***DISPENSA***

***UNIFI 28-30 marzo 2025***

***A CURA DI M. GUSMANO***

**BRAHMA VIHARA (I QUATTRO INCOMMENSURABILI O DIMORE DIVINE)**

Sono i 4 elementi costitutivi del vero amore. Sono detti “incommensurabili” perché se li pratichi crescono dentro di te ogni giorno di più, fino a comprendere il mondo intero.

1. amore o gentilezza amorevole (metta): intenzione e capacità di offrire gioia e felicità, attraverso l’ascolto e la comprensione,
2. compassione (karuna): intenzione e capacità di alleviare e trasformare sofferenza attraverso l’empatia ed il profondo contatto con l’altro,
3. gioia (mudita): partecipare qui ed ora alla gioia dell’altro, essere “portatori di gioia”,

4) equanimità (upekkha): “guardare da sopra”, non come atteggiamento indifferente, ma senza “attaccamento”; realizzare perciò un equilibrio interiore, una “via di mezzo” tra gli estremi, una propensione al non giudizio ed alla non discriminazione, accettando sé stessi e l’altro per ciò che si è, senza possessività e dipendenza.

**LE FRASI PER MEDITARE SUI 4 INCOMMENSURABILI**

**(esempi)**

Queste frasi vanno ripetute più volte, prima rivolte a se stessi, poi ad una persona cara o più persone care, quindi a persone neutre, poi a qualcuno che ci e’ ostile ed infine a tutti gli esseri.

**Metta (amorevole gentilezza)**

che io sia sicuro e protetto

forte e sano

gioioso e tranquillo - sereno e felice

possa accettarmi così come sono momento per momento

**Karuna (compassione)**

che io possa essere libero dalla sofferenza e dalle sue cause

**Mudita (gioia compartecipe)**

che la tua gioia possa crescere e aumentare

**Upekkha (equanimità)**

mi importa di te e non posso evitare che tu soffra

chi io possa essere libero da attaccamento e avversione

Sequenza della pratica per la compassione in particolare: persona con una sofferenza fisica o mentale, noi stessi, amico, persona critica, tutti gli esseri

**COMPASSIONE**

“Chi alla vista delle sofferenze altrui soffre quanto per le proprie, chi ne viene spinto a rimuovere quelle sofferenze sacrificando quei mezzi con cui può soddisfare la propria volontà, conser­vare la propria esistenza, costui è beato, è virtuoso.

Base ultima di ogni virtù, o piuttosto sua vera e propria essenza, è la conoscenza dell'identità dell'unica volontà in tutte le sue apparenze, e dell'inganno del *principium individuationis,* tramite cui le altre individualità appaiono come diverse dalla propria, e così pure le loro sof­ferenze. Questa conoscenza nella sua vivezza non è comunicabile in concetti astratti, come non lo è la virtù, che è appunto tutt'uno con essa… Se penetri con lo sguardo il *principium individuationis* ogni sofferenza di questo mondo è la tua.”

***Da: A. Schopenhauer: Il mio oriente – Adelphi***

**Compassione**

**Da: Alan Wallace: I quattro incommensurabili - Ubaldini**

La parola sanscrita *karuna* viene normalmente tradotta co­me *compassione,* ma etimologicamente significa solo *gentilezza.* Se mi sento gentile verso di te non voglio che tu soffra. Impli­ca prendersi molta cura della sofferenza altrui, come se fosse la propria.

Come l’amorevole gentilezza è il cuore che desidera ardentemente il proprio benessere e quello degli altri, la natura della compassione è semplicemente il desiderio, dal profondo del cuore, "che tutti siano liberi dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza". La compassione diretta verso se stessi è il desiderio "che io sia libero dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza". La compassione è perfettamente complementare all’amorevole gentilezza. Si adattano l'una all'altra, come il simbolo dello yin e dello yang. Perché l’amorevole gentilezza esista bisogna avere compassione, e viceversa. Quando sì fa esperienza dell’amorevole gentilezza, quando si desidera: "Che tu sia libe­ro dall'afflizione", la compassione è già lì. L’amorevole gentilezza che non ha in sé il seme della compassione è infondata. Ma il sapore della compassione è diverso da quello dell’amorevole gentilezza, perché la com­passione si concentra sulla sofferenza degli esseri senzienti piutto­sto che sulla loro ricerca di felicità.

La differenza tra l’amorevole gentilezza e la compassione è molto sem­plice e lineare. L’amorevole gentilezza, in un certo senso, riguarda una po­tenzialità, ha una prospettiva. Non è un semplice riferire sulle ap­parenze. 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". L’amorevole gentilezza fa vivere ciò nella vostra immaginazione. Si concentra sullo sperimenta­te il benessere e la fonte del benessere.

Per quanto possiamo desiderare la felicità di un altro, una feli­cità che non ha mai sperimentato, a volte le persone sembrano tra­sformarsi in piccoli vermi umani. Si arrotolano contorcendosi e soffrono, poiché hanno un punto di vista molto limitato ed emozioni distorte. La amorevole gentilezza immagina come un individuo possa aprirsi come un "loto, sperimentando una felicità che trascende..., qualsiasi cosa abbia provato in passato. Più che testimoniarlo, la amorevole gentilezza ne ha la prospettiva.

La compassione invece testimonia la sofferenza degli individui, umani e non. Riconoscere la sofferenza e conduce a desiderare che gli individui ne siano liberi. Anche qui esiste una visione: la com­passione si concentra sul fatto che non è necessario soffrire in quel modo. È possibile trovare serenità, equanimità, tranquillità e "l'equilibrio della libertà”. La compassione augura: "Che tu sia libe­ro dalla sofferenza e dalle sue cause". La compassione osserva la sofferenza e le sue fonti, che sono presenti, e afferma che questa sofferenza non è irrimediabilmente connessa alla vostra esistenza. Avete la potenzialità di essere liberi. Possiate essere liberi.

In parole povere, l’amorevole gentilezza si concentra sul lato positivo, la compassione su quello negativo.

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. Nel mondo esistono tan­te cose capaci di suscitare la nostra compassione che, se questa perde la retta via, in noi si può stabilire un senso permanente di dolore. Potrebbe sembrarci compassione, ma in realtà è il suo “nemico vicino”. Il dolore non è come la malevolenza o la cattiveria: è semplicemente un fardello mentale. Potreste pensare che sia com­passione quella che vi spinge a preoccuparvi tanto per coloro che soffrono, ma ciò che accade in realtà è che il dolore vi ha privati di forza. Siete caduti in un oceano oscuro e senza fondo. L'oggetto del vostro dolore, diviene la vostra unica realtà, che tutto consuma e schiaccia. Non ci sono incrinature nell'attenzione che date alla cosa, non vi rimane neanche un po' di luce, e ciò vi rende estremamente impotenti.

Il “nemico lontano” della compassione è la crudeltà. Mentre l'inimicizia ci fa pensare: "Possa tu non sperimentare mai la feli­cità", la crudeltà augura: "Possa tu soffrire veramente". È così ov­vio, non c'è bisogno di dirlo, che 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.

La crudeltà è una condizione in cui la mente è sprofondata nell'illusione. Probabilmente tutti l'abbiamo sperimentata, almeno per qualche momento, in cui abbiamo veramente desiderato veder soffrire qualcun altro. Non è necessario che sia un sentimento estremo come: "Spero che tu sia sterminato", basta solo: "Spero che tu soffra". Lo stato mentale della crudeltà può essere vasto o abbastanza limitato, ma è ovvio, se lo esaminiamo con attenzione, che è immediatamente doloroso, ogniqualvolta si presenta. Non ha in sé neanche un po' di felicità. Le persone che per professione torturano gli altri tendono a deumanizzare le loro vittime e a giu­stificare le loro azioni, con la scusa di un bene superiore. Distorco­no la loro visione del mondo, in modo tale da credere di stare compiendo qualcosa di buono, e allora possono operare senza im­pedimenti. È molto difficile, se non impossibile, deumanizzare un altro senza deumanizzare se stessi. Ricordo la storia di una perso­na, in un campo di sterminio nazista, che aveva l'incarico di assicurarsi che tutti si mettessero in fila in ordine davanti alle docce. Si irritava quando c'era disordine, e si lamentava: "Perché mi create questi problemi?".

Come reagite quando assistete, senza battere ciglio, alla sofferenza e al male assoluto? La rabbia sorge facilmente, ma potete vedere che contorce il vostro spirito. Esiste un modo di non vol­tare le spalle e di non diventare contorti? La compassione non implica l'empatia? Se provate empatia nei riguardi di un popolo che ha sofferto atrocità inimmaginabili, non finirete per essere to­talmente consumati e svuotati dal dolore? Se provare empatia nei riguardi di un amico che ha il mal di testa significa commiserarlo e condividere quello che prova, non è lo stesso a un livello più universale?

Per cercare di trovare una soluzione devo ritornare alla mia esperienza. 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. Nel nostro caso, quale sa­rebbe la risposta ideale alla malattia o alla perdita di una persona amata? Idealmente, dovremmo essere all'altezza delle circostanze e trasformare l'avversità in un'opportunità per una felicità più gran­de. Dovremmo usare l'avversità per approfondire la nostra sag­gezza e la nostra compassione, trasformando l'avversità in qual­cosa che possiamo abbracciare. Dovremmo masticarla, ingoiarla e digerirla, e come risultato avvicinarci all'illuminazione. Questo è l'ideale, come dicono i tibetani: trasformare le avversità in cre­scita spirituale.

Supponiamo che qualcuno vada a sbattere contro la mia auto. È un'avversità. A livello ottimale vorrei non provare alcun dolore. Devo confrontarmi con la situazione, ma angustiarmi è inutile. Non farà alcun bene né a me né alla mia auto. Come disse Shantideva: "Ecco, questa si chiama avversità. Potete farci qualcosa? Se po­tete, va benissimo. Fatelo e dispensatevi dal fardello, non necessa­rio, della tristezza, che non è necessaria e non ha nessuna utilità. Fate solo ciò che va fatto. Se non c'è niente che potete fare, per il momento, perché scomodarvi a essere tristi?". Naturalmente que­sta è una prospettiva elevata, ma è un ideale che io coltivo.

Rispondere senza tristezza non significa rispondere con indif­ferenza o apatia. Se quello di rispondere alle nostre avversità con saggezza, compassione, coraggio e forza è un ideale degno, allo­ra noi stessi diventeremo un modello riguardo a come rispon­dere alle avversità altrui. Senza soccombere alla tristezza, trasfor­miamo ciò che va trasformato e accettiamo con equanimità ciò che non possiamo trasformare: se questo è un ideale valido per noi stessi, allora il modo ideale di rispondere alle avversità altrui è lo stesso.

Quando siamo per la prima volta testimoni della sofferenza de­gli altri, è perfettamente appropriato condividerla empaticamente. Il dispiacere che sentiamo per loro e con loro può allora diventare il carburante da cui si sprigiona la fiamma della compassione ge­nuina. Se non condividiamo mai il dolore e la sofferenza altrui vuol dire che ci siamo incalliti nell'indifferenza, ma se, al contrario, sprofondiamo in quella sofferenza, stiamo soccombendo empaticamente al “nemico vicino” della compassione, che non aiuta gli altri, ma priva soltanto noi stessi della nostra forza. Considerare la soffe­renza degli altri alla stregua della mia significa rispondere come se fosse la mia, cioè non con tristezza, ma con saggezza e compassio­ne, che catalizzano in me la forza di fare ciò che posso. Magari il meglio che posso fare, per il momento, è continuare nella medita­zione, per riuscire a esprimere queste qualità di saggezza, compas­sione e potere proprie della mia mente, così che quando arriva il momento di agire potrò farlo nel modo più efficace. O magari è il momento di avere una risposta più attiva. Ma non serve a nulla la­sciarsi solo andare alla tristezza.

"Che posso fare?" è la domanda propria della vita umana. È una domanda perpetua e ovviamente non esiste un'unica risposta. Per ogni situazione che sorge, se applichiamo tutta la saggezza e la comprensione che abbiamo, con tutta la amorevole gentilezza e l'abilità cui possiamo fare appello in quel momento, allora troviamo la rispo­sta. La risposta è quanto possiamo escogitare per il momento. Non è una risposta definitiva, perché si spera che, se stiamo progreden­do, la nostra risposta sarà diversa un anno dopo. E anche la situa­zione sarà sempre differente.

La nostra cultura sembra dirci che se non proviamo tristezza per la disperazione altrui siamo indifferenti o apatici. La tristezza viene a torto eguagliata alla compassione. Se io fossi malato e un'amica venisse a trovarmi in lacrime, dicendomi quanto le dispiace, non mi farebbe neanche un briciolo di bene. Ma se invece mi offrisse un rimedio, sarei molto interessato. La tristezza da sola semplicemente non è utile.

La leggenda della nascita di Tara da una lacrima è una bellissi­ma espressione poetica di questo concetto. 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.

**La Compassione**

**Appunti a cura di M. Gusmano**

“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 alloro passaggio proiettano ombre terrificanti attraversa 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*

**Cos’è la compassione?**

**parola pali e sanscrita *karuna***:

1. 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.
2. Implica l'apertura del cuore, assoluta e diretta. «amore» privo di attaccamento, o di qualsiasi aspettativa di ottenere qualcosa in cambio.
3. 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).**

**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, la 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 testimoniarla, 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. **Il primo passo** consiste nell’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 vostro dolore, diviene la vostra unica realtà, che tutto consuma e schiaccia e ciò vi rende estremamente impotenti. Dall’altra parte sta l’indifferenza. Possiamo sentirci arrabbiati per un’ingiustizia; possiamo avere paura di noi stessi quando siamo testimoni della paura altrui e possiamo provare pena o angoscia per le disgrazie sofferte da altri; ma se ci perdiamo nella collera o nella paura o nell’angoscia non siamo nella compassione. Questa sorge con l’equanimità: ci accorgeremo allora che alcune cose portano dolore ed altre felicità, ma non ci sarebbero condanna, colpa, peccato o paura. Possiamo agire in modi energici e forti ma senza rabbia o avversione. **Il “nemico lontano” della compassione è la crudeltà**. La crudeltà augura: "Possa tu soffrire veramente" (odio). È così ovvio, non c'è bisogno di dirlo, che 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.

**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*

**Meditazione sulla compassione per una persona sofferente**

**Alan Wallace: i quattro incommensurabili – Ubaldini**

Si inizia concentrandosi su una persona di cui si sa che sta soffrendo per delle avversità, fisicamente o mentalmente. Pensate a questa persona il più vividamente possibile e immaginate tutta la sua situazione. Concentrate la vostra attenzione su questa persona e lasciate che sorga in voi il desiderio che questa persona sia libera dalla sofferenza e dalle sue cause. Quando pensate ad una persona sofferente ed esprimete il desiderio che sia libera dalla sofferenza immaginate il vostro corpo saturo di luce, della luce della vostra natura di Buddha; poi esprimete il desiderio: “che tu sia libero/a dalla sofferenza” ed immaginate che la luce raggiunga la persona sofferente e che questa venga liberata dalla sofferenza e dalla sua fonte.

“Possa tu davvero liberarti dalla sofferenza, possa tu arricchirti della felicità e del benessere che cerchi; che tutte le fonti di infelicità e conflitti cadano. Possa tu essere libero dalla sofferenza e dalle sue cause”.

Immaginate questa persona il più vividamente possibile effettivamente libera dalle sue sofferenze.

Applicate poi questa meditazione ad un caro amico, poi ad una persona neutrale e infine ad una persona verso cui sentite ostilità. Potrebbe anche essere utile cominciare con se stessi: c’è qualche sofferenza di cui vorreste liberarvi? Qualche ansia, qualche problema, qualche fonte di affanni fisici o mentali? C’è qualcosa che temete? Desiderate essere liberi da queste cose? Allora proprio come lo desidero per me stesso, così possa tu essere libero/a dalla sofferenza.

Si può estendere tale pratica inviando luce nelle quattro direzioni ed immaginando che tutti gli esseri si liberino veramente delle loro sofferenze e delle cause.

**Meditazioni sulla compassione**

**S. Salzberg: l’arte rivoluzionaria della gioia – Ubaldini**

Nella pratica della meditazione volta specificamente ad alimentare la compassione, di solito usiamo soltanto una o due frasi, come: “Possa tu essere libero dalla sofferenza e dal dolore" o "Possa tu trovare la pace”. È importante che la frase sia significativa. per voi. Alcuni preferiscono usare frasi che implicano il desiderio di una più amorevole accettazione del dolore, piuttosto che la liberazione dal dolore. Potreste sperimentare frasi differenti e vedere quali sostengono meglio l’apertura compassionevole al dolore e quali invece sembrano condurvi di più verso l’avversione o il dolore.

Il primo oggetto della meditazione di compassione è qualcuno afflitto da una grande sofferenza fisica o mentale. I testi dicono che si dovrebbe trattare di una persona reale e non di un aggregato simbolico di tutti gli esseri sofferenti. Per un po' cercate di dirigere la frase di compassione verso tale persona, tenendo sempre a mente le sue difficoltà e angosce. Potete proseguire nello stesso modo della pratica di metta: voi stessi, un benefattore, un amico, una persona neutrale, una persona difficile, tutti gli esseri, tutti gli esseri viventi... tutte le femmine, tutti i maschi... tutti gli esseri nelle dieci direzioni.

Dedicatevi alla pratica di compassione col ritmo che preferite: passate da una categoria all'altra quando vi sentite pronti. Ricordate che tutti gli esseri sono di fronte a una grande sofferenza potenziale, indipendentemente da quanto possa essere fortunata la loro condizione lì per lì. Questa è semplicemente la natura del cambiamento nel corso della vita.

Se vi accorgete che state passando dal fremito del cuore, ovvero dalla compassione, a stati di paura, disperazione o dolore, prima di tutto accettate questo fenomeno come un fatto naturale. Respirate dolcemente e usate la consapevolezza del respiro come un'ancora. Raggiungete, al di sotto della paura o del rifiuto del dolore, il soggiacente senso di unità con tutti gli esseri. Infine, potete riflettere su quel senso di unità e gioirne.

La sofferenza è una parte intrinseca dell'esistenza e di certo non sparirà dalla vita degli esseri, indipendentemente da quanto desideriamo che ciò avvenga. Quel che stiamo facendo attraverso la meditazione di compassione è purificare e trasformare la nostra relazione con la sofferenza, che sia la nostra o quella degli altri. Essere capaci di riconoscerla, di aprirci ad essa e di risponderle con tenerezza ci permette di unirci con tutti gli esseri e comprendere che non siamo mai soli.

**Compassione per coloro che causano dolore**

Un'atra meditazione di compassione comincia con la frase "Possa tu essere libero dal tuo dolore e dalla tua pena", diretta verso qualcuno che sta facendo del male nel mondo. Si basa sulla comprensione che fare del male agli altri significa inevitabilmente fare del male a se stessi, sia in questo momento sia in futuro. Perciò, vedere qualcuno che mente, ruba o nuoce agli esseri in qualunque altro modo, è il terreno dal quale può sorgere la compassione per lui. Quando ho insegnato questo tipo di meditazione nei ritiri, spesso le persone hanno scelto come oggetto di compassione il leader politico che più gli era antipatico. Non è necessariamente una pratica facile, ma può rivoluzionare la nostra comprensione.

Se siete troppo critici verso voi stessi o verso gli altri, sarete in grado di correggere le vostre percezioni per vedere il mondo in termini di sofferenza e fine della sofferenza, invece che di bene e male? Vedere il mondo in termini di sofferenza e fine della sofferenza è la mente-di-Buddha e ci condurrà via da prosopopea e rabbia. Entrate in contatto con la vostra mente-di-Buddha e scoprirete una forza benefica di compassione.

Potete cominciare dirigendo la compassione verso qualcuno che fa del male e quindi volgervi alle altre categorie di esseri (voi stessi, un benefattore, eccetera). Notate in particolare se, con il tempo, questa meditazione determina un diverso rapporto con voi stessi o con il vostro nemico. Ricordate che la compassione non ha bisogno di giustificare se stessa ma ha in sé la propria ragion d'essere.

**Suggestioni sulla compassione**

Preghiera semplice di San Francesco ( XII secolo d. C. )

*Fai di me, o Signore, uno strumento della tua pace: Dove è odio che io porti Amore Dove è offesa che io porti il Perdono Dove è discordia , che io porti l’Unione Dove è dubbio, che io porti la Fede Dove è errore, che io porti la Verità Dove è disperazione , che io porti la Speranza Dove è tristezza, che io porti la Gioia Dove sono le tenebre, che io porti la Luce O Signore fa che io non cerchi tanto Di essere consolato quanto di consolare, Non di essere compreso, quanto di comprendere Non di essere amato, quanto di amare Perché è solo donando che si riceve, Dimenticando se stessi che ci si ritrova, E’ perdonando che si è perdonati, E’ solo morendo a se stessi che si rinasce a Vita Eterna*

Dal “Bodhisattvacharyavatara” di Shantideva

Possa io essere un protettore per coloro che ne sono privi,

una guida per tutti coloro che sono in cammino sulla via;

possa essere un ponte, un'imbarcazione e una nave

per tutti coloro che desiderano attraversare le acque.

Possa essere un'isola per coloro che sono alla ricerca di terra,

e un lume per quelli che desiderano luce;

possa essere un giaciglio per coloro che desiderano riposo,

e un servitore per tutti quelli che ne desiderano uno.

Possa essere un gioiello dei desideri,

un vaso della fortuna, mantra potenti e medicine prodigiose;

possa diventare un albero che esaudisce i desideri

e una mucca dell'abbondanza per il mondo.

Proprio come la terra e gli altri elementi,

possa io essere sempre un sostegno per la vita

delle innumerevoli creature,

rimanendo sino a quando esisterà lo spazio.

E sino a quando non trascenderanno il dolore,

possa io essere fonte di vita e sostentamento

per tutti gli esseri viventi,

che si estendono sino ai confini dello spazio.

L’intenzione

Dall’intenzione germoglia l’atto, dall’atto germoglia l’abitudine. Dall’abitudine cresce il carattere, dal carattere si sviluppa il destino.

*Testo buddista cinese*

“Chi si prende cura di se stesso si prende cura degli altri e chi si prende cura degli altri si prende cura di se stesso”

*Sedakasutta, Samyutta Nikaya, 47.19*

**LETTURE CITATE**

1. **Sharon Salzberg: l’arte rivoluzionaria della gioia – Ubaldini** (sui 4 Brahma Vihara)
2. **Lama Thamthog Rinpoche: La saggezza di Buddha – Mondadori** (Commentario al Lam-Rim)
3. **Bee Scherer: Una storia del Buddhismo - Ubiliber**

**RIFERIMENTI**

[massimo.gusmano56@gmail.com](mailto:massimo.gusmano56@gmail.com)

Mindfulness Project: <https://www.mindproject.com/wp/>

Centro Kenosis: <https://www.centrokenosis.it/>