
CHRISTINA FELDMAN

Compassione

Ascoltare le grida del mondo

La parola [Edizioni], pagg. 200, € 17,00

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 que-

sto 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 separazione: 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 discercente – frutto della consapevolezza

za-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 manifestano 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

Nota dell’Editore

Le pagine citate nella Prefazione si riferiscono all’edizione inglese.

INTRODUZIONE

Una giovane monaca fu arrestata nel cuore della notte e messa in prigione per sei mesi. Due volte a settimana veniva prelevata dalla cella, bendata, legata e interrogata. Picchiata e torturata, ha detto:

“per restare viva, meditavo sulla pace e la non-violenza ogni volta che potevo. Facevo di tutto per pensare a Sua Santità il Dalai Lama e alla pace per l’umanità. A più riprese ho meditato sulle mie preghiere. Non mi sentivo particolarmente triste o arrabbiata. Se i poliziotti si accorgevano del movimento delle mie labbra mi intimavano di smettere, altrimenti sarei stata sottoposta ad ulteriori punizioni. Perciò sussurravo le mie preghiere in segreto, quasi senza muovere le labbra.

Alcuni di noi celebrarono il compleanno del Dalai Lama in prigione cantando canti tradizionali tibetani. Quale pena per quest’atto, le guardie cinesi mi misero in una ghiacciaia e mi lasciarono per tre giorni senza vestiti. Poi ricominciarono le botte, e andarono avanti per settimane,

senza fermarsi. Anche le mie preghiere per la pace andarono avanti senza fermarsi, con ancor più grande intensità”.

Quando ascoltiamo storie di sofferenza inimmaginabile affrontate con notevole coraggio umano e compassione, spesso restiamo scettici o ci sentiamo sbalorditi. Possiamo essere tentati di considerare tali persone come dei santi, dotati di qualità e poteri a noi inaccessibili. Ma le storie di grande sofferenza sono spesso storie di persone ordinarie che hanno trovato la grandezza del cuore. Non dobbiamo romanzare o idealizzare la compassione. Essa nasce dalla nostra disponibilità ad incontrare il dolore invece che fuggirlo. A volte la compassione sorge nei momenti più bui della vita, quando tutte le vie di fuga sono sbarrate e i nostri cuori si sono mutati in pietra.

Una volta il Dalai Lama ha detto: “Se volete sapere cos’è la compassione, guardate a fondo negli occhi una madre che culla il suo bambino quand’è malato e ha la febbre”. L’incondizionata accettazione, la pazienza e la capacità di sopportare che trovereste nei suoi occhi non sono ignote a nessuno di noi. Il desiderio di metter fine al dolore, di curare e di essere presenti per un’altra persona nella sua

angoscia sono qualità a cui tutti abbiamo aspirato e che tutti abbiamo incarnato. Voi conoscete il potere della compassione. Avete vissuto momenti in cui le vostre mura difensive e la vostra resistenza sono crollate ed è emersa una profonda compassione, e il vostro cuore è stato consolato e trasformato dalla compassione, dalla tenerezza e dal perdono che avete ricevuto dagli altri.

Ad ogni svolta della vita, tutti affrontiamo avvenimenti e situazioni di dolore e d’angoscia che in certi momenti possono sembrare insostenibili, eppure vanno sostenute. I limiti della nostra tolleranza, della nostra capacità di perdono e della nostra pazienza vengono continuamente messi alla prova. Le immagini di crudeltà e di odio diffuse dai quotidiani e dalla televisione ci rendono tristi e sgomenti in egual misura. In quanto esseri umani, la capacità di fare esperienza del dolore è il nostro comun denominatore. Potete non trovarvi personalmente in una situazione rischiosa in cui la vostra vita sia in pericolo, ma il dolore e l’angoscia sono aspetti irrefutabili del fatto di essere vivi. Ogni percorso umano ha le sue storie di tragedia e di perdita, di delusione e di paura. Le esperienze di fragilità e di dolore nel corpo, i momenti di agitazione

emotiva e psicologica sono ineluttabili. I colleghi possono frustrarvi, gli amanti tradirvi, i figli lasciarvi, e voi non potete costruire mura abbastanza robuste per proteggervi. La vita non può essere controllata o prevista. Nei momenti di dolore, la paura, la rabbia e il desiderio di autoprotezione vengono portati in superficie. In simili momenti, siete di fronte ad una scelta: il vostro cuore può chiudersi, la vostra mente ritrarsi e il vostro corpo contrarsi, oppure potete immergervi in profondità per trovare e nutrire l'equilibrio, l'elasticità e il coraggio che vi consentano di andare a fondo e di prendervi cura.

La compassione non è una qualità da coltivare nell'isolamento, restando in disparte dalla vita. È facile essere compassionevoli a distanza, quando il vostro cuore è indisturbato. Quando siete circondati da persone che vi amano e si prendono cura di voi, quando avete costruito un mondo in cui il dolore è represso o ignorato, potete immergervi facilmente in pensieri di amore e tolleranza. Però è un mondo fragile, costruito su fondamenta che crolleranno di continuo. La compassione ha a che fare con la disponibilità ad affrontare la tragedia, la perdita e il dolore. La sua sfera d'azione non è solo

il mondo composto dalle persone che vi amano e si prendono cura di voi, ma anche dalle persone che vi tradiscono, le innumerevoli persone che non conoscete, i senzatetto che incontrate per strada e le situazioni di rabbia e odio per le quali provate ripugnanza. È qui che potete imparare qualcosa delle profondità della tolleranza e della comprensione accessibili a ciascuno di noi. È qui che imparate qualcosa della dignità, del significato e della grandezza del cuore. Come ci esorta un testo rabbinico, "dove non ci sono esseri umani, sii tu uno di essi".

I grandi testi ed insegnanti spirituali del passato e del presente ci dicono che la compassione è la condizione innata e naturale dei nostri cuori. Il cammino e l'arte fondamentale dell'essere umano è scoprire quanto possono racchiudere in sé i nostri cuori. Tanto la rabbia, l'odio e la crudeltà quanto la gentilezza, il perdono e la comprensione sono possibilità esistenti all'interno dei nostri cuori. La capacità di causare sofferenza e la capacità di porre fine alla sofferenza vivono fianco a fianco dentro di noi. La sfida e l'invito di ogni umana esistenza è a scoprire la saggezza e la compassione per nutrire tutto ciò che contribuisce alla fine della sofferenza e al bene

di tutti coloro che vivono. La storia della condizione umana è sia la storia del conflitto e della divisione che quella della gioia e della redenzione. All'esterno del monumento commemorativo dell'Olocausto a Gerusalemme, che reca testimonianza dell'assassinio e del dolore di milioni di persone, c'è un sentiero fiancheggiato da carrubi. Accanto ad ogni pianta, una piccola lapide reca il nome di una persona che ha rischiato la propria vita e sicurezza per proteggere e salvare degli ebrei. Subito dopo l'attacco al World Trade Center, migliaia di eroi sconosciuti si fecero avanti per offrire cibo e aiuto ai soccorritori e conforto ed assistenza ai familiari delle vittime. Come ha detto una volta Hellen Keller: "Sebbene il mondo sia pieno di sofferenza, è pieno anche del suo superamento".

La compassione è il più prezioso dei doni. Nei periodi di afflizione e smarrimento, essa è ciò che ci dà ristoro e ci offre rifugio. È la forza dell'empatia presente nel vostro cuore che vi permette di raggiungere e toccare il cuore spezzato dell'altro. Essa è radicata nel sincero, cordiale riconoscimento che gli altri, proprio come noi, aspirano ad essere liberi dalla so-

fferenza e dalle ferite, e ad essere al sicuro e felici. È la compassione a salvarci dalla disperazione e dall'impotenza, a fornirci un rifugio fatto di pace e comprensione all'interno e all'esterno. La compassione non pretende di essere una soluzione rapida per le immemorabili cause della sofferenza, né una bacchetta magica che fa sparire il dolore. Ma è il nostro impegno verso la compassione e la nostra disponibilità a nutrirla in ogni istante a dare senso alla vita.

Potreste dubitare dell'opportunità della compassione, quando vi trovate di fronte ad inspiegabili atti di crudeltà. A volte sembra impossibile trovare perdono e comprensione, quando si affronta il dolore della perdita, del tradimento o dell'ingiustizia. È vero che trovare la compassione spesso non è facile, ma l'alternativa è assai più dura. Vivere con la rabbia, il risentimento e l'estraneità in cuore è più difficile. Non dovete essere santi per trovare la grazia e il potere trasformatore della compassione; dovete solo essere disposti a prestare attenzione al dolore e alla sua causa, e ad impegnarvi nella sua cessazione.

Christina Feldman