

Pema Chödrön

Liberi dalle vecchie abitudini

Come vincere rabbia,
frustrazioni e dipendenze
e ritrovare una vita
consapevole
e piena di felicità

Terra Nuova
EDIZIONI

Pema Chödrön

Liberi dalle vecchie abitudini

traduzione di Chandra Livia Candiani

Terra Nuova Edizioni

Titolo originale: *Taking the leap*
Shambhala Publications, 2009

Direzione editoriale: Mimmo Tringale
Autore: Pema Chödrön
Traduzione: Chandra Livia Candiani
Editing: Nicholas Bawtree, Jenny Bawtree, Cristina Michieli
Impaginazione: Daniela Annetta
Copertina: Andrea Calvetti

©2010 Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it
www.terranuovaedizioni.it
I edizione settembre 2010
ISBN 88-88819-55-6

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)

*Questo libro è dedicato alla lunga vita di
Sua Santità il diciassettesimo Karmapa
Ugyen Trinley Dorje
e al Venerabile Dzigar Kongtrül Rinpoche*

Indice

Nutrire il lupo giusto.....	7
Imparare a stare.....	23
L'abitudine alla fuga.....	35
Il movimento naturale della vita.....	49
Districarsi.....	57
Abbiamo quello che ci occorre.....	71
Gioire delle cose così come sono.....	85
Svelare la nostra naturale apertura.....	95
L'importanza del dolore.....	109
Amicizia illimitata.....	123
Epilogo: portare la pratica nel mondo.....	139
<i>Ringraziamenti</i>	143
<i>Lettture correlate</i>	144
<i>Contatti</i>	146
<i>L'autrice</i>	149
<i>La Fondazione di Pema Chödrön</i>	150
<i>Libri in italiano di Pema Chödrön</i>	151

Nutrire il lupo giusto

In quanto esseri umani, abbiamo la possibilità di districarci dalle vecchie abitudini, di amarci e aver cura l'uno dell'altro. Abbiamo la capacità di risvegliarci e di vivere consapevolmente. Ma, come avrete notato, c'è in noi anche una forte inclinazione a sprofondare nel sonno. È come se ci trovassimo sempre a un bivio, sempre davanti alla scelta di quale via imboccare. Momento per momento, possiamo scegliere se andare verso una maggiore chiarezza e felicità, o verso la confusione e il dolore.

Per poter decidere saggiamente, molti di noi si rivolgono a pratiche spirituali di vario genere, col desiderio di rischiarare la propria vita e di trovare la forza per affrontare le difficoltà. Ma di questi tempi è cruciale tenere anche presente il contesto più ampio in cui scegliamo il nostro stile di vita: è il contesto della nostra amata Terra e della condizione travagliata in cui si trova.

Per molti, la pratica spirituale rappresenta un modo per trovare riposo e raggiungere la pace

della mente. Vogliamo sentirci più calmi, più concentrati; e vista la vita frenetica e stressante che facciamo, come biasimarci? Tuttavia, oggi dobbiamo prenderci la responsabilità di pensare in modo più ampio. Se la pratica spirituale è rilassante, se ci dà una certa pace mentale, benissimo, ma questa soddisfazione personale ci aiuta a occuparci di quel che sta accadendo nel mondo? La domanda fondamentale è: il nostro modo di vivere contribuisce ad aumentare l'aggressività e l'egocentrismo nell'ambiente in cui viviamo? O va nella direzione di una qualità più sana delle relazioni umane?

Molti di noi sono profondamente preoccupati per la situazione del mondo. So con quanta sincerità le persone desiderano che la situazione cambi e che tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza. Ma in tutta onestà, abbiamo un'idea di come mettere in pratica questa aspirazione quando si presenta l'occasione nella nostra vita? Ci è chiaro come le nostre parole e le nostre azioni possano causare sofferenza? E anche se riconosciamo che stiamo combinando dei guai, abbiamo un'idea di come fermarci? Queste sono domande importanti da sempre,

ma tanto di più ora. È un'epoca questa in cui liberarci non riguarda più soltanto la nostra felicità personale. Lavorare su di sé e diventare più consci della propria mente e delle proprie emozioni può rivelarsi l'unico modo di trovare delle soluzioni per il benessere di tutte gli esseri e la sopravvivenza della Terra stessa.

Alcuni giorni dopo gli attacchi dell'11 settembre 2001, circolava una storia che rispecchia il nostro dilemma. Un nonno nativo americano parla al nipote della violenza e della crudeltà nel mondo, e di quale ne sia l'origine. È come se nel suo cuore lottassero due lupi, dice. Un lupo è vendicativo e colmo d'ira, l'altro comprensivo e gentile. Il ragazzo chiede al nonno quale lupo avrebbe vinto la battaglia nel suo cuore. E il nonno risponde: "Vincerà quello che scelgo di nutrire".

Dunque è questa la nostra sfida, la sfida per la nostra pratica spirituale e la sfida per il mondo intero: come addestrarci proprio ora, non più tardi, a nutrire il lupo giusto. Come fare ricorso alla nostra innata intelligenza per capire cosa aiuta davvero e cosa fa solo male, cosa aumenta l'aggressività e cosa invece svela il lato buono

del nostro cuore. Con l'economia mondiale nel caos e l'ambiente a rischio, con la guerra che infuria e la sofferenza che aumenta giorno dopo giorno, è tempo per ognuno di noi di fare nella nostra vita un salto in avanti, di fare tutto il possibile perché ci sia una svolta. Anche il più piccolo gesto per nutrire il lupo giusto può essere d'aiuto. Ora più che mai, siamo tutti nella stessa barca.

Fare questo salto comporta prendere l'impegno con se stessi e con la Terra di lasciar andare i vecchi rancori; di non evitare le persone, le situazioni e le emozioni che ci fanno sentire a disagio; di non attaccarci alle nostre paure, alla nostra ristrettezza mentale, alla nostra durezza di cuore; di non farci bloccare dall'incertezza. Ora è il momento di coltivare la fiducia nella nostra innata bontà e in quella delle nostre sorelle e dei nostri fratelli su questa Terra; è tempo di coltivare la fiducia nella nostra capacità di lasciar cadere i vecchi modi di restare intrappolati, e scegliere con saggezza. Possiamo farlo proprio ora, proprio qui.

Possiamo vivere gli incontri quotidiani in modo da imparare tutto questo. Quando par-

liamo con qualcuno che non ci piace e con cui non siamo d'accordo, un parente o un collega, tendiamo a spendere un mucchio d'energia nutrendo rabbia nei suoi confronti. Ma il risentimento e l'egocentrismo, per quanto ci siano familiari, non sono la nostra vera natura. Tutti noi abbiamo la capacità naturale di interrompere le vecchie abitudini. Ognuno di noi sa quant'è curativo essere gentili, quanto l'amore possa trasformare, e che sollievo ci sia nel lasciar cadere i vecchi rancori. Con un leggero cambio di prospettiva, possiamo arrivare a capire che le persone feriscono e dicono cose meschine per le nostre stesse ragioni. Con un po' di sano senso dell'umorismo, possiamo renderci conto che le nostre sorelle e i nostri fratelli, i nostri partner, i nostri figli, i nostri colleghi, ci fanno impazzire nello stesso modo in cui noi facciamo impazzire loro.

Il primo passo in questo percorso di apprendimento è l'onestà con se stessi. Molti di noi sono diventati così abili nel conferire potere alla negatività e nel credere di essere sempre dalla parte giusta, che il lupo arrabbiato è sempre più fulgido, e l'altro lupo se ne sta lì con occhi im-

ploranti. Ma in realtà non siamo imprigionati in questo modo di essere. Quando proviamo risentimento o un'altra forte emozione, possiamo riconoscere che ci stiamo sovraccitando, e comprendere che proprio ora possiamo scegliere consciamente di essere aggressivi, oppure di ritrovare la calma. Possiamo scegliere quale lupo vogliamo nutrire.

Per fare ciò, abbiamo bisogno di alcune indicazioni. Abbiamo bisogno di metodi per addestrarci in questo sentiero delle "scelte sagge". Questo cammino comporta lo svelamento di tre qualità fondamentali dell'essere umano, che sono sempre state con noi, anche se spesso sono rimaste sepolte e quasi dimenticate. Esse sono *l'intelligenza naturale*, *il calore naturale*, e *l'apertura naturale*. Quando dico che il potenziale della bontà esiste in tutti gli esseri, riconosco che chiunque, in qualsiasi parte del mondo, in tutto il Pianeta, ha questa qualità e può invocarla per aiutare se stesso e gli altri.

L'intelligenza naturale è sempre accessibile. Quando non siamo catturati nella trappola della speranza e della paura, sappiamo intuitivamente qual è la cosa giusta da fare. Se non

oscuriamo l'intelligenza con la rabbia, l'auto-commiserazione, o il desiderio incontrollato, sappiamo quello che ci aiuta e quello che invece peggiora la situazione. Le nostre reazioni emotive, perfezionate negli anni, ci fanno fare e dire un mucchio di follie. Noi desideriamo essere felici e in pace, ma quando emergono le emozioni, in qualche modo i metodi che usiamo per raggiungere la felicità non fanno che renderci più infelici. I nostri desideri e le nostre azioni, troppo di frequente non sono in sincronia. Ciononostante, abbiamo tutti accesso a un'intelligenza universale che può aiutarci a risolvere i nostri problemi anziché complicarli.

Il calore naturale è la nostra capacità che abbiamo tutti di amare, provare empatia, avere senso dell'umorismo. È anche la nostra capacità di provare gratitudine, apprezzamento e tenerezza. È l'intera gamma di quelle che vengono spesso chiamate le qualità del cuore, che fanno naturalmente parte dell'essere umano. Il calore naturale ha il potere di guarire tutte le relazioni, da quella con noi stessi a quella con le persone, con gli animali e con tutto ciò che incontriamo ogni giorno della nostra vita.

La terza qualità della bontà fondamentale è l'apertura naturale, l'ampiezza infinita della nostra mente, che in questo è simile al cielo. Essenzialmente, la nostra mente è ampia, flessibile, curiosa; è per così dire antecedente ai preconcetti. Questo almeno è la sua condizione prima che venga ristretta dalla nostra visione basata sulla paura, dove ognuno è nemico o amico, minaccia o alleato; dove l'altro ci piace, non ci piace o è da ignorare. Essenzialmente, la nostra mente è aperta. E possiamo collegarci alla sua apertura in qualsiasi istante. Per esempio, proprio in questo momento, per tre secondi, smettete di leggere e fate una pausa.

Se siete riusciti a interrompervi per un attimo, avete probabilmente sperimentato un momento privo di pensiero.

Un altro modo per apprezzare l'apertura naturale è pensare a un momento preciso in cui avete provato rabbia, quando qualcuno ha detto o fatto qualcosa che non vi è piaciuto, un momento in cui avreste voluto saldare i conti, vendicarvi, o sfogarvi. Ora chiedetevi: cosa sarebbe successo se foste riusciti a fermarvi, respirare profondamente, e rallentare l'intero

processo? Vi potete collegare con l'apertura naturale subito, lì per lì. Potete fermarvi, fare spazio, e dare potere al lupo della pazienza e del coraggio invece che al lupo dell'aggressività e della violenza. In quel momento, quando ci soffermiamo, spesso la nostra intelligenza naturale viene in nostro soccorso. Abbiamo il tempo di riflettere: perché mai vogliamo *assolutamente* fare quella telefonata scortese, dire quella parola meschina o, a causa di questo, bere alcol, fumarci della roba o fare cose simili?

È innegabile che vogliamo farlo perché in quello stato alterato crediamo di trovare sollievo. Sul momento sentiremo un'apparente soddisfazione, sentiremo un certo benessere. Ma perché non fermarci e chiederci: "Alla fine mi sentirò *davvero* meglio?". Permetterci quell'apertura, quello spazio, dà alla nostra intelligenza naturale la possibilità di dirci quello che già sappiamo: che alla fine *non è vero* che ci sentiremo meglio. E come facciamo a saperlo? La risposta, che lo crediate o no, è che quella non è la prima volta che restiamo intrappolati nello stesso impulso, nella stessa strategia del pilota automatico. Se chiedessimo un po' in

giro, probabilmente la maggior parte delle persone ci direbbe che nella loro esperienza di vita l'aggressività ha *sempre* generato aggressività, aumentando la rabbia e la malevolenza anziché portare pace.

Se la reazione emotiva nel vedere una certa persona o nell'apprendere alcune notizie tende a farci precipitare nella rabbia, o ad addolorarci profondamente, è perché abbiamo coltivato quella peculiare abitudine per moltissimo tempo. Ma come diceva il mio maestro Chögyam Trungpa Rinpoche, se vogliamo possiamo decidere di vivere la nostra vita come un esperimento. Nel prossimo istante, nella prossima ora, possiamo scegliere di fermarci, di rallentare, di stare fermi per qualche secondo. Possiamo provare a interrompere l'abituale reazione a catena, e non reagire nel solito modo. Non è necessario incolpare qualcun altro, e nemmeno noi stessi. Quando siamo in una situazione difficile, possiamo provare a non rinforzare l'abitudine aggressiva, e vedere cosa succede.

In questo percorso è molto importante fermarsi. Questo crea un contrasto momentaneo

tra l'essere totalmente assorbiti da se stessi, e l'essere svegli e presenti. Vi arrestate per alcuni secondi, respirate profondamente, e proseguite. Non deve essere una cosa pianificata e mentale. Chögyam Trungpa lo chiamava *l'intervallo*. Vi soffermate, e lasciate che ci sia un intervallo, qualsiasi cosa stiate facendo. Il maestro buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh insegna questo come pratica di consapevolezza. Nel suo monastero e nei suoi centri di ritiro, a intervalli, qualcuno suona una campana, e a quel suono tutti si fermano per qualche istante a respirare profondamente e consapevolmente. Nel pieno della vostra vita, che di solito è un'esperienza parecchio affannata, gremita di discussioni interne con voi stessi, fate una pausa.

Nel corso della giornata, scegliete di creare questi intervalli. All'inizio può essere difficile ricordarlo, ma quando iniziate, fermarvi diventa qualcosa che vi nutre, e sicuramente lo preferirete all'essere completamente assorbiti da quello che stavate facendo. Chi l'ha trovato utile, scopre il modo di introdurre queste pause nella propria vita affaccendata. Per esempio, creando un segnale nel computer, una parola,

un'immagine, un simbolo, qualsiasi cosa lo ricordi. Oppure si può decidere: "Ogni volta che squilla il telefono, mi fermerò per un attimo". O ancora: "Quando accendo il computer, faccio una piccola pausa". "Quando apro il frigo, aspetto in coda, mi lavo i denti...". Potete provare con tutte quelle situazioni che si ripetono più volte durante la giornata. Mentre state facendo qualcosa, per qualche secondo vi interrompete e fate tre respiri consapevoli.

Alcuni trovano irritante interrompersi. Un uomo mi diceva che per lui la pausa equivale alla morte. Questo rivela il potere dell'abitudine. Associamo l'azione abituale con la sicurezza, la terra sotto i piedi, il sostegno. Questo ci dà la sensazione di qualcosa a cui aggrapparci. Abbiamo l'abitudine di continuare a muoverci, affrettarci, di parlare con noi stessi, di riempire completamente lo spazio. Ma le abitudini sono come i vestiti. Possiamo indossarli e toglierli. E, come ben sappiamo, se siamo molto attaccati a un vestito, non vorremmo mai toglierlo. Ci sentiamo troppo esposti, nudi davanti a tutti; ci sentiamo insicuri e non sappiamo cosa stia accadendo.

Pensiamo che sia naturale, perfino logico, fuggire da sensazioni così disagiati. Se decidete con entusiasmo di fare una pausa ogni volta che usate il computer, quando effettivamente lo aprite, potrebbe sorgere l'obiezione: "Beh, *adesso* non posso fare una pausa perché sono di corsa e ho milioni di cose da fare". Pensiamo che questa incapacità o riluttanza a rallentare abbia qualcosa a che fare con le circostanze esterne, perché abbiamo vite tanto affaccendate. Ma posso dirvi che durante un mio ritiro di tre anni ho scoperto che non è così. Sedevo nella mia minuscola stanza osservando dalla finestra l'oceano, con tutto il tempo a disposizione. Stavo meditando in silenzio, quando venni sopraffatta dalla stucchevole sensazione di dovermi sbrigare a concludere la seduta per fare qualcosa di più importante. Grazie a quell'esperienza, compresi che per tutti noi la difficoltà a fermarci è un'abitudine *molto* radicata. La sensazione è semplicemente quella di non voler essere pienamente presenti.

In situazioni molto cariche di emozioni, ma anche nella quotidianità, possiamo disfarci delle nostre vecchie abitudini fondate sulla

paura semplicemente facendo una pausa. In questo modo, creiamo sufficiente spazio per contattare la naturale apertura della mente e lasciar emergere l'intelligenza naturale. L'intelligenza naturale sa intuitivamente cosa calma e cosa rende ancor più agitati; e questa informazione ci può salvare.

Quando ci fermiamo, ci diamo l'occasione di entrare in contatto con il nostro calore naturale. Quando si risvegliano le qualità del cuore, queste riescono a sradicare come nient'altro la nostra negatività.

Un militare in Iraq ha raccontato questa storia: era una giornata abbastanza tipica, in cui ancora una volta aveva visto saltare per aria alcuni dei suoi compagni, persone a cui voleva bene. E ancora una volta lui e gli altri della sua divisione volevano la vendetta.

Quando localizzarono il rifugio degli iracheni che potevano essere responsabili dell'uccisione dei loro compagni, entrarono nell'abitazione ancora immersa nel buio e, pieni di rabbia, chiusi in quella situazione claustrofobica in cui la violenza era l'aria che respiravano, i soldati espressero la loro frustrazione picchiando

all'impazzata quegli uomini.

Quando, dopo averli immobilizzati illuminarono con una torcia la faccia dei loro prigionieri, videro che uno di loro era un ragazzino con la sindrome di Down. Anche il soldato americano che ha raccontato questa storia aveva un figlio Down. Quando si accorse del ragazzino gli si spezzò il cuore, e all'improvviso considerò la situazione in un altro modo. Percepì la paura del ragazzino, e si rese conto che gli iracheni erano esseri umani esattamente come lui. Il suo cuore era abbastanza forte da sradicare la rabbia repressa e tutto l'odio che fino a quel momento aveva covato per gli uccisori dei suoi compagni svanì. In un attimo di naturale compassione, la sua visione della guerra e di quello che stava facendo si trasformarono.

Generalmente, la maggior parte delle persone è ben lontana dal riuscire a riconoscere quando sta per esplodere, e perfino dal pensare che è importante rallentare il processo. In molti casi, quell'energia ribollente si traduce rapidamente in reazioni e parole aggressive. Ma per ognuno di noi, l'intelligenza, il calore e l'apertura sono *sempre* disponibili. Se riusciamo a essere abba-

stanza consapevoli di quello che sta accadendo, possiamo riuscire a fermarci e accedere a queste fondamentali qualità umane. Il desiderio di vendetta, i pregiudizi... sono temporanei ed eliminabili. Non sono stati permanenti. Come diceva Chögyam Trungpa: “La salute mentale è permanente, la nevrosi è temporanea”.

Per affrontare con onestà il dolore della nostra vita e i problemi del mondo, iniziamo osservando con compassione e sincerità la nostra mente. Possiamo entrare in intimità con la mente dell'odio, la mente che accentra, la mente che fa di qualcuno un “altro”, cattivo e in torto. Arriviamo a conoscere, risolutamente, e con estrema gentilezza, il lupo arrabbiato, implacabile, ostile. Col tempo, quella parte di noi diventa familiare, ma non la nutriamo più. E facciamo invece la scelta di nutrire l'apertura, l'intelligenza, il calore. Questa decisione, e gli atteggiamenti e le azioni che ne conseguono, sono come una medicina che ha il potere di curare ogni sofferenza.

Desideri scardinare gli schemi distruttivi della tua vita e sentirti libero e felice? Questo libro aiuta a capire come certe abitudini della mente ci intrappolino in stati di rabbia, biasimo, dipendenza e insicurezza. Spiega quindi come lasciare andare i vecchi rancori, partendo in primo luogo da una trasformazione in noi stessi, per cambiare in meglio anche il mondo in cui viviamo.

Utilizzando un linguaggio semplice e ispirato, Pema Chödrön ci suggerisce come dominare le paure e superare frustrazioni e impotenza quando ci sentiamo a disagio o siamo in balia delle emozioni.

Attraverso pratiche alla portata di tutti, l'autrice ci insegna come «essere presenti» e aprire il cuore al fine di risvegliare le proprie qualità innate, per fare un salto deciso verso una nuova e positiva realtà, di cui saremo gli indiscussi, consapevoli e intraprendenti artefici.

www.terranuovaedizioni.it

ISBN 88-88819-55-6



€ 12,00