

X LA STORIA DEL TONGLEN E IL POTERE DELLA COMPASSIONE

Spesso i miei allievi mi chiedono: "Sono molto turbato dalla sofferenza di un amico, o di un parente, e voglio davvero aiutarlo; però mi rendo conto che non provo abbastanza amore per riuscirci. La compassione che vorrei esprimere è bloccata. Che posso fare?". Non abbiamo forse tutti provato l'accorata frustrazione di non riuscire a trovare nel nostro cuore abbastanza amore e compassione per chi vediamo soffrire intorno a noi, né abbastanza forza per aiutarli?

Uno dei pregi della tradizione buddhista è di aver sviluppato un ventaglio di pratiche che possono davvero essere utili in situazioni come questa: possono nutrirci e colmarci della forza, della gioiosa creatività e dell'entusiasmo che purificheranno la mente e sbloccheranno il cuore, facendo sì che le energie risananti della saggezza e della compassione influenzino e trasformino la situazione in cui ci troviamo.

Tra tutte le pratiche che conosco, quella del *tonglen*, che in tibetano significa 'dare e ricevere', è una delle più utili ed efficaci. Se vi sentite imprigionati in voi stessi, il *tonglen* vi apre alla verità della sofferenza altrui; se avete il cuore chiuso, distrugge le resistenze che gli impediscono di aprirsi; e se vi sentite estraniati in presenza di una persona che soffre, in preda all'amarezza o alla disperazione, vi aiuta a trovare in voi, e a esprimere, l'amorevole e vasta radiosità della vostra vera natura. Non conosco pratica altrettanto efficace per distruggere l'attaccamento, la smodata dedizione all'io e l'assorbimento in esso soltanto, che sono la radice di ogni sofferenza e della durezza del nostro cuore.

(...)

2. *Tonglen per se stessi*

Per questo esercizio dividetevi in due aspetti: A e B. A rappresenta l'aspetto di voi che è intatto, compassionevole, caloroso e amorevole, come un vero amico che desidera essere lì per voi, ricettivo, aperto, senza mai giudicarvi, quali che siano i vostri difetti o le vostre inadeguatezze.

B è l'aspetto di voi che è stato ferito, quello che si sente incompreso e frustrato, amareggiato o arrabbiato, quello che forse è stato trattato ingiustamente o ha subito maltrattamenti durante l'infanzia; quello che ha sofferto nei rapporti personali o è stato vittima di ingiustizie sociali.

Ora, ispirando, immaginate che A spalanchi il cuore e con calore e compassione accolga e accetti tutta la sofferenza, la negatività, il dolore e le ferite di B. Questi ne è profondamente toccato e a sua volta apre il proprio cuore: tutto il dolore e la sofferenza si sciolgono in questo abbraccio compassionevole.

Espirando, immaginate che A trasmetta a B tutto il suo amore risanante, tutto il suo calore umano, la fiducia, il conforto, la sicurezza, la felicità e la gioia che possiede.

Nella pratica del *tonglen*, 'dare e ricevere', ci assumiamo, attraverso la compassione, le svariate sofferenze, fisiche e mentali, di tutti gli esseri: paure, frustrazioni, dolore, collera, sensi di colpa, amarezza, dubbio e aggressività; e diamo loro, attraverso l'amore, tutta la felicità, il benessere, la pace mentale, la guarigione e l'appagamento che possediamo.

1. Prima di iniziare questa pratica, sedete tranquillamente e riportate la mente a casa. Poi, utilizzando uno degli esercizi già descritti, quello che trovate più efficace e stimolante, meditate profondamente sulla compassione. Invocate e chiamate a voi la presenza di tutti i buddha, i bodhisattva e gli esseri illuminati, perché, grazie alla loro ispirazione e benedizione, nasca la compassione nel vostro cuore.

2. Immaginate di fronte a voi, nel modo più vivido e toccante possibile, una persona cara, sofferente. Cercate di figurarvi tutti gli aspetti del suo dolore e della sua disperazione. Poi, quando sentite che il cuore si apre alla compassione per quella persona, immaginate che tutte le sue sofferenze si manifestino insieme, raccogliendosi sotto forma di una gran massa di fumo caldo, nero e fuliginoso.

3. Ora, ispirando, visualizzate che con l'ispirazione quella massa di fumo nero si dissolve proprio nel centro ove risiede l'aggrapparsi a un sé, nel cuore. Lì, il fumo distrugge ogni traccia di smodata dedizione per voi stessi, purificando così tutto il karma negativo.

4. Immaginate che, distrutta così la fissazione egoica, si riveli in voi pienamente l'essenza dello spirito dell'illuminazione, la *bodhicitta*. Espirando, immaginate ora di inviare al vostro caro sofferente la luce della *bodhicitta*, una luce rinfrescante, radiosa, colma di pace, gioia, felicità e benessere assoluto.

A questo punto è utile immaginare, come suggerisce Shantideva, che la *bodhicitta* abbia trasformato il cuore, il corpo e tutto ciò che siete, in una gemma scintillante: la gemma che può esaudire tutti i desideri e le aspirazioni di tutti gli esseri, procurando loro esattamente ciò a cui aspirano o di cui hanno bisogno. La vera compassione è proprio come la gemma che esaudisce tutti i desideri perché ha il potere innato di dare a ciascuno ciò che più gli manca, alleviandone così la sofferenza e facendolo sentire appagato.

5. Nel momento in cui la luce della *bodhicitta* raggiunge il vostro caro nel dolore, è essenziale essere fermamente convinti che tutto il suo karma negativo è *realmente* purificato e sentire la gioia profonda e duratura di saperlo totalmente liberato da dolore e sofferenza.

Poi, respirando normalmente, continuate la pratica con costanza.

Praticare il *tonglen* per un amico che soffre aiuta ad avviare quel processo che ci permette di allargare via via il cerchio della compassione fino ad assumerci la sofferenza di tutti gli esseri, purificarne il karma, e offrire loro tutta la nostra felicità, il nostro benessere, la gioia e la pace mentale. Questo è lo splendido obiettivo del *tonglen* e, in senso più ampio, dell'intento sentiero della compassione.