresta e così il dolore può passare.

---

La persona con cui sono arrabbiato non è qui, ora ... ciò che ho perso è andato ... ciò che voglio essere é una costruzione prodotta proprio in questo momento

... Concentrati sul presente, lascia che la rabbia sia arrabbiata così il dolore può passare...

Ricorda: metti da parte l'argomento e sii presente al movimento complessivo dello stato mentale. Riconosci il sapore dell'emozione correlata. E' un modo molto diretto di incontrare le emozioni. Piuttosto che inseguirle, opporre loro resistenza oppure biasimarle, incontrale nel tuo corpo. E' come se tenessi in braccio un bambino. Radicati, stai con il respiro, espanditi fino ad includere l'emozione e prendi coscienza dell'intera esperienza fisica e mentale nel presente.

Permettiti di sentire ciò che senti. Ciò incrementerà una affettuosa accettazione. Via via che sorge empatia, risiedi in essa. La tua energia emozionale è ora una fonte di calore e benevolenza.

---

Stai con il respiro, espanditi fino ad includere l'emozione ... come se tenessi in braccio un bambino .. Permettiti di sentire ciò che senti

## **4 Riposa nel qui ed ora**

Il qui ed ora che offre riposo e pace non è un pensiero, una sensazione o uno stato mentale. Tali cose, che abitualmente scambiamo per veri affari, ci sfidano e ci tormentano di continuo con la loro sfavillante variabilità. La consapevolezza che prende corpo sotto forma di luogo, empatia come relazione sentita e silente attenzione ai fini della chiarezza, è proprio qui ed ora: la presenza incarnata, una presenza che vede con chiarezza e che non si afferra, né respinge – ecco un rifugio duraturo. Qualunque cosa tu possa sperimentare passa da questa porta. Non puoi averla, definirla, conquistarla o sbarazzartene: puoi solo riposare in essa. Ed è per questo che ci offre tranquillità.

---

Il qui ed ora che offre riposo e pace non è un pensiero, una sensazione o uno stato mentale ... vi si può solo riposare.

Possiamo utilizzare la respirazione, la sonorità dell'ascolto o il cuore ampio, che tutto abbraccia, quali punti di riferimento per l'equilibrio nella corrente della vita quotidiana. Ad esempio, quando senti sorgere stress o squilibrio, rilassa le spalle ed espira lentamente. Se però ti senti proprio bloccato, focalizzati sulla zona del corpo in cui senti quel blocco, accetta la sua presenza e allarga la lente

dell'attenzione. Percepisci le sensazioni nell'area di tensione e allarga l'attenzione all'intero corpo. A un certo punto, via via che il respiro si farà evidente, allevierà e libererà la tensione.

---

In alternativa, quando il tuo pensiero sta accelerando troppo o sta diventando turbolento, mettiti in ascolto in un modo che sia allo stesso tempo accettante e curioso. Quando senti la sonorità dell'ascolto, avviene un cambiamento che ti offre una visione prospettica sui tuoi pensieri.

Se ti senti bloccato, accetta il blocco. Percepisci le sensazioni nell'area di tensione e allarga l'attenzione all'intero corpo... quando il pensiero sta accelerando troppo, mettiti in ascolto in un modo accettante e curioso.

Tali scorciatoie possono essere impiegate nell'ambito delle attività di ogni giorno. Tuttavia, esse non possono sostituire il ristoro ed allineamento più completo di una tranquilla pratica concertata.

Via via che la quiete sostenuta ti diventerà più familiare, onoralo e praticala regolarmente per tutto il tempo che puoi dedicarle,

---

*(Disegno dell'impiegato guardato male dall'orologio ndr)*

---

## **Incontrare il mondo**

**TEMPO CONSIGLIATO : per il resto della tua vita**

Ciò che segue ha lo scopo di aiutarti a rimanere lucido e calmo nella tua vita quotidiana. "Incontrare il mondo" potrebbe sembrare arduo finché non ti ricordi che quando incarni la presenza, il mondo non è altro che qualunque cosa si manifesti nel qui ed ora, un momento alla volta.

I precedenti esercizi riguardavano l'accesso alla consapevolezza e il suo approfondirsi. Si tratta di un cambiamento che ti porta in un centro tranquillo e consapevole, per mezzo della connessione e centratura nel corpo. La sezione "riposa nel qui ed ora" ti offre qualcosa in più dello stesso genere. Ricapitolando: qualunque cosa ti stia attraversando, vai al tuo posto, nel corpo, ed estendi ad esso la tua consapevolezza, rilassando le aree contratte. Stai lì, connettiti al

---

terreno sotto di te e al flusso del respiro finchè non percepisci che sei passato dalla posizione di coinvolgimento alla posizione di testimone. Dopo di che potrai farti una delle domande inserite nell'esercizio "Fai pausa e domanda". Considera l'argomento su cui riflettere oppure resta in attesa di una risposta del cuore.

La cosa principale da imparare è che per quanto grossa e annosa possa essere la tematica che ti riguarda, il modo migliore per gestirla è quello di esperirla come pensiero, emozione, impulso nel presente. Dopo di che, resta vigile in quel luogo di consapevolezza, che è la porta attraverso la quale le cose passano. Dall'altro lato della porta arriverà la più chiara delle risposte.

Per quanto grossa e annosa possa essere la tematica...  
il modo migliore per gestirla è quello di esperirla come pensiero, emozione, impulso nel presente.

### **I confini dell'attenzione**

La tua porta deve trovarsi all'interno di un recinto o di una parete, oppure non funzionerà. Quando omettiamo di delimitare correttamente i confini dell'attenzione e dell'azione, veniamo sommersi e sbalzati dal centro e perdiamo equilibrio, oppure ci chiudiamo rispetto a ciò che ci sta accadendo. In tal caso, siamo un muro e basta e senza alcuna porta : perdiamo la capacità di rispondere adeguatamente e ci facciamo prendere la mano dalla vita.

Sicché, quando ti muovi nel mondo, prova a mantenere rilassato il tuo campo visivo e a sintonizzarlo all'interno di una sfera fino a 2 o 3 metri di ampiezza intorno a te. Vedi com'è se ne fai una regola e passa consapevolmente ad una attenzione più focalizzata, al bisogno. Ciò ti consentirà di restare presente e in equilibrio. E' come essere un

---

cultore delle scienze naturali : sei vigile e curioso, non sai dove o quando appariranno animali selvatici – quindi rimani in un assetto di consapevolezza a 360 gradi.

In generale, il mondo umano è progettato per impedirtelo. Attrazioni, segnali e altre persone saltano direttamente nella coscienza attraverso i tuoi occhi e ti chiedono coinvolgimento. Sicché il passo successivo è quello di rallentare o di muoverti ad un ritmo che ti permette di restare nell'intero tuo corpo, piuttosto che correre alla velocità del mondo – la qual cosa ti riduce ad essere solo occhi su



gambe. Usa la pausa prima di farti coinvolgere e rimani nella presenza incarnata e allora spesso volte il frenetico ritmo del mondo ti passerà davanti.

Per aiutarti a restare in equilibrio nel corpo, potresti portare con te qualcosa che puoi far scorrere tra le mani, ad esempio un rosario oppure un portachiavi. Facendolo verrai riportato nel corpo, grazie alle mani. Puoi anche pronunciare una parola (sotto il tuo respiro, in modo che le persone intorno a te non pensino che tu sia impazzito).

Per consolidare questa consapevolezza di insieme quando sei a casa o in un luogo tranquillo, esercitati ad allargare i confini della tua attenzione, rimanendo centrato. Inizia sedendo, camminando o stando in piedi con cerchi immaginari intorno al tuo corpo. La tua consapevolezza sarà quindi ampia, ma centrata e non attirata verso l'esterno da attrazioni visive e suoni. È come possedere dei baffi da gatto ; ti sentirai spazioso, ma presente e attento. Sentirai quando il tuo corpo si contrae (un pensiero o un ricordo possono dare questo effetto) : in quel caso, fai Pausa soffermandoti nel punto in cui senti la contrazione o l'agitazione e Domanda: 'Dove sono ora? Dov'è questa contrazione nel mio corpo? Mentre la tua centratura si ricompone, tu puoi allargarti e chiederti: "Cosa è veramente importante per me, ora?" e "Che cosa mi aiuta a stare con questo?" Man mano che questa "porta" si consolida, si delimiteranno correttamente anche i suoi confini.

---

Mantieni rilassato il tuo campo visivo, rimani nel corpo e rallenta ... fai scorrere nella mano un portachiave. Chiediti : “ Dove mi trovo ora? Cosa è davvero importante? Cosa mi aiuta a stare con questo?”

### **I confini dell'intenzione e dell'azione**

Ancora più importante del delimitare i confini dell'attenzione, è il delimitare i confini di ciò che fai e di come ti lasci coinvolgere. Se omettiamo di stabilire tali limiti, creiamo problemi a noi stessi e agli altri. Il tuo limite primario dovrebbe essere etico: il fatto di evitare di commettere violenza con il corpo e con la parola e l'astenersi dall'inganno e dall'intossicazione andranno a beneficio tuo e di altri. Significa altresì che non verrai tirato dentro le peggiori parti del mondo.

---

Da là potrai esaminare la fame di beni di consumo, il pettegolezzo e l'assorbimento nei media. Quanto acquistiamo e ciò che assorbiamo e ciò di cui parliamo ha i suoi effetti. Un modo per verificarlo da te è di fare Pausa quando

stai per lasciarti coinvolgere e di Domandare: 'Come sto adesso? Che cosa è utile? Puoi anche esercitarti nel Fare Pausa e Domanda, dopo aver agito: 'Come ti senti, ora?' Questo ti aiuta ad individuare i tuoi principi personali. E' bene imparare ciò che è adatto per te, piuttosto che semplicemente seguire la folla o adottare una teoria.

Fai Pausa proprio mentre stai per lasciarti coinvolgere e  
Domanda : 'Come sto ora?'  
Dopo aver agito, Domanda: 'Come mi sento, ora?'

---

*(Disegno dell'impiegato che gioca a palla con l'orologio ndr)*

### **I confini del tempo**

Tutto questo impegno abile e sapiente ti ripagherà offrendoti più tempo per calmare e schiarire la tua mente. Organizzati regolarmente ogni giorno per praticare alcuni degli esercizi precedenti e altri esercizi che potresti apprendere da fonti alternative. Preparati un bel posto dove non sarai disturbato per dieci minuti o più, entra nella presenza incarnata e lascia che essa elabori gli eventi della giornata, riposando nel qui e ora.

Lo stabilire un tale limite di tempo e la determinazione ti terranno in forma, miglioreranno la tua sensazione di benessere, e ti permetteranno di impostare il resto della tua vita su un piano più sicuro.

---

### **Qualche informazione in più...**

Nel caso in cui desiderassi portare ulteriormente avanti questo processo, ci sono molti manuali che possono esserti di aiuto. Io consiglieri:

*Introduction to meditation (Introduzione alla meditazione)* di Ajahn Sucitto  
*Finding the missing peace (Alla ricerca della pace mancante)* di Ajahn Amaro  
*Simple kindness (Semplice Gentilezza)* di Ajahn Candasiri  
*Mindfulness, the Path to the Deathless (Consapevolezza, il sentiero verso l'immortalità)* di Ajahn Sumedho  
*Meditation: a Way of Awakening (Meditazione: una Via di Risveglio)* di Ajahn Sucitto

È possibile scaricare questi ed altri libri gratuitamente da:  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

Troverai materiale audio sufficiente per una vita intera nel sito:  
[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

---

Se volessi trascorrere un po' di tempo in un ambiente adatto per finalità di chiarezza e calma, potrai trovare un elenco di monasteri che offrono alloggio al sito:

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

---

*Chiarezza e calma – Per persone occupate di Ajahn Sucitto*

Pubblicato da Amaravati Publications

Copyright © Amaravati Publications 2014

Amaravati Buddhist Monastery  
St. Margarets Lane  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire  
HP1 3BZ  
Inghilterra

Questo libro è disponibile per il download gratuito al  
[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

ISBN 978-1-78432-008-9

Design e tipografia: Nicholas Halliday  
Illustrazioni: Pete Willmin

---

AMARAVATI PUBLICATIONS  
Libera distribuzione

Quest'opera è concessa in licenza  
con una Creative Commons Attribution – Non Commercial - No derivs 2.0  
UK: (Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 2.0) Licenza per Inghilterra e Galles.  
Per visionare una copia della licenza, visitare :

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

Sintesi:

Siete liberi di :

- copiare, distribuire, esporre ed eseguire quest'opera

Alle seguenti condizioni :

- **Attribuzione** : dare credito all'autore dell'originale
- **Non commerciale** : non è possibile usare quest'opera per finalità commerciali
- **Non opere derivate** : non è possibile alterare, trasformare quest'opera o crearne un'altra

Con l'intesa che :

- **Deroga** : si può derogare alle condizioni sopra citate in caso di autorizzazione da parte del detentore dei diritti d'autore
- **Dominio pubblico** : laddove l'opera o un qualsivoglia suo contenuto sia di dominio pubblico ai sensi della vigente legislazione, tale status non sarà in alcun modo condizionato dalla licenza
- **Altri diritti** : i seguenti diritti non sono in alcun modo condizionati dalla licenza:
  - I vostri diritti di fair use (utilizzo leale) o fair dealing (trattamento corretto), o altre eccezioni o limitazioni applicabili al copyright;
  - I diritti morali dell'autore;
  - Gli eventuali diritti di altre persone rispetto alla stessa opera o rispetto al suo utilizzo, quali la pubblicità o diritti di privacy.
- **Avviso** : per qualsivoglia riutilizzo o distribuzione, è richiesto di chiarire ad altri i termini di licenza di questo lavoro

Ajahn Sucitto, che opera attraverso Amaravati Publications rivendica il suo diritto morale di essere identificato quale autore del libro.

Ajahn Sucitto chiede che la proprietà dell'opera venga attribuita ad Amaravati Publications, nel copiare, distribuire, esporre od eseguire l'opera.

---

## **Chiarezza e calma per persone occupate**

Questo manuale è stato pensato per aiutarti ad uscire dal ritmo della giornata e a fare chiarezza e trovare calma in pochi minuti - nel tempo che ti occorrerebbe per bere una tazza di te'.

AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PER LIBERA DISTRIBUZIONE