

# Compassione: imperativo per una vita etica e sostenibile

PATRIZIA MOSCHIN CALVI

*“Quando soffia il vento della trasformazione c'è chi alza muri e chi costruisce mulini a vento”.*

Quando si parla di etica penso sempre a quale sia l'etica teosofica, a quali parole possano meglio definirla, a come condensare l'essenza etica del messaggio teosofico, a quali insomma possano essere quelle norme morali e di comportamento da utilizzare come modello nelle mie azioni. Blavatsky affermava che l'etica affonda nell'essenza dell'essere umano.

Secondo me, tutto si può riassumere in un'unica parola: compassione. Se è vero che nostro dovere è alleviare le sofferenze dell'umanità ed aiutarla ad evolvere, l'unica via per farlo non può che passare attraverso la compassione, che ci farà capire sempre quale possa essere il retto agire.

Il Buddhismo insegna che, per realizzare l'illuminazione, è necessario sviluppare due qualità. Nel *Glossario Sanscrito* Pier Giorgio Parola le chiama “i due poli”: saggezza e compassione, talvolta rappresentate con due ali che ci permettono di volare o due occhi che consentono di vedere in profondità.

La parola sanscrita che si traduce come conoscenza superiore, massima perfezione, saggezza è *prajñā*, che si può rendere anche come discernimento ecc. ma qui ogni scuola buddhista ha le proprie sfumature di significato. Lo stesso vale per la parola che traduciamo come compassione, *karuna*, che i buddhisti definiscono anche come desiderio di aiutare gli altri.

Quindi, se guardiamo bene, le due parole sono inestricabilmente legate. Non si può evocare la saggezza senza che la compassione vi sia coinvolta e viceversa.

La compassione è qualcosa di molto più nobile della pietà. La pietà ha le sue radici nella paura, nell'arroganza e nella condiscendenza, ha in sé un elemento di superiorità, di dualità, di divisione, mentre chi è ispirato dalla compassione sa che tutti gli esseri sono uguali, che nessuno è separato dagli altri e che tutti soffrono in modi molto simili.

Ne *The Essence of the Heart Sutra*, Sua Santità il Dalai Lama ha scritto: *“Secondo il Buddhismo la compassione è un'aspirazione, uno stato della mente che desidera che gli altri siano liberati dalla sofferenza. Non è passiva, non è solo empatia – ma piuttosto un altruismo empatico che si batte attivamente per liberarli dalla sofferenza...”*.

Mi piace pensare alla compassione come alla più grande forma di amore che l'essere umano possa offrire. Ma il Buddha, ancor prima, ha affermato che se la compassione verso noi stessi non vi è inclusa, è incompleta.

Perché allora teniamo poco o niente in considerazione questo aspetto importantissimo della nostra vita spirituale?

Chiariamo però che autocompassione non significa essere egoisti o autoindulgenti, benevoli e permissivi verso noi stessi perché c'è qualcosa di sbagliato in noi o perché ci fa comodo.

Come sosteneva Carol Nicholson nella bella relazione che ha tenuto alla Convention di Adyar di gennaio 2016, praticare la compas-



*“Amore e compassione sono necessità, non lussi. Senza di essi l’umanità non può sopravvivere”. (Dalai Lama)*

sione verso se stessi non vuol dire compatirsi o sovrastimarsi ma amarsi e accettarsi come si è, comprese quelle che noi consideriamo le nostre debolezze e senza cercare l’approvazione degli altri (ah, quanta sofferenza in questo, senza che ce ne rendiamo conto!).

L’autocompassione viene spesso confusa con l’autostima ma le due cose sono diverse: mentre l’autostima è relativa ad una valutazione favorevole di sé, in particolare per quello che riguarda i nostri conseguimenti, le nostre conquiste, l’autocompassione è una forma di accettazione di sé anche in quelli che noi consideriamo dei fallimenti (accettazione delle sconfitte). Un cambiamento di prospettiva dal cercare di essere i migliori a semplicemente “essere”, riconoscendo che anche noi, come tutti gli altri esseri, meritiamo amore ed accettazione. Chi non nutre auto compassione, di solito, ha una scarsa stima di sé.

Dunque, autocompassione significa semplicemente dare a se stessi l’identica gentilezza che riserviamo agli altri. Noi pure siamo parte

di quell’umanità che abbiamo il compito di rendere felice e aiutare a realizzarsi.

La compassione è il miglior dono che possiamo fare a noi stessi.

Pensare di essere compassionevoli verso gli altri senza saper amare ed accettare se stessi è come mettere il carro davanti ai buoi ed abbiamo una cartina di tornasole molto semplice per capire se abbiamo realizzato l’autocompassione: se tendiamo a criticare e giudicare gli altri. Se così è, è una proiezione, criticiamo e giudichiamo noi stessi.

Se ci pensiamo bene, quando ci giudichiamo e condanniamo, cadiamo in una dualità, quella tra vittima e carnefice; facciamo tutto da soli, siamo al tempo stesso le vittime e i carnefici di noi stessi.

Se ci capita di leggere qualche notizia di persecuzione, pensiamo che quella persona che ha fatto *stalking* o addirittura commesso un omicidio debba avere qualcosa che non va in sé. Ma è lo stesso meccanismo che mettiamo in atto verso noi stessi! Inoltre, quando un’altra persona cade

in errore, la consoliamo ma, se lo stesso errore lo facciamo noi, giudichiamo con severità quanto accaduto, spesso fustigandoci senza pietà.

Ci capita di pensare che non siamo abbastanza bravi, buoni, belli, ecc., ci sentiamo dire “Uccidi l’ambizione”, “Uccidi il desiderio” (*La Voce del Silenzio*), ... e non riconosciamo la nostra sofferenza nell’adeguare noi stessi a quegli schemi che la società ci impone, chiedendoci di essere in un certo modo, pena l’esclusione nel lavoro, nei rapporti sociali, nell’aspetto esteriore, di aderire a modelli pressoché irraggiungibili (quante diete o sedute dall’estetista...) o nel conformarci ad ideali così alti che intimidiscono, limitano e restringono la libertà della vita, se scatta l’ambizione a diventare, o solamente rappresentare, un ideale illusorio a cui la libertà e la gioia della vita sono del tutto estranee.

Nell’Universo c’è un posto per tutti noi, un posto preciso, che nessun altro può occupare: siamo come le tessere del *puzzle* e nessuna può mancare affinché il disegno divino si palesi. Comprendere quale sia il nostro posto non porterà che felicità e pace interiore.

Ma allora, qual è la cosa più gloriosa che ciascuno di noi può fare di sé e per sé?

Propongo di cominciare appunto con la gentilezza amorevole verso noi stessi, in piena accettazione, perché solo così ci apriremo alla piena accettazione degli altri. Potremo riconoscere che la forza che ci anima vuole fare esperienza di questa vita allo scopo di imparare e di ricavarne felicità, così che il cuore possa espandersi verso una maggiore saggezza. Nella pratica occulta di un seguace del Tao questo voleva dire assecondare il flusso naturale delle cose (*wu wei*) per rispondere alla propria vocazione ultima e giungere così all’immortalità. Diventare un Immortale significava alzare il livello di frequenza della materia del corpo fisico nella pura forma di luce da cui originariamente era nato.

Sono i nostri atteggiamenti, i nostri giudizi e le nostre scelte, anche di vite passate, che de-

terminano le esperienze della nostra vita. Tutti avremo visto, magari con stupore, che ciò che un individuo considera un’occasione o un’opportunità di miglioramento, un altro lo descrive come sfortuna e incubo. L’oggetto è lo stesso: cambia lo sguardo con cui ci si avvicina a questa sfida, cambia l’atteggiamento nell’affrontare le cose.

Noi tutti siamo persone che, nella vita, hanno scelto d’istinto la sfida, la strada meno battuta, probabilmente perché siamo anime da lungo tempo in cammino.

Non avremmo saputo fare altrimenti, anche se siamo consapevoli che la strada meno battuta è la via del rischio, della domanda, del mettersi in gioco, dell’esporsi, della fatica.

È una strada piena di sorprese ma anche di tranelli, un cammino dove ci si può perdere facilmente ma anche dove si fanno incontri con uomini straordinari e dove ci si può imbattere nella divina saggezza. Dunque una via ricca di promesse.

Sono molti coloro che cercano la saggezza divina, che vogliono qualcuno che indichi loro il modo più agevole e veloce per arrivare alla meta, che desiderano ricevere istruzioni segrete, iniziazioni, rituali, complesse teorie, oscure sapienze.

Sono persone che immaginano che vi sia chissà quale segreto dietro la Società Teosofica, chissà quale esclusivo insegnamento per gli adepti. E chiedono di entrare, informandosi su quanto costa, vogliono un maestro che indichi loro cosa fare, una persona cui obbedire ciecamente, pur di togliersi la responsabilità del proprio sviluppo spirituale.

Ma tra le prime cose che la Teosofia insegna loro è che il cammino è la meta. E qui se ne perde già una buona parte. Gli altri se la danno a gambe quando si dice loro che, per capire dove andare, devono creare un vuoto, fare spazio dentro di sé al Maestro interiore, che è l’unico a conoscere esattamente la strada giusta per ciascuno, perché non esiste un cammino

che vada bene per tutti, un modello preconfezionato, dato che non esiste un essere uguale ad un altro; che nessun guru o somma di denaro può fare questo per chicchessia e che un vero Maestro non dirà mai a nessuno cosa deve fare.

Ecco il perché dell'affermazione che la via non è accessibile a tutti, pur nella sua semplicità. Questi passi dobbiamo essere noi a compierli; ma dobbiamo essere pronti a compierli; e bisogna prima che ne comprendiamo la necessità, il valore, l'opportunità e la bellezza.

Se vogliamo dare credito alle parole del Buddha, dobbiamo dunque rammentare che la prima persona da rendere felice e aiutare a realizzarsi siamo noi stessi. E quale miglior guida nella realizzazione di noi stessi degli insegnamenti di Blavatsky?

Ho scelto Blavatsky perché la Teosofia non è una bella teoria campata per aria, senza nessun aggancio alla realtà; è proprio il contrario.

E, con l'aiuto di Danielle Audoin e del suo magnifico testo *I Gradini d'Oro*, vi voglio infatti proporre quanto H.P.B. in persona ha voluto impartire a coloro che desideravano approfondire la propria conoscenza e pratica spirituale. Ella affermò: *“Io posso solo indicare la via a coloro i cui occhi sono aperti sulla verità, la cui anima è piena di altruismo, carità e amore per l'intero creato e che pensano a se stessi come ultima cosa. [...] Ciò che possiedo, o meglio ciò che mi è consentito dare, sono disposta a darlo, anche se non è molto”*.

Se c'è una cosa nella quale i membri delle varie S.T. sono tutti d'accordo è che Blavatsky aveva avuto accesso alla conoscenza di alcune leggi fondamentali sia della Natura sia dell'uomo e del suo destino.

Ella, con le capacità sviluppate in seguito all'acquisizione di certe conoscenze, dimostrò con i fatti che ciò di cui parlava era vero. Sicuramente ci ha anche dimostrato che arrivare alla conoscenza non è un cammino facile e che la verità potrà essere conosciuta e la saggezza ottenuta solamente con un'esistenza nobilmente

vissuta e con il servizio all'umanità.

Dunque, tra le diverse istruzioni suggerite da H.P.B., c'è un paragrafo dove vengono riassunte varie norme, definite “Gradini d'oro” e che sono a nostra disposizione per procedere verso il Tempio della Saggezza.

Tali gradini sono costituiti da 13 punti, che vanno considerati nel loro ordine progressivo, non in altra maniera. Questa sequenza, infatti, che è ben sostenuta dall'immagine della scala con i gradini, ci dice che non se ne può omettere alcuno, se vogliamo arrivare in cima sani e salvi.

Un'altra immagine che ci può aiutare in questa visualizzazione della necessità di procedere con l'ordine indicato è quella della matrioska: se vogliamo arrivare alla più piccolina dobbiamo necessariamente aprirle una dopo l'altra. E, sebbene la più grande già la contenga, il lavoro di spoliatura è esattamente quello che va bene anche per noi.

Blavatsky, impartendoci queste istruzioni, ci ha dato una buona notizia: non siamo destinati ad essere cenere, ma a immergerci nel mare di splendore che già è in noi, quali monadi divine.

Ci dice inoltre che la vera conoscenza e la vita retta vanno a braccetto. Con queste semplici ma imprescindibili norme la Teosofia avrà sempre più significato per noi: semplici a ben vedersi ma certamente non così semplici da realizzare nella nostra vita.

È un insieme d'insegnamenti che riguarda un modo di vivere. Le nozioni fondamentali sulle quali è basato l'insegnamento – l'Unità della Vita e la Dottrina del *Karma* – non possono rimanere soltanto delle speculazioni intellettuali.

Esse ci portano a una responsabilità individuale che genera un'etica, ossia un insieme di principi che ci fanno agire in un certo modo, non in funzione di un imperativo morale dettato da un'autorità temporale o religiosa, ma perché ci portano a comprendere profondamente le Leggi della Natura e della Vita.

I consigli etici quindi non sono altro che la



Carol Nicholson.

conseguenza diretta di ciò che potremmo chiamare l'aspetto teorico della Teosofia. Infatti uno studente serio si accorgerà molto presto che la teoria e la pratica sono inseparabili.

Dunque parliamo di un testo molto breve, conosciuto troppo poco dagli studenti di Teosofia, *I Gradini d'Oro* di H.P.B., di cui abbiamo finalmente anche la versione in italiano, con l'autorevole commento di Danielle Audoin, del quale riporto ancora altre riflessioni.

Come già affermato e come molti altri testi, Blavatsky lo ha ricevuto da uno dei suoi Maestri – uno degli Adepti che le ha trasmesso degli insegnamenti che servissero non solo allo sviluppo personale ma anche a quello spirituale e relazionale.

*I Gradini d'Oro*, che lo studente (secondo le parole di H.P.B.) deve salire per innalzarsi al tempio della Divina Saggezza, contiene tredici punti.

- 1 – una vita retta
- 2 – una mente aperta
- 3 – un cuore puro
- 4 – un intelletto pronto
- 5 – una chiara percezione spirituale
- 6 – un amore fraterno per tutti
- 7 – una sollecitudine nel dare e ricevere consigli e istruzioni

8 – un sentimento leale del dovere verso l'Istruttore  
 9 – una pronta obbedienza ai comandamenti della verità

10 – una coraggiosa sopportazione dell'ingiustizia personale

11 – una franca professione di principi

12 – una valida difesa di chi è ingiustamente attaccato

13 – un'aspirazione costante verso l'ideale dell'evoluzione e della perfezione umana che la Scienza Sacra descrisse.

Essi possono essere suddivisi in tre parti:

Il primo gruppo concerne l'atteggiamento che il ricercatore deve avere nei confronti di se stesso: questa è la fase della preparazione.

Il secondo riguarda l'atteggiamento che il ricercatore deve avere nei confronti dei suoi compagni di studio, dei suoi condiscipoli e anche di chi lo istruisce: questa fase riguarda le relazioni e la formazione.

Il terzo gruppo indica come ci si deve comportare di fronte alle prove della vita e riguarda la scoperta del Sé e dell'azione illuminata.

Questi Gradini descrivono regole che continuano a essere sempre valide, poiché la natura umana, di ieri e di oggi, rimane la stessa.

Il testo è ingannevolmente semplice. Si tratta, infatti, di una guida molto strutturata, di condotta etica.

H.P.B. diceva che le persone che non vogliono essere disturbate nel loro modo di vivere vedono in questo testo delle "pietose banalità".

Le persone invece che mirano soltanto a uno sviluppo occulto non si attardano su queste frasi, considerandole troppo semplici, alla portata di tutti e quindi non adatte a loro. In un certo senso è vero che incominciare a percorrere questa via è alla portata di tutti. Non c'è niente di "misterioso" nella ricerca di una vita retta, di una mente aperta, di un cuore puro e di tutti gli altri gradini. Se però vogliamo riflettere seriamente, ci renderemo conto che quanto descritto ne *I Gradini d'Oro* va ben oltre il semplice

significato di un'esistenza socialmente corretta.

Consideriamo i primi tre gradini:

1. *una vita retta*
2. *una mente aperta*
3. *un cuore puro*

Sovente è stato detto che il primo passo è anche l'ultimo. In un certo senso, se la nostra vita fosse integralmente retta, tutto il resto sarebbe già compiuto. Una vita completamente retta sarebbe anche totalmente etica. Il punto di partenza sarebbe dunque anche il punto d'arrivo.

I primi tre gradini sono legati tra di loro, non si possono dissociare. Nessuno può pretendere di condurre una vita totalmente retta se non ha il cuore puro e se la sua mente è egocentrica e rinchiusa in se stessa. I tre aspetti della nostra personalità: fisico, emozionale e mentale, sono strettamente interdipendenti. Azioni, pensieri e sentimenti si condizionano e s'incatenano in un cerchio che, sovente, è più vizioso che virtuoso.

La parola chiave è dunque preparazione: il lavoro di purificazione non esige nessuna rinuncia spettacolare ma richiede una certa disciplina. Del resto il Nobile Ottuplice Sentiero del Buddismo raccomanda una vita giusta, non una vita perfetta.

Per salire i due gradini successivi invece c'è molto meno da fare.

4. *un intelletto pronto*
5. *una chiara percezione spirituale*

L'intelletto pronto e la chiara percezione spirituale non fanno parte del nostro ego personale ma della nostra vera natura: l'Ego Superiore.

L'intelletto – *manas* – si risveglia da solo, quando il ponte che collega la personalità all'individualità è sgombro da ciò che lo ostruisce. Quando la vita è retta, quando la mente è aperta e quando il cuore è puro, non ci sono più ingombri, non ci sono più ostacoli. L'intelletto si risveglia o, meglio, sembra risvegliarsi, poiché è in attesa, apparentemente addormentato, che gli sia data la possibilità d'esprimersi. Quanto detto per l'intelletto è ancor più vero



*Danielle Audoin.*

per la chiara percezione spirituale, che ci viene dalla luce di *Buddhi*.

Non possiamo fare niente per averla se non vivere in modo da eliminare, uno a uno, tutti i veli che la ricoprono. Ricordate la matrioska?

L'intelletto non si risveglia in un istante ma, man mano che ciò accade, avremo bagliori di percezione spirituale non velata, delle intuizioni folgoranti, seppur momentanee, prima che si arrivi al risveglio totale che fa dell'uomo un liberato vivente.

La realizzazione di questi due gradini, il quarto e il quinto, dipende quindi interamente dal lavoro che abbiamo compiuto sui primi tre, un lavoro che nella maggior parte dei casi ha bisogno di molte incarnazioni.

Soltanto una chiara percezione spirituale ci permette di vedere le cose come sono. Nello stato attuale della nostra evoluzione, anche se non ne siamo davvero consapevoli, guardiamo le cose tramite un filtro: quello dei nostri pregiudizi, della nostra cultura, del condizionamento delle idee inculcate dalla società in cui viviamo. Nonostante ciò, anche una piccola breccia fatta in questo filtro può cambiare completamente la nostra visione delle cose e il nostro modo di vivere. Non dobbiamo sperare di poter sollevare

di colpo tutti i veli e non dobbiamo nemmeno cercare di farlo. La luce che vedremmo potrebbe accecarci, fulminarci. Fu il caso di Paolo sulla via di Damasco e di tanti altri grandi mistici, bruciati da questa luce.

Nello stato attuale della nostra evoluzione i vari corpi non potrebbero sopportare una simile intensità e, in un certo senso, la loro grossolanità e la loro opacità agiscono come un trasformatore che lascia passare quello che riusciamo a sopportare. La purificazione dei veicoli opera una trasformazione nella materia che li compone, rendendoli progressivamente atti a ricevere sempre più luce.

I nostri veicoli sottili, *manas* e *buddhi*, non devono quindi essere purificati; essi sono puri, ma la loro purezza è nascosta, come le pepite d'oro che sono nascoste dalle scorie della terra che le racchiudono (*matrioska*).

Gli altri gradini li lascio scoprire a voi, dato il tempo che abbiamo a disposizione. Ma Danielle Audoin ci propone ulteriori approfondimenti.

*La Voce del Silenzio* dice: “Molti sono i Maestri, l'Anima Maestra è una, *Ālaya*, l'Anima universale. Vivi in questa Maestra come il suo raggio vive in te”.

Il raggio di *Ālaya* è in noi, è il nostro Sé Superiore. Il nostro Istruttore, ai livelli più alti, è il nostro Sé Superiore, il raggio dell'Anima universale che vive in ognuno di noi.

*La Voce del Silenzio* dice anche: “Tu sei il tuo Maestro e il tuo Dio. Tu stesso sei l'oggetto della tua ricerca”. Ricordiamoci allora dell'autocompassione!

Il Maestro esteriore, di qualunque livello esso sia, ci guida verso il Maestro interiore, affinché possiamo diventare, (secondo il consiglio di Buddha) una luce per noi stessi.

Ne *Ai Piedi del Maestro* c'è scritto che “quello che conta realmente è la conoscenza del Disegno Divino che concerne gli uomini. Questo Disegno è l'Evoluzione. Quando l'uomo ha compreso questo ... non può che collaborare per la sua realizzazione ... lavorando per l'Evoluzione e non per il proprio interesse”.

L'essere umano è destinato ad evolvere. Non

dobbiamo preoccuparci se abbiamo l'impressione di non fare progressi. Da un lato il vero progresso non avviene a un livello visibile delle personalità. Da un altro lato, all'inizio, il progresso è molto lento.

Con un atteggiamento amorevole verso noi stessi, con la purificazione dei veicoli (primo gruppo di gradini), il giusto apprendimento (secondo gruppo), e con un giusto atteggiamento nella nostra vita relazionale (terzo gruppo) faciliteremo enormemente l'attenzione e il nostro costante procedere nella giusta direzione, verso il Tempio della Divina Saggezza.

*I Gradini d'Oro* non dicono “fai questo, o fai quello”. Essi offrono un orientamento generale che dovrebbe aiutarci a condurre una vita più giusta, a fare pulizia ed armonia dentro di noi, a vivere insomma una vita più etica e sostenibile. Non si tratta di costrizioni ma di indicazioni che ci illuminano, lasciando ciascuno di noi libero di procedere con il proprio ritmo; l'importante è andare nella giusta direzione.

La prima delle Tre verità menzionate ne *La Luce sul Sentiero* afferma: “L'anima dell'uomo è immortale e il suo avvenire è quello di una cosa il cui sviluppo e splendore non hanno limiti”.

L'anima dell'uomo è il vero Sé.

*I Gradini d'Oro* parlano di compassione e di come ogni nostra acquisizione vada a beneficio di tutti gli esseri.

Solo così si può innescare quella pratica virtuosa che porta ad amare e rispettare ogni forma di vita e a mettere in atto, di conseguenza, ogni possibile mezzo per salvaguardarla. Essa è lo specchio di noi stessi, della nostra felicità e della nostra realizzazione.

*Relazione presentata al Seminario Teosofico su: “Etica, vera conoscenza spirituale e sostenibilità”, che si è tenuto a Monte Verità, Ascona, dal 18 al 20 marzo 2016.*

Patrizia Moschin Calvi è componente del Comitato Esecutivo della S.T.I.