

TARA
BENNETT
GOLEMAN



ALCHIMIA
EMOTIVA

COME LA MENTE
PUÒ CURARE IL CUORE



PREFAZIONE DEL DALAI LAMA

Tara Bennett-Goleman

Alchimia emotiva

Prefazione del Dalai Lama

Proprietà letteraria riservata
© 2000 Tara Bennett-Goleman
© 2001 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06510-8

Titolo originale dell'opera:
Emotional Alchemy

Traduzione di Daria Restani e Monica Romanò

Prima edizione Rizzoli 2001
Prima edizione BUR Best marzo 2013

Per conoscere il mondo BUR visita il sito www.bur.eu

Prefazione

di Sua Santità il Dalai Lama

Noi tutti desideriamo la felicità e non vogliamo soffrire. Dal momento che lo scopo della vita è quello di essere felici è importante scoprire quanto ci procurerà il massimo grado di felicità. Piacevole o dolorosa che sia, la nostra esperienza è al contempo mentale e fisica. Su molti di noi, generalmente, è la mente a esercitare la maggiore influenza ed è per questo che è estremamente utile conquistare la pace mentale.

Sebbene il progresso materiale sia importante per la crescita dell'umanità, se prestiamo troppa attenzione alle circostanze e trascuriamo il nostro sviluppo interiore, questo squilibrio creerà dei problemi. La chiave è la pace interiore: se avremo la pace interiore saremo in grado di affrontare ogni situazione con calma e ragionevolezza. Senza pace interiore, a prescindere da quanto confortevole sia la nostra vita, è possibile che continuiamo a essere preoccupati, turbati o infelici per via delle circostanze. Quando abbiamo la pace interiore, possiamo essere in pace con coloro che ci stanno intorno. Quando la nostra comunità è in pace può condividere questa pace con le comunità vicine e così via. Quando amiamo gli altri e siamo gentili con loro non solo li facciamo sentire amati e accuditi ma facciamo crescere in noi felicità e pace.

Come buddhista ho imparato che a minacciare la nostra pace interiore sono soprattutto quelle che noi chiamiamo emozioni disturbanti.

Tutti quei pensieri, emozioni ed eventi mentali che riflettono uno stato mentale negativo o non compassionevole minano inevitabilmente la nostra pace interiore. Tutti i pensieri e le emozioni negativi, come l'odio, la rabbia, l'orgoglio, la lascivia, la brama, l'invidia e così via, disturbano il nostro equilibrio interiore e hanno anche ripercussioni sulla nostra salute fisica. La medicina tibetana da tempo considera i disturbi mentali ed emotivi come causa di molte malattie, cancro

incluso. E anche in Occidente un numero sempre più ampio di scienziati e medici condivide questo punto di vista.

Sono proprio le emozioni disturbanti l'origine di una condotta immorale e sono loro le responsabili dell'ansia, della depressione, della confusione e dello stress, ormai una costante della nostra vita.

E tuttavia, dal momento che spesso non siamo in grado di riconoscere il loro potenziale distruttivo, non vediamo la necessità di contrastarle.

In questo libro Tara Bennett-Goleman propone un metodo per calmare la mente e liberarla dalle emozioni disturbanti: una applicazione pratica della piena coscienza nel regno delle emozioni.

Basandosi sull'esperienza personale l'autrice ha accostato intuizioni e metodi del cognitivismo, delle neuroscienze e della psicoterapia a quelli della psicologia e della pratica della piena coscienza buddhiste. E ci insegna come possiamo utilizzare la piena coscienza per sottrarci alla morsa delle abitudini mentali ed emotive che ci impediscono di essere felici.

Un grande maestro di meditazione tibetano affermò una volta che una delle più straordinarie qualità della mente è il fatto che si presti a essere modificata.

Offro le mie preghiere affinché i lettori che metteranno in pratica i consigli di questo libro possano trasformare la loro mente, superare il turbamento delle emozioni e conquistare la pace interiore. Non solo saranno più felici, ma senza dubbio contribuiranno alla pace e alla felicità del mondo nel suo complesso.

3 giugno 2000

Dalai Lama

Alchimia emotiva

*Perché la luce della saggezza
sia in ognuno di noi*

Parte prima
ALCHIMIA EMOTIVA