

Compassione per coloro che amiamo

Venendo a sapere del cancro inoperabile e della morte imminente della loro madre, una famiglia si riunì e decise di comune accordo che il loro ultimo dono per lei sarebbe stato quello di impedirle di sapere la verità sulle sue condizioni. Mentre era ricoverata in ospedale, e giorno dopo giorno si spegneva, la donna lottava con il dolore e la paura. Ogni giorno la famiglia le assicurava che sarebbe tornata a casa presto, che si sarebbe sentita meglio e avrebbe ripreso a camminare; Circondarono la loro madre d'amore, ma anche di favole. Dopo la sua morte, il loro dolore fu reso più acuto dalla consapevolezza di essersi privati dell'ultima, preziosa occasione di aprirsi alla madre, di comunicarle tutto ciò che avevano in cuore e dirle addio. Sostennero anche il peso del dolore di sapere che, pur nel desiderio di essere premurosi, avevano privato la loro madre dell'opportunità di incontrare la propria morte come forse desiderava.

Tutti noi abbiamo nella vita dei momenti in cui il nostro cuore viene toccato, e spezzato, dalla sofferenza e dal dolore di coloro che amiamo profondamente e a cui teniamo. Dei genitori siedono al capezzale del figlioletto mentre si sottopone all'ennesimo, debilitante ciclo di chemioterapia. Un marito è spettatore della progressiva caduta della moglie nell'alcolismo e nella depressione, che gliela rende irraggiungibile. I vostri genitori invecchieranno e diverranno fragili; il vostro compagno e i vostri amici più cari subiranno la loro personale quota di disgrazia e dolore. In tutti questi momenti di sofferenza, le persone che amate possono avvicinarsi a voi chiedendo la vostra presenza, la vostra compassione, la vostra saggezza.

Vi viene chiesto di non avere paura dove c'è paura, di essere risoluti dove c'è esitazione, di essere aperti in presenza di resistenza e negazione. Il vostro cuore può schiantarsi davanti al dolore di una persona amata, ma può anche aprirsi di schianto.

Quando dovete affrontare il dolore di una persona amata a cui non potete porre alcun rimedio, la vostra capacità di tolleranza, pazienza e coraggio viene messa alla più dura prova. Essere umani significa formare legami di intimità. Una parte essenziale di questi legami è il fatto che vi sarà chiesto di aprirvi alla separazione e all'impotenza. Istantaneamente vi precipitate a difendere i vostri cari dal dolore, a proteggerli dalle ferite, ma la vita continua ad insegnarvi che il vostro potere ha dei limiti. La compassione vi chiede di agire con saggezza per alleviare la sofferenza ovunque possibile e al tempo stesso di abbracciare i limiti del vostro intervento e del vostro potere.

Nei vostri rapporti più stretti ed intimi, l'attaccamento è il nemico prossimo della compassione. Non è l'attaccamento in sé, o i profondi legami di sollecitudine, a sabotare la compassione e la saggezza. È il vostro desiderio di controllare tutto, dolore compreso, a mettere a repentaglio la compassione. È la vostra pretesa che l'impermanenza non tocchi mai voi o le persone che amate. Vi smarrite nella credenza secondo cui il vostro amore dovrebbe essere abbastanza forte da proteggere le persone che amate dalla

sofferenza. Poi scoprite che non lo è. Panico ed ansia possono accompagnare una simile scoperta; può accadere persino ad un cuore dalla compassione illimitata.

Se siete smarriti nella pretesa che la vita dovrebbe essere diversa da quella che è adesso, depotenziate la vostra capacità di portare la compassione e la guarigione negli istanti di dolore che incontrate inevitabilmente. Potete ammettere di desiderare intensamente che il vostro figlio, genitore o amico non stiano soffrendo. Onorare questo sincero desiderio è il seme della compassione, che cresce grazie alla vostra attenzione. Desiderate ardentemente il sollievo e il benessere di una persona amata. Potete indagare cosa significhi introdurre tale desiderio nel bel mezzo della sofferenza ed aprirvi alla realtà di ciò che è presente. Quegli stessi aneliti ed intenzioni possono anche trasformarsi in pretese e negazioni. Quando vi distogliete dalla sofferenza o dal dolore che vi sembra di non poter sopportare, negate non solo il dolore della persona cara, ma anche la verità della sua esperienza. Per essere di rifugio ad un'altra persona dovete restare connessi con la verità del suo dolore e rimanere intrepidi davanti ad essa.

Quando una persona cara è malata, sofferente o morente, potreste dire a voi stessi che è meglio proteggerla dalla realtà. Potreste ritrovarvi a parlare di tempi migliori, nel futuro, quando il dolore sarà ormai cessato. Ma il rischio è che mescoliate alla sua paura la vostra agitazione e il vostro rifiuto di rivolgervi alla semplice verità del momento presente. Spesso la paura compare insieme al dolore. Può sorgere quando affrontate un futuro incerto o la prospettiva della perdita e della morte. Tale paura non vi chiede giudizi o dimissioni, e nemmeno negazioni o pretese. La vostra paura fa parte dell'arazzo della sofferenza. Essa chiede la vostra compassione e tenerezza.

Un'infermiera in un istituto per bambini malati ebbe in cura una ragazzina con un tumore agli ultimi stadi. Per la maggior parte del tempo la bambina riposava senza dolore nel suo letto d'ospedale, secondo le parole dell'infermiera, "stranamente calma ed anche assai introspettiva". Quando i genitori venivano a farle compagnia spesso il suo umore cambiava e la piccola diventava irrequieta e petulante. Allora i genitori si allontanavano dalla figlia' oppure sgridavano le infermiere perché facessero di più per alleviarle il dolore. Quando il personale dell'istituto cominciò a parlare con i genitori della profonda paura, rabbia e panico che stavano provando, essi finirono col rendersi conto che la loro amata bambina stava rispecchiando la loro stessa confusione ed angoscia. La loro figlia stava cercando di restare aggrappata alla vita per alleviare la sofferenza dei genitori e la loro riluttanza a lasciarla andare. Era come se la paura e la sofferenza impedissero loro di partecipare al percorso della sua morte. Non appena iniziarono a capirlo, riuscirono sempre di più a stare con la figlia senza ansia e a partecipare della sua stessa serenità. La famiglia riuscì a trascorrere i suoi ultimi giorni e le sue ultime ore insieme in un amore condiviso.

La vita è una lezione continua sul lasciar andare. Il Dalai Lama, offrendo un insegnamento sull'impermanenza, invitò gli studenti a riflettere su "ciò che potrebbe scomparire". Potremmo estendere questa indagine fino a riflettere su ciò che è già scomparso e ciò che sta scomparendo ora. Riuscite a trovare nella vostra vita qualcuno o qualcosa che sia esente dalla scomparsa? Riflettete su ciò che è già scomparso: la vostra infanzia, la fanciullezza, l'adolescenza e tutte le gioie e le sofferenze che hanno portato con sé; le innumerevoli esperienze di lode e biasimo, successo e fallimento, piacere e dolore del vostro

passato. Tutte le vostre esperienze relative a suoni, pensieri, visioni e sentimenti sono svanite nel passato. Ci sono persone che avete amato e che non sono più parte della vostra vita, traumi dai quali siete guariti, aspirazioni e ambizioni che non rincorrete più. Per alcune delle cose scomparse provate dolore, di altre vi rallegrate.

Diamo il benvenuto alla verità dell'impermanenza quando significa la scomparsa di qualcosa o di qualcuno che ci ripugna. Lottiamo in modo assai agguerrito contro il cambiamento quando ci priva delle cose e delle persone che ci sono care, soprattutto quando dà scacco ai nostri tentativi di controllare la vita. Che vi rattristiate o rallegriate non fa nessuna differenza per la sempre mutevole realtà della vita. Tutto ciò che sorge passerà, tutto ciò che nasce morirà, tutto ciò che compare scomparirà.

È saggio riflettere su tutto ciò che scomparirà. Gli obiettivi e le aspirazioni che ora sembrano tanto urgenti cambieranno o saranno sostituite. Tutto ciò che definite vostro passerà. Il vostro corpo, le vostre proprietà, tutto ciò su cui contate e che amate partecipa al ritmo del mutamento. I vostri amici e i vostri nemici, coloro che amate e coloro che disprezzate, i vostri momenti di disfatta e i vostri momenti di gloria, tutto passerà. Riflettete su ciò che sta scomparendo proprio in questo istante. Il pensiero che sembrava così urgente viene sostituito da un altro altrettanto esigente; l'irrefrenabile senso di tristezza si sta già trasformando in qualcos'altro: il suono di cui vi rallegravate sta già dileguandosi. Il vostro corpo, la vostra mente, il vostro mondo cambiano di momento in momento.

L'acuta consapevolezza del mutamento, della comparsa e della scomparsa, può spaventarvi tanto da farvi ritirare sulle posizioni del controllo e dell'ansia. Può indurvi a reprimere la vostra disponibilità ad amare per paura della perdita e dello strazio. Ma una profonda comprensione dell'impermanenza può anche liberare il vostro cuore. Potete amare con grazia e saggezza, comprendendo pienamente che amare è anche lasciar andare. Liberare il vostro cuore dalla paura della scomparsa e dalla pretesa che niente debba cambiare libera anche, in modo profondo e misterioso, tutte le persone della vostra vita. Esse vengono liberate dalla vostra pretesa che non debbano mai soffrire o andarsene.

L'incoraggiamento di tutti i sentieri spirituali ad abbracciare la non negoziabile realtà del mutamento non è un insegnamento di indifferenza o disprezzo. È un insegnamento che vi invita a capire che ogniqualvolta vivrete in un modo che non è in armonia con le realtà essenziali della vita soffrirete e accrescerete la sofferenza già presente. L'amore viene facilmente distorto dall'attaccamento e dalle pretese. Potete avere la sensazione che solo il vostro amore sia in grado di salvare i vostri cari dal contatto dei cambiamenti della vita e dalla tristezza che ne viene. Potete avere la sensazione che l'amore dovrebbe proteggervi dalla perdita e dalla sofferenza. Quando l'amore non abbraccia la saggezza dell'impermanenza, della nascita-e-morte, è radicato in una negazione che finisce per spezzarvi il cuore e distruggere la vostra capacità di essere un rifugio compassionevole per i vostri cari.

Il lasciar andare non è una rinuncia all'amore, ma un lasciar cadere l'illusione: l'illusione secondo cui l'amore proteggerà voi e coloro che amate dai ritmi naturali della vita. Achaan Chah, un maestro thailandese della foresta, una volta ha detto che "se lasciamo

andare un po', trove- remo un po' di pace; se lasciamo andare molto, troveremo molta pace: e se lasciamo andare completamente, scopriremo la pace completa". L'intera vostra vita, tutto ciò che in essa è apparso e scomparso, vi insegna da sempre l'arte del lasciar andare. È un insegnamento di pace e libertà. È anche un insegnamento che va controcorrente rispetto alla nostra tendenza a coreografare e dirigere tutti gli aspetti della vita. Forse queste tendenze non sorgono mai tanto energicamente quanto nel nostro rapporto con le persone che amiamo e a cui teniamo. Temiamo di perderle, e temiamo di non essere in grado di sopportare il dolore della loro perdita. Essere pazientemente disposti a coltivare l'arte del lasciar andare nei punti in cui stringiamo di più la presa genera un certo grado di libertà dalla paura e dalla resistenza.

Si dice che la via più diretta verso la trasformazione e la libertà è prestare attenzione proprio ai luoghi e alle esperienze che si è più propensi ad abbandonare. La compassione, nel suo senso più profondo, è la pratica del non-abbandono. I vostri rapporti più intimi sono i luoghi in cui l'amore e la paura possono crescere simultaneamente. Potete credere che sia la profondità del vostro amore a farvene temere la perdita, ma non è l'amore a provocare la paura: è la pretesa che il vostro amore sia l'unica cosa al mondo al riparo dal mutamento. La resistenza alla perdita può anche inaridire il vostro cuore. La paura vi rende centrati in voi stessi e preoccupati per voi stessi. Vi ritirate in un sé separatp, temendo l'invasione della realtà e dei mutamenti. A causa di tale ripiegamento troppo spesso vi separate proprio dalla persona che amate e cercate di proteggere. La paura ha creato un abisso, una separazione fra se stessi e l'altro che sembra insormontabile. È l'amore, radicato in una profonda comprensione della natura della vita e del mutamento, a guarire quella divisione. Il potere della compassione consiste nella sua capacità di dissolvere la separazione fra me e te. Non è più la tua sofferenza o la mia sofferenza, ma semplicemente la sofferenza. Non è più la tua paura o la mia \ paura, ma la paura di non avere un appoggio sotto ai piedi, che è universale.

Non c'è alcuna libertà nel fingere che tale mancanza di appoggi sia irreali. C'è invece profonda liberazione nel liberarvi dalle favole e prendere rifugio nella verità secondo cui semplicemente non potete controllare il modo in cui la vita si manifesta.

Il lasciar andare non è un punto d'arrivo, ma un processo e un sentiero che dura una vita. Non è che vivrete un unico momento di lasciar andare, drammatico e trascendente, e poi potrete ritirarvi. La vita continuerà a regalarvi momenti di dolore, paura e perdita. Sono tutti momenti che vi chiederanno di immergervi in profondità all'interno di voi stessi per trovare la vostra capacità di compassione e saggezza. Ciascun momento in cui vi scoprite a cercare di controllare il mondo è un momento in cui siete chiamati a riflettere su cosa significhi lasciar andare. Ciascun momento in cui vi scoprite a ritirarvi nella paura e nella resistenza è un momento che vi invita a trovare la libertà del lasciar andare. Ciascun momento in cui vi scoprite ad abbandonare il dolore o la sofferenza che avete di fronte è un momento in cui vi viene chiesto di tornare indietro. La capacità di lasciar andare in momenti come questi non diminuisce la vostra capacità di amare e prendervi cura: vi dà la libertà di essere totalmente presenti faccia a faccia col dolore, senza esitare.

Se volete essere pienamente presenti con una persona cara quando soffre, dovete fare pace col vostro senso di dolore ed impotenza. Essere liberi dalla paura non vuol dire che la paura non sorgerà mai. Un cuore compassionevole impara ad abbracciare la paura invece di

fuggirla. Dopo un incendio in casa nel quale la loro figlia restò gravemente ustionata, i genitori, che erano rimasti illesi, sedettero al suo fianco nel reparto di terapia intensiva, giorno dopo giorno. Sulle prime quasi non riuscivano a guardare la loro figlia prima così bella, il cui corpo e il cui volto erano ormai pressoché irriconoscibili. Era, così dicevano, "insopportabile" ascoltare le sue grida di dolore quando l'effetto della morfina iniziava a svanire. Essi sedevano anche con incessanti ondate di senso di colpa, chiedendosi ripetutamente cosa avrebbero potuto fare di più per salvarla e perché solo loro erano stati risparmiati. Per settimane il senso di colpa, l'avversione e la paura furono il loro mondo. Aiutati, iniziarono a scorgere i fili mutuamente intrecciati dell'angoscia: il loro dolore e quello della figlia non erano separati. Iniziarono anche a capire che se volevano stare davvero vicini alla figlia e partecipare al suo recupero, sarebbero dovuti guarire tutti insieme. La tendenza all'abbandono getta la sua ombra imparzialmente su tutte le cose. Se abbandonate la vostra paura della perdita e la resistenza al mutamento, la stessa tendenza all'abbandono distorcerà la vostra capacità di offrire compassione a coloro che amate.

L'amore vi chiede di lasciar andare; la compassione vi chiede di lasciar andare. La capacità di essere presenti con tutto il cuore a qualunque persona o cosa di questo mondo vi chiede di lasciar cadere la nostalgia per come le cose andavano prima e il desiderio di un futuro migliore. Il lasciar andare vi rende liberi di prendere il vostro posto saldamente nel momento presente e nella verità della perdita e del mutamento. Il lasciar andare vi libera dal fardello dell'ossessione relativa a ciò che era e a ciò che potrebbe essere in futuro. La disponibilità a lasciar andare ciò che "dovrebbe essere" vi rende liberi di abbracciare ciò che è. Questa è una delle lezioni più dure da imparare per noi, ed è quella che nessuno di noi può evitare in questa vita.

Il Buddha incoraggiava continuamente i suoi discepoli a prendere i loro posti e a riflettere sulla futilità e la sofferenza nate dall'attaccamento. Consigliava ai suoi allievi di accogliere nel loro cuore queste riflessioni: Può esserci attaccamento senza dolore? Possono coesistere libertà e attaccamento? Che significa lasciar andare? Egli li incoraggiò ad applicare tali riflessioni a tutte le zone della loro vita in cui fossero reperibili attaccamento e resistenza: il loro passato e il loro futuro, i loro corpi e le loro menti, i loro desideri e le loro paure e persino le persone che più profondamente amavano. La maggior parte di noi, quando si dedica a queste riflessioni, scopre che i punti in cui resistiamo e ci attacchiamo più tenacemente sono anche quelli in cui più acutamente soffriamo. Sono i punti in cui ci sentiamo più prigionieri di un mondo dominato dal sé e sconnesso dagli altri. La compassione è liberazione da quella prigionia e guaritrice della separazione. Il lasciar andare non vi lascia smarriti nell'indifferenza o nell'apatia; non vi viene chiesto di lasciar andare il vostro amore o i vostri legami di impegno e sollecitudine. Voi state imparando, passo dopo passo, momento dopo momento, a lasciar andare la sofferenza e la separazione. La vostra capacità di trovare una compassione illimitata viene lasciata libera di esprimersi dalla vostra capacità di lasciar andare.

Voi imparate la gentilezza della compassione nei luoghi della vostra vita in cui la resistenza viene rilevata alla sua massima potenza. Quando affrontate il tormento della perdita, la malattia o la morte imminente di una persona cara, potete prevedere che la resistenza innalzerà il suo livello dentro di voi. Il corpo si contrae e la mente si irrigidisce, quando cercate delle soluzioni e vi sconnettete in molti modi dal dolore e dalla sofferenza del

momento presente. Vi trasformate in un assistente, un guaritore, o addirittura un salvatore, dimenticando a volte che ciò di cui ha bisogno in quel momento la persona che vi sta di fronte è la vostra sincera presenza.

Potete imparare a localizzare i segnali di resistenza nel vostro corpo, mente e cuore e capire che sono inviti ad ammorbidirvi, aprirvi e lasciar andare. La sofferenza non esige risposte, spiegazioni o soluzioni. Essa implora invece una connessione e un'apertura sostenute. C'è una grande saggezza nell'imparare ad ammorbidirsi. Arrivate a comprendere che, resistendo al dolore, alla morte e alla sofferenza, resistete alla vita stessa.

La perdita è un paesaggio roccioso e imprevedibile, in cui spesso entrate senza mappa né guida. Quando siete faccia a faccia con la malattia, la morte imminente o lo straziante dolore di una persona cara, potete ritrovarvi ad attraversare fasi di perdita. Tali fasi sono anche le fasi in cui si impara il lasciar andare. In genere entrate nel territorio della negazione, dell'asprezza dell'ira, dell'agitazione dei tentativi di negoziato con la realtà e dell'oscurità della depressione. Ci saranno anche momenti di grazia e accettazione. Il sentiero che attraversa la perdita non è lineare. Vi viene solo chiesto di essere pazienti, risoluti e gentili con voi stessi e con coloro che vi circondano. State imparando ad abbracciare le verità più impegnative della vostra vita, e non è facile.

La negazione è spesso la prima espressione della paura e del dubbio. Vedendo la loro madre scendere nella nebbia e nella confusione dell' Alzheimer, i suoi figli già adulti decisero tutti insieme, ma senza esplicitarlo a parole, di far finta che non stesse accadendo. Un po' di smemorataggine, si dicevano fra di loro; dei cedimenti momentanei, dicevano a lei. Man mano che la madre, prima indipendente e forte, attraversava un crescente declino, anche la loro negazione cresceva. Quando la verità divenne ineluttabile, dovettero affrontare la loro perdita. La madre su cui avevano contato per tanto tempo si stava trasformando in una donna molto diversa, quasi un'estranea, che ora aveva bisogno a sua volta di qualcuno su cui contare. Temettero di non essere in grado di prendersi cura di lei e dubitarono della loro capacità di abbracciare il proprio dolore. Parlarono della perdita di certezze nel loro mondo, dovuta, a quanto pare, alla malattia della madre. L'immagine che avevano di lei, affidabile, disponibile e amorevole, stava andando in pezzi. E stava andando in pezzi anche la loro immagine di se stessi, quella di bambini mantenuti in un mondo sicuro e ordinato.

Gli sconvolgimenti della vostra vita, causati dal cambiamento delle persone che amate, vi invitano, anzi, pretendono che voi stessi cambiate per andare incontro alle nuove realtà che non sempre vi sentite pronti ad incontrare. Il cambiamento esterno sollecita quello interno; il cambiamento interno sollecita quello esterno. Ogni volta che restate caparbiamente aggrappati ad una posizione, attaccati ad una situazione del passato, negate a voi stessi la vita che è possibile in questo preciso momento. Ci vuole molto coraggio per abbracciare i cambiamenti che la vita continuamente presenta. L'alternativa è la resistenza, e nella resistenza soffrite e vi separate dalle semplici verità del momento presente.

Proprio la riluttanza ad incontrare le nuove realtà nate dalle tragedie, dalle perdite e dai cambiamenti, può portarci a sentire tanta rabbia per il cambiamento. Affrontando lo strazio, la malattia o il dolore di una persona cara potreste ritrovarvi a regredire ai vostri cari *mantra* infantili: "Non è giusto, non dovrebbe succedere". La rabbia vi fa avere la sensazione che la sofferenza e il dolore della vostra vita siano in qualche modo ingiusti. Tempeste di biasimo possono subentrare sulla scia dei sentimenti di impotenza e abbandono. Biasimate Dio, la professione di medico, voi stessi; il vostro biasimo è indiscriminato e incosciente. Le tempeste di rabbia sono profondamente dolorose, come un incendio in una foresta che consuma tutto ciò che trova al suo passaggio. La rabbia isola, e consuma proprio la compassione che è in grado di portare serenità e calma nei luoghi della sofferenza.

La rabbia non si calma accumulando su di essa giudizi o sensi di colpa. La rabbia fa parte dell'apprendimento ad aprirsi alla realtà di nascita e morte, inizio e fine, all'indiscutibile incertezza di tutta la vita. Potete imparare ad ammorbidirvi nelle strette fasce della rabbia che vi lega, a portare la compassione nelle tempeste di biasimo che possono inondarvi la mente e ad essere semplicemente presenti con la sofferenza della perdita.

Se trascurato, spesso l'impeto d'ira si trasforma in uno sforzo inquieto di negoziare una via d'uscita dalla sofferenza. Fate voto di cambiare la vostra vita, di essere persone migliori, di vivere più santamente, nel tentativo di arrestare, così facendo, l'ondata della perdita. Negoziare con la vita per cercare di afferrare l'inafferrabile, che è come costruire una diga di sabbia per trattenere la marea. Le vostre trattative e negoziati, l'affannoso tentativo di trovare una soluzione alla sofferenza diventano un mantello che vi rende corazzati contro la sensibilità al dolore del lasciar andare. Questo affannoso attivismo può anche sfinirvi, esaurendo l'energia, l'attenzione e la presenza necessarie per abbracciare il dolore senza esserne sopraffatti.

Non appena scoprite che i vostri sforzi di influire sul dolore di una persona cara sono impotenti rischiate di sprofondare nella disperazione. Nella struttura della disperazione c'è la sensazione di fallimento. Gli sforzi per mettere a posto o salvare i vostri cari dal dolore o dalla sofferenza non hanno dato risultati: essi soffrono ancora.

Siete arrivati alla fine del viaggio del fare. Questo è un punto critico sul sentiero della compassione. Potete restare bloccati in uno stremato abbattimento, oppure percepire i primi segni dell'accettazione. In quei momenti potete imparare cosa significa cominciare a rinunciare al ruolo di colui che agisce, di colui che salva, ed essere semplicemente presenti col dolore di quel momento e con la pace del lasciar andare tutte le pretese su come la vita dovrebbe essere. Affrontate la vostra vulnerabilità e la vulnerabilità di tutta la vita, incluse le persone che più teneramente amate. Imparate che l'inefficacia del vostro intervento non vi riduce alla completa impotenza. Scoprite in voi stessi il potere di essere presenti, di ascoltare profondamente e di abbracciare la sofferenza in un cuore di compassione. Non dovete essere speciali per prendere il vostro posto nel mezzo del dolore con apertura, pazienza e coraggio. Se siete disposti a prestare attenzione alle zone che più desiderate evitare, potete restare sorpresi dai ricchi filoni di fermezza, accettazione e gentilezza che giacciono sotto la crosta delle vostre paure e della

vostra resistenza.

L'accettazione non è passiva o rassegnata.

L'accettazione ha molti strati. Comincia con la disponibilità ad abbracciare la semplice verità del momento presente: Questa è sofferenza, questo è dolore, questa è perdita, questa è paura. Rinunciate alla brama disperata e alla ricerca di un lieto fine, e il vostro cuore e la vostra mente iniziano a calmarsi e a stabilirsi in una rinnovata quiete. Accettazione significa trovare la disponibilità ad abbracciare gli eventi finali che sono parte della vita di noi tutti. Affrontando la morte o lo strazio di una persona cara voi abbracciate la vostra stessa morte e il vostro stesso strazio. L'accettazione è l'inizio della pace. Essa racchiude la possibilità di una nuova comprensione della compassione. Voi scoprite in voi stessi la capacità di essere totalmente presenti al cospetto del dolore, di ascoltare profondamente. Imparate ad essere un po' più vuoti interiormente man mano che vi liberate dall'inquietudine della paura, della pretesa e della caparbia. Scoprite che la separazione fra voi e gli altri, sorta dalla paura e dalla resistenza, comincia a dissolversi. Non dovete cercare di essere compassionevoli. Vi viene semplicemente chiesto di rimuovere gli ostacoli, in modo che la compassione possa emergere.

Tratto da: "Compassione" di Christina Feldman, ed. Lp La parola