



Kai Romhardt

L'economia siamo **noi**

INTRODUZIONE DI
Thich Nhat Hanh

Terra Nuova

UN APPROCCIO ZEN PER TRASFORMARE IL NOSTRO RAPPORTO
CON IL LAVORO, IL DENARO E IL TEMPO LIBERO

Kai Romhardt

L' economia siamo noi

**Un approccio zen per trasformare il nostro rapporto con
il lavoro, il denaro e il tempo libero**

Traduzione e cura di Giovanni Scotto

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autore: Kai Romhardt

Titolo originale: *We are the economy*

© Kai Romhardt (2021)

Traduzione e curatela: Giovanni Scotto

Copertina e supervisione grafica: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

© 2021, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione

Ristampa

V IV III II I

2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Nota all'edizione italiana

L'edizione italiana è stata tradotta e curata da Giovanni Scotto. La traduzione è stata condotta sul testo originale tedesco, incorporando tuttavia elementi della traduzione in inglese: rispetto all'originale, in particolare, sono stati effettuati alcuni tagli e alcune sintesi in accordo con l'Autore. Nella versione italiana si è cercato di bilanciare l'uso dei generi maschile e femminile.

Il curatore desidera ringraziare Silvio De Magistris, Margherita De Togni (Sangha italiano dell'Ordine dell'Interessere) e Gianluca Loffredo (Associazione New Economic Awareness) per aver letto e commentato una prima versione della traduzione. Andrea Libero Carbone ha tradotto gli Impegni per un'economia di consapevolezza riportati in appendice. Salvo Spiteri e Alessandro Calefati hanno gentilmente aiutato a rintracciare le traduzioni italiane dei testi citati nel libro.

Per informazioni sui gruppi e centri italiani di pratica di consapevolezza nella tradizione fondata da Thich Nhat Hanh segnaliamo il sito della Comunità italiana dell'Ordine dell'Interessere: www.interessere.org

Giovanni Scotto
(Laboratorio Forma Mentis, Università di Firenze)

Prefazione

di Thich Nhat Hanh

Nell'autunno del 1999 nel nostro centro di pratica di Plum Village (Francia) organizzammo un ritiro di meditazione per uomini e donne d'affari.

Praticammo la meditazione seduta, traendo gioia dal nostro respiro. Praticammo la meditazione camminata, tornammo con ogni passo al momento presente, e toccammo il miracolo della vita. Guardammo insieme dentro noi stessi, al modo in cui lavoriamo, a come affrontiamo questioni finanziarie, e a come consumiamo. Possiamo avere successo nell'economia e allo stesso tempo mantenere la nostra presenza mentale? Sì, possiamo farlo.

Possiamo vivere felici e in pace come persone che lavorano. Anche le imprese e le aziende possono essere felici e in pace. Vogliamo che la vostra impresa abbia successo, ma questo non deve accadere necessariamente a spese di altre imprese. Le imprese possono crescere e prosperare aiutandosi l'una con l'altra.

Kai Romhardt ha trascorso più di un anno e mezzo praticando con noi a Plum Village, il nostro centro di pratica nella Francia sud-occidentale. Qui ha partecipato alla pratica quotidiana di consapevolezza della nostra comunità monastica. Nel suo libro, Kai mostra come gli esercizi di comprensione profonda possano diventare uno strumento potente per superare la sofferenza che è sorta da un pensiero e da un'azione economica sbagliati. Ci aiutano in questo il respiro consapevole, la meditazione camminata, l'ascolto profondo e la parola amorevole.

Se guardiamo in profondità nella nostra felicità e sofferenza, scopriremo che queste non sono separate dalla felicità e dalla sofferenza degli altri. La vera felicità non è possibile senza la comprensione e la compassione. Continuando a inseguire il potere, la ricchezza e i piaceri dei sensi, possiamo suscitare molta sofferenza e disperazione, in noi stessi e negli altri. Con l'aiuto della pratica di consapevolezza possiamo godere del momento presente ed entrare in contatto con le meraviglie della vita, in noi stessi e intorno a noi. Scopriremo di possedere già tutte le condizioni sufficienti per essere felici – adesso, proprio in questo momento.

Renderci conto che la felicità non è una questione individuale e che il benessere degli altri rappresenta il nostro benessere ci aiuterà a lavorare, consumare e amministrare il nostro denaro in una maniera nuova. Saremo felici dei nostri successi e dei successi degli altri. Con l'aiuto del pensiero non dualistico possiamo trasformare insieme la nostra economia.

Thich Nhat Hanh, estate 2009
Plum Village, Francia

Prefazione alla seconda edizione tedesca

“Tutte le cose nascono nella mente, sono creazioni della nostra mente potente”

Buddha

Quando questo libro è uscito, nel 2009, il concetto di consapevolezza, o mindfulness, nell'economia sembrava lontano e astratto. Per fortuna ciò appartiene al passato.

Questo libro illustra come gli insegnamenti e la pratica del Buddismo possono aiutarci a creare un'economia più umana. L'economia non viene semplicemente creata da quelli che stanno “in alto”, ma dipende piuttosto da ognuno di noi. Tutti contribuiscono continuamente alla creazione quotidiana dell'economia, nelle vesti di consumatori, risparmiatrici, investitori, lavoratrici. La questione è quindi iniziare da noi ed estendere poi la nostra influenza verso l'esterno, in circoli sempre più ampi. Tutto dipende dai nostri atteggiamenti verso il lavoro, il denaro e il consumo.

Sempre più persone si sono rese conto che non è più possibile continuare a lavorare con valori e idee dell'economia che appartengono al passato, e rimettono in discussione i nostri principi economici. Gli insegnamenti buddhisti – il Dharma – possono aiutarci a giungere a una nuova comprensione dell'economia, a un approccio che sia al servizio della vita.

Lasciar andare vecchi schemi mentali è un processo lungo: risveglia resistenze e può solo nascere dall'individuo. Mi sono reso conto di questo quando ci sono andato a sbattere: da giovane, nove anni di intensa socializzazione ai concetti dell'economia tradizionale avevano condizionato il mio pensiero e il modo in cui vedevo il mondo. Questi anni hanno lasciato una chiara impronta nella mia mente.

La mia carriera nell'economia iniziò con un periodo di formazione professionale presso l'editore Axel Springer, poi proseguì con gli studi universitari di management ad Amburgo e San Gallo, in Svizzera, e con un dottorato di ricerca a Ginevra sulla gestione della conoscenza. Poi con tirocini presso le aziende di consulenza McKinsey e Roland Berger e il volontariato presso l'organizzazione studentesca AIESEC e nell'associazione degli studenti di economia di Amburgo.

A trent'anni avevo già scritto un bestseller sul management, ricevuto un premio per le mie ricerche in campo economico e iniziato il lavoro di consulente aziendale nella McKinsey. E avevo interiorizzato profondamente valori come concorrenza, crescita, performance e successo, che erano per me come una bussola. Li respiravo, letteralmente.

Ma non ero felice, anzi non riuscivo neanche ad essere soddisfatto. C'era qualcosa che non andava. Dov'era la ricompensa per tutti i miei sforzi? Invece di trovare tranquillità e soddisfazione, oltre ogni vetta che riuscivo a scalare si profilava una nuova montagna, e la pressione su di me aumentava. I dubbi sul senso della strada che avevo intrapreso aumentavano, mi mettevano paura: alla fine, corpo e spirito si arresero di fronte a queste contraddizioni.

Durante il periodo di crisi che seguì rimisi in discussione tutto ciò a cui avevo creduto fino ad allora. Cos'è che mi rende veramente felice, cosa mi soddisfa, cosa posso fare per condurre una vita che abbia un senso? Qual è la mia motivazione più profonda? Con quali occhi guardo il mondo? Dopo un periodo di intenso studio e ricerca, ho trovato le risposte migliori alle mie domande negli insegnamenti, nella meditazione e nella pratica del Buddhismo. Ho trascorso due anni in centri di pratica buddhisti. La mia visione di me stesso e il mio modo di vedere quello che chiamiamo economia si sono radicalmente trasformati. Ho iniziato a riconoscere le vere fonti della felicità e della soddisfazione, e mi sono liberato a poco a poco dal pensare in termini di concorrenza, dall'inquietudine interiore e da altre fonti interne di sofferenza.

Mi è apparso chiaro che possiamo e dobbiamo iniziare dalla nostra mente, se intendiamo cambiare noi stessi e la nostra economia. Se vogliamo un'economia più ricca di consapevolezza e di senso, allora è necessario cambiare noi stessi. Se non impariamo a dominare e sviluppare la nostra mente, il consumismo, il denaro e il lavoro non potranno renderci felici: al contrario, potranno giungere a distruggere noi stessi e la nostra società.

Vorrei presentare in questo libro le coordinate di una economia consapevole. Un'economia al servizio della vita. Un'economia i cui protagonisti si sforzano di ottenere maggiore chiarezza e comprensione di ciò che fanno. Che si sono liberati da false promesse di felicità e hanno sviluppato attività che producono realmente valore.

Occorre mettere in discussione la nostra prospettiva sull'economia. Giudizi impietosi su sé stessi, confronti continui, insoddisfazione latente, sistemi di coordinate sballati e falsi concetti di felicità sono alla base delle attuali illusorie verità economiche. Abbiamo bisogno di lasciar andare i pensieri e le azioni distruttive che impediscono di raggiungere la felicità. In centinaia di conversazioni, molte persone mi hanno raccontato del loro processo di trasformazione iniziato con un impegno nella pratica della meditazione e della consapevolezza.

Solo dieci anni fa, Buddismo ed economia, meditazione e produzione, compassione e successo economico sembravano realtà inconciliabili che esistevano su due pianeti separati. Ero certo che questo non fosse vero, e ne ho fatto esperienza personale nel mio lavoro con la Rete per un'economia di consapevolezza. La principale motivazione che mi ha spinto a scrivere questo libro è stata di mostrare il tesoro del Dharma e il potere trasformativo della pratica di consapevolezza. Volevo vederle entrambe come una realtà viva applicata alle attività economiche.

Ero e sono fermamente convinto che questo tipo di cambiamento è possibile. L'ho visto con i miei occhi su scala piccola e grande, personalmente e insieme alle amiche e agli amici della Rete per un'economia di consapevolezza. Abbiamo iniziato a incontrarci nel 2004, per approfondire la nostra comprensione delle attività economiche consapevoli e sperimentarle direttamente. Volevamo esaminare senza paura le fondamenta del nostro sistema economico, cambiarle e rinnovarle con nuovi valori e modi di pensiero più salutari. In tempi di insicurezza, crisi e cambiamenti radicali, il ritorno all'essenziale e la rinuncia all'odio, all'avidità e all'illusione sono della massima importanza.

Osservo un diffuso desiderio di abbandonare simili veleni mentali. Nel mio lavoro con banche, assicurazioni, aziende nel settore energetico, agenzie sociali e ONG, mi capita sempre di incontrare persone che intendono liberare se stesse e le loro organizzazioni da questa zavorra. Incontro grandi paure e grande coraggio. Non importa quale sia la loro posizione gerarchica o il grado di istruzione, le persone che incontro hanno le stesse aspirazioni: vogliono più interconnessione, più soddisfazione, una vita piena, più amore. Soffrono perché si sentono disconnesse da ciò che percepiscono come davvero importante a causa delle

pressioni sul lavoro. È meraviglioso scoprire che queste connessioni si possono rigenerare.

Oggi la nostra società è molto più aperta alle pratiche di consapevolezza, e questo accade in diversi ambiti della vita. I molti manager piace essere fotografati mentre meditano e il numero di studi scientifici sulla pratica della consapevolezza è in vertiginoso aumento. Esistono riviste, istituti e imprese di consulenza che hanno aggiunto al loro nome l'aggettivo "consapevole" (*mindful*). Quali cambiamenti arriveranno grazie a questo movimento? Quali aspetti dell'economia occorre riesaminare? Quali apparenti verità e concetti dell'economia vanno gettati a mare? Sappiamo che il cambiamento deve iniziare dentro di noi. Dobbiamo accettare il fatto che siamo noi a sbarrare la strada verso la nostra pura e semplice felicità.

In questo momento si parla molto di una versione secolarizzata del Buddhismo. Molta gente cerca un tipo di Buddhismo staccato dalla sua radice storica e dalla terminologia tradizionale, libero da qualsiasi aspetto di religiosità, in modo da poter penetrare più facilmente nella nostra società. La promessa che la *mindfulness* porti a migliori prestazioni, efficienza, energia e resistenza allo stress attrae molta attenzione. Conoscenza di sé, saggezza e compassione giocano un ruolo minore. La crescente popolarità delle pratiche di consapevolezza permette a sempre più persone di apprenderle, ma allo stesso tempo la profondità del Dharma, il messaggio del Buddha, tende a essere semplificato sempre di più. Per questo è essenziale rimanere vigili, in modo da non disperdere la ricchezza di esperienze sul sentiero della pratica e una vita fortemente radicata in principi etici in una "cassetta degli attrezzi" in grado di far giungere il turbocapitalismo a nuove altezze.

Nella mia esperienza, cercando di sorpassare noi stessi non ci stiamo facendo un favore.

In questo libro ho preso la decisione consapevole di presentare in modo esplicito le radici buddhiste che lo hanno ispirato e di impiegare la terminologia buddhista. Amo il Dharma, e posso condividere questo amore

1. In Italia si è diffusa da alcuni anni la parola inglese *mindfulness*, appunto "consapevolezza" o "presenza mentale". Questa parola viene impiegata soprattutto per le pratiche di tipo laico, rese popolari in particolare da Jon Kabat Zinn. Si veda ad es. Kabat Zinn, J., *Risveglio. Praticare la mindfulness nella vita quotidiana*, Milano, Corbaccio, 2019. (NdT)

con tutti. Amo la profondità e l'immensità degli insegnamenti del Dharma e sono profondamente consapevole del fatto che, come insegnante di Dharma, sono un principiante in molti ambiti della pratica.

Quando mi chiedono di tenere un seminario, un laboratorio o un intervento pubblico, in genere chiedo: "Quanto può essere buddhista?". Alcuni corsi di formazione alla mindfulness sono basati sull'assunto che possiamo impararla senza preoccuparci di questioni etiche. Il mio maestro, Thich Nhat Hanh, sottolinea sempre che la consapevolezza e l'etica sono due lati della stessa medaglia. La consapevolezza attiva la nostra fondamentale natura risvegliata e ci permette di agire naturalmente in modo etico. Le azioni etiche rafforzano il nostro legame con il mondo e con noi stessi. La consapevolezza ci offre chiarezza ed è come una bussola per agire in modo salutare.

Le organizzazioni che si incamminano in questo processo profondo di trasformazione, o lo dichiarano nella loro mission, vogliono anzitutto che i propri membri agiscano in modo più saggio e compassionevole, e anche acquisire maggiore conoscenza, essere più felici e trovare più significato nel loro lavoro all'interno dell'organizzazione stessa. I membri dovrebbero essere liberi di perseguire il proprio potenziale. L'organizzazione è un mezzo per un fine, è al servizio di obiettivi più alti per il bene comune. È un effetto logico e benefico se i membri di queste organizzazioni iniziano a lavorare anche in maniera più efficace e vivono in maniera più sana e rilassata. Tale processo si basa su un'etica dell'economia basata sulla consapevolezza che offre orientamento e significato.

Questo libro intende offrire chiarezza. Sono rimasto sorpreso dal numero di aziende e organizzazioni interessate ad esplorare il potenziale della consapevolezza e il suo effetto sul lavoro quotidiano, così come sull'orientamento etico generale. Offrendo laboratori, ritiri e sessioni di coaching individuale, ho acquisito una comprensione ancora più profonda delle sfide e delle aspirazioni presenti tra tutti i diversi protagonisti della nostra economia.

Questo libro è servito anche a far crescere la Rete per una economia di consapevolezza. In molti paesi di lingua tedesca esistono gruppi regionali che si incontrano regolarmente scambiandosi idee sulle pratiche di lavoro e consumo consapevoli, per un approccio più sano alla gestione del denaro e delle finanze, i temi centrali del libro. I gruppi si danno anche

sostegno reciproco sul sentiero della comprensione e della compassione.

Oggi, quindi, abbiamo un “Sangha per l’economia”, dove persone che condividono lo stesso orientamento possono incontrarsi per meditare o scambiarsi idee. La Rete ha prodotto molte pubblicazioni che riprendono le idee presentate in questo libro. Abbiamo sviluppato insieme principi e metodi per realizzare il lavoro nelle organizzazioni di cui facciamo parte in modo più salutare. Oggi lavoriamo con maggiore facilità e profondità. La Rete è un’organizzazione non profit, con gruppi presenti in più di città, che organizza circa 160 eventi ogni anno.

Negli ultimi anni, grazie al nostro lavoro, nella Rete siamo riusciti a riconnettere i principi fondamentali degli insegnamenti buddhisti con la nostra quotidianità nel mondo dell’economia. Abbiamo riassunto queste esperienze in una serie di principi di etica economica buddhista e abbiamo sviluppato gli Impegni per una economia di consapevolezza, pubblicati in appendice a questo testo, che consiste in sei ambiti di pratica. Offriamo una cerimonia per quelli che vogliono accettare gli impegni come una pratica e un obbligo assunto volontariamente. È come un giuramento di Ippocrate, basato sull’esperienza pratica, destinato a persone attive nel mondo economico. L’introduzione recita:

Impegnandomi in una pratica regolare di consapevolezza e a guidare la mia mente a intraprendere azioni salutari, offro un contributo importante a un cambiamento positivo nel nostro sistema economico. Ricevo senso e comprensione e allo stesso tempo nutro la mia compassione. Facendo esperienza dell’interconnessione di tutti gli esseri, la mia vita ottiene una direzione chiara. Guardando alle interrelazioni economiche in una prospettiva di consapevolezza, ottengo una comprensione più profonda e divento io stesso il cambiamento che voglio vedere nel mondo. Posso iniziare a piantare semi salutari, che sono in grado di cambiare e finanche sanare il cuore stesso dell’economia e della società.

Solo lavorando insieme possiamo creare un’economia consapevole, come imprenditori, membri di una famiglia o piccoli risparmiatori. Molte idee che presenteremo hanno bisogno di una vera e propria comunità per radicarsi. Questo libro non rappresenta un ricettario o un manuale pratico: è piuttosto un invito a camminare insieme un sentiero, iniziando

un processo continuo per creare un'economia davvero dedita alla creazione di valore. Spero, quindi, che la nuova edizione di questo libro possa spargere nuovi semi di consapevolezza nel mondo e incoraggiare ad andare avanti con umorismo e chiarezza, senza paura e con umiltà, ad osservare ciò che in apparenza è normale con spirito e mente aperta.

Possa la felicità giungere a tutti gli esseri!

Kai Romhardt
Berlino, 2017

1

Introduzione

Noi siamo l'economia

La nostra vita è letteralmente intrisa di economia. Lavoriamo. Acquistiamo prodotti. Prendiamo in prestito denaro o lo investiamo. Attraverso il nostro lavoro, i nostri consumi e il nostro modo di impiegare il denaro diamo forma e sostegno a ciò che chiamiamo economia. Questa economia siamo noi. Ma questa economia è al servizio dei nostri desideri più profondi? Il sistema economico attuale dà un contributo positivo alla nostra felicità? Come esseri umani cerchiamo comunità, amore, fiducia e comprensione. Il nostro lavoro, il nostro modo di consumare e i nostri soldi possono e dovrebbero essere uno strumento al nostro servizio a questo scopo. L'economia deve avere e creare senso. Questo dovrebbe essere il nostro obiettivo comune.

Invece, l'economia di oggi provoca delusione e rabbia in molti di noi. Le crisi economiche e finanziarie creano un'atmosfera di paura e insicurezza. In molte imprese aumentano lo stress, la pressione e la competizione tra i dipendenti. Il piacere e il senso del lavoro hanno sempre più spesso la peggio. L'avidità e la perdita del senso della misura scuotono le fondamenta della fiducia nelle élites dell'economia. Come si è potuti arrivare a questo? Cosa c'è che non funziona? Come abbiamo potuto creare un'economia che non soddisfa i nostri bisogni più profondi, che indebolisce le nostre comunità, rafforza le nostre paure e la nostra insoddisfazione, e indurisce i cuori?

In tempi di crisi ci sentiamo facilmente delle vittime. Vittime di banchieri avidi, di politici incompetenti, di spietate leggi di mercato o di manager cinici che cancellano o delocalizzano posti di lavoro. Sembriamo osservatori muti di un sistema potente, che ci tiene stretti e ci influenza attraverso prezzi, salari, debiti, posti di lavoro, e proprie logiche. Rassegnarci a rimanere osservatori è una prospettiva inappropriata e pericolosa. Anziché cercare i colpevoli e criticare le grandi strutture economiche, faremmo meglio a capire cosa noi possiamo fare per far sì che la nostra economia, nel piccolo, così come nel grande, cambi in meglio.

L'economia non "succede"! L'economia non è un sistema autarchico, che esiste al di fuori di noi stessi, e non è un evento di cui siamo spettatori impotenti. Siamo noi ogni giorno a comprare e vendere, risparmiare e fare debiti, lavorare o non lavorare. Siamo noi a sviluppare bisogni e a soddisfarli, a realizzare prodotti di valore o dannosi. Siamo noi ad attraversare la vita soddisfatti o insoddisfatti. Siamo noi a consumare con misura o smodatamente, ad acquistare merci in maniera cosciente o inconsapevole, a dare sostegno a ciò che ha senso o all'insensato.

Noi scegliamo ogni giorno, anche se le attuali strutture economiche possiedono un grande potere. In molti ambiti siamo più liberi di quanto pensiamo - e questo è allo stesso tempo meraviglioso e difficile. L'economia non è una legge di natura incontrovertibile, ma piuttosto l'espressione del nostro spirito individuale e collettivo. Ogni giorno possiamo dare a questa economia una direzione più sensata. Acquistando e consumando con più consapevolezza, investendo e contraendo debiti con maggiore attenzione, lavorando con maggiore presenza mentale realizziamo in piccolo un'economia che si distingue in modo significativo dal sistema economico attuale.

L'intreccio di milioni, miliardi di queste attività economiche piccole, medie e grandi forma, giorno dopo giorno, un'economia nuova, creando in questo modo il potenziale per realizzare cambiamenti positivi.

L'economia siamo noi

A ogni stadio del suo sviluppo, l'umanità ha manifestato un diverso comportamento economico. Se cambiano i nostri atteggiamenti mentali, cambia l'economia. Questo libro invita a volgere uno sguardo nuovo, pratico e più profondo a temi economici fondamentali. A quali teorie, modelli e concetti prestiamo fiducia? Quale economia vogliamo?

Alcuni principi dell'economia tossica

Nella nostra ricerca della felicità, abbiamo interiorizzato - come individui e come società nel suo insieme - alcune idee economiche fondamentali: crescita, concorrenza, efficienza, rendita, prestazioni e altri concetti simili hanno messo radici profonde nel nostro spirito. Ne sperimentiamo le conseguenze nelle scuole, nelle istituzioni culturali, in politica e sul posto di lavoro, e li adottiamo anche come metri di misura per

giudicare noi stessi. Queste idee ci rendono più felici? O hanno rafforzato nella nostra vita la divisione, le contrapposizioni, la sfiducia e la paura?

La fiducia nel sistema economico dominante presenta crepe sempre più vistose. Sempre meno persone credono a economisti, imprenditori e politici che promettono che crescita economica, imprese di successo e borse in rialzo ci assicurino una “buona vita”. Sono crepe che ormai attraversano la società nel suo insieme. Se guardiamo con attenzione, vediamo che tutta una serie di concetti economici sono di natura tossica.

Prendiamo il dogma della crescita. Ma che cos'è che cresce? Cosa hanno in comune i mercati di 1. antidepressivi, 2. prigioni, 3. yacht di lusso, 4. servizi di sicurezza privati e 5. chirurgia estetica? Sono tutti mercati in crescita a livello mondiale. Possiamo essere contenti di questa crescita? Secondo me, no. Se questi mercati crescono, si tratta di un segno che sono in aumento: 1. depressione, 2. esclusione e violenza, 3. avidità e lusso sfrenato, 4. paura e insicurezza e 5. senso di inferiorità e odio per se stessi. L'aumento del consumo di un gran numero di prodotti è un sintomo di maggiore sofferenza spirituale. Pensiamo troppo poco a questi nessi quando parliamo di crescita.

Ora, prendiamo la glorificazione della competitività. Concorrenza e competitività vengono viste come virtù fondamentali dell'economia di mercato. Ma la concorrenza crea pressione, tensioni e divisioni in ogni settore della società. La concorrenza incoraggia il “tutti contro tutti”, a discapito della cooperazione. Se guardiamo più in profondità, scopriamo che molti problemi della società contemporanea – lo stress, la sindrome di *burn out*, la depressione o l'agitazione costante – vengono alimentate dall'idea della competizione. Non abbiamo mai abbastanza. Non siamo mai al sicuro.

La nostra economia si è distaccata in molti ambiti dai nostri veri bisogni. Non ci ha reso più felici, soddisfatti o empatici, ma acuisce la nostra sofferenza, nutre la nostra insoddisfazione e indebolisce le nostre comunità. Negli ultimi decenni abbiamo dato a concetti e idee economiche limitate troppo potere sulle nostre esistenze. Bisogna domare questo mostro. Ma prima di poterlo fare, dobbiamo fare chiarezza nella nostra mente.

Questo libro illustra nelle sue tre parti una serie di alternative a idee consolidate dell'economia, e mette in discussione concetti come crescita, rendita, guadagno e successo. Il nostro pensiero economico affonda le

radici in alcuni falsi presupposti riguardanti i nessi tra cause ed effetti, e agisce sulla base di concetti ed ipotesi tossici. L'economia attuale ci rende più soddisfatti e più gentili? La maggior parte degli economisti semplicemente ritiene che questa e altre domande simili non rientrino nel loro ambito di competenza e responsabilità. Eppure, esse sono rilevanti, anzi essenziali. Un'economia che non guarda al nostro benessere spirituale, non vede il nostro potenziale umano e non comprende i nostri bisogni più profondi ha fallito, e va sostituita con una prospettiva più ampia.

Un nuovo modello ideale: l'economia di consapevolezza

Nel Buddhismo si sostiene che “è la mente a creare il nostro mondo”. La nostra mente comprende il pensiero, le emozioni, i giudizi e le percezioni dei sensi. Le nostre idee, teorie, valori e memorie sono parte della nostra mente. Lo stato d'animo attuale e i nostri umori influenzano la nostra vita quotidiana. Essi creano la nostra realtà economica e orientano le nostre azioni quotidiane in ambito economico. Anche le radici della gioia, della felicità e della soddisfazione sono di natura mentale. È importante possedere una grande chiarezza in merito ai nostri personali processi mentali. Dobbiamo sapere come funziona la nostra mente. Solo se sappiamo cosa pensiamo e proviamo, e come percepiamo e giudichiamo, possiamo comprendere in profondità il mondo e decidere liberamente. La chiave per questa chiarezza spirituale è costituita dalla coltivazione della consapevolezza.

La consapevolezza (o presenza mentale) è la capacità della nostra mente di vedere le cose come esse sono veramente. La consapevolezza non è un concetto, ma uno stato della mente che possiamo allenare, proprio come un muscolo. In questo libro verranno presentati diversi metodi sperimentati ed efficaci per coltivare questo stato mentale. Il grande dono della presenza consapevole è la chiarezza, e questa è in grado di rivoluzionare il modo in cui pensiamo l'economia: ecco il tema centrale di questo libro.

Diventando più consapevoli siamo in grado di portare chiarezza nei processi mentali. Riusciamo a vedere le nostre aspettative riguardo all'acquisto di un'auto, le emozioni che ci travolgono quando leggiamo il saldo del nostro conto corrente e le tensioni che si manifestano nel nostro corpo quando ci paragoniamo ai nostri colleghi di lavoro. Esamina-

mo le motivazioni più profonde delle nostre azioni, portiamo alla luce l'essenziale e otteniamo in questo modo un più ampio spazio di libertà. Osservando le nostre aspettative emotive quando acquistiamo un prodotto, o l'inquietudine quando leggiamo gli indici di borsa, riconosciamo che a causa dello stress e del continuo progettare e fare speculazioni perdiamo la bellezza dell'attimo presente.

La consapevolezza ci porta in contatto con la realtà viva, con la magia di questo momento. Viviamo solo adesso. Non nel futuro e neppure nel passato. La nostra vita è fatta di presente. Se manchiamo all'appuntamento con il presente, manchiamo all'appuntamento con la vita. Se tocchiamo in profondità il momento presente senza scappare via, si apre una porta.

Quando ciò accade, cambiano il nostro lavoro, i nostri consumi e il nostro modo di usare il denaro e gli strumenti finanziari. Nei capitoli principali di questo libro presenteremo, oltre ai temi descritti sopra, un gran numero di esperienze e conoscenze che possono cambiare in modo radicale il nostro agire economico, sulla base dell'esperienza di centinaia di persone che praticano la consapevolezza. La consapevolezza non è una pozione magica, ma un sentiero di pratica, uno strumento mentale che aiuta ad arrivare a un'economia più salutare, più sensata e più capace di ispirarci ad agire bene.

Il coraggio di una visione

Il nostro sistema economico attuale non offre molta ispirazione. Fatta eccezione per un piccolo numero di personalità imprenditoriali, la nostra economia irradia piuttosto immobilità. A molti di noi mette paura, genera rabbia o ci fa sentire impotenti. La borsa ci appare come una bestia selvaggia, che con i suoi movimenti imprevedibili è in grado di trascinare alla rovina interi paesi e settori dell'economia. Ma questo non è accettabile. Abbiamo bisogno di un'altra visione. Abbiamo bisogno del coraggio di chiedere un'economia diversa e sperimentarla, passo dopo passo, nella nostra vita. Abbiamo bisogno del cuore, della disciplina e dell'esperienza personale di poter organizzare i processi economici in maniera più assennata, consapevole e gentile. Questo ci darà la forza di formulare e di vivere in prima persona una visione dell'economia che sia davvero fonte di ispirazione.

Come sarebbe la nostra vita in un'economia che:

- non ci incute paura;
- è al nostro servizio anziché renderci schiavi, e non è fine a se stessa;
- aumenta il nostro benessere spirituale;
- ci rende più soddisfatti anziché sempre più insoddisfatti;
- rispetta e cura le fondamenta della nostra vita, anziché distruggerle;
- incoraggia il senso della misura anziché favorire lo spreco;
- rispetta principi etici;
- è in grado di promuovere la vicinanza e la cooperazione tra gli esseri umani, anziché dividerli;
- soddisfa i nostri bisogni autentici e non risveglia bisogni artificiali o dannosi;
- rafforza la nostra mente anziché sfruttarla fino all'esaurimento;
- è guidata dalla soddisfazione, dal senso della misura, dalla gratitudine e dalla fiducia, anziché da insoddisfazione, avidità, invidia e sfiducia;
- è guidata da personalità sagge in grado di operare sulla base di principi etici universali, e fungere da esempio e da faro.

Abbiamo bisogno di una visione di questo tipo, per non disperare di fronte alla "normalità" dello status quo. Abbiamo bisogno di pazienza, disciplina, di compagne e compagni di viaggio fidati, e dell'esperienza diretta di come il nostro lavoro e tutti gli altri processi economici possano essere trasformati, passo dopo passo, in vere e proprie sorgenti di felicità, gioia, senso di appartenenza e altri tesori spirituali. Alla base di questo vi è un'immagine dell'essere umano realistica, positiva e orientata allo sviluppo.

Una nuova immagine dell'essere umano

Con l'*Homo economicus* – l'uomo che persegue solo il proprio interesse materiale – l'economia ha creato un modello di riferimento irrealistico e negativo dell'essere umano. Nessuno ha mai incontrato una persona che si comporta come una macchina con l'obiettivo di massimizzare l'utilità, portatrice di interessi egoistici, che è dotata di preferenze fisse e agisce sulla base di informazioni complete a sua disposizione. Oggi praticamente tutti gli economisti considerano l'*Homo economicus* come un costrutto

irrealistico. Eppure questa figura artificiale, quest'essere fittizio influenza profondamente i libri di testo di economia, le teorie macroeconomiche e le idee sui principali nessi causali in campo economico.

La psicologia, la filosofia, la sociologia e altre scienze hanno mostrato in modi molteplici che l'*Homo economicus* rappresenta un modello inadeguato ed errato dell'essere umano. Da migliaia di anni i più grandi pensatori di ogni epoca hanno discusso della natura umana. Come funziona l'essere umano, che cosa lo motiva? Ognuno di noi, ciascuno nel proprio campo, ha fatto le sue esperienze, con se stesso e con il suo prossimo. L'essere umano è per natura buono o malvagio, libero o determinato, razionale o guidato dalle pulsioni, è un figlio di Dio o un insieme di cellule?

Questo libro si affida all'immagine dell'essere umano che è propria del Buddhismo. Il Buddha storico ha acquisito conoscenze centrali sulla natura umana, attraverso l'intenso esame di se stesso e la meditazione. Queste esperienze sono diventate la base del Dharma, il suo insegnamento. Nell'arco di 2500 anni, le esperienze del Buddha sono state confermate da innumerevoli insegnanti di Dharma, monaci e monache, e laici che hanno praticato la meditazione. Un test empirico senza uguali, la verifica di un'immagine dell'essere umano da parte di milioni di persone che, ciascuna per sé, sono arrivate alle stesse conclusioni del Buddha. Quale teoria attuale è stata confermata per 2500 anni da ogni generazione di scienziati? Quale idea dell'umanità è stata sottoposta a un processo di analisi così lungo? Anche solo per il profondo radicamento storico di una simile pratica di vita vale la pena esaminare da vicino l'immagine dell'essere umano del Buddhismo e il suo significato per la nostra epoca e la nostra economia.

Quali sono i risultati della riflessione del Buddha? Egli giunse alla conclusione che la nostra vera natura è amore, compassione e saggezza sconfinite. Che attraverso la pratica possiamo portare la nostra mente a uno stato di chiarezza tale da poter riconoscere la nostra vera natura, la natura dell'interessere, l'interconnessione di tutto ciò che è vivo. Riconobbe che tutti i processi dell'esistenza umana sono continuamente in trasformazione e che l'attaccamento e l'identificazione con un "io" immutabile porta a svariati problemi. Attraverso una paziente pratica spirituale possiamo arrivare a una chiarezza mentale tale da far risplendere la nostra vera meravigliosa natura.

Ascoltando queste parole possiamo provare un certo scetticismo. Io stesso ho avuto sempre più fiducia in questa immagine dell'essere umano a mano a mano che coltivavo la consapevolezza. Se mi relaziono alla natura radiosa e amorevole del mio prossimo, e non lo vedo come un egoista calcolatore, molto cambia, forse tutto. È necessario, oggi, mandare in pensione l'*Homo economicus* e la sua parentela.

In vita il Buddha era considerato l'Illuminato. Non perché fosse sovrumano, ma perché era riuscito a mettere in luce e realizzare in pieno il potenziale umano.

Un'economia dell'abbondanza anziché della scarsità

Il nostro sistema economico mette l'accento sull'idea e la percezione della scarsità. Quanto più possediamo, tanto più queste cose ci appaiono insufficienti. Nonostante progressi tecnici immensi e miglioramenti materiali in molti campi della vita, qualcosa sembra mancarci. Dal punto di vista materiale siamo ricchi come nessuna generazione prima di noi, eppure rimaniamo affamati. Ma questa fame è di natura spirituale e non può essere soddisfatta da qualche innovazione nel settore delle merci o dei servizi.

In ogni momento della giornata la nostra mente si trova in una determinata condizione. A volte siamo nervosi e impazienti, a volte gioiosi e rilassati. La somma di questi piccoli momenti forma i nostri giorni, le settimane, gli anni e in definitiva la vita che viviamo. Se vogliamo sviluppare la nostra vita in una direzione positiva, abbiamo bisogno di mezzi per poterci liberare da condizioni problematiche e rafforzare stati mentali salutari. Sappiamo bene, di solito, quali stati mentali ci arricchiscono e quali alla lunga ci distruggono. Provate a fare un gioco: valutate quali di questi dovrebbero crescere nella vostra vita e quali no.

Consapevolezza - rabbia - accettazione - paura - tensione fisica - modestia - gratitudine - depressione - gelosia - gioia - coraggio - pazienza - agio - felicità - avidità - irrequietezza interiore - concentrazione - invidia - sfiducia - compassione - odio di sé - amore per se stessi - orgoglio - deconcentrazione - impazienza - insoddisfazione - fiducia - saggezza - soddisfazione - dubbi continui.

Nei miei seminari all'università di San Gallo, in Svizzera, gli studenti concordano in larghissima misura su quali degli stati mentali elencati so-

pra dovrebbero crescere nella propria vita: non vogliono essere dominati dall'avidità, dall'insoddisfazione e dalla rabbia. Desiderano più fiducia e di essere più a proprio agio. Non è loro chiaro, invece, il modo in cui poter rafforzare gli stati mentali salutari e indebolire quelli dannosi, tanto più in un contesto che nutre giorno dopo giorno insoddisfazione, concorrenza e un atteggiamento per cui "non è mai abbastanza".

Quello che sembra mancarci è già in noi stessi. Non può essere catturato all'esterno con il consumismo, la carriera o successi di altro tipo. Se ci concentriamo sulla nostra mente e coltiviamo la consapevolezza, scopriamo di vivere in un mondo di abbondanza. Ci concentriamo meno sulla dimensione materiale della vita e rafforziamo la dimensione spirituale della nostra esistenza, che è di importanza centrale per il nostro benessere.

Uno degli equivoci più grandi della nostra economia di mercato è l'assunto che i beni fondamentali necessari a soddisfare i nostri bisogni siano limitati. Questo può forse essere vero per i beni materiali. I beni indispensabili al nostro benessere più profondo, in società ricche dal punto di vista materiale, sono però di natura immateriale. L'amore, il senso, la felicità, la pace, la gioia, la soddisfazione e altri stati della nostra mente sono tutti di natura immateriale. E questi "beni" sono disponibili nella nostra mente all'infinito. Essi conducono la logica economica tradizionale *ad absurdum*. Non possono essere conquistati seguendo principi economici. Amore, gioia, felicità e pace non sono beni scarsi che possiamo comprare, possedere durevolmente o accumulare. Possiamo e dobbiamo toccare questi tesori spirituali ogni volta daccapo. Qui ci viene in aiuto la pratica della consapevolezza. Un vero sorriso non ha prezzo. Si regala e si propaga sull'onda di risonanze positive.

Quando parliamo di economia consapevole, intendiamo un'economia che non miri a soddisfare bisogni infiniti e superficiali, ma che ci aiuti a coltivare a un livello spirituale profondo soddisfazione, gioia e felicità. Qui il nostro sistema economico attuale ha semplicemente fallito. Nonostante un periodo di crescita materiale durato molti decenni, non siamo diventati più soddisfatti, più gioiosi o più felici, come ci dimostrano ricerche scientifiche, sondaggi e le nostre personali esperienze.

Le cose più preziose della nostra vita, ciò che nel nostro intimo reclamiamo a gran voce, sono assolutamente gratuite e disponibili in quantità

illimitata. Questa è un'affermazione rivoluzionaria, quindi è bene ripeterla: ciò che c'è di più prezioso nella nostra vita è presente in quantità illimitata e non ha un valore monetario.

La crescita spirituale come priorità

Abbiamo bisogno di comprendere in modo profondo la dimensione spirituale della nostra vita per non cadere vittime di false promesse. L'avidità rimane sempre avidità, e un'economia in cui l'avidità e la brama diventano gli istinti principali possiede la forza di farci del male e di distruggerci. La pratica della consapevolezza ci aiuta a vedere in una luce nuova il nesso tra processi mentali ed economia. Nel capitolo "Noi siamo il lavoro" analizzeremo con maggior precisione questi processi e presenteremo delle strategie di trasformazione. Qui basti sottolineare l'estrema importanza che la dimensione mentale riveste nel nostro agire, in tutti gli ambiti e i ruoli specifici relativi all'economia.

Nella nostra economia si misura tutto: entrate e uscite, profitti e perdite, investimenti, spese per il consumo, il prodotto interno lordo, le rendite e molto altro. Ma quello di cui abbiamo bisogno è un bilancio spirituale, che ci mostri se noi, come società, siamo riusciti a sviluppare ulteriormente beni spirituali come la gioia, la felicità e la soddisfazione. Negli ultimi dieci anni, la probabilità di una persona di ricevere un sorriso da un altro passante in via Monte Napoleone a Milano è aumentata o diminuita? Non è accettabile che fino ad oggi un solo paese al mondo, il Bhutan, abbia intrapreso la misurazione del benessere spirituale all'interno della "felicità interna lorda." Con i nostri sofisticati modelli statistici dovremmo riuscire a tracciare un quadro particolareggiato dello stato spirituale della nostra società. Abbiamo bisogno di comprendere in maniera chiara il modo in cui si sviluppa il nostro spirito collettivo, gli elementi che è bene che crescano, e ciò che sarebbe meglio se non aumentasse. Le chiacchiere generiche sulla crescita economica dovrebbero terminare. E questo vale anche per noi stessi. Per una vita riuscita occorre una bussola della felicità, un senso di come la nostra vita si sviluppa, cosa aumenta e cosa diminuisce.

Figura 1. Bilancio spirituale di diverse formazioni mentali.

Formazione mentale	1° anno	2° anno	Variazione
Compassione	●●●○○	●●○○○	↑
Gioia	●○○○○	●●●○○	↑↑
Soddisfazione	●●●○○	●●●●○	↑
Gratitudine	●●●○○	●●●○○	
Paura/insicurezza	●●●○○	●●●●○	↑
Astio/rabbia/ aggressività	●●●○○	●●●○○	
Depressione	●●○○○	●●●●○	↑↑
Desiderio/avidità	●●●○○	●●●○○	

Il vero potenziale di crescita non risiede in mercati ancora da conquistare, ma in noi stessi, non è di natura materiale, ma spirituale. Dobbiamo analizzare le attività economiche per capire in che misura esse forniscono un contributo positivo alla crescita spirituale o se contribuiscono a rafforzare stati mentali non salutari. Prodotti, aziende e settori economici che basano la loro crescita materiale su situazioni di disagio o su processi di sfruttamento spirituale non andrebbero incoraggiati. Insieme dovremmo dare forza a processi, istituzioni e persone che portano al mondo guarigione e senso.

Insieme dobbiamo riconoscere e trasformare gli stati mentali non salutari che si annidano nelle strutture economiche, nelle imprese e in noi stessi. Questo significa anche che:

- il nostro problema non è la persona avida, ma l'avidità;
- il nostro problema non è la persona passiva, ma la passività;
- il nostro problema non è la persona sempre insoddisfatta, ma la permanente insoddisfazione;
- il nostro problema non è la persona aggressiva, ma l'aggressività;
- il nostro problema non è la persona avara, ma l'avarizia;
- il nostro problema non è la persona insincera, ma la mancanza di sincerità.

In tutti noi sono presenti i semi di avidità, pigrizia, insoddisfazione, aggressività, avarizia e insincerità. L'avidità non si trova da qualche parte "là fuori", ai piani alti delle aziende e nei saloni delle borse, ma vive in ognuno di noi, anche se in qualcuno trova terreno più fertile che in altri. Non siamo poi così diversi rispetto a coloro che consideriamo nemici.

La struttura di questo libro

Questo non è un libro "su" l'economia. Di analisi astratte ce n'è già abbastanza. In questo libro si parla di noi, di come noi stessi possiamo realizzare l'economia che desideriamo. È necessario iniziare nel piccolo.

Nei tre capitoli in cui è diviso il libro presenteremo e analizzeremo gli ambiti più importanti dell'economia di consapevolezza: il **lavoro**, il **denaro** e gli **strumenti finanziari**, il **consumo**. Ci domanderemo, sul piano squisitamente pratico, come possiamo impiegare questi ambiti per condurre una vita più autentica, risvegliata e gioiosa. Qui ci vengono in aiuto sia l'esperienza delle pratiche di consapevolezza fatta da molte persone che ricoprono molti diversi ruoli nell'economia, sia la saggezza di maestri Zen e insegnanti del Dharma, che ci offrono indicazioni preziose per una trasformazione in positivo del sistema economico attuale. Al centro dell'attenzione è il nostro agire economico quotidiano: le nostre azioni sul posto di lavoro, la spesa che facciamo ogni giorno, le decisioni che prendiamo riguardo ai nostri investimenti.

I rispettivi ambiti di azione - lavoro, consumo, denaro - verranno analizzati sistematicamente secondo quattro dimensioni:

1. Il "come": quali sono le qualità mentali e gli effetti delle nostre azioni? Qual è il loro profumo? Come agisco quando lavoro, consumo, gestisco il denaro? Quale disposizione d'animo assumo? Ad esempio, lavoro con irritazione o con gioia?
2. Il "cosa": qual è la vera natura del lavoro, del consumo e del denaro? Ho una sufficiente comprensione in questi campi? Cosa è "normale" per me? Quali sono le convinzioni fondamentali che orientano il mio agire, e quali scelte compio? Ad esempio: cosa fa il mio denaro in questo momento? Comprendo le attività della mia banca, e le condivido?

3. Il “quanto”: riesco a mantenere la giusta misura? Sono giuste le relazioni con altri ambiti della mia vita? Quando è “abbastanza”? Ad esempio: quando sono sazio?
4. Il “perché”: cosa mi spinge nel mio agire? Quali sono le mie motivazioni più profonde? Cosa dà un senso alle mie azioni? Ad esempio: cosa è per me il successo?

Nel lavoro, nella gestione del denaro e del consumo possiamo fare scelte abili (il “che cosa”), in modo sano (il “come”), nella giusta misura (il “quanto”) e per motivi giusti (il “perché”). Possiamo anche fare le cose sbagliate, in modo non sano, in quantità distruttiva e per motivi stupidi o dannosi. Per trovare e mantenere la direzione giusta in questo campo occorre un alto grado di consapevolezza. La figura seguente mostra la struttura dei tre ambiti tematici del libro.

Figura 2. Ambiti tematici e dimensioni dell'azione.

		Lavoro	Denaro e investimenti	Consumo
		Dimensioni dell'azione	Profumo spirituale (come?)	In quale stato mentale lavoro? Qual è l'effetto del lavoro su di me?
Vera natura, essenza (cosa?)	Qual è l'essenza del mio lavoro? Che cosa ho scelto di fare?		Cosa fanno i miei soldi? Comprendo le mie attività finanziarie?	Che cosa consumo? Comprendo l'oggetto che consumo?
Adeguatezza, misura (quanto?)	Quanto lavoro? Sono giuste le proporzioni rispetto ad altri ambiti della mia vita?		Quanto guadagno e quanto possiedo? Quando è “abbastanza”?	Quanto consumo? Qual è la mia giusta misura?
Motivazione (perché?)	Qual è la mia motivazione più profonda a lavorare?		Qual è la mia motivazione più profonda nell'interazione con il denaro e le attività finanziarie?	Perché consumo? Quali sono le cause del mio consumo?

La pratica della consapevolezza ci mostra in maniera concreta quali strade possono condurci a un'economia più responsabile, sostenibile e al servizio della vita. Iniziamo a cambiare l'economia nel piccolo. Attraverso il nostro nuovo modo di lavorare, il nostro consumo consapevole e l'uso cosciente del denaro inviamo piccoli segnali al sistema economico. Questi piccoli segnali si sommano gli uni agli altri e potranno creare un movimento in grado di rivoluzionare il nostro modo di agire e pensare l'economia.

L'autore

Kai Romhardt è un insegnante di Dharma buddhista nella tradizione di Plum Village. Lavora come autore, docente, facilitatore, coach e leader di ritiri. Nella sua prima carriera ha lavorato come consulente aziendale e studioso nel campo della gestione aziendale della conoscenza. Ha anche lavorato per un breve periodo come consulente presso McKinsey & Company. Kai ha scritto sette libri sul management, le organizzazioni, e i vari aspetti e impatti della consapevolezza sulla vita, il lavoro ed il pensiero.

A trentun anni Kai ha vissuto una profonda crisi di identità che lo ha portato al Buddhismo e a Plum Village, dove ha trascorso due anni vivendo, studiando e praticando sotto la guida del maestro Zen Thich Nhat Hanh. Ha ricevuto l'ordinazione nell'Ordine dell'Interessere nel 2002 e ha ricevuto la trasmissione della lampada del Dharma da Thich Nhat Hanh nel 2010.

Dopo il suo ritorno in Germania si è stabilito a Berlino, dove ha iniziato la Rete per un'economia di consapevolezza nel 2004. Ha anche fondato il Dharma di Zehlendorf con sua moglie Bettina.

Indice

Introduzione - Noi siamo l'economia	13
Noi siamo il lavoro	27
Gli stati mentali salutarì nel nostro lavoro	35
Metodi per esercitarsi alla consapevolezza	40
Trasformare il nostro atteggiamento nei confronti del lavoro	46
La vera natura del lavoro	52
Miti e immagini distorte del lavoro	54
Dimensioni della scelta nel lavoro: scegliere o essere scelti	59
Primo addestramento	63
Secondo addestramento	63
Terzo addestramento	64
Quarto addestramento	64
Quinto addestramento	65
La misura del lavoro	74
I volti dell'eccesso	76
Attività misurata e concentrazione	77
La motivazione del lavoro	84
Sviluppare e nutrire una motivazione salutare	90
Superare i tre complessi della mente	95
Percorrere nuove strade	101
Noi siamo il denaro	105
Il profumo del denaro	109
La vera generosità	113
Qual è il profumo delle nostre proprietà?	116
La vera natura del denaro	118
Alcuni miti sul denaro e sulle finanze	120
Comprendere le nostre finanze	125
L'equilibrio finanziario	131

La motivazione del denaro	150
I nostri desideri più profondi - La ricerca della felicità	152
Noi siamo il consumo	165
Il profumo del consumo	167
Essere liberi nel consumo	172
La vera natura del consumo	183
Il consumo mentale	191
Consumare con moderazione	197
Consumare con misura	200
La motivazione del consumo	208
Riconoscere e trasformare le abitudini di consumo	212
Noi siamo il futuro	214
Appendice	218

Note

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

«Kai ci mostra come la pratica di fermarsi e di guardare in profondità possa diventare strumento potente per superare la sofferenza causata dal modo in cui oggi pensiamo e agiamo in ambito economico», afferma Thich Nhat Hanh nella prefazione a questo libro.

Troppo spesso, pensiamo all'economia come a qualcosa al di fuori di noi, al di là della portata delle nostre scelte individuali. Siamo scontenti di come vanno le cose, della crescita sconsiderata, della concentrazione della ricchezza in poche mani, della distruzione dell'ambiente, ma non sappiamo cosa fare. Kai Romhardt offre un'alternativa: sostiene infatti che attraverso il pensiero e la pratica buddhista gli individui possano determinare un cambiamento anche in un settore, come quello economico, che sembra muoversi secondo logiche ferree e inaccessibili ai più.

Testimonianze, esempi personali e insegnamenti mostrano che fermarci, respirare ed entrare in contatto con le nostre vere intenzioni genera quella consapevolezza in grado di riconfigurare le relazioni economiche fondamentali con il lavoro, il consumo e il denaro.



Kai Romhardt lavora come oratore, autore, business coach e leader di ritiri. È insegnante di Dharma nella tradizione di Plum Village. Nella sua prima carriera ha lavorato come consulente aziendale e studioso nel campo della gestione aziendale della conoscenza. Dal 2001, la questione di ciò che la consapevolezza e la pratica buddhista hanno da offrire alla nostra economia è diventata l'essenza del pensiero e dell'azione di Kai. È autore di libri sul management e sulle organizzazioni economiche, e sui vari effetti della mindfulness sulla nostra vita, sul lavoro e sul pensiero. Vive con la sua famiglia a Berlino, in Germania.

ISBN 88 6681 664 5



€ 16,00

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it