

LO SCRIGNO

Lo zen e l'arte della felicità

CHRIS **PRENTISS**

Lo **zen** e l'**arte**
della **felicità**

.....
Felici qui e ora con una
nuova visione della vita



ARMENIA

福
祿
壽

A Todd

Immagine di copertina: Fotolia

Titolo originale dell'opera:
Zen and the Art of Happiness

Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Copyright © 2006. All rights reserved
Published by arrangement with
the Prentiss Trust of June 30, 1998.
Originally published by Power Press

Language translation
Copyright © 2015 by 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.

Felicità

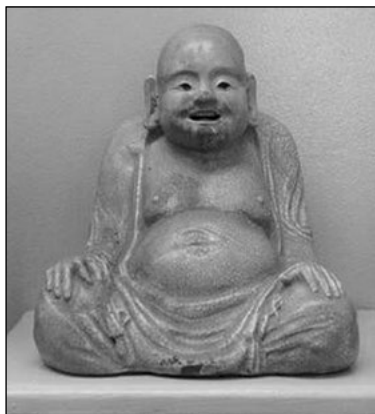
福
祿
考

Itre caratteri cinesi che figurano in copertina e nel testo sono spesso usati collettivamente per esprimere il concetto di «felicità»; singolarmente, invece, hanno i seguenti significati:

福 buona fortuna
祿 prosperità
考 longevità

L'illustrazione del «Buddha sorridente» alla pagina seguente è una rappresentazione del compassionevole Buddha noto in Giappone con il nome di Hotei e in Cina di Pu-tai. Alcuni sostengono che l'ilare figura rispecchi un eccentrico monaco errante zen che visse più di mille anni or sono e che si ritiene sia un'incarnazione del Bodhisattva Maitreya (il Buddha del futuro), denominato l'«Amorevole». Con la sua gioia e la sua allegra spontaneità, il santo arreca benessere a tutti gli esseri; il ventre prospiciente simboleggia felicità, buona fortuna e abbondanza.

福祿壽



Ringraziamenti

福
祿
壽

Sono profondamente grato per l'aiuto eccezionale di Nigel J. Yorwerth e Patricia Spadaro di PublishingCoaches.com che hanno contribuito a dare una forma compiuta a questo lavoro, seguendone tutte le fasi. Sono in debito con Patricia per aver organizzato il materiale e per i suoi contributi illuminanti estremamente pertinenti allo spirito di questo lavoro. Ringrazio Nigel per aver riunito un grande team editoriale e per la sua instancabile dedizione nel promuovere il mio lavoro, aiutarmi a trovare un eccellente distributore e presentare il libro agli editori stranieri.

I miei ringraziamenti vanno anche a Roger Gefvert per la grafica, splendida e accurata, a Nita Ybarra per la copertina, a Martha Lonner e Kathy Lange di Media Works per la pazienza e l'abilità nel gestire il layout e la produzione.

La via

*La perfezione
è ovunque
se solo scegliamo
di riconoscerla.*

OKAKURA KAKUZO



1. La via



C'è un unico modo per raggiungere una felicità duratura, e si tratta di un modo semplice: essere felici.

Dopo aver letto queste parole è probabile che facciate una delle seguenti riflessioni: «È una idiozia, e mi sto già pentendo di aver acquistato questo libro. Speriamo che andando avanti nella lettura, le cose migliorino»; «È troppo semplicistico»; «L'autore ha perso il lume della ragione e non sa quel che dice»; «Bisogna vedere se riesce a spiegarmi *in che modo* riuscirò a essere felice»; «Le cose non funzionano proprio in questa maniera»; «Non tiene conto delle volte in cui sono decisamente *infelice* a causa degli inevitabili incidenti e problemi che si presentano nella mia vita quotidiana, per non parlare delle disgrazie»; «Non si può *essere* semplicemente felici»; «L'autore forse sta invecchiando».

Potrebbe essere tutto vero. Essere felici più di quanto lo siate stati finora è un compito incredibilmente complesso e difficile, non tanto nella sua realizzazione, quanto nell'arrivare a capire come fare e poi nel conservare la consapevolezza

di ciò che avete scoperto. Eppure, voi *potete* farcela, e una volta terminato questo libretto, se siete disposti a dare una possibilità a ciò che avete letto affinché si avveri, voi ci *riuscirete*.

Il sentiero che conduce alla condizione in cui vi trovate attualmente non è stato percorso in pochi giorni o mesi; si tratta piuttosto di un lungo e arduo tragitto compiuto nell'arco di molti anni. Di fatto, vi sono occorsi tutti gli anni dacché siete nati per diventare ciò che siete. Avete impiegato altrettanto tempo per conseguire gli obiettivi che avete raggiunto, per possedere ciò che adesso è vostro, per creare la vostra attuale condizione. Oggi, la vostra esistenza è il risultato di una serie di decisioni che vi hanno portato a raggiungere il presente traguardo.

Se ciò che siete e avete corrisponde a ciò che volete, se siete soddisfatti della vostra vita, congratulazioni... proseguite su questa strada e otterrete ancora di più. Ma se ciò che siete, che avete e che volete e le vostre attuali condizioni sono inferiori o diverse rispetto alle vostre aspettative, dovete apportare dei cambiamenti: cambiamenti basilari, interiori. Se non lo fate, vi ritroverete a ricercare invano le cose che desiderate mentre gli anni passano.

Con tutta probabilità, in questo libro leggerete affermazioni contrarie a ciò in cui credete,

a ciò che l'esperienza vi ha insegnato, a ciò che gli altri vi hanno detto; contrarie alle tradizioni spirituali con le quali siete cresciuti, e persino contrarie al vostro buonsenso. *Questo è prevedibile*. Se non fosse così, avreste già conseguito l'arte della felicità.

Poiché alcune delle cose che leggerete potranno sembrare impossibili o sciocche, persino ridicole, è probabile che dappprincipio offendano la vostra sensibilità, inducendovi a dileggiarle, ridicolizzarle e rifiutarle. Ogni volta che vi imatterete in una affermazione che ha questo effetto su di voi, prima di rifiutarla, vi suggerirei di chiedervi se *volete* o meno che sia vera... e poi di concedervi la possibilità di ritenerla vera.

Semplici domande

La verità è sempre vicina, a portata di mano.

D.T. SUZUKI

Con il vostro permesso, vorrei condurvi oltre i limiti dei vostri pensieri ed esperienze abituali. Questo nuovo modo di concepire la vita inizia con due semplici domande.

La prima, alla quale dovete rispondere sinceramente, è questa: *Vorreste che il seguente*

assunto fosse vero? «Qualsiasi cosa mi accada è la migliore che possa capitarmi».

La seconda e più difficile parte consiste nel rispondere francamente alla domanda successiva: *Siete disposti a concedere all'assunto di cui sopra una possibilità che sia vero?*

Immaginate che vi compaia davanti Dio in questo preciso momento e dica: «Ti prometto che tutto ciò che ti accadrà da questo momento in poi sarà di grande beneficio per te e ti apporterà immensa fortuna». Ammettiamo che Dio prosegua, dicendo: «Anche se ciò che ti accadrà talvolta potrà sembrarti una disgrazia o una tribolazione, alla fine la tua vita sarà benedetta e trarrà immensi benefici da *qualsiasi* accadimento».

Come vi sentireste dopo questa splendida notizia? Felici? Magari persino euforici? Non la considerereste la notizia migliore che potevate sentire? Non tirereste un grande sospiro di sollievo, avendo la sensazione che un pesante fardello vi sia stato tolto dalle spalle? E alla prima difficoltà, anche se dolorosa, ingrata o disgraziata, non reagireste forse come se preannunciasse una grande fortuna per voi, ovvero la cosa migliore che avrebbe potuto capitarvi?

Se non avete risposto entusiasticamente *sì*, forse avete frainteso il significato di quanto ho detto finora. Io non sto parlando della frase che

sentiamo di solito: «Cerca di trarne il massimo beneficio», che equivale a dire: «La situazione o l'evento è davvero brutto e terribilmente sfortunato, ma fai del tuo meglio per ricavarne qualcosa di buono». Né intendo dire che persino nella situazione più sfortunata si può trovare anche un piccolo aspetto positivo.

Non sto pensando in termini di idee così limitate. Sto pensando in termini illimitati, dove ogni evento che vi accade è assolutamente il migliore che vi possa capitare, ovvero che non esiste altro evento immaginabile che possa apportarvi benefici più grandi.

Quindi, ancora una volta, non sarebbe la notizia migliore? Non tirereste un grande sospiro di sollievo, con la sensazione che vi sia stato tolto un pesante fardello? E alla prima difficoltà, anche se dolorosa o ingrata, non reagireste forse come se preannunciasse una grande fortuna per voi, ovvero la cosa migliore che sarebbe potuta capitarvi?

Se siete disposti a concedere a questo nuovo concetto una possibilità e a credere davvero che tutto ciò che vi accade è la cosa migliore per voi, inizierete ad agire in base a questo credo e, in conformità alla legge naturale, a produrre questo risultato. A questo occorre abituarsi e per farlo è necessaria una certa presenza di spirito, che è la parte più difficile, ma il prezzo



è irrilevante se si considera la ricompensa: una vita intera all'insegna della felicità.

Zen

Zen è semplicemente... adesione alla realtà.

ALAN W. WATTS

Lo zen è un argomento troppo vasto perché lo si possa trattare in modo esaustivo in questo breve testo, ma esaminerò in che modo l'essenza dello zen, il suo metodo e il suo approccio possono essere usati in maniera efficace per raggiungere il nostro obiettivo.

Zen è una parola giapponese che deriva dal sanscrito *dhyana* (*ch'an* in cinese) e significa «meditazione». Zen è un viaggio di ricerca e uno stile di vita che, in sé e per sé, non appartiene a nessuna religione o tradizione. Riguarda lo sperimentare la vita nel momento presente e nel rimuovere le distinzioni dualistiche tra «io» e «tu», tra «soggetto» e «oggetto», tra le nostre attività quotidiane spirituali e ordinarie. Riguarda il vedere dentro, il vivere e l'esprimere in modo diretto la propria vera natura.

L'approccio zen stimola una consapevolezza naturale e una centratura nella vita

quotidiana. Come ebbe a dire D.T. Suzuki, lo studioso giapponese e massimo esponente dello zen in America negli anni Cinquanta del secolo scorso: «Lo zen ci consente semplicemente di risvegliarci e di diventare consapevoli. Esso non insegna nulla, indica soltanto la via». In sintesi:

Zen significa fare qualsiasi cosa con una particolare concentrazione mentale, con una calma e una semplicità che conducono all'illuminazione e, attraverso tale esperienza, alla felicità.

Questo libro tratta dello zen della felicità, un altro modo per dire che parla dell'*arte* della felicità, dell'*essenza* della felicità, del *gioco interiore* della felicità, del *percorso interiore* che conduce alla felicità.

La felicità, se perseguita in modo corretto, è un risultato inevitabile.

Nei loro sforzi per sperimentare l'illuminazione, gli yogi passano anni e anni in meditazione. Chi pratica lo zen si concentra per anni sui *koan*, sorta di enigmi. Chi consegue l'illuminazione afferma che l'esperienza spesso

si manifesta come una scintilla e dura solo un istante, ma che tale è la sua potenza da cambiare per sempre la sua vita.

Che cosa ha sperimentato di tanto potente? *La propria unicità con l'Universo.* L'illuminazione è questo: sapere che ogni cosa nell'Universo è creata dall'energia e di essa fa parte, e sapere in che modo noi ci relazioniamo al tutto. Una volta conseguita tale consapevolezza, tutto il resto comincia ad avere un senso e può essere compreso. Come insegnava il maestro Dogen: «Essere illuminati significa essere in intimità con tutte le cose».

L'obiettivo di questo libro consiste nell'aiutarvi a conseguire l'illuminazione nella vostra vita attraverso la comprensione di alcune delle più importanti leggi che governano il nostro mondo e l'Universo, apprendendo in che modo queste leggi influiscono su di voi, e infine usando tali informazioni per ottenere la felicità. La «concentrazione mentale» che caratterizza lo zen entra in gioco quando applicate ciò che avete scoperto a ogni situazione ed evento che interessa la vostra esistenza.

La felicità che si raggiunge mediante l'indispensabile comprensione delle leggi universali, e del nostro rapporto con l'Universo, è la felicità autentica. Questo tipo di felicità è durevole

e non diminuisce con le mutevoli condizioni del tempo. Ci aiuta a superare ogni difficoltà, ogni perdita, ogni avversità, e illumina anche i nostri giorni migliori.

福
祿
壽

Indice

福
祿
壽

<i>Felicità</i>	» 7
<i>Ringraziamenti</i>	» 9
1. La via.....	» 13
2. Noi siamo gli autori di ogni singolo istante	» 25
3. La nuova esperienza.....	» 35
4. Il percorso interiore	» 45
5. Felicità consapevole	» 55
6. Ciò che di vero c'è nell'Universo	» 73
7. Adattarsi al cambiamento	» 95
8. Stress e immaginazione.....	» 115
9. Guarire il passato.....	» 129
10. Il linguaggio dell'Universo.....	» 137