



REGALA UN NATALE DI *Pace*

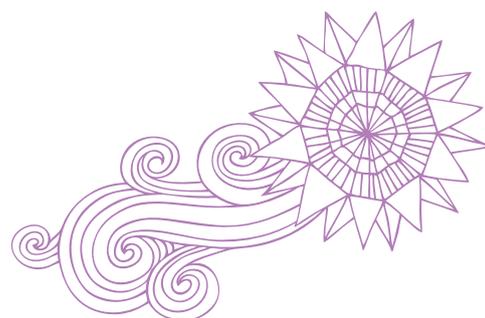
IL "TRATTATO DI PACE" DI THICH NHAT HAHN

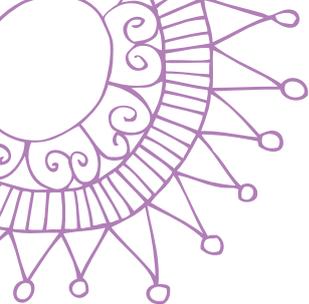
Questo Trattato di pace è nato durante un ritiro con Thich Nhat Hahn, monaco buddista, poeta e attivista per la Pace.

È uno strumento prezioso per comprendere come utilizzare la comunicazione nonviolenta in gruppi, in famiglia, nella coppia, a scuola e nella comunità.

Puoi stamparlo e, perché no, usarlo come un augurio e un proposito da scambiare con gli amici più cari e con la tua famiglia durante queste festività, per prepararsi a costruire insieme un Natale e un Nuovo Anno di Pace.

La Redazione Le Vie del Dharma
www.leviedeldharma.it





TRATTATO DI *pace*

Per coltivare la nostra amicizia a lungo e felicemente, affinché l'amore e la comprensione possano svilupparsi e approfondirsi costantemente, noi sottoscritte/i facciamo voto di osservare e praticare quanto segue:

QUANDO SONO ARRABBIATA/O MI IMPEGNO A:

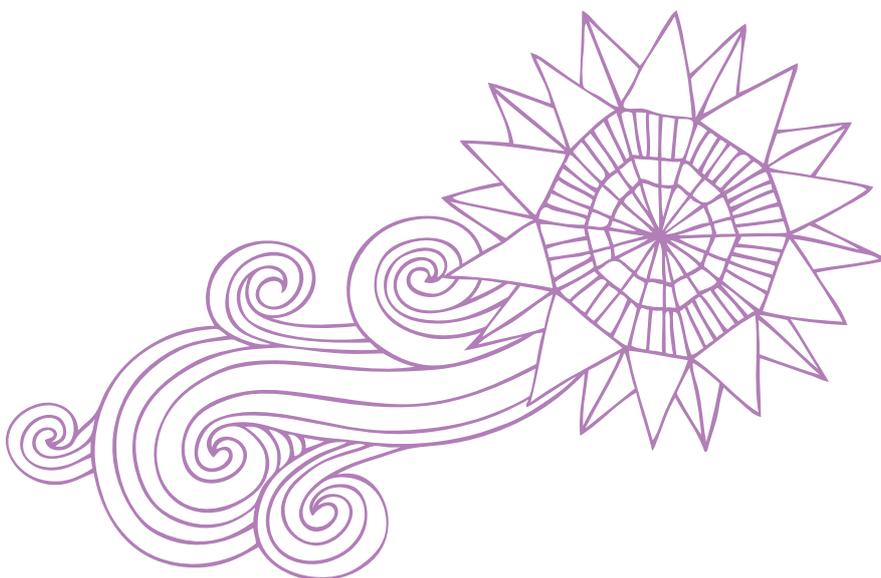
- 1** Astenermi dal dire o fare qualsiasi cosa che possa causare ulteriore danno o incrementare l'ira.
- 2** Non reprimere la mia rabbia.
- 3** Praticare la respirazione consapevole e prendere rifugio nella mia isola interiore.
- 4** Comunicare a chi mi ha fatto arrabbiare, con calma e entro le 24 ore, verbalmente o per iscritto che sono irata/o e che sto soffrendo.
- 5** Chiedere un appuntamento nei giorni successivi per discutere la questione più approfonditamente.
- 6** Non dire: "Io non sono arrabbiata/o. Va tutto bene. Non sto soffrendo. Non c'è alcun motivo per essere arrabbiata/o o alcun motivo capace di farmi arrabbiare".
- 7** Praticare la respirazione consapevole e guardare in profondità nella mia vita quotidiana, mentre sono seduta/o, sdraiata/o, o in piedi, o mentre cammino o guido, in modo da vedere:
 - » in che modo a volte sono stata/o maldestra/o;
 - » come ho ferito l'altra persona a causa del mio temperamento;
 - » come il seme della rabbia, che è presente in me, sia la causa primaria della mia ira;
 - » come la sofferenza dell'altra persona, che inaffia il seme della mia rabbia, sia la causa secondaria;
 - » come l'altra persona stia solamente cercando sollievo alla propria sofferenza;
 - » che sino a quando l'altra persona soffre, io non potrò essere davvero felice.
- 8** Scusarmi immediatamente, senza attendere l'appuntamento, nel momento in cui mi rendo conto della mia mancanza di tatto e di consapevolezza.
- 9** Posticipare l'appuntamento, nel caso non mi senta sufficientemente calma/o per incontrare l'altra persona.

QUANDO HO FATTO ARRABBIARE L'ALTRA PERSONA MI IMPEGNO A:

- 1** Rispettare i suoi sentimenti, non ridicolizzarla e lasciarle sufficiente tempo per calmarsi.
- 2** Non insistere per una discussione immediata.
- 3** Accettare la sua richiesta di incontro, verbale o per iscritto, e assicurare la mia presenza.
- 4** Scusarmi immediatamente, se possibile, senza attendere l'appuntamento stabilito.
- 5** Praticare la respirazione consapevole e prendere rifugio nella mia isola interiore, per vedere come: a) i semi della scortesia e della rabbia siano presenti dentro di me e vedere come il mio temperamento produca infelicità nell'altra persona; b) io abbia erroneamente pensato che facendo soffrire l'altra persona avrei soffiato la mia sofferenza; c) facendo soffrire l'altra persona io faccio soffrire me stessa/o.
- 6** Scusarmi nel momento in cui riscontro la mia mancanza di tatto e consapevolezza, evitando di giustificarmi e senza attendere l'appuntamento stabilito.

In virtù della nostra profonda amicizia, noi facciamo voto di conformarci a questo Trattato di Pace e di praticarlo con tutto il cuore, per il bene nostro e di tutto il creato.

Data e firma.....





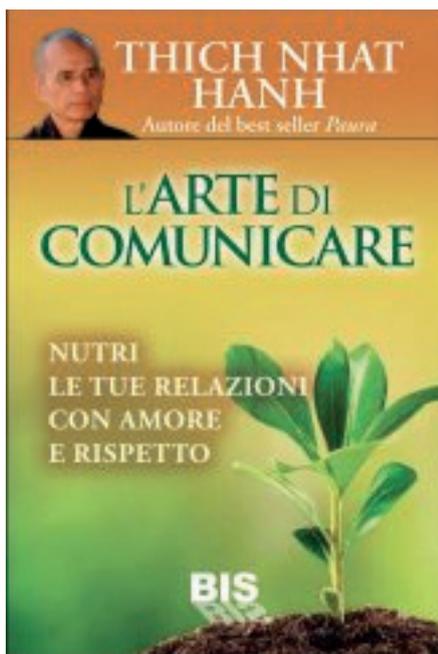
Toccare La Pace, di Thich Nhat Hanh

Questo agile libro ci aiuta a scoprire l'importanza del vivere nel momento presente.

Respirare con consapevolezza, essere presenti a tutto ciò che, dentro e fuori di noi, può risanarci e rinnovare il nostro contatto con la vita, crea la prospettiva ideale da cui esaminare le radici della guerra, della violenza, dell'alcolismo, della tossicodipendenza e dell'alienazione sociale.

Solo così si potrà ricostruire una società migliore, famiglie e comunità più salde e accoglienti, e realizzare la dimensione ultima della realtà in ogni atto della vita quotidiana.

DOVE COMPRARLO?



L'Arte di Comunicare, di Thich Nhat Hanh

Nonostante tutte le nostre migliori intenzioni, la comunicazione è ancora una sfida per molti di noi.

Qual è il modo migliore per dire quello che pensiamo affinché il nostro interlocutore ci comprenda davvero? Come possiamo imparare ad ascoltare con compassione e comprensione? Le persone comunicano in modo diverso. Come possiamo trarre giovamento dalle nostre reciproche differenze per rafforzare le nostre relazioni?

Sfruttando la sua esperienza di lavoro con coppie, famiglie, colleghi di lavoro e intervenendo a favore della risoluzione dei conflitti internazionali, il celebre leader spirituale Thich Nhat Hanh ci rivela i cinque passi per ottenere una comunicazione veramente consapevole.

DOVE COMPRARLO?

Puoi trovare una selezione dei migliori libri su yoga, meditazione e spiritualità nella Vetrina di Le Vie del Dharma:

<http://www.leviedeldharma.it/prodotti/>