

Capaci di soffrire con l'altro

La compassione è il centro della predicazione del Buddha e, come scrive il filosofo e maestro di meditazione buddhista Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), «l'essenza dell'uomo è fatta di compassione e sapienza». Per arrivare alla vera compassione, tuttavia, è necessario essere capaci di soffrire con l'altro. Ogni essere umano ha un "punto sensibile", una ferita aperta attraverso la quale l'altro può entrare.

La compassione di fronte al dolore e alle sventure altrui richiede la capacità di «celebrare l'esistenza anche nella prova della sventura». E questo schiude le porte della nostra vita al frutto più bello e gratificante che si possa sperimentare: la gioia. Infatti, «la compassione è piena di gioia, di gioia spontanea, di gioia costante nel senso della fiducia, nella misura in cui la gioia contiene ricchezze favolose». Il segreto per arrivare a questo tipo di gioia profonda è l'essere con l'altro tutto quanto egli è e vive, di negativo e di positivo. Si tratta di dimenticare sé stessi per essere con l'altro, come ricorda il famoso maestro buddhista di meditazione Atisha, vissuto a cavallo del primo millennio (983-1054): «Tutte le sofferenze di questo mondo provengono dal desiderio egoista; tutte le

gioie e le felicità provengono da un atteggiamento altruista».

Non dobbiamo dimenticare, ci insegna ancora la sapienza buddhista, che «la compassione verso gli altri comincia dalla benevolenza verso sé stessi». «Il caos nel mondo è dovuto in gran parte al fatto che le persone non sanno apprezzarsi. Non essendo mai riuscite a provare simpatia o a manifestare dolcezza nei propri confronti, non possono fare l'esperienza dell'armonia o della pace interiore. Di conseguenza, anche ciò che comunicano agli altri è discordante e confuso».

La vera compassione ci chiede, dunque, prima di tutto, di avere fiducia in noi stessi, «una fiducia nel senso di vedere ciò che siamo e sapere che possiamo permetterci di aprirci». E l'apertura è dono. «Occorre cedere tutto. Ogni volta che doniamo, migliora la visione, il filtro che abbiamo sulle pupille diminuisce; l'udito si affina e il cerume delle orecchie svanisce. Più lasciamo cadere la tensione e l'atteggiamento difensivo più sentiamo e meglio vediamo [...]. Doniamo semplicemente senza aspettarci nulla in cambio. Doniamo e basta; doniamo, doniamo, doniamo. Abbandoniamo la presa. Ogni volta che doniamo, la luce aumenta». ■

**La
compassione
verso
gli altri
comincia
dalla
benevolenza
verso
sé stessi**

