

Fermarsi



Lo scopo della nostra pratica è fermarsi.

Fermarsi per guardare in profondità.

Ci fermiamo semplicemente per esserci.

Per essere con noi stessi e con le cose che ci circondano.

La capacità di fermarsi permette di vedere.

Vedere permette di capire.

Pace, armonia e pienezza sono il frutto che ne deriva.

Per poter essere veramente in contatto con noi stessi

e con la realtà che ci circonda, bisogna dunque

padroneggiare l'arte del fermarsi.*liberamente tratto dagli scritti
del monaco buddhista Thich Nhat Hanh*