

STEFANO
BETTERA

IL BUDDHA
ERA UNA PERSONA
CONCRETA



Consigli di felicità orientale
a uso degli occidentali

Rizzoli

Stefano Bettera

IL BUDDHA ERA
UNA PERSONA
CONCRETA

*Consigli di felicità orientale
a uso degli occidentali*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2019 Mondadori Libri S.p.A.

Published in agreement with Walkabout Literary Agency

ISBN: 978-88-17-13879-6

Prima edizione: aprile 2019

Sommario

<i>Premessa.</i> Le domande di un bambino controcorrente	11
<i>Introduzione.</i> La felicità da Oriente a Occidente	21
<i>Primo passo.</i> Saggezza	33
La meditazione della felicità	53
<i>Secondo passo.</i> Gentilezza	57
La meditazione della gentilezza amorevole	79
Sorriso	83
La meditazione della dolcezza	101
Consapevolezza	103
La meditazione del fiore	119
Ricerca interiore	123
La meditazione del tempo ritrovato	147
<i>Terzo passo.</i> Compassione	149
La meditazione del perdono	167
<i>Quarto passo.</i> Cura	169
La meditazione della montagna	189

<i>Quinto passo. Educazione</i>	193
<i>Conclusioni. Dire sì al mondo</i>	213
<i>Bibliografia</i>	223

Il Buddha era una persona concreta

A tutte le persone libere

Premessa

Le domande di un bambino controcorrente

Tutti siamo fatti di storie. Alcune reali, altre immaginarie, che ci raccontiamo per sentirci a nostro agio nel mondo.

La storia di questo libro è quella di una ricerca, iniziata quando ero bambino. Mi sono sempre piaciute le domande, quelle scomode ancora di più. Le risposte meno, soprattutto quando cercavano di convincermi, quando non le trovavo sensate. La mia curiosità non sempre è stata accolta come una qualità: non che fossi un bambino impertinente, solo che non ho mai amato le convenzioni e mettevo spesso in discussione i luoghi comuni.

Mia nonna era una persona semplice. Aveva frequentato i primi due anni della scuola elementare, poi il suo viaggio nel mondo della cultura era finito, perché era stata costretta a lavorare per avere di che sfamare i due fratelli più piccoli. Tuttavia, mi raccontava sempre le storie della sua terra, della sua famiglia, una famiglia