



I quattro incommensurabili: la compassione (Karuna)



A cura di Massimo Gusmano

L'albeggiare della compassione

“Immaginiamo di dover passare la nostra esistenza in una stanzetta, dotata di una sola finestra, per di più chiusa e talmente sporca da lasciar passare soltanto un filo di luce. Avremmo davvero un buon motivo di pensare che il mondo sia un posto assai buio e triste, pieno di creature dall'aspetto stravagante, che al loro passaggio proiettano ombre terrificanti attraverso i vetri sporchi della finestra. Supponiamo però che un bel giorno ci capiti di rovesciare un po' d'acqua sulla finestra, o che dopo un violento temporale qualche goccia riesca a penetrare all'interno, cosicché ci muniamo di uno straccio, o ci serviamo della manica della camicia per asciugarla. Così facendo, una piccola parte della sporcizia che si era accumulata sul vetro viene via, e improvvisamente penetra un po' di luce nella stanza. Incuriositi, proviamo a toglierne ancora un po', e più liberiamo i vetri dalla patina che li oscurava, più la luce inonda la stanza. Forse cominceremo a riflettere: «il mondo non è così buio e triste come sembrava. Forse era soltanto colpa di questa finestra!» Ci precipitiamo al lavandino, ci procuriamo altra acqua pulita (e magari anche qualche altro straccio) e ci diamo dentro finché il vetro non è completamente sgombro da ogni traccia di polvere e sudiciume. La luce si riversa all'interno, e finalmente possiamo riconoscere (forse è la prima volta che riusciamo a farlo!) che tutte quelle arcane figure che erano solite spaventarci al loro passaggio sono soltanto persone di passaggio, del tutto uguali a noi! Quella consapevolezza è talmente intensa che sorge d'istinto una pulsione a costruire un legame sociale, a uscire per strada e a unirsi agli altri. In realtà, niente è cambiato: il mondo, la luce e le persone erano già là. Non potevamo vederle perché la nostra visione era ottenebrata. Ma adesso ci vediamo perfettamente, ed è davvero tutta un'altra faccenda! È questo, secondo la tradizione buddista, **l'albeggiare della compassione**, il risveglio della capacità innata di identificarci con gli altri e di comprenderne profondamente le esperienze.”

Myngiur Rinpoche: Budda, la mente e la scienza della felicità – Sperling & Kupfer

Cos'è la compassione? (Karuna)

- Provare un “fremito o un brivido del cuore in risposta al dolore di un essere” (empatia) e desiderare che cessi. Significa prendersi molta cura della sofferenza altrui, come se fosse la propria.

- Implica l'apertura del cuore, assoluta e diretta. «amore» privo di attaccamento, o di qualsiasi aspettativa di ottenere qualcosa in cambio.
- Nasce dalla percezione spontanea della connessione con tutti gli esseri viventi (interdipendenza).

La compassione augura: "Che tu sia libero dalla sofferenza e dalle sue cause"
(karma)



Avalokitesvara

Compassione e amorevole gentilezza

Perché l'amorevole gentilezza esista bisogna avere compassione, e viceversa. L'amorevole gentilezza riguarda una potenzialità, ha una prospettiva. Non perde di vista la realtà, ma ha una visione di ciò che è possibile potenzialmente: "Che tu stia bene e sia felice, anche se ora non lo sei, perché ne hai la potenzialità". La

compassione invece testimonia la sofferenza degli individui, umani e non (1° Nobile Verità). Riconoscere la sofferenza conduce a desiderare che gli individui ne siano liberi (esiste la potenzialità di esserne liberi-3° Nobile Verità).

La compassione non è affatto debole: “è la forza che nasce dalla visione della reale natura della sofferenza nel mondo e che ci permette di testimoniare, sia che si trovi in noi sia negli altri, senza paura; ci consente di dare un nome all’ingiustizia senza esitazioni ed agire con forza, con tutta la destrezza a nostra disposizione”.

S. Salzberg

I tre passi della compassione

- 1) Essere capaci di aprirci, di ammettere, e di riconoscere che il dolore e la pena esistono.** Ovunque, assolutamente ovunque, in un modo o nell’altro, gli esseri soffrono. Riconoscere la verità della sofferenza ci permette di sentire la nostra unità con gli altri.
- 2) l’aprirsi ad esso:** aprirsi al dolore e stabilire una appropriata relazione con esso. Per aprirci sinceramente dobbiamo farlo poco per volta.
- 3) Segue l’azione:** quando vediamo un bambino piccolo avvicinarsi ad un fornello rovente, entriamo subito in azione! La reazione nasce dalla compassione che proviamo; ci muoviamo per allontanare il bambino dal dolore e dal pericolo, non rifiutiamo o condanniamo il bambino.

Partiamo da noi

Sia l’amorevole gentilezza sia la compassione richiedono che sviluppiamo prima amorevole gentilezza e compassione verso noi stessi. Un'accettazione della nostra esistenza che sia sentita, calorosa e avvolgente deve rimpiazzare tutti i sentimenti di autodenigrazione o di disprezzo di noi stessi. Dobbiamo darci il permesso di desiderare il nostro benessere e la nostra felicità, la nostra libertà dalla sofferenza, la nostra illuminazione. Inoltre, quando la compassione comincia a risvegliarsi in noi, siamo più onesti con noi stessi. Se facciamo un errore, sappiamo riconoscerlo e provvedere in modo da correggerlo e nel contempo siamo anche meno propensi a

puntare il dito contro i difetti degli altri. Se qualcuno si comporta in modo offensivo nei nostri confronti, scopriamo che non reagiamo più come avremmo potuto fare in passato. Considerare la sofferenza degli altri alla stregua della mia significa rispondere come se fosse la mia con saggezza e compassione.

Compassione e interdipendenza

la pratica della compassione costituisce una dimostrazione empirica della realtà dell'interdipendenza: più siamo aperti e compassionevoli verso gli altri, più gli altri ci aprono il loro cuore. Comprendendo i bisogni, le paure e i desideri degli altri, sviluppiamo una più profonda capacità di capire noi stessi; riconosciamo quali siano le nostre speranze e le nostre aspirazioni, che cosa vorremmo evitare, e comprendiamo la verità della nostra stessa natura. Questo, a sua volta, ci permette di risolvere le sensazioni di solitudine o di scarsa autostima che possiamo provare. Non appena cominciamo a capire che chiunque è terrorizzato all'idea di dover soffrire, ci rendiamo conto che nei nostri desideri, nelle nostre paure e nei nostri bisogni non siamo affatto soli. Grazie a tale comprensione smettiamo di avere paura degli altri, e chiunque diventa un potenziale amico, un potenziale fratello e sorella, proprio perché condivide le nostre stesse paure, le nostre stesse aspirazioni e gli stessi obiettivi. Grazie a tale comprensione, comunicare con gli altri a cuore aperto diventa estremamente più semplice.

La compassione è un ottimo antidoto all'egoismo

Vi sono nemici “vicini” e “lontani” della compassione

Il dolore è il “nemico vicino” della compassione

Quando la compassione va nella direzione sbagliata soccombe al dolore. Il dolore ha una qualità pesante, a differenza della tristezza, che può essere transitoria. L'oggetto del dolore, diviene l'unica realtà, che tutto consuma e schiaccia e ciò rende estremamente impotenti. Dall'altra parte sta l'indifferenza.

Il “nemico lontano” della compassione è la crudeltà

La crudeltà augura: "Possa tu soffrire veramente" (odio). Se questo desiderio esiste nella mente è del tutto impossibile che la compassione sia presente nello stesso momento. Ed è vero anche il contrario, che se la compassione è presente, la crudeltà è impossibile.



Tara

La leggenda della nascita di Tara

“Avalokitesvara era un grande Bodhisattva, che incarnava la compassione risvegliata e senza limiti, e che lavorava per alleviare la sofferenza di tutti gli esseri. Vita dopo vita, per miliardi di anni, non solo sul nostro pianeta, ma in infiniti mondi, Avalokitesvara si applicò, occupandosi di ciascun essere senziente e sforzandosi di fare qualcosa. Dopo che furono passati eoni, si fermò per esaminare e valutare i frutti delle sue fatiche. Quando guardò la sterminata distesa degli infiniti esseri senzienti, vide che la sofferenza era ancora senza fine. Scoppiò in lacrime, e da una

delle sue lacrime si manifestò Tara, che incarna la compassione dinamica in azione. Tara gli disse: "Non disperarti, ti aiuterò". Quando lo spirito di Avalokitesvara è articolato in parole, diventa il mantra *om mani padme hum.*"

A. Wallace

Una storia

“Verso la fine degli anni Settanta ebbi un brutto incidente automobilistico; arrivai all'Insight Meditation Society con le stampelle per tenere un lungo ritiro e avevo difficoltà a muovermi. Fu l'anno in cui il Dalai Lama venne in visita. I preparativi per il suo arrivo furono intensi, perché dovevamo predisporre un robusto servizio di sicurezza per quest'uomo, che era considerato alla stregua di un capo di stato. Il nostro centro di ritiro, con la sua atmosfera pacifica e rurale, divenne una roccaforte. La strada principale fu sbarrata dalle transenne e gli agenti di polizia pattugliavano il tetto con i fucili, c'erano telecamere e un'intensa attività. Ero molto triste, con le mie grucce, e lo fui ancor più quando finii dietro L'enorme folla che attendeva di dare il benvenuto al Dalai Lama. La sua macchina finalmente si fermò e fu salutata dalle telecamere, dalla gente e dai poliziotti armati. Il Dalai Lama uscì, si guardò attorno e mi vide in piedi dietro alla calca, appoggiata sulle grucce; attraversò la folla e giunse fino a me, come se si stesse dirigendo verso la più profonda sofferenza della situazione. Mi prese la mano, mi guardò negli occhi e chiese: "Che cosa succede?". Fu un momento bellissimo. Mi ero sentita così esclusa e in quel momento, all'improvviso, sentii così tanto interesse verso di me. Il Dalai Lama non fece sì che il dolore se ne andasse, di fatto non avrebbe potuto, ma il suo semplice riconoscimento e la sua apertura mi aiutarono a non sentirmi più un'esclusa.” S. Salzberg

