



The Happy Buddha

MINDFULNESS PRATICA

Felicità

Come raggiungerla e sentirsi appagati



DEMETRA



MINDFULNESS PRATICA

Felicità





The Happy Buddha

MINDFULNESS PRATICA

Felicità

Come raggiungerla e sentirsi appagati

DEMETRA

First published in Australia and New Zealand by *Allen & Unwin* in 2011

Text copyright © Suryacitta 2011

Design and layout copyright © Quarto 2017

This book was conceived, designed and produced by *Leaping Hare Press*
www.leapingharepress.co.uk

Commissioning Editor: Monica Perdoni

Titolo originale: *Happiness and How It Happens*

Per l'edizione italiana:

Traduzione a cura di Studio Editoriale Brillante, Milano

Illustrazione (copertina e interni): © Nadezda Grapes/stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844079321

Prima edizione digitale: luglio 2021



INDICE

Introduzione 6

CAPITOLO UNO

Felicità 9

CAPITOLO DUE

Cominciare a meditare 25

CAPITOLO TRE

Accettare, non cambiare 51

CAPITOLO QUATTRO

Incontrare le nostre emozioni 77

CAPITOLO CINQUE

Risvegliarsi 113

Postfazione 139

Ringraziamenti 141

Indice analitico 142





INTRODUZIONE

Questo libro è il frutto delle mie esplorazioni in quella realtà così elusiva che chiamiamo felicità. Si propone di capire che cosa sia o non sia la felicità (e l'infelicità). Felicità e libertà forse non fanno parte della nostra esperienza presente, ma potrebbero, e non servono anni e anni di sforzi tesi a migliorare noi stessi.

LO SCOPO DI QUESTO LIBRO è mostrare come, grazie alla meditazione mindfulness e alla pratica di consapevolezza, si possa gestire l'incessante chiacchiericcio della nostra mente, abbracciare le emozioni difficili come la rabbia e la paura, sostenere la nostra innata bellezza e raggiungere la felicità che da sempre ci attende. Più di ogni altra cosa, il libro vuole mostrare che il segreto di quella vita di felicità e libertà che è a disposizione di tutti è la consapevolezza. Non serve essere un determinato tipo di persona per intraprendere questo viaggio, né serve essere "bravi" o "spirituali" o avere specifiche credenze. Non serve nemmeno aver già praticato la meditazione; può darsi che lo abbiate fatto in passato, o magari per voi sarà una cosa completamente nuova.

Questo libro è per voi?

Sì, se siete alla ricerca di un modo per scoprire la felicità e l'appagamento che risiedono in voi. Forse praticate già una religione convenzionale, o seguite un percorso spirituale di auto-potenziamento. Ma è per voi anche se non volete abbracciare nessun particolare sistema di credenze o vivere una vita secondo schemi prestabiliti. È



per voi se sentite che la felicità e la libertà sono obiettivi alla portata di tutti, indipendentemente dal proprio stile di vita o dalle convinzioni individuali. È per voi se avvertite che nella vita c'è di più che cercare strenuamente di migliorare noi stessi e consumarci nel tentativo, o di accumulare ricchezze e inventarci modi per spenderle. Se sentite tutto questo, allora apprezzerete il messaggio di questo libro.

Scoprire la meditazione

Il mio primo incontro con la meditazione è avvenuto all'inizio degli anni Novanta, e praticando il buddismo essa è rimasta uno dei miei interessi fondamentali. Ma è stato solo nel 2001, quando vivevo a Vajraloka, un centro di ritiro per la meditazione nel Galles del nord, che ho compreso che questa pratica è per tutti. Per quanto vivere nella quiete di un luogo ritirato sia una scelta valida, ho capito che la meditazione può essere di immenso aiuto per chiunque, indipendentemente dal proprio stile di vita. Le persone che partecipano ai miei corsi soffrono di problemi tipici della vita moderna, e ogni volta mi rendo conto di quanto la meditazione possa essere utile.

Pratica di meditazione e consapevolezza

Nel Capitolo Due imparerete a praticare la meditazione mindfulness, vi suggerisco di farne la vostra pratica di meditazione quotidiana. Seguite le istruzioni e rendetela semplice. Incontrerete anche le pratiche di consapevolezza; qui vi consiglio di sceglierne una o due alla volta e di esplorarle gradualmente.



Capitolo Uno



FELICITÀ

Per capire il meccanismo della felicità, dobbiamo innanzitutto sapere cos'è. La buona notizia – secondo i pensatori spirituali – è che la felicità è il nostro stato d'animo naturale, la nostra vera natura, anche se la maggior parte di noi ha perso il contatto con essa e, nel tentativo di riconnetterci con quello che crediamo che sia la felicità, finiamo per renderci infelici.

Il nostro scopo, dunque, è ritornare al nostro naturale stato di felicità.





IL PARADISO PERDUTO... E RITROVATO

Prima di poter essere felici dobbiamo capire come ci rendiamo infelici, perché solo comprendendolo davvero smetteremo di fare questo a noi stessi. Detto così sembra semplice, e in realtà lo è davvero, una volta che abbiamo capito che cosa ci ha portati nel nostro innaturale stato di infelicità.

QUANDO NASCIAMO, viviamo in una specie di paradiso. Abbiamo pochi desideri e, se la nostra amorevole madre li soddisfa rapidamente, siamo soddisfatti e felici. Ma soprattutto, viviamo in estatica unione con la vita intera. Crescendo, sviluppiamo la consapevolezza di esistere come entità separate dalle altre persone e il paradiso – quel senso di connessione con la vita, che a quell'epoca non sapevamo nemmeno di possedere – va perduto.

Alla ricerca del paradiso

A prendere il sopravvento sul resto è un senso dell'“io” apparentemente solido, che si convince di dover combattere contro il mondo intero per ottenere quel che vuole e quel che gli serve. I nostri bisogni e desideri si fanno più complessi e non ci basta più avere cibo, riparo e calore. A un certo livello, cominciamo a definire il nostro valore in base a quello che possediamo e a quanto successo abbiamo nel mondo. Questo senso del sé, per quanto sia una componente naturale del processo di crescita, ci precipita inevitabilmente in una sensazione di separazione dagli

altri, lasciandoci in uno stato di “quieta disperazione”. Tutti cerchiamo di riconquistare il paradiso e tutti – con qualche rara eccezione – sappiamo che la nostra vita, così com’è ora, di sicuro non è quel paradiso. Ovviamente non possiamo tornare allo stato di felice ignoranza di quando eravamo neonati, ma nel cuore aneliamo ancora a quella connessione e alla gioia che ci dava: per questo continuiamo a cercare felicità e soddisfazione *al di fuori* di noi. Eppure, anche se riusciamo a ottenere “il meglio dalla vita” – ricchezza, un partner amorevole, buoni amici – sentiamo che non è abbastanza, che alla fine siamo ancora insoddisfatti. Non smettiamo di cercare il paradiso in lungo e in largo in quasi tutto quello che facciamo.

Materialismo spirituale

Quando ci rendiamo conto di non poter riconquistare il paradiso, per quanti oggetti materiali o conoscenze o fama o stili di vita lussuosi riusciamo ad acquisire, spesso decidiamo di entrare in una dimensione più spirituale.

Magari cominciamo a meditare, e ci convinciamo che il paradiso si possa raggiungere con la meditazione. Pensiamo: “Quando sarò abbastanza calmo, o avrò compreso abbastanza me stesso, nulla al mondo potrà più turbarmi”.

Così facendo, la nostra “agenda personale” (quella del nostro ego), che ha sempre come obiettivo di “aggiustare” il mondo esterno per renderlo più simile a come lo vorremmo, anche se non ci riesce mai, si sposta sul cosiddetto piano spirituale. Il nostro pensiero allora diventa: “Se non posso conquistare la felici-



cità cambiando il mondo e rendendolo come lo vorrei, allora sarò felice cambiando me stesso e diventando come vorrei essere”. Questo si chiama materialismo spirituale: entrare nella dimensione dello spirito perché vogliamo ricavarne qualcosa per noi. Iniziamo a meditare perché vogliamo trasformarci in una persona diversa. Naturalmente non c’è nulla di male, può anche essere un punto di partenza. Dopotutto, se non vogliamo ottenere risultati dalla meditazione pratica, perché preoccuparci di farla?

L’agenda dell’ego

Soddisfare gli obiettivi del nostro ego non è lo scopo della meditazione. È vero che, se meditiamo con intelligenza, la nostra vita cambierà sicuramente in meglio; ma se abbiamo dei secondi fini, allora verremo regolarmente delusi. Lo scopo dell’ego riguarda sempre come staremo nel futuro: magari desideriamo diventare più saggi, o più compassionevoli, o più bravi a meditare.

L’unica preoccupazione dell’ego è la sua stessa sopravvivenza, e questo significa desiderare di diventare qualcosa o qualcuno nel futuro; significa tentare di trasformarci nell’ideale che abbiamo immaginato. Se invece restiamo nella nostra esperienza presente, anziché fissare lo sguardo sull’ideale, arriveremo a comprendere chi siamo davvero, riusciremo a vedere attraverso l’illusione dell’ego e la spinta a trasformarci in persone più sagge o più compassionevoli diventerà irrilevante. La compassione e la saggezza arrivano quando vediamo il nostro ego per quello che è realmente: un’illusione. Né la saggezza né la compassione ci appartengono, sono impersonali.

Il paradiso ritrovato

Il senso della meditazione è fare luce sugli scopi dell'ego, per renderci più consapevoli di quanto i nostri pensieri e le nostre azioni siano auto-centrati. Lo scopo della meditazione e della consapevolezza è morire spiritualmente. Ciò significa che l'ego, che si sente sempre al centro dell'universo, comincia ad appassire e alla fine si dissolve lasciando il posto alla nostra vera natura, che è fatta di saggezza, apertura, compassione e sensibilità verso la vita.

Essere qui e ora, accettando la vita semplicemente com'è: è questo il paradiso che abbiamo sempre cercato, è lo stato di risveglio. Il Buddha, "Colui che è felice", era tale perché viveva la vita così com'era, senza perdersi in opinioni o giudizi su come avrebbe dovuto essere. Certo, conosceva anche lui il dolore, come tutti, ma non creava sofferenza a partire da esso. Non diceva a se stesso: "Povero me, perché proprio io?". Il dolore c'era, ma non c'era nessuno – nessun ego individuale – che lo stesse provando.



*Essere qui e ora,
accettando la vita semplicemente com'è:
è questo il paradiso
che abbiamo sempre cercato.*



IL MECCANISMO DELLA FELICITÀ

Tutti diciamo che vorremmo essere felici, ma per molti di noi è altrettanto vero il contrario: vogliamo essere infelici. Siamo dipendenti dalla nostra infelicità, ci aggrappiamo a quello che ci rende infelici perché abbiamo paura di abbandonare ciò che ci è familiare.

LA FELICITÀ È IL NOSTRO STATO D'ANIMO NATURALE, che si realizza quando smettiamo di renderci infelici credendo a tutte le storie che la nostra mente pensante ci racconta. Volete essere felici? Notate l'infelicità e lasciatela andare.

Chi è infelice vuole conoscere la ragione della propria infelicità. Ma a nessuno che sia felice viene mai in mente di chiedersi perché è felice. È l'infelicità, molto più che la felicità, che ci porta a interrogarci sulla nostra condizione.

È l'infelicità a farci pensare.

SANGHARAKSHITA

La felicità è assenza di infelicità: non è una cosa di per sé, ed è molto importante capirlo. La felicità avviene naturalmente quando smettiamo di vivere nel passato e nel futuro: il passato è fatto di rimorso e nostalgia, il futuro è fatto di ansia e promesse. Quando non ci facciamo più distrarre e agitare dalla nostra mente pensante, che rievoca in continuazione il passato e crea il futuro, riusciamo a vivere



nel momento presente, nel quale non esistono né problemi né ansia. Quando esistiamo nel momento presente, entriamo in contatto con la nostra saggezza più profonda, che ci insegna a vivere bene.

PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA

SULL'ESSERE PRESENTI



Essere nel momento presente è il segreto per una vita di felicità e libertà incondizionate. Ma come si può essere presenti quando la nostra mente vaga in continuazione? Il segreto è semplicemente notare, senza critiche o giudizi, che cosa ci distoglie dal presente e tornare all'esperienza del momento.

Fate caso alla tendenza, durante il giorno, di precipitarvi a fare una cosa pensando già a quella successiva. Per esempio, se state cucinando la cena, notate il vostro impulso a voler finire di cucinare per potervi sedere a tavola a mangiare e poi per andare a guardare la televisione. Fate attenzione a ciò che vi distoglie dall'attività che state svolgendo e vi renderete conto che si tratta di due cose: pensieri e sensazioni fisiche. Non tentate di cambiarli o eliminarli, rilevateli e basta, senza giudizio.

Se perseverate in questa semplice pratica, imparerete a lasciar andare i pensieri e i bisogni che vi distraggono. A quel punto sarete liberi di scegliere le vostre attività e il modo di affrontarle.





Come essere infelici

Ci sono mille modi per renderci infelici. Per esempio, come reagiamo se stiamo aspettando un autobus che non arriva mai? Restiamo calmi o cominciamo a lamentarci e il nostro umore peggiora? Come reagiamo quando un amico dice che ci chiamerà e poi non lo fa? Continuiamo a fare serenamente le nostre cose, magari prendendo noi l'iniziativa di chiamarlo, o lasciamo che le solite storie negative girino nella nostra testa rendendoci infelici?

È la tendenza ad “aggiungere” elementi alla nostra esperienza a farci soffrire. Eppure gran parte dei pensieri che abbiamo intorno a un dato evento non è affatto necessaria, è proprio questo il problema.

Sono le piccole cose...

Nel corso di una singola giornata possiamo prendercela per un milione di cose prive di importanza. Eppure a queste piccole cose dobbiamo fare attenzione, perché quando arriveranno quelle veramente importanti – la fine di un rapporto, scoprire di avere una malattia grave o anche la nostra stessa morte – saremo più pronti ad affrontarle.

Prestando attenzione alle piccole arrabbiature di ogni giorno, possiamo vedere che il nervosismo deriva dalle storie che la mente ci racconta. Quando ci arrabbiamo, vorremmo che la vita fosse diversa da com'è; proviamo dunque a notare come la nostra mente continui a ripeterci come vorrebbe che andassero davvero le cose, o come provi a convincerci che se le cose andassero diversamente tutto sarebbe migliore.



Ma la felicità non arriva cercando di cambiare la realtà, bensì accettandola. Quando riusciamo a vedere i meccanismi con i quali ci rendiamo infelici, allora scopriamo che la felicità è lì ad aspettarci. Invece di tentare di modificare gli aspetti “sbagliati” della nostra vita, proviamo ad accettarli con gentilezza. Possiamo smettere di provare a cambiarci, e consentirci di essere quello che siamo: in questo modo, pian piano e con pazienza, riusciremo a porre fine alla nostra guerra interiore.

La chiave della vita

Abbandonare la sofferenza è allo stesso tempo la cosa più facile e più difficile del mondo. È facile perché ci basta notare il nostro incessante chiacchiericcio mentale e tornare a quello che sta accadendo nel momento presente, anche solo ascoltare il rumore del traffico o la nostra musica preferita, o bere il tè, o lavorare in ufficio. Che cosa stiamo facendo non ha importanza: il punto è solo spezzare il ciclo dei pensieri ripetitivi.

È difficile perché dalle nostre storie ricaviamo una perversa soddisfazione; in esse noi siamo le star dello spettacolo e la cosa ci fa sentire vivi e importanti. Per parafrasare Oscar Wilde, c'è una sola cosa peggiore del pensare senza sosta a noi stessi, ed è non pensare senza sosta a noi stessi. La tendenza a fare esperienza di noi stessi attraverso il pensiero è potente; per sconfiggerla servono pazienza, perseveranza e gentilezza.

Prestare attenzione alle cose in questo modo porta al cambiamento. Quando cominciamo a essere consapevoli dell'origine di gran parte della nostra sofferenza, essa comincia a disfarsi da sola,



senza bisogno di intervento da parte nostra; l'attaccamento ai pensieri diminuisce e poi scompare, lasciandoci in uno stato di calma e felicità.

La consapevolezza è la chiave della vita: da sola cambia tutto ciò che deve essere cambiato.

PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA

SUI PENSIERI



Notate le storie che la vostra mente vi racconta durante il giorno e osservate dove vaga. Ci saranno lunghi periodi in cui vi dimenticherete di farlo, ma non vi rimproverate, la mente è fatta così. Se sentite che vi state rimproverando, è di nuovo la mente egoica che vi dice quanto siete inutili e incapaci. Rilevate anche questo. Ponete attenzione a quando cominciate a lamentarvi e a rimuginare ancora e ancora sulla stessa storia. Notate quando parlate a voi stessi in toni poco incoraggianti, come “Sei il solito idiota” o “Fai sempre lo stesso errore”. Quali che siano le vostre storie preferite, notatele e scendete dalla ruota della sofferenza.

