

Prefazione



THE DALAI LAMA

In questo libro la dott.ssa Shefali Tsabary delinea l'importanza della compassione in termini semplici e quotidiani, offrendo una trattazione di come possiamo imparare a svilupparla a partire dal rapporto che intratteniamo con i nostri figli.

Sebbene io abbia raggiunto l'età di settantacinque anni, rammento ancora l'amore spontaneo di mia madre e il suo affetto altruista. Ripensandoci oggi, provo ancora un senso di pace e di calma interiore. Nel nostro mondo moderno una delle sfide da affrontare consiste nel prolungare per tutta la vita il senso di gratitudine per quel dono altruistico. Durante la crescita, la nostra intelligenza fuorviata tende a renderci miopi, facendo sorgere in noi paura, aggressività, gelosia, rabbia e frustrazione, che abbassano il nostro potenziale.

Alla nascita forse non abbiamo un chiaro concetto di "Questa è mia madre", ma possiamo contare su un legame spontaneo, fondato sui nostri bisogno biologici di base. Anche da parte di nostra madre c'è una forte spinta a prendersi cura dei bisogni fisici dei figli, confortandoli e nutrendoli. Questo non ha nulla a che fare con i valori astratti, ma è un normale risultato di natura biologica.

Nella mia seppur limitata esperienza, la fonte principale di ogni felicità è data dall'amore e dalla compassione, da un senso di gentilezza e di calore umano nei confronti degli altri. Riuscendo a essere socievoli e fiduciosi, diventiamo più tranquilli e rilassati. Ci liberiamo dalla sensazione di paura e di sospetto che spesso pro-

viamo nei confronti degli altri, o perché non li conosciamo bene o perché percepiamo che in qualche modo ci stanno minacciando o sono in competizione con noi. Quando siamo calmi e rilassati possiamo fare un uso efficace della capacità di pensare con chiarezza; quindi qualsiasi cosa facciamo, che si tratti di studiare o di lavorare, saremo in grado di farlo meglio.

Tutti rispondono positivamente alla gentilezza. Questo risulta chiaro a chiunque sia stato genitore. Una delle cause dello stretto legame tra genitori e figli risiede nella gentilezza spontanea che esiste fra loro. Dal concepimento nell'utero materno fino al momento in cui impariamo a prenderci cura di noi stessi, molti ci fanno oggetto di grande gentilezza, senza la quale non potremmo sopravvivere. Riflettere su questo e su come noi tutti siamo solo esseri umani, ricchi o poveri, colti o ignoranti, o appartenenti a una data nazione, religione o cultura piuttosto che a un'altra, può ispirarci a ripagare la gentilezza che abbiamo ricevuto essendo a nostra volta gentili verso gli altri e noi stessi.

7 luglio 2010

