

guidate
sofferenza imparate le lezioni della pazienza, dell'accetta-
zione e, in definitiva, della compassione.

Compassione per il proprio corpo

Molti sentieri spirituali sembrano incoraggiare a mettere da parte il corpo e trascurarlo. Immagini di santi emaciati occupano un posto centrale su parecchi altari. Esse trasmettono il messaggio secondo cui un sentiero spirituale esige il trascendimento del corpo. A volte il corpo viene considerato alla stregua di un ostacolo, di un problema da superare o ignorare. Nei primi anni della sua pratica il giovane principe Siddharta seguì un sentiero di spiritualità disincarnata. Maltrattò ed ignorò il proprio corpo, finché non fu sul punto di morire. Un giorno, mentre sedeva sulla riva di un fiume, debole ed emaciato, arrivò una giovane donna e gli offrì un piatto di riso. Mangiarlo e sentire il proprio corpo reagire al nutrimento fu un punto di svolta nella sua pratica – il momento in cui ritornò ad una via mediana, ad un sentiero equilibrato. Il Buddha incoraggiò i suoi allievi a trovare una via media-

na nel loro rapporto con il corpo, senza trascurarlo né gratificarlo. Insegnò che, se ce ne prendiamo cura, il corpo può diventare il veicolo di una comprensione del sentiero sempre più profonda.

Un sentiero di compassione inizia con le fondamenta della vostra esperienza. Non imparate a trascendere il vostro corpo, ma ad incarnarvi in esso, sapendo che, come disse Walt Whitman una volta, "tutto quel che facciamo, abbiamo fatto o faremo, lo faremo nei nostri corpi". Il vostro corpo può darvi piaceri o tormenti, può essere il vostro alleato oppure dare l'impressione di tradirvi. Voi soffrite nel vostro corpo, e alcuni fra i momenti di più profonda connessione ed intimità vengono sperimentati attraverso il corpo. Il vostro corpo vi collega a tutti gli altri corpi. Se vi risveglierete, se troverete un cuore compassionevole, anch'esso verrà scoperto mentre siete in questo corpo. La compassione, la gentilezza amorevole e la sensibilità che vengono nutrite sul sentiero prenderanno vita e troveranno espressione per mezzo del vostro corpo.

Forse non è una sorpresa che innumerevoli pratiche spirituali comincino con una forma di contemplazione del corpo. Ci viene chiesto di studiare i nostri corpi, di avere intimità con essi istante per istante. Questa contemplazione inverte la rotta della sconnessione e della frammentazione. Spesso viviamo separati dai nostri corpi, prestando loro attenzione solo quando strillano per ottenerla. Come ha detto Al Huang: "Molti trattano i loro corpi come se li avessero presi a nolo dalla Hertz - come se fossero qualcosa che stanno usando per farci un giro dentro, ma niente di cui prendersi cura veramente".

Contemplare il vostro corpo significa ovviamente contemplare la vita di tutti i corpi: le stagioni del vostro corpo sono le stagioni di tutta la vita. Nascete e morite nel vostro corpo. Incontrate l'invecchiamento, la malattia e il dolore. La vostra percezione di voi stessi spesso si identifica profondamente con il vostro corpo e il vostro aspetto. Le ansie, le confusioni, i conflitti e la paura che sorgono nel rapporto con il vostro corpo rispecchiano gli stessi modelli di sconnessione che sorgono in innumerevoli altre aree della vostra vita. Il rapporto che avete con il vostro corpo rispecchia il rapporto che avete con la vostra mente e il vostro mondo. Imparando a trovare calma, fiducia e compassione nel mondo del vostro corpo, imparate a portare queste qualità in tutti gli istanti della vita. Nella contemplazione del vostro corpo imparate ad intrecciare insieme il mondo relativo e il mondo assoluto - prendendovi cura del mondo della forma con infinita integrità e compassione, ma senza scambiare il vostro corpo per la vostra vera identità. Non scambiate l'aspetto di nessuno e niente al mondo per la loro vera identità.

Spesso o siamo ossessionati dal nostro corpo, o lo ignoriamo. La compassione vi chiede di portare una presenza rispettosa e consapevole sul vostro corpo, sapendo che è un microcosmo di tutti i corpi. L'intimità è la chiave della compassione, e la consapevolezza è una pratica che vi fa avvicinare sempre di più alle semplici verità di ciascun momento. Essendo consapevoli del vostro corpo, spesso scoprite strati di ferite psicologiche, emotive e spirituali che si sono incistate al suo interno. Non è insolito che, durante i ritiri intensivi di meditazione, le persone si ritrovi-

no a fare meditazione seduta con forti dolori, anche quando le loro posture sono rilassate e allineate. Anche se le sale di meditazione fossero piene di poltrone reclinabili e di massaggiatori, le persone continuerebbero a incontrare il dolore nei loro corpi quando intraprendono il viaggio interiore di esplorazione delle loro vite. La paura, il lutto e la rabbia sono tutti di casa nei nostri corpi, e vengono risvegliati dall'attenzione che portiamo su di essi durante la meditazione. Se la guarigione e la compassione si risveglieranno nella vostra vita, metteranno radici nel vostro corpo.

Alcune persone trattano il dolore come un fallimento personale, considerano la malattia come una debolezza o un segnale del fatto che stanno sbagliando qualcosa. È facile dimenticare che molti fra i massimi maestri spirituali sono morti di cancro, d'infarto e di ictus, proprio come i non illuminati. Odiamo il dolore, e spesso la nostra risposta consiste nel fuggirlo o nel considerarlo un nemico, un intruso che ci ha rubato il benessere e la felicità. Quando i nostri corpi si ammalano o si indeboliscono, il dolore o la malattia diventano, attraverso il rifiuto, l'"altro", l'avversario che dobbiamo o sopportare, o soggiogare. Crediamo che, se non riusciremo a sopprimere questo "altro", saremo sopraffatti o sconfitti da esso. Vengono a galla le nostre più intime paure di essere fuori controllo. A nessun adepto di un sentiero spirituale viene chiesto di imparare a farsi piacere il dolore: vi viene chiesto di impararne il significato, e di non diventare disincarnati, privi di corpo, in presenza del dolore.

Il vostro corpo, come tutti i corpi, è fragile: invecchierà, si ammalerà e morirà. Quando lo sapete intimamente

e completamente, potete iniziare a rivolgervi verso il vostro corpo con compassione. Il vostro corpo può comunicare rabbia, paura e sconnesione, oppure tenerezza, gentilezza e sensibilità. Saperlo può essere un punto di svolta verso la piena incarnazione di voi stessi nella vostra vita. La vita del vostro corpo rispecchia ed esprime quella del vostro cuore e della vostra mente. Potete non aver mai il corpo che volete o sognate, e il corpo che amate e coccolate può trasformarsi in un corpo in cui non vi sentite più a casa vostra. Potete addolorarvi per la perdita di un corpo che un tempo era pieno di vita e di forza. I cambiamenti nel corpo portano con sé lezioni di compassione – se si tocca la verità del momento presente con pazienza e gentilezza.

Una donna ha parlato di come sprofondò nel terrore e nella solitudine nei giorni dopo che le fu diagnosticato un cancro al seno. Si addolorò per la potenziale perdita della sua femminilità, per la possibilità che i suoi figli restassero orfani e per la prospettiva di un futuro di sofferenza, di lotte e di morte. Dopo qualche giorno, disse, si rese conto che stava abusando dell'immaginazione per terrorizzare il proprio cuore, e il risultato fu un soverchiante senso di impotenza ed isolamento. In quei primi giorni, raccontò, le sembrava pressoché impossibile sentirsi a casa nel proprio corpo. Una parte del suo trattamento consisteva nel frequentare una clinica per il cancro al seno. Le sale d'aspetto e di cura erano piene di donne, tutte affette da cancro al seno. Alcune erano giovani, altre vecchie, alcune nelle prime fasi del trattamento, altre allo stadio terminale. Stare in compagnia di queste donne,

raccontò, fu una fonte di umiltà ed apertura. Strano a dirsi, la clinica divenne un rifugio: nessuno cercava di incoraggiare qualcun altro ad attendere un futuro migliore, nessuno faceva finta che quella grande catastrofe non stesse avendo luogo, e la donna riuscì a deporre il fardello del dover assicurare gli altri sul proprio benessere. L'onestà della clinica tolse di mezzo la simulazione e paradossalmente anche il terrore. Paura, dolore ed incertezza restarono, ma erano una paura e un'incertezza condivise. Qualcosa con cui all'inizio sembrava impossibile convivere e a cui pareva impossibile aprirsi divenne possibile. La donna disse che smise di pensare nei termini del *suo* cancro, del *suo* dolore, e perfino del *suo* seno. Scoprì in se stessa una nuova capacità di gentilezza e il suo senso di impotenza si trasformò in partecipazione alla propria guarigione.

L'insegnamento spirituale non vi consiglia di negare, trascendere o annientare nulla della vostra vita, né il risveglio o la compassione cancelleranno alcuna esperienza umana. Quando riemergete da intense esperienze meditative in cui avete avuto profonde intuizioni, avete bisogno di incarnare queste conoscenze in ogni area della vostra vita. Il risveglio e la compassione non vi proteggono dalle vicissitudini del vostro mondo o della vostra vita. Vi viene chiesto, invece, di trovare la grazia, l'equilibrio e la comprensione necessari per essere presenti nel mondo e nel vostro corpo, senza attaccarvi ed aggrapparvi.

La fonte della sofferenza e della paura non è il vostro corpo: è l'attaccamento. L'ostacolo alla libertà e alla compassione non è il corpo: è il possesso. C'è solo un breve

passo fra il credere "Io sono il mio corpo" e il credere "Io sono indegno d'amore", "Io sono malattia", "Io sono dolore". Il lasciar andare la tendenza a scambiare il vostro corpo per il vostro sé lascia libero corso alla capacità di prendervi cura pienamente del vostro corpo con consapevolezza e compassione, senza mai prendere il vostro corpo per la vostra vera identità. È una lezione su come prendersi cura di tutti i corpi e le forme con tenerezza e comprensione, senza mai scambiare il mondo dell'apparenza per l'intera verità di qualcosa. La saggezza vi chiede di vedere al di sotto della superficie, al di sotto dell'apparenza; la compassione vi chiede di abbracciare ciò che è difettoso e imperfetto e di prendervi a cuore il benessere e l'armonia di tutta la vita, voi inclusi.

Il Buddha ha insegnato che tutto ciò che abbiamo bisogno di comprendere, possiamo comprenderlo nello spazio di questo corpo. All'interno del vostro corpo imparate le lezioni del mutamento, della sofferenza e della causa della sofferenza, ed anche il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza. All'interno del vostro corpo realizzate la vostra capacità di portare a compimento la pazienza, l'accettazione e l'equilibrio. All'interno del vostro corpo imparate ad armonizzarvi con le stagioni della vita, con le nascite e le morti che sono parte integrante della vita. All'interno del vostro corpo indagate cosa significhi lasciar andare e realizzare la libertà e la pace di questo lasciar andare.

L'etica della compassione vi chiede di vivere con un profondo impegno verso il non-nuocere che si estende al modo in cui vi prendete cura del vostro corpo. Gli atti

corporei di gentilezza amorevole manifestano non solo il modo in cui vi rapportate al mondo intorno a voi, ma anche il modo in cui potete imparare a sostenere il vostro corpo con tutte le sue energie e le sue fragilità. In tutte le mutevoli stagioni del vostro corpo scoprite una capacità di restare presenti con equanimità e intrepidezza. L'intrepidezza che imparate a portare nell'imprevedibile mondo del vostro corpo non implica che la paura non sorga mai, ma che imparate a restare saldi, presenti ed aperti nel bel mezzo della paura.

Compassione per la propria mente

A molti di noi sembra più facile trovare compassione per il proprio corpo che per la mente propria o altrui. Viviamo con l'illusione secondo cui dovremmo controllare i nostri pensieri e fantasie ed essere in grado di scegliere quali pensieri devono apparire. Se siete disposti a sedervi e a contemplare la vostra mente anche solo per cinque minuti, vi renderete conto ben presto dell'assurdità di un simile proposito. Contemplare la propria mente è come stare in piedi all'angolo di una strada trafficata: sperate che compaiano farfalle ed uccellini, ma è altrettanto probabile che vi capitino pesanti autocarri e fumi di scarico. Di rado vi alzate la mattina e decidete che è un bel giorno per essere sopraffatti dall'ossessione o dall'agitazione mentale. Non uscite di casa con l'intento di passare la giornata irritati con il mondo, tutti presi ad indugiare sul passato o assorti in fantasticherie. Quando vi smarrite nella confusione o nell'ossessione, è facile dire a voi stessi che dovrete sapere il

fatto vostro, che la vostra mente dovrebbe essere diversa da quella che è. La stessa intolleranza tende a sorgere quando incontrate la mente degli altri.

La vostra mente è un'incredibile narratrice di storie, di rado a riposo. Narrate storie su voi stessi, sugli altri e in effetti su quasi tutto ciò che entra nel campo della vostra percezione. A volte sembra quasi che la vostra mente sia in missione per rendere familiari e note tutte le cose del mondo. È una missione logorante. Al termine del primo giorno di un ritiro di meditazione, molte persone si stupiscono di ritrovarsi così stanche da riuscire a malapena a tenere gli occhi aperti. Tutto quel che hanno fatto nel corso della giornata è stare sedute, ma l'incessante flusso di pensieri, fantasie, aspettative, progetti e rimpianti consuma un'enorme quantità di energia.

Una donna con un disturbo ossessivo-compulsivo disse che si sentiva torturata e imprigionata dalla propria mente. I suoi pensieri le regolavano la giornata, dettando le sue azioni e la sua vita. Prima di uscire di casa, la sua mente pretendeva che controllasse per tre volte che tutte le finestre fossero chiuse, il forno spento e le scarpe allineate secondo una disposizione prestabilita. Le sue giornate erano piene di rituali dai quali non vedeva l'ora di liberarsi, ma i suoi pensieri tirannici avevano più potere del suo desiderio di libertà. Considerava la propria mente come un nemico; la fantasia era l'unica via di fuga dall'incessante flusso di pensieri che tormentava la sua vita. Attraverso la consapevolezza, imparò ad ammorbidire l'odio nei confronti dei pensieri ossessivi, a sostituire la resistenza con la curiosità, e il loro potere cominciò a scemare.

Una persona il cui benessere non sia mai stato sconvolto dai movimenti della mente è un'eccezione. La pratica spirituale può essere usata come un modo per sopprimere i pensieri e approfondire così l'avversione nei confronti della mente. La mente diventa il bersaglio del biasimo e della negazione e viene trattata alla stregua di un ostacolo. Ma la mente ha subito una cattiva stampa che non merita. Il Buddha ha detto: "Chi è il mio nemico? La mia mente è il mio nemico. Chi è il mio amico? La mia mente è il mio amico". Proseguì dicendo che la pratica della meditazione è uno strumento non per domare la mente, ma per addestrarla. La meditazione non è l'ennesimo espediente per manipolare o mettere da parte la mente. È un mezzo per comprenderla. Con la compassione arrivate a rendervi conto che la vostra mente ha bisogno di essere curata e guarita come ogni altra dimensione della vita che sia in una condizione di sofferenza o di inquietudine.

Scoprire di poter essere consapevoli della propria mente con la propria mente* è una grande liberazione. Scoprire che non è il pensiero a togliervi equilibrio, ma l'autorità che voi stessi date al pensiero, è una grande emancipazione. Attraverso la credenza e la confusione voi fate del pensiero l'assoluta causa determinante di ciò che credete di essere voi stessi e di ciò che credete siano gli altri. Conferite al pensiero il potere di imporvi la felicità e l'infelicità credendo alle storie che voi stessi raccontate.

* Il testo inglese usa la parola *mindful*, "consapevole", "attento", che è un composto di *mind*, "mente" [n.d.t.].

Poi scoprite che, grazie alla consapevolezza, potete fare un passo indietro rispetto alle vostre storie, alle vostre opinioni, ai vostri giudizi e conflitti e così facendo non definite più voi stessi o alcuna altra cosa al mondo in base ai contenuti della vostra mente. Imparate a portare un'attenzione compassionevole nel cuore della confusione e del caos, che quindi iniziano a calmarsi. Come con ogni altra dimensione della compassione, la rappacificazione con la vostra mente turbolenta e a volte spaventata si basa sulla disponibilità ad entrare in intimità con essa.

Potete imparare a prendervi cura dei vostri pensieri e far sì che nascano dall'amore, dalla compassione per tutti gli esseri. Se portaste la chiara intenzione di essere consapevoli dei vostri pensieri anche in una sola giornata, iniziereste ad accorgervi di quali dei vostri schemi mentali contribuiscono alla sofferenza e quali alla cessazione della sofferenza. Essendo consapevoli dei vostri pensieri scoprite che essi, come tutte le cose che nascono, hanno degli antenati. I vostri pensieri nascono dai sentimenti, dalle credenze, dalle paure e dall'identità. Grazie alla consapevolezza siete motivati ad osservare non solo i vostri pensieri, ma anche le loro basi. L'alchimia della consapevolezza consiste nell'introdurre nella luce della coscienza e dell'attenzione tutto ciò che era nascosto ed inconscio. Scoprite l'insoddisfazione e l'ansia che tengono la vostra mente così indaffarata e occupata. Sono queste le zone che possono essere trasformate dall'attenzione compassionevole. Non dovete mettere a posto o manipolare alcunché. L'attenzione compassionevole è il primo passo sulla strada del lasciar andare.

Non appena la vostra mente comincia a calmarsi, scoprite anche il potere creativo che hanno i vostri pensieri di esprimere le intuizioni e comunicare la comprensione. Iniziate ad armonizzare i vostri pensieri con i vostri valori più profondi. Potete indagare la nascita e la cessazione della sofferenza. La vostra mente può esservi alleata sul sentiero della guarigione.

Compassione per il proprio cuore

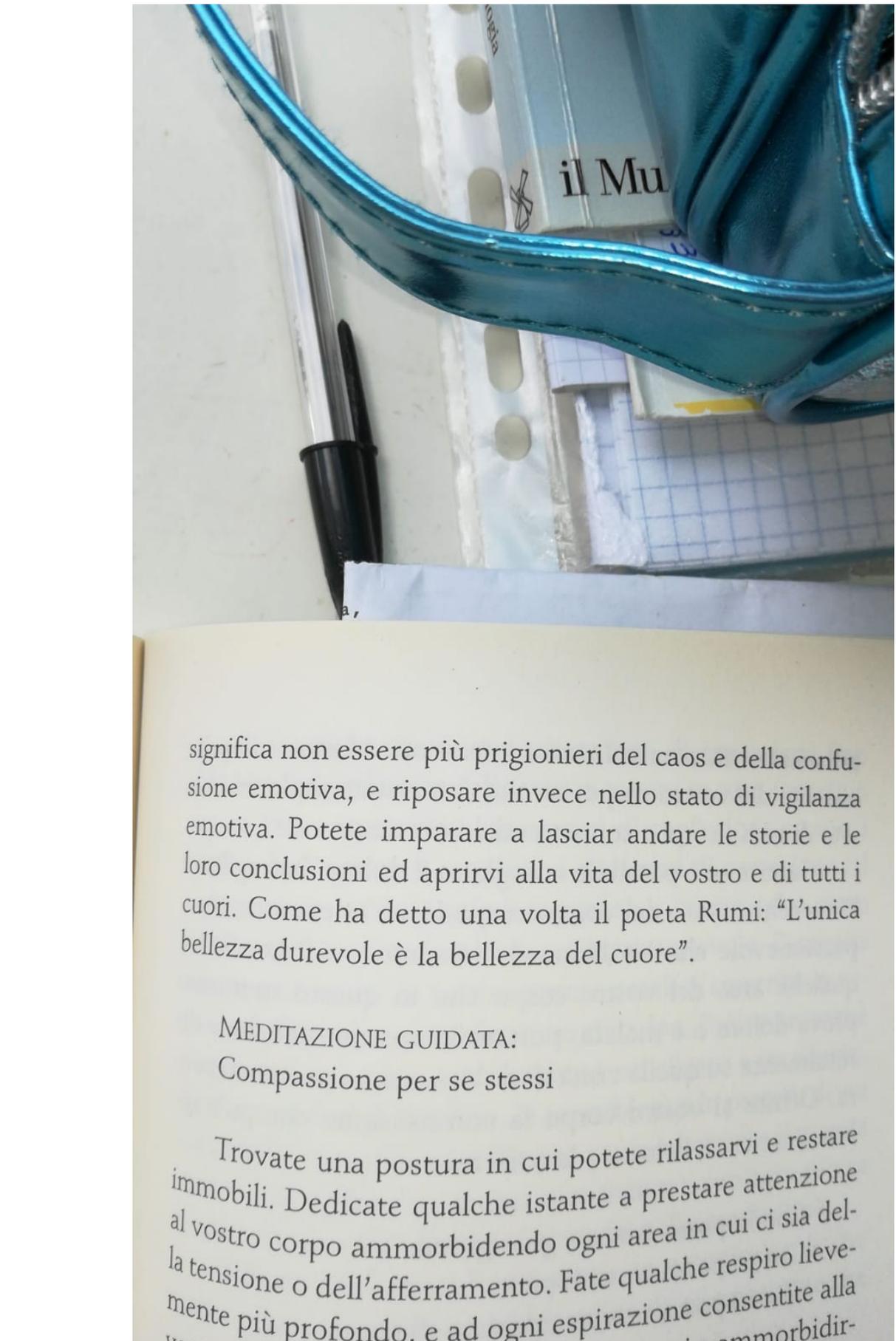
Il vostro mondo emotivo è al tempo stesso personale e universale. Non appena vi aprite ai ritmi del vostro cuore incontrate un cumulo di sofferenze, lutti e ferite iniziati con la vostra stessa vita. Incontrate la vostra capacità di collera, risentimento, durezza e paura. Incontrate anche la vostra capacità di tenerezza, intimità e gioia. Il linguaggio delle vostre emozioni è universale: dolore, tristezza, desiderio di amare ed essere amati, capacità di ricevere e infliggere ferite. Il linguaggio del vostro cuore vi insegna la vostra interconnessione ed interdipendenza. Potete avvicinarvi a una persona che soffre per una perdita perché sapete cos'è soffrire per una perdita. Potete consolare una persona ferita, impaurita o triste, perché conoscete il profilo di questi sentimenti nel vostro cuore. Potete accogliere la sofferenza di un'altra persona nella tenerezza della compassione perché sapete cosa significa essere accolti nella compassione di un'altra persona.

Spesso consideriamo le nostre emozioni in modo dualistico. Alcune le riteniamo vergognose o non spirituali e ci sforziamo di sopprimerle o di vincerle. Altre le giu-

dichiamo positive, degne d'essere perseguite, e ci sforziamo di ottenerle o di trattenerle. Il primo passo nella guarigione del cuore consiste nell'essere disposti a deporre il dualismo. La compassione per sua natura è incondizionata, in quanto abbraccia tutta la sofferenza. Vi viene semplicemente chiesto di restare quieti e immobili al cospetto delle emozioni possenti. Potete imparare ad essere emotivamente svegli e dare il benvenuto a tali emozioni con la stessa profondità di ascolto e sensibilità con cui darestes il benvenuto a qualsiasi sofferenza e dolore del mondo.

Vi viene chiesto di imparare le lezioni della pazienza, della gentilezza e dell'accettazione più e più volte. Le emozioni difficili non scompaiono perché lo volete o perché non vi piacciono. La guarigione non ha una tabella oraria. Una volta Ram Dass ha detto: "Non potete aprirvi a qualcosa sperando che se ne vada, perché quella cosa se ne accorge". Vi viene chiesto di restare presenti a tutte le fluttuazioni di dolore, sofferenza e paura che appaiono. Ogni volta vi viene chiesto di ascoltarle ed incontrarle come se fosse la prima. Il vostro cuore può essere spezzato molte volte nella vita. Il vostro cuore spezzato può essere anche guarito più e più volte. Se chiedeste a voi stessi di cosa avevate davvero bisogno in ogni momento di profonda sofferenza, la risposta sarebbe: "Di compassione". Il sentiero del risveglio del cuore vi insegna che potete offrire compassione a voi stessi.

Un cuore risvegliato sente profondamente, ama retamente e considera il perdono il suo tesoro. Il potenziale creativo che hanno le vostre emozioni di attraversare i confini fra sé ed altro si libera non appena scoprite cosa



significa non essere più prigionieri del caos e della confusione emotiva, e riposare invece nello stato di vigilanza emotiva. Potete imparare a lasciar andare le storie e le loro conclusioni ed aprirvi alla vita del vostro e di tutti i cuori. Come ha detto una volta il poeta Rumi: "L'unica bellezza durevole è la bellezza del cuore".

MEDITAZIONE GUIDATA:

Compassione per se stessi

Trovate una postura in cui potete rilassarvi e restare immobili. Dedicate qualche istante a prestare attenzione al vostro corpo ammorbidendo ogni area in cui ci sia della tensione o dell'afferramento. Fate qualche respiro lievemente più profondo, e ad ogni espirazione consentite alla