

## Thich Nhat Hanh parla di Google

*Trascrizione di un brano del discorso del 22 dicembre 2013 a Plum Village*

Quest'anno abbiamo avuto l'opportunità di andare nel quartier generale di Google per offrire la pratica ai dipendenti. È stata la seconda volta. Abbiamo passato un'intera giornata a praticare con loro. Erano giovani, intelligenti, molto creativi. Al GooglePlex, il complesso di Google, eravamo molti monaci e monache. Abbiamo passato il tempo a fare la meditazione seduta, la meditazione camminata, il mangiare in consapevolezza, la condivisione del "Dharma" e così via, esattamente come in una giornata di consapevolezza a Plum Village.

Abbiamo notato che la gente lì ha praticato con entusiasmo. Hanno dimostrato di avere bisogno della meditazione camminata, e hanno praticato con entusiasmo la meditazione seduta e la meditazione del cibo con tutto se stessi. Perché soffrono, lavorano molto duramente.

Sappiamo che un'azienda come quella vuole sempre avere successo, essere il numero uno. Loro hanno investito tante energie nell'azienda, ma soffrono: non hanno il tempo di prendersi cura del proprio corpo, delle proprie sensazioni, delle proprie emozioni, delle proprie famiglie. Questo è il motivo per cui sentono il bisogno di una pratica spirituale: per soffrire meno. Ed è il motivo per cui hanno praticato con tale entusiasmo quando siamo venuti.

Dopo il discorso di Dharma, con le domande e risposte, ho guidato una meditazione camminata: tutti ne hanno gioito e dopo 15 minuti di camminata ci siamo seduti nella quiete, senza fare né dire niente. Tenevo in mano una tazza di tè e mi godevo il mio tè, mentre tutte le altre persone erano sedute e respiravano. A quell'ora c'erano altri dipendenti che arrivarono tardi e videro che accadeva qualcosa: tante persone sedute e senza fare niente, solo a respirare. E così tranquilli! Era qualcosa del tutto nuovo a Google: il tempo non era più denaro, il tempo era pace.

Nel pomeriggio abbiamo passato due ore a dialogare con le persone responsabili della direzione da prendere in futuro e abbiamo parlato di cosa possiamo fare per sentirci meglio, per soffrire di meno e per aiutare le persone a fare altrettanto. Sappiamo che oggi si lavora molto duramente: ognuno lavora assai e non c'è tempo di occuparci del nostro corpo, delle nostre sensazioni e delle nostre emozioni. Non abbiamo abbastanza pace e felicità in noi. Anche se abbiamo il tempo, non sappiamo come occuparci del nostro corpo, delle nostre sensazioni e delle nostre emozioni.

C'è sofferenza dentro, c'è conflitto dentro e potrebbe esserci anche della solitudine. Non sappiamo come uscirne, come prendercene cura. La maggior parte di noi non vuole tornare casa, tornare a noi stessi. Perché sappiamo che se torniamo a casa incontreremo i blocchi di dolore e di sofferenza e di solitudine dentro di noi. Rischiamo di essere sopraffatti dalla sofferenza interiore. Così c'è la tendenza a fuggire via da noi stessi, ed è una caratteristica della nostra civilizzazione. Le persone sentono il bisogno di fuggire da se stesse, perché non vogliono rimanere da sole, avendo paura che

se tornano a se stesse potrebbero venir sopraffatte dalla sofferenza, dalla disperazione, dalla rabbia, dalla solitudine interiore. Fuggiamo da noi stessi, lontano, e così non abbiamo il tempo né l'occasione di prenderci cura di noi. Ma se non sappiamo prenderci cura di noi stessi, come possiamo prenderci cura delle persone che amiamo? Se non sai prenderti cura di te, come puoi prenderti cura delle persone che ami, della tua famiglia?

Dunque non solo fuggiamo da noi stessi, ma fuggiamo anche dalla nostra famiglia e dagli amici, li deludiamo. Allo stesso tempo non abbiamo il tempo di ritornare alla natura, alla madre terra. La madre terra ha la capacità di nutrire e di guarire, ma fuggiamo da lei e possiamo causarle danno con la nostra tecnologia. Così, con le nuove tecnologie, abbiamo creato i tipi di dispositivi elettronici, i gadget elettronici, che ci aiutano a fuggire da noi stessi, dalla nostra famiglia.

Passiamo tanto tempo coi nostri computer o con altri tipi di dispositivi elettronici. La tecnologia ci sta aiutando perciò a fuggire da noi stessi, dalla nostra famiglia e dalla natura ed è proprio ciò che sta accadendo nella nostra società contemporanea. Siamo alienati dal sé, dalla famiglia e dalla natura.

Molte grandi aziende hanno i sensi di colpa, perché sfruttano le risorse della terra e non hanno l'opportunità di prendersi cura dell'ambiente. Così la maggior parte di loro spende i propri soldi in opere di beneficenza, per alleggerire quel senso di colpa. È come quando in Asia andiamo al tempio a offrire qualcosa al Buddha: offriamo soldi per opere di carità, per non sentirci troppo male. Ma spendere parte dei soldi che avete guadagnato in opere di bene non è sufficiente, perché continuerete a soffrire e la gente, i dipendenti nella vostra azienda, continueranno a soffrire.

Se non avete il tempo di occuparvi di voi stessi e delle vostre famiglie, neanche i dipendenti dell'azienda avranno il tempo di occuparsi di se stessi e delle proprie famiglie, perché volete che la vostra forza lavoro sia forte, per consentirvi di ottenere ciò che volete raggiungere. Volete essere il numero uno nel vostro territorio, nel vostro settore. Dunque la salute mentale diminuisce in ogni azienda e lo stress e i sintomi della sofferenza e della malattia crescono. Questo è ciò che molte grandi aziende sentono, perciò cercano i modi per imparare a gestire il problema dello stress, delle preoccupazioni e così via.