

TANA PESSO
con la supervisione di **PENOR RINPOCHE**

Prefazione del XIV DALAI LAMA

Manuale universale dell'amore incondizionato



Edizioni



AMRITA

“Innanzitutto, invitate l’amore dentro di voi”: mettere le fondamenta per una vita compassionevole

Prima dell’esercizio quotidiano sulla compassione, prendetevi qualche minuto per dimorare mentalmente in un’atmosfera d’amore. Ciò vi offrirà alcuni dei mezzi spirituali ed emozionali per esercitarvi ad essere più compassionevoli verso gli altri senza sentirvi prosciugati; è una parte di cruciale importanza, non saltatela!

- Richiamate alla mente qualcuno che sia capace di profondo amore, compassione e pace mentale. Può trattarsi di qualcuno che fa parte della vostra vita e che conoscete personalmente, magari vostra madre o vostro padre, una zia o uno zio, o i nonni, un insegnante o un caro amico; oppure può essere una figura divina, religiosa o storica che ammirate: Madre Teresa, Martin Luther King, il Buddha storico Siddharta Gautama, la Vergine Maria, Dio, Allah o Gesù. Chiunque sia questa persona, tenetela a mente con chiarezza.
- Ora immaginate che la mente di questa persona sia interamente concentrata a riempirvi di una sensazione di amore e pace. Immaginate che la sua intenzione sia di trasferire nella vostra mente la propria capacità di provare pace, amore, compassione e bontà. Vuole riversare la propria abilità nella vostra mente, nel vostro cuore.
- Pensate che questa persona lo faccia senza giudicarvi in alcun modo né pretendere nulla da voi. Non vi è possibilità

di critica, nessuna aspettativa riguardo a quanto ci metterete a ricevere il dono, e nemmeno se ce la farete. Immaginate che questa persona sia completamente colma del desiderio di riversare in voi questa capacità di provare compassione, ma senza alcuna aspettativa sul fatto che siate o meno in grado di riceverla, o su come reagirete.

- Immaginate anche che questa persona possieda una concentrazione assolutamente perfetta grazie alla quale sappia mantenere nella propria mente solo pensieri di amore profondo, e l'intenzione di trasferire in voi questa capacità di amore profondo. Non sta dunque pensando ad altre faccende di alcun genere.
- Questo è amore puro, incondizionato, che si irradia in voi con una concentrazione ininterrotta per tutto il tempo di cui avrete bisogno. Soffermatevi un momento su questo.
- Ora aprite la mente all'idea di ricevere questo amore e che la vostra mente diventi tanto vasta, amorevole e pacifica quanto quella che vi sta contemplando. Immaginate che ciò sia possibile.
- Ora, chiedete mentalmente all'essere che state visualizzando di aiutarvi a trasformare la vostra mente, rendendola colma di amore profondo. Immaginatevi di dire a questa persona tutto ciò che potete per domandarle questo genere di amore. Figuratevi realmente nell'atto di fare questa richiesta.
- Poi, immaginate che questo essere risponda alla vostra richiesta d'aiuto con piacere e felicità. È molto lieto della vostra richiesta ed è felice di potervi aiutare. Immaginate le parole con cui vi risponde.
- Immagine che questa vostra figura di supporto spirituale crei una sfera protettiva attorno a voi in cui non possa penetrare nulla di distruttivo o di ostile, che possa farvi del male, o che possa distrarvi durante la meditazione.
- Ora formulate l'intenzione o suscite l'aspirazione che a un certo punto, mediante la pratica, la vostra mente diventi lo specchio della mente d'amore che avete visualizzato, trasformandosi dunque in una mente tanto amorevole e compassionevole quanto quella della persona che avete immaginato. Dite a voi stessi che avete l'intenzione di sviluppare una mente di compassione e bontà più profonde.

- Sondate il vostro corpo e la vostra mente e lasciate andare qualsiasi tensione o ansia che possiate avvertire, proprio come un pugno che si dischiude e si apre in una mano distesa e rilassata. Rilassate i muscoli. Lasciate andar via la tensione interiore. Lasciatela andare e basta.
- Trasferite la vostra attenzione a cosa sta avvenendo nella vostra mente. Lasciate che i pensieri scivolino via come nuvole che solcano il cielo o bolle che salgono in aria per poi evaporare. Non seguite i vostri pensieri. Sono là, ma voi lasciateli scorrere. Non aggrappatevi a nessuno di essi; d'altro canto, non c'è nemmeno bisogno che li spingiate via a forza: lasciate semplicemente che transitino per un momento. Va benissimo che ci siano: non li potete fermare. Ma lasciate che sorgano e che poi scorrano via.
- Richiamate alla mente la summa di tutto ciò che nella vostra vita abbiate mai trovato piacevole, desiderabile, o che vi abbia allietato. Poi concentratevi specificamente su alcune cose che vi piacciono particolarmente (per esempio dei cibi), esperienze, relazioni, oggetti...). Poi, allentate la presa su questi pensieri e immaginate che affiorino alla vostra mente galleggiando verso l'alto prima di allontanarsene e sparire completamente nel cielo senza lasciare traccia. Potete lasciarli andare per qualche momento, così da sgombrare un po' di spazio mentale per contemplare un nuovo modo di pensare e di sentire.
- Ora che avete radunato un po' di questi pensieri piacevoli, raccoglietene sempre di più. Tutto ciò che avete veramente amato, desiderato di avere, o che avete davvero e che vi piace particolarmente. Lasciateli andare per un momento.
- Nello stesso modo, e per la stessa ragione, richiamate alla mente i vostri pensieri, emozioni ed esperienze negative. Pensate ad alcune delle cose o delle esperienze che vi fanno arrabbiare, che non vi piacciono, a delle sensazioni sconvolgenti, torbide, distruttive. Immaginatele scivolarvi di dosso, e che la vostra mente ne sia ripulita.
- Ora raccogliete tutte le vostre emozioni negative, i pensieri, le sensazioni e le cose che detestate davvero, e immaginate che per magia divengano inconsistenti e innocue; immaginatele scivolarvi via di dosso in un unico veloce movimento e

inabissarsi nelle profondità della Terra, ma in modo innocuo per la Terra e senza lasciare alcuna traccia né residuo nella vostra mente.

- Immaginate che ora la vostra mente sia chiara. Non vi è nulla che desideriate, nulla da evitare o che non vi piaccia. Nessun pensiero da rincorrere, nessuna tensione che faccia presa nel vostro corpo.
- Immaginate che tutti i vostri pori si aprano a ricevere l'amorevole atteggiamento mentale della persona o dell'essere che immaginate vi stia contemplando. Essi si schiudono tutti, dunque, con delicatezza. Siete molto rilassati. Immaginate che la vostra figura di supporto spirituale vi stia proteggendo, e che voi possiate aprirvi così, sapendo di essere totalmente al sicuro.
- Considerate di riuscire a invitare e ricevere lo stato mentale dell'essere amorevole che avete visualizzato attraverso quel punto fra le sopracciglia che viene spesso chiamato "il terzo occhio". Abbassate e rilassate lo sguardo. Sentite che la zona fra le sopracciglia comincia leggermente ad aprirsi. Poi spostate il vostro punto di percezione, come se foste in grado di vedere attraverso questa finestra apertasi fra le sopracciglia. Potete vedere l'essere amorevole che vi sta osservando e che intende e desidera riversare, nel vostro flusso mentale, la propria mente compassionevole, pacifica e di grande bontà. Immaginate che questo terzo occhio abbia la funzione specifica di vedere e ricevere pensieri ed energie di pace e d'amore.
- Osservate l'essere amorevole che vi sta contemplando con una concentrazione perfettamente costante. Esperitene la compassione e l'amore profondi che prova per voi, senza alcuna aspettativa. Potete guardarlo attraverso questo terzo occhio; avete aperto tutti i pori del vostro corpo e in questo modo siete in grado di ricevere l'atteggiamento mentale di questo essere amorevole.
- Non sforzatevi di mantenere la visualizzazione. Non sforzatevi di guardare né di fare alcunché per attirare attivamente qualcosa verso di voi. Semplicemente rilassatevi, abbiate fiducia e apritevi.
- Percepite l'essere e consentite a voi stessi di ricevere.

- Lasciate che la vostra mente diventi una e una sola con la presenza amorevole e pacifica che state visualizzando.

Nella parte centrale dell'esercizio di compassione, immaginate che l'essere spirituale che avete visualizzato lo esegua a sua volta, in una versione di livello più elevato, nella maniera più perfetta, fluida e serena, così da darvi sostegno. Immaginate che riversi in voi un flusso ininterrotto di sostegno spirituale, cosicché abbiate tutte le risorse emozionali e spirituali che vi occorrono per eseguire al meglio questi esercizi mentali, senza sentirvi in alcun modo prosciugati.

In breve

Richiamate alla mente la vostra figura di sostegno spirituale. Percepите il suo amore incondizionato irradiarsi dentro di voi con concentrazione perfetta per tutto il tempo che vi occorre. Chiedete il suo aiuto per trasformare la vostra mente e vedetelo rispondere con gioia, felice di aiutarvi. Aspirate a una mente che sia piena di maggiore compassione e amorevolezza. Ripulite mente e corpo da qualunque distrazione, tensione, desiderio od ostilità. Spostate il vostro punto di percezione al vostro terzo occhio e immaginate di poter vedere e ricevere attraverso questo portale lo stato mentale della vostra figura di supporto spirituale. Pensate che il vostro supporto spirituale esegua una versione di alto livello dell'esercizio di compassione che state eseguendo anche voi, per sostenervi.

“Dedicate l’esercizio con gioia”: strumenti per mantenere la compassione

Questo esercizio vi aiuterà a radicare in voi i progressi che avrete raggiunto nel coltivare e mantenere uno stato mentale pacifico e compassionevole. Vi suggerisco di usare questa breve meditazione alla fine di ciascuno degli esercizi principali che vedrete descritti nel libro.

- Richiamate alla mente la vostra figura di supporto spirituale, visualizzandola nitidamente di fronte a voi.
- Immaginate che questo essere sia incondizionatamente felice del fatto che abbiate intrapreso questo passo per creare una mente capace di felicità, pace e compassione maggiori.
- Promettete a lui e a voi stessi che ricorderete, proteggerete e svilupperete ulteriormente quanto avete appena appreso sull’aprire il cuore e la mente ad una pace e una compassione più profonde.
- Guardatelo infondersi di amore e sostegno nei vostri confronti, e immaginate che si trasformi in una figura delle dimensioni di un pollice, che discenda lungo un canale che parte dalla cima della vostra testa, fino a depositarsi in un bellissimo fiore di luce e di energia situato al centro del vostro cuore.
- Dopodiché, immaginate che tutti i pensieri positivi, pacifici e compassionevoli suscitati da questa meditazione guidata siano rappresentati da una minuscola sfera di luce, delle dimensioni di un pisello, che a sua volta vada a depositarsi nel centro del fiore.

- Immaginate che i petali del fiore si chiudano per custodirla.
- Considerate che i pori del vostro corpo, aperti per ricevere il sostegno dell'essere spirituale da voi visualizzato, ora si chiudano di nuovo e tornino al loro stato naturale.
- Siate gentili con voi stessi e pazienti verso ogni dubbio o autocritica che potrebbe sorgere sul modo in cui avete eseguito questa meditazione guidata. Siate serenamente consapevoli che di certo ne è già venuto qualcosa di buono, e che ciò vi dà motivo di rallegrarvi senza riserve.

In breve

Immaginate che la vostra figura di supporto spirituale sia compiaciuta dal vostro esercizio di compassione. Promettete di portare avanti ciò in cui vi siete impegnati. Visualizzate la vostra figura di supporto spirituale e tutti i pensieri compassionevoli che avete prodotto trasformarsi in due sfere di luce della dimensione di un pisello. Immaginate che esse discendano dalla sommità della vostra testa fino a depositarsi in un fiore di luce situato al centro del vostro cuore. Immaginate che i petali si chiudano attorno ad esse per conservarle e proteggerle. Siate gentili e pazienti con voi stessi.

PARTE SECONDA

“Poi, irradiate l’amore all’esterno”:
strumenti per creare una vita
compassionevole

Considerare gli amici come madri amorevoli

Questo esercizio vi aiuterà a:

- aumentare la fiducia negli altri creando un senso di fratellanza;
- aumentare l'amore per gli altri suscitando un senso di gratitudine;
- diminuire sentimenti di separazione o di contrapposizione ("io contro gli altri").

Primo passo

Usate la meditazione "Innanzitutto, invitate l'amore dentro di voi", che trovate a pag. 13, prima di iniziare questa meditazione guidata.

Secondo passo

Di seguito trovate le istruzioni per la parte centrale dell'esercizio di compassione.

Terzo passo

Usate la meditazione "Dedicate l'esercizio con gioia", che trovate a pag. 19, a conclusione di questa meditazione guidata.

- Innanzitutto, richiamate alla mente un amico o qualcuno che vi va a genio. Non occorre che la vostra relazione con questa persona sia perfetta, ma dovrebbe suscitervi almeno qualche sentimento positivo. Può trattarsi anche di qualcuno che non conoscete personalmente, non ha importanza se uomo o donna, e potrebbe essere un familiare, un amico, un collega di lavoro, una figura del passato o una conoscenza di passag-

gio. Chiunque essa sia, pensateci e visualizzatela nella vostra mente proprio di fronte a voi.

- La seconda cosa da fare è sospendere intenzionalmente l'incredulità e *fare finta*, allo scopo di svolgere questo esercizio, che esistano vite passate. Non occorre che crediate davvero nelle vite passate per fare questa meditazione: stiamo solo sfruttando la capacità di immaginazione della vostra mente. Tenendo a mente ciò, immaginate che in una delle vostre vite passate questa persona sia stata per voi la più amorevole e sollecita delle madri.
- È importante notare che in questa meditazione non visualizzate la persona in questione così come la conoscete nel presente. È l'essenza di questa persona in una (immaginaria) vita passata in cui era una persona completamente diversa, ossia la madre più perfetta e più amorevole, l'esempio più sublime di madre per voi. Immaginate la madre ideale, la più amorevole e meravigliosa, e poi considerate che l'essenza di questa madre perfetta sia in effetti la persona che appartiene a questa vita e che avete scelto di visualizzare. La state semplicemente immaginando in una forma diversa, tra quella passata e quella presente, ma l'essenza è la stessa. Analogamente, è importante anche notare che questa immaginaria madre perfetta di una vita passata non coincide con la madre che abbiamo avuto *in questa vita*. Immaginate di avere avuto, in una vita passata, la madre più straordinaria, senza alcun difetto, perfettamente amorevole e piena di sollecitudine.
- Tenendo questo in mente, provate a immaginare vividamente questa madre nell'atto di compiere ogni sacrificio per voi, facendo tutto il possibile ad ogni passo e in ogni fase della vostra vita affinché nulla di brutto potesse mai accadervi. Ad esempio, immaginate di stare per finire sotto un furgone e che lei vi salvi. Oppure che, da bambino ignaro, stiate per mettere una mano nel fuoco, e che lei ve la tiri via. O ancora, che qualcuno sia cattivo con voi, e che lei lo faccia smettere. Immaginate di avere un momento di tristezza, e che lei vi conforti. Oppure, vedete tutte le volte in cui avete avuto fame, e in cui lei vi ha fatto da mangiare. Immaginate tutti i modi in cui questa madre di una vita passata può essere stata

amorevole e gentile nei vostri confronti. Sentite quanto tiene a voi. Pensate alle svariate cose che possa aver fatto per voi nei vari stadi della vostra vita. Vivetene l'esperienza come se stessero avvenendo ora e voi aveste quell'età oggi, in tempo reale.

- Poi, mettendovi nei panni di quel bambino, destinatario, in quella vita passata, di un amore e di un'attenzione così affettuosi, e pensate quanto le sareste stati grati. Pensate a quanta gratitudine avreste provato per lei nel riceverne da bambini cure così amorevoli. Immaginate che relazione incredibilmente piena d'amore, essere inondati d'affetto e di attenzione da questa madre, e lasciate che in voi sorgano sentimenti di gratitudine. Visualizzatevi mentre le rispondete a parole, ad esempio dicendo "Grazie, mamma! Grazie!" Percepите quanto sarebbe vasta la vostra gratitudine.
- Ora provate a rifare tutta la visualizzazione pensando a un'altra persona fra quelle a cui volete bene o che ritenete tengano a voi. Ripercorrete mentalmente l'intero percorso. Considerate l'essenza di questa persona. Sospendendo l'incredulità, immaginate di trovarvi in un'altra vita, e che in questa vita passata quella persona fosse la vostra buona, amorevole, assolutamente meravigliosa madre. Ricordate: la persona non ha il volto né la personalità che ha oggi; è nelle vesti e nell'essere di una madre completamente perfetta.
- Osservate tutte le cose amorevoli che fa per voi. Immaginate di essere sommersi da tanta dolcezza e sollecitudine.
- Immaginate quanto ciò vi faccia sentire amati e grati. Esperite questa sensazione di gratitudine. Lasciatela crescere in voi e restituitela a vostra madre. Vorreste fare qualunque cosa per lei, perché lei con voi è stata così amorevole. Vedete l'amore entrare in voi ed evocare da parte vostra una risposta d'amore e di gratitudine verso vostra madre.
- Se vi è possibile, nel corso della giornata (o della prossima settimana) ripetete più volte questa visualizzazione pensando ad altre persone con cui siete venuti a contatto e che sembrano volervi bene. Guardateli e pensate: "E se questa persona fosse stata mia madre in una vita passata, e fosse stata incredibilmente buona verso di me? Accidenti, le sarei stato così grato!"

Spero che ciò metta in moto qualche ingranaggio nella vostra mente, e induca il vostro cuore ad aprirsi; e che in questo modo, dentro di voi, inizi ad attuarsi la dinamica che suscita la compassione.

In breve

Pensate a un amico o a qualcuno a cui volete bene. Immaginate che questa persona in una vita passata sia stata per voi la madre più amorevole e sollecita che possiate concepire. Immaginate che questa persona abbia compiuto ogni sacrificio possibile per proteggervi dai pericoli, per confortarvi nei momenti di tristezza, per soddisfare ogni vostra necessità. Poi, pensate a quanto sareste stati grati a questa persona che si prendeva così amorevolmente cura di voi da piccoli. Ora, provate a ripetete questo esperimento mentale il più possibile, pensando ad altre persone a cui tenete o che considerate amiche.