

CHRISTINA FELDMAN

COMPASSIONE

Ascoltare le grida del mondo

Prefazione di

CORRADO PENSA

La parola
Roma

In copertina

“Buddha che insegna”, stupa di Sarnath, India

Titolo originale

Compassion; Listening to the Cries of the World
pubblicato da Rodmell Press, Berkeley, California, 2005

Traduzione dall'inglese di

Daniele Capuano

ISBN-13: 978-88-95120-07-2

Proprietà riservata

2007 © Appunti di Viaggio srl
00149 Roma - Via Camillo Guidi, 20

Recapito postale

Appunti di Viaggio - La parola
Casella Postale 14001
00149 ROMA Trullo

Per informazioni sulle

[Edizioni] “*La Parola*”, potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

00146 Roma, Via Eugenio Barsanti 24.
Tel. 06_47.82.50.30, Fax 06_20382124, Cell. 347_7932367,
E-mail: laparola@appuntidiviaggio.it,
Sito web: www.laparola.eu.

Stampato nel mese di ottobre 2007

Tipografia Arti Grafiche La Moderna
00155 Roma - Via di Tor Cervara 171

Indice

IX Prefazione di *Corrado Pensa*

1 Ringraziamenti

3 Introduzione

9 Capitolo primo: *Ascoltare le grida del mondo*

21 Capitolo secondo: *Sofferenza*

47 Capitolo terzo: *Compassione per gli innocenti*

73 Capitolo quarto: *Compassione per coloro che causano
sofferenza*

99 Capitolo quinto: *Compassione per se stessi*

129 Capitolo sesto: *Compassione per coloro che amiamo*

149 Capitolo settimo: *Compassione nelle avversità*

171 Capitolo ottavo: *Compassione e vacuità*

189 Note

191 Indice Analitico

Prefazione

Ci sono libri che conviene leggere piano piano a causa della difficoltà concettuale che li caratterizza. E ci sono libri che è bello leggere e rileggere lentamente perché ogni pagina è colma di sapienza e ricca di insegnamenti su ciò che veramente conta. *Compassione* di Christina Feldman appartiene con ogni evidenza a quest'ultima categoria. L'Autrice – della quale ho la fortuna di essere amico da tanti anni – è una insegnante molto nota di spiritualità buddhista, dotata di una non comune esperienza meditativa. La sua riflessione circa il cammino interiore – in virtù di tanti anni di pratica e di insegnamento – si è singolarmente approfondita. E questo libro è un frutto maturo e prezioso di tale riflessione.

Come sa chi ha dimestichezza con le modalità del lavoro interiore così come è insegnato dal Buddha, il perno attorno al quale ruota tutto il cammino è l'attenzione equanime o consapevolezza-comprensione (*sati-sampajanna*). E anche la compassione, come tutti i grandi valori spirituali, fa capo a tale 'perno'. La nostra Autrice è perentoria in merito: "Nulla può essere compreso o trasformato senza consapevolezza" (p. 34). E anche: "Tenete presente

che, in assenza di consapevolezza, saremo indotti dall'impulso e dall'incoscienza a chiuderci e a difenderci. La compassione, invece, vi chiede di uscire da una vita contrassegnata dalla reattività per accedere a una vita nella quale voi siete consapevoli delle vostre intenzioni" (p. 78).

Così come è affermato in vari momenti e modi nel corso di questo libro, l'ostacolo al bene non sono le attività mentali in sé, bensì il nostro tipico modo di rapportarci ad esse, ovvero attraverso attaccamento, avversione e confusione nelle loro numerosissime varianti. Sennonché fino a quando seguiamo automaticamente attaccamento, avversione e confusione, noi – è l'insegnamento delle quattro verità circa il dolore – non faremo altro che alimentare le cause fondamentali della sofferenza. La situazione, tuttavia, comincia a cambiare allorché decidiamo – in virtù di una lenta e radicale conversione del cuore – di rendere le cause della sofferenza oggetto della nostra consapevolezza-comprensione. Ossia, come l'Autrice scrive in più luoghi del testo, decidiamo di 'rivolgerci verso' le nostre reazioni invece di lasciarci meccanicamente inghiottire da esse. Ed è proprio questo lavoro che, in modo sempre più naturale, ci porta ad abbandonare la coltivazione della sofferenza e, simultaneamente, a essere attratti, invece, dalla coltivazione di tutto ciò che è pazienza, generosità, gentilezza. E dunque a creare una clima nel quale la compassione può spontaneamente fiorire.

“Voi state imparando, passo dopo passo, momento per momento, a lasciare andare la sofferenza e la separa-

zione: la capacità di approdare a una compassione illimitata è generata dalla vostra capacità di lasciare andare” (p. 115) Ricordando che lasciare andare e accettazione sono due facce della stessa medaglia. L’abbandono di ciò che nuoce, infatti, non potrebbe aver luogo senza la crescita di una predisposizione ad essere presenti, ad ascoltare profondamente e “ad abbracciare la sofferenza nella vastità del vostro cuore” (p. 122).

Le difficoltà quotidiane sono per eccellenza il terreno di addestramento alla compassione, il terreno nel quale possiamo imparare e imparare ancora che i nostri momenti di chiusura sono esattamente i momenti nei quali è necessario aprirsi. E, anche, il terreno dove apprendiamo, ogni anno un po’ meglio, che questo miracolo dell’apertura nonostante’ è ciò che veramente è in grado di dare significato alla vita. Quel significato che, invece, continuiamo a cercare nell’incessante e costituzionalmente deludente movimento dell’ego.

Cosicché maturità di compassione è sinonimo di maturità di saggezza. Quella saggezza discernente – frutto della consapevolezza-comprensione – che ci mostra la vacuità (il ‘vuoto’) della credenza in un io-mio solido e separato circondato da esseri cose eventi altrettanto solidi e separati, credenza che è la causa-radice della sofferenza.

Dunque saggezza e compassione – non a caso definite le due ali dell’illuminazione – dissolvendo le dolorose illusioni di cui è intessuta la nostra esistenza, si manife-

stano sempre più come la nostra vera natura: spaziosa, libera e illimitata.

Un'ultima osservazione. Nelle scritture di Dharma si ripete spesso che la sapienza deve essere prima udita e studiata, quindi deve diventare oggetto di riflessione e, infine, sarà realizzata in virtù della meditazione. Ecco: a me sembra che l'eccellente indice analitico che conclude il volume (e sarebbe bello se tutti i libri di spiritualità ne avessero uno) sia un ottimo aiuto per assimilare e approfondire i temi di questo ammirevole libro.

Corrado Pensa

[Le pagine citate nella Prefazione fanno riferimento all'edizione americana, *N.d.E.*]