

LO SCRIGNO

UNA LUCE NELL'OSCURITÀ

Jack Kornfield

Una **Luce**
nell'**Oscurità**

Prefazione di Jon Kabat-Zin

Attraversare la sofferenza con armonia,
nella consapevolezza del momento presente

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
A Lamp in the Darkness
Traduzione dell'inglese di Ileana Appino

© 2011 Jack Kornfield
© 2011 Foreword by Jon Kabat-Zinn
This edition published
by arrangement with Sounds True

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

*All'inesauribile spirito umano
che rinasce
in ogni bambino.*

*Questo spirito
che ha sostenuto
Nelson Mandela,
Aung San Suu Kyi,
e moltissimi altri
attraverso enormi difficoltà
sosterrà anche voi.*

Problemi? Vivere significa avere problemi.
- Zorba il Greco

PREFAZIONE

I punti d'accesso al percorso del Dharma si trovano ovunque, anche se rimane un mistero prevedere dove e quando essi si mostrano a noi. Immagino che tutti coloro che a un certo punto della propria vita abbiano sperimentato la pratica della consapevolezza ricordino con chiarezza e gratitudine il momento in cui hanno scoperto questi insegnamenti, momento che non rappresenta soltanto una semplice introduzione alla conoscenza delle capacità risanatrici e trasformative del Dharma, ma che, in essenza, offre anche un graduale ritrovamento di se stessi e della possibilità di un autentico rifiorire della propria vita e del proprio cuore.

Questo libro è uno di quei punti d'accesso. Esso è una fonte di richiamo sia di luce che di calore, come suggerisce il titolo, che ci invita a coltivare la consapevolezza e ad aprire lo spazio interiore del nostro cuore attraverso la pratica. È il dono di un importan-

te maestro al quale va in gran parte il merito di avere introdotto, insieme a un gruppo relativamente piccolo di colleghi, la pratica della mindfulness in tutte le sue forme nella cultura americana e occidentale di questi ultimi quarant'anni.

Jack Kornfield è uno dei grandi insegnanti di mindfulness dei giorni nostri. La sua capacità di stimolare le persone a dedicarsi a questa pratica di meditazione è ineguagliabile, così come lo sono l'accuratezza delle sue istruzioni, e la portata e profondità della sua comprensione. Al di là di tutto questo, egli è soprattutto conosciuto e amato per le doti del suo cuore, la sua dolcezza e gentilezza, la sua empatia e il suo calore umano, e la sua disponibilità a esporsi in prima persona e ad essere estremamente concreto. Il vasto campo d'azione della sua ricca e variegata espressione di saggezza, adattata alle necessità e alle circostanze attuali, è abilmente condensato in questo libro, che costituisce un nuovo portale al mondo della consapevolezza meditativa e di ciò che essa ha da offrire, soprattutto nei momenti di grande difficoltà, quando la mente cade facilmente preda dell'oscurità e del senso di inadeguatezza.

E il bello di tutto questo è che, non solo abbiamo la possibilità di leggere le parole di Jack, ma anche di ascoltare la sua guida verbale nella versione audio delle istruzioni di meditazione. La sua voce integra e amplifica il dono di non-separazione, in cui si giunge

a capire che la connessione più profonda e sostanziale non è quella con l'insegnante, per quanto bravo ed esperto, ma con se stessi nella propria completezza, una completezza che spesso non viene riconosciuta da subito. Nelle parole del poeta T.S. Eliot c'è una completezza che «Non è conosciuta perché non cercata», ma che, per fortuna, alla fine «viene udita, semi-udita nell'immobilità silenziosa fra due onde del mare». Quell'immobilità silenziosa, quell'accettazione, quella chiarezza e potenzialità di ricollegarsi nel più profondo dei modi con la propria bellezza e intelligenza – per quanto ignorate o negate – è ciò che viene offerto qui, in queste pratiche molto variegata aventi come obiettivo quello di restituirvi a voi stessi, cosa che, a detta di molti tra coloro che le hanno sperimentate, si è effettivamente avverata.

Con tale prospettiva in mente, mi auguro che questo punto di accesso possa essere per voi fonte di miracoli e meraviglie, portandovi a ridiventare amici di voi stessi e a riaccendervi di passione nei confronti della vita, che è vostra da vivere e vostra da percorrere in ogni momento del giorno e della notte, nella buona e nella cattiva sorte.

JON KABAT-ZINN
autore di *Dovunque tu vada*,
ci sei già e *Mindfulness per principianti*

INTRODUZIONE

UN INVITO AL RISVEGLIO

Sul *San Francisco Chronicle* ho visto una vignetta raffigurante una famiglia che stava attraversando il deserto del Sahara in groppa a dei cammelli. Il padre sedeva in groppa al primo cammello con le borse e le coperte, la madre sul secondo, e i tre figli seguivano, su dei cammelli più piccoli. La bambina in fondo alla fila stava chiaramente discutendo con il padre perché questi era girato verso di lei e le stava gridando: «Smettila di chiedermi se siamo quasi arrivati! Siamo dei nomadi, per la miseria!».

La vita di ciascuno di noi è piena di cambiamenti e insicurezze, ed è contraddistinta da perdite, dolori e ostacoli che insorgono con regolarità. In questo mondo in continuo cambiamento siamo tutti dei nomadi, e abbiamo tutti bisogno di trovare il modo di rimanere centrati e mentalmente ed emozionalmente stabili, a prescindere da qualunque cosa possa accadere.

Quando nella nostra vita andiamo incontro a momenti difficili, non sono soltanto i cambiamenti esteriori, ma spesso è il nostro stato mentale a causarci le difficoltà maggiori. Il dolore e l'ansia, la paura e la perdita, così come altre emozioni perturbatrici che ci portiamo dentro – e le storie che raccontiamo a noi stessi riguardo alle tribolazioni e alle prove con le quali abbiamo dovuto confrontarci – possono contribuire alla nostra sofferenza e al nostro senso di malessere finché non impariamo a liberarcene.

Spesso, la nostra strategia iniziale è quella di limitarci a fuggire. Tuttavia, così facendo, ci accorgiamo che i problemi ci seguono. Paradossalmente, uno dei sistemi migliori per guarire dal tradimento e dall'abuso emotivo, dalle ferite, dai disturbi e dai traumi, sta nel rivolgere la nostra attenzione alla parte lesa dentro di noi. Infatti, se portiamo un'attenzione amorevole e coraggiosa verso ciò che ci fa soffrire e ci crea difficoltà, possiamo trarne importanti insegnamenti e persino doni imprevisti, capaci di cambiarci la vita.



Non abbiate paura di affrontare i vostri problemi. Guardateli in faccia. Flettetevi per resistere meglio al vento. Non fuggite.

È importante ricordare che il percorso di guarigione non sempre riguarda il superamento delle no-

stre difficoltà o il tornare a stare bene, almeno non completamente. A volte esso richiede che impariamo ad accettare meglio il modo in cui stanno le cose, guardando con spirito saggio e comprensivo i vari eventi della nostra vita. Tutti abbiamo la capacità di guarire, ma dobbiamo scoprire quale forma deve assumere tale guarigione.

Lavorando con gli insegnamenti e gli esercizi di meditazione che troverete nelle pagine di questo libro e nella parte audio, comincerete a fare affidamento sulla forza vitale che c'è in voi e a imparare le tecniche utili a trasformare le vostre difficoltà in una luce che guiderà voi, e gli altri, per il resto della vostra vita.

Capitolo uno

IL SENSO DELLE DIFFICOLTÀ

*C'è lode e biasimo, guadagno e perdita,
piacere e dolore, buona e cattiva reputazione.
Credevate che questo a voi non sarebbe successo?*

IL BUDDHA

Se state leggendo queste parole, probabilmente avete vissuto momenti difficili. Forse avete subito la perdita di una persona cara o del vostro lavoro, forse avete sofferto di problemi di salute o ne ha sofferto qualcuno vicino a voi. Forse state divorziando, avete avuto difficoltà economiche, vi siete infortunati, oppure ancora la vostra vita si sta in qualche modo sfasciando. Forse la vita stessa che conducete ogni giorno è diventata troppo per voi...o non abbastanza. Tuttavia, persino nei periodi migliori ci sono tantissime cose di cui preoccuparsi: le guerre e la

violenza che paiono non avere mai fine, il razzismo, il degrado via via sempre più rapido dell'ambiente che ci circonda. Nei momenti di difficoltà, individualmente o collettivamente, spesso ci ritroviamo non solo a chiederci come superare i nostri ostacoli, ma anche a porci domande sull'esistenza in sé.

NON SIETE SOLI

Uno degli aspetti più ardui riguardo ai momenti di crisi è dato dal fatto che spesso si ha l'impressione di doverli affrontare da soli. Ma non è così. Infatti, la vostra stessa vita è stata resa possibile grazie alle migliaia di generazioni venute prima di voi, sopravvissuti che hanno portato la luce dell'umanità attraverso le varie difficoltà da una generazione all'altra. Persino Gesù ha avuto momenti difficili, e anche il Buddha. In alcune occasioni essi furono perseguitati, minacciati, attaccati fisicamente e disprezzati. Eppure i loro doni hanno eclissato qualunque difficoltà. E ora, mentre state leggendo queste parole, potete sentirvi parte di quel flusso di umanità che cammina insieme a voi, trovando il modo di portare la luce della saggezza, del coraggio e della compassione attraverso le asperità della vita.



*Non si tratta solo di voi,
ma di tutti noi.
La vita è difficile per tutti quanti.*

Parecchi anni fa mi trovavo a San Francisco per tenere una conferenza sulla compassione insieme a Pema Chödrön. A un certo punto, nella grande sala nella quale erano riuniti almeno tremila partecipanti, una giovane donna si alzò e cominciò a raccontare nel più crudo e angosciante dei modi del suicidio del suo compagno avvenuto parecchie settimane prima. La nostra interlocutrice era in preda a una vasta gamma di emozioni, quali dolore straziante e confusione, senso di colpa e rabbia, smarrimento e paura. Mentre la ascoltavo ero in grado di percepire la sua solitudine, così, quando lei finì di parlare, chiesi ai presenti: «Quanti di voi in questa sala hanno avuto a che fare con il suicidio di un familiare o di qualcuno a cui erano particolarmente vicini?». Più di duecento persone si alzarono. Allora io chiesi alla giovane donna di guardarsi intorno, fissando negli occhi coloro che avevano vissuto una tragedia simile alla sua ed erano sopravvissuti. In quel momento, tutti quanti nella sala fummo in grado di avvertire la presenza di una compassione sincera, come se ci trovassimo in un grande tempio. Tutti percepimmo la sofferenza che è parte della nostra umanità, e parte del mistero che condividiamo. Tuttavia non è solo nei momenti di grande difficoltà, come per esempio il suicidio di una persona cara, che noi scopriamo questa verità: quando cadiamo preda delle nostre incertezze e perplessità quotidiane, dei nostri conflitti e delle nostre

paure abbiamo sempre bisogno di aiuto, di qualcuno che ci stimoli ad avere fiducia in noi stessi. E noi possiamo fidarci di noi stessi. Siamo stati creati per viaggiare attraverso la giusta misura di bellezza e sofferenza e sopravvivere.

LE VOSTRE DIFFICOLTÀ SONO IL VOSTRO PERCORSO

Il dolore, il senso di perdita e la sofferenza, e persino la depressione e le crisi spirituali – le notti buie dell'anima – non fanno altro che peggiorare quando cerchiamo di ignorarli, negarne l'esistenza o evitarli. Il percorso di guarigione ha inizio nel momento in cui noi affrontiamo questi stati d'animo e impariamo a gestirli. Quando smettiamo di lottare contro le nostre difficoltà e troviamo la forza di guardare in faccia i nostri demoni e i nostri problemi, spesso scopriamo di poterne uscire più forti, più umili ed equilibrati di quanto non lo eravamo prima. Superare le nostre difficoltà vuol dire essere iniziati alla confraternita della saggezza.



*Il guerriero che c'è nel vostro cuore
vi dice di perseverare. Sentite il retaggio
di migliaia di anni di antenati nei vostri
muscoli e nel vostro sangue.
Avete tutto l'aiuto di cui necessitate
nelle vostre ossa.*

La vera tragedia si verifica quando ci rifiutiamo di riconoscere e rispettare la nostra sofferenza, e la estendiamo invece agli altri senza rendercene conto. Come il Premio Nobel per la Pace Elie Wiesel ebbe modo di scrivere: «La sofferenza non conferisce né privilegi né diritti; tutto dipende da come la si usa. Se ve ne servite per accrescere il tormento degli altri, allora la degradate, la tradite persino... Tuttavia verrà il giorno... in cui tutti comprenderemo che la sofferenza può rendere migliore l'uomo così come lo può sminuire».¹

RISVEGLIARE COLUI CHE SA

Le pratiche citate in questo libro non sono schemi di pensiero positivo, soluzioni veloci o strategie semplicistiche di self-help per superare momenti difficili. Esse sono strumenti ben calibrati per svolgere il lavoro dell'anima. Esse risvegliano la vostra conoscenza interiore. Quando vi trovate nel bel mezzo di una crisi, se prestate molta attenzione, comincerete a percepire un senso di consapevolezza cosciente, una saggia presenza dentro di voi che potremmo chiamare «colui che sa». Questa presenza che sa è la consapevolezza stessa, disponibile in ogni momento della vostra vita, anche quando sembra essere lontana da voi. Persino nelle situazioni più difficili dovute a una malattia o alla perdita di una persona cara, nella depressione e nella sofferenza più profonde, al di sotto

delle vostre paure e prove più terribili, colui che sa rimane calmo e lucido. Accetta già quanto sta succedendo. Guarda al di là della situazione che state vivendo, verso qualcosa di molto più grande. Egli sa che qualunque cambiamento stia intervenendo – a prescindere da quanto voi ne siate sorpresi – era già previsto. Egli sa che di qualunque cosa si tratti, è qualcosa che è... che voi l'accettiate o meno. Spesso colui che sa è persino capace di cogliere il lato umoristico nelle situazioni più difficili. Ed egli sa molto prima di voi che la fine delle vostre sofferenze ha inizio quando vi voltate a guardarle in faccia e accettate la loro verità e saggezza risanatrice.



*La perdita e il tradimento lacerano il cuore.
Guardate attraverso quest'apertura per cercare
la saggezza che vi si trova dentro. Che cosa
ha importanza adesso? Che cosa farebbero le
persone sagge?*

Ma come trovare questo «colui che sa» quando ci stiamo dibattendo in mezzo a enormi difficoltà? Mettetevi davanti allo specchio e guardatevi in faccia. Vedrete qualcuno che sembra più vecchio di quanto lo eravate molti anni fa, sebbene dentro di voi non percepiate tale cambiamento. Questo perché solo il vostro corpo è invecchiato. La consapevolezza senza tempo attraverso la quale vedete il vostro corpo è co-

lui che sa. Il vostro corpo è solo un contenitore temporaneo di questa consapevolezza. È un recipiente fisico dell'immortale consapevolezza di colui che sa.

VIVERE NEL PRESENTE

Potete imparare a fidarvi di colui che sa, a sentire la consapevolezza come uno spazio di percezione immutabile, a prescindere da qualunque circostanza. Questo spazio è aperto, nitido e saggio. Affidandovi a colui che sa potete uscire dal tempo, uscire dalle infinite preoccupazioni riguardo al futuro e dalle repliche del passato. Colui che sa vive nel presente.

Il presente è tutto ciò che abbiamo, ed esso diventa la porta d'ingresso alla vera calma, il vostro rifugio risanatore. L'unico posto in cui potete amare, guarire o svegliarvi è qui ed ora, l'eterno presente. Costruite la vostra vita un giorno alla volta. Non potete conoscere il futuro. È un mistero. Ma potete piantare dei bellissimi semi qui ed ora e imparare a prendervene cura con l'amore, il coraggio e l'istinto di sopravvivenza che è innato in voi. Somerset Maugham una volta disse: «Ci sono tre regole per scrivere un romanzo. Purtroppo, nessuno sa quali siano». Egli scrisse fantastici romanzi, nell'unico modo possibile: una pagina alla volta.

Indipendentemente dal fatto che la vostra sofferenza sia causata da un cancro, un divorzio, una perdita o un contrasto, colui che sa capisce che è solo nel pre-

sente che si può guarire. Colui che sa ha il coraggio di riconoscere le cose come stanno, ed essere solidale, amare e avere fiducia, a prescindere da qualunque circostanza. Colui che sa vede il quadro completo dietro a ogni malattia, perdita e morte. La saggezza sa che, sebbene voi possiate sentire che la vostra vita o quella di qualcun altro sta finendo, una nuova vita sta già crescendo dentro e intorno a voi. L'universo continua ad espandersi, la Terra continua a girare attraverso le stagioni, il terreno continua a produrre nuove piante. Persino nel momento della vostra morte, le madri daranno alla luce altre creature, portando nuova speranza, amore, problemi e possibilità nel mondo.



Se siete in grado di starvene seduti tranquilli dopo aver ricevuto una brutta notizia; se nel bel mezzo di una crisi finanziaria riuscite a mantenere la calma; se, nel vedere che i vostri vicini si stanno godendo delle vacanze fantastiche in luoghi da sogno, non provate nemmeno una punta di gelosia; se mangiate soddisfatti, qualunque cosa vi venga messa nel piatto; se, dopo aver trascorso una giornata intera a correre qua e là, siete capaci di addormentarvi senza bere un bicchierino o prendervi una pillola; se siete sempre contenti di stare semplicemente dove siete, allora probabilmente siete un cane.

Diventare consapevoli e coscienti, affidandovi a colui che sa nel bel mezzo delle vostre battaglie, non è un rimedio magico. I vostri problemi non spariranno automaticamente e con facilità. Sentirsi in preda all'ansia e alla tristezza, alla rabbia e alla paura, provare un senso di perdita e persino di disperazione nei momenti difficili è parte del naturale processo di sofferenza. Anche venire travolti da emozioni contrastanti è parte naturale del viaggio. Se vi giudicate in base a qualche ideale impossibile di come «dovreste» sentirvi e comportarvi mentre lottate, non farete altro che accrescere la vostra sofferenza.

Essere vivi significa trovarsi nel bel mezzo di un enorme e misterioso paradosso. Colui che sa si rende conto che nella vita ci sono diecimila gioie e dolori, e che prima o poi si viene toccati da ciascuno di essi. Tutti noi facciamo l'esperienza della nascita e della morte, del successo e della perdita, dell'amore e dello struggimento, della gioia e della disperazione. E in ogni momento della nostra vita, in ogni parte del mondo, ci sono milioni di esseri umani proprio come noi che si trovano ad affrontare problemi altrettanto sconvolgenti e che cercano in qualche modo di imparare a superarli. Come George Washington Carver ebbe occasione di dire: «Quanto lontano riusciate a progredire nella vita dipende dalla vostra capacità di mostrarvi teneri con i bambini, compassionevoli con le persone anziane, solidali con coloro che lottano per ottenere qualcosa, e

tolleranti nei confronti dei deboli e dei forti... perché prima o poi anche voi sarete uno di loro».



Proprio adesso, in che modo questi difficili pensieri, emozioni e sensazioni possono diventare il vostro percorso verso la liberazione?

SOPRAVVIVERE

Uno dei più grandi esempi mondiali di come sopravvivere alle difficoltà ci viene dato da Nelson Mandela, il primo Presidente del moderno Sudafrica. I ventisette anni di prigionia trascorsi a Robben Island non riuscirono a scalfire il suo temperamento nobile e indomito, tenero e gentile, oltre che curioso riguardo a tutto ciò che avveniva intorno a lui. Colui che sa dentro di lui non considerò mai ciò che gli accadeva come qualcosa di personale. In tal modo, Mandela fu in grado di conservare la propria libertà persino durante la prigionia, mantenere la propria dignità anche nelle condizioni più degradanti, continuare a esercitare la compassione di fronte alle ostilità, e rispondere all'odio che lo circondava con un incrollabile amore. Per quanto uomo isolato, imprigionato in un Paese lontano, Nelson Mandela è diventato un modello per milioni di persone che soffrivano a causa di situazioni magari meno drammatiche, ma altrettanto difficili. Colui che sa in Nelson

Mandela è lo stesso che si trova dentro di voi. Anche voi siete nati con lo stesso potenziale di saggezza, la stessa capacità di discernimento, la stessa forza e lo stesso amore, vale a dire tutto ciò che serve per aiutarvi a superare le difficoltà che vi si parano davanti.

*Mentre prendete confidenza con la vostra
sofferenza, il vostro cuore diventa amorevole.*



Per guarire, come prima cosa, dovete ricordare chi siete veramente. Dopodiché, a prescindere da qualunque cosa possa accadere, potrete fare affidamento su questo coraggio innato e sul vostro cuore colmo di saggezza perché nessuno potrà portarveli via. Voi siete liberi proprio come Nelson Mandela.

Uno dei miei insegnanti spirituali, il maestro di meditazione Thai Ajahn Chah, era solito chiedermi: «Che cosa ha contato maggiormente nella tua vita, quando sei cresciuto di più e hai imparato di più, sei diventato più saggio, quando hai appreso le doti della pazienza, della comprensione, dell'equilibrio e del perdono: nei momenti difficili o in quelli buoni?». Quando giungiamo a comprendere il paradosso che ciò che valutiamo maggiormente nella nostra vita ha spesso avuto origine da un periodo di conflitto e di lotta, possiamo cominciare a capire che forse un giorno potremo accogliere di buon grado le nostre difficoltà e vederle come qualcosa di positivo, anche se quel giorno non è oggi.

Persino le perdite peggiori diventano risorse col passare del tempo. Esse diventano parte della storia della vostra vita e del vostro destino; una componente importante di colui che siete diventati. Nel superare le vostre difficoltà, acquisite naturalmente tenerezza e compassione. I momenti difficili che vi trovate ad affrontare non riguardano solo voi personalmente, ma sono qualcosa che condividete con il mondo intero. Qualunque avversità alla quale siate sopravvissuti è responsabile di chi siete adesso. È parte della vostra eredità e non può esservi tolta; essa vive in voi, nello stesso modo misterioso in cui chiunque o qualunque cosa abbiate perso rimane vivo e presente nel vostro cuore.

È importante ricordare che, persino con la migliore tra le pratiche di guarigione, il vostro recupero personale potrebbe non essere facile. Nel girarvi ad affrontare momenti difficili potreste trovarvi faccia a faccia con le paure e i dolori più profondi nascosti dietro alla vostra sofferenza, o aprire un abisso di solitudine al quale avete cercato di sfuggire per l'intera vostra vita. Ma le pratiche in questo programma sono state concepite per elaborare tutto questo, per portarvi all'accettazione, al perdono e alla compassione – soprattutto nei confronti di voi stessi – di modo che possiate contenere tutto dentro di *voi* con grande clemenza attraverso questi momenti difficili.

APRIRSI ALLA VASTITÀ

Queste pratiche vi ricollegheranno a una più ampia visuale di spazio e tempo, così che possiate vedere ogni cosa con gli occhi di colui che conosce la vastità e il mistero della vita.

Sicuramente avrete avuto numerose occasioni per assaporare l'onnipresente mistero e bellezza dell'esistenza: quando vi siete innamorati o avete assistito alla nascita di vostro figlio, o nel silenzio immutabile di quando avete visto per la prima volta il Gran Canyon o ammirato attraverso un telescopio le stelle e le galassie. In quelle occasioni non stavate pensando alle vostre difficoltà, ma eravate parte consapevole del miracoloso ed eterno momento presente.

*Potreste anche non capirlo adesso,
ma la difficoltà che state vivendo
in questo momento vi rafforzerà.
Il vostro cuore diventerà più saggio,
il vostro spirito più forte.
Questo lo sapete già.
Potete persino cominciare a vedere
in che modo tutto ciò sia vero.*



L'eternità è qui, sempre, in attesa nel momento presente. Dobbiamo imparare come fare per tornare alla realtà del momento presente anche nelle situazioni più difficili. Nel momento presente possiamo

imparare a vedere con chiarezza e gentilezza. Attraverso il grande potere di questa consapevolezza, possiamo concentrarci pienamente sull'insostenibile bellezza e sull'inevitabile tragedia che compongono ogni vita umana. E possiamo vivere onorevolmente e pienamente questa sola e unica vita che ci è stata data, con tutti i suoi momenti belli e brutti. Io personalmente cerco di ricordare le parole che molti di noi hanno sentito pronunciare dagli indiani Ojibway: «A volte continuo a commiserarmi, anche se nel frattempo vengo trasportato da forti correnti attraverso il cielo».

AVERE FIDUCIA

Le pratiche offerte liberalmente in questo libro sono in grado di guarire e trasformare sia il vostro corpo che la vostra mente. Esse vi forniranno gli strumenti necessari ad abbandonarvi al naturale evolversi della vostra vita e a ricollegarvi all'inarrestabile potere di rinnovamento che è sempre in attesa di manifestarsi, a prescindere da quali che siano le vostre attuali difficoltà. Sperimentatele tutte e confidate in voi per capire quali siano più indicate per il vostro cuore e la vostra situazione attuale. Magari altre vi saranno più utili in circostanze diverse da quelle presenti.

Ricordate anche che, sebbene queste pratiche siano in grado di aiutarvi effettivamente a superare

le vostre attuali difficoltà, prima o poi giungeranno altri momenti critici. È nella natura della vita avere problemi. Fa parte del nostro destino di umani ed è la nostra occupazione. È così che cresciamo. Come Michael Jordan ebbe modo di dire: «Nella mia carriera di giocatore di basket ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, e per ben ventisei volte, trovandomi a dover effettuare il lancio che ci avrebbe aggiudicato la vittoria, ho mancato il canestro. Ho fallito innumerevoli volte nella mia vita, ma continuo ancora a giocare. E questo è il motivo per cui vinco».

*Mentre attraversate questo momento difficile,
pensate a quante altre persone su questa terra
si trovano ad affrontare gli stessi problemi:
la perdita di qualcuno o qualcosa di
importante, un divorzio, dei contrasti.
Sentitevi parte comune con loro.
Quando siete in grado di risvegliare la
compassione, il coraggio spesso segue.*



Nell'apprendere le strategie di questo libro, mi auguro che, al sopraggiungere di future difficoltà, il vostro percorso di guarigione non sia più così lungo e arduo. Dato che, proprio come è inconfutabile che nella vita di ciascuno di noi ci sia sofferenza, è anche altrettanto inconfutabile che in ogni momento ab-

biamo la possibilità di superare le difficoltà e scoprire la pace eterna del cuore. Il nostro spirito indistruttibile aspetta di risorgere. Perché, come il poeta Pablo Neruda ha scritto: «Voi potete cogliere tutti i fiori, ma non potete fermare la primavera».

INDICE

<i>Introduzione - Un invito al risveglio</i>	»	13
Capitolo uno - Il senso delle nostre difficoltà.....	»	17
Capitolo due - La Terra mi è testimone	»	33
Capitolo tre - La compassione condivisa	»	45
Capitolo quattro - Risvegliare il Buddha della saggezza nei momenti difficili ..	»	59
Capitolo cinque - La pratica del perdono	»	71
Capitolo sei - Il Tempio della Guarigione	»	85
Capitolo sette - Lo Zen di un cuore che soffre	»	95
Capitolo otto - Equanimità e pace.....	»	103
Capitolo nove - Il vostro obiettivo principale.....	»	117
Capitolo dieci - quattro fondamenti della consapevolezza e del percorso di guarigione.....	»	129

Postfazione - Il ritorno della gioia	»	171
<i>Ringraziamenti</i>	»	177
<i>Note</i>	»	179
<i>Note sull'autore</i>	»	181