

## DALLA COMPASSIONE ALLA SELF-COMPASSION: UNA PROSPETTIVA STORICO-TESTUALE\*

**Bhikkhu Anālayo &  
Bhikkhunī Dhammadinnā**

*La nozione autonoma di ‘self-compassion’ o ‘mindful self-compassion’, presentata indipendentemente dalla coltivazione della compassione orientata verso gli altri, è emersa recentemente come campo specifico di formazione secolare e ricerca clinica. La sua supposta origine buddhista fino ad ora ha ricevuto un’attenzione limitata nello studio accademico. Questo articolo prende in considerazione i precedenti buddhisti – o la loro assenza – all’emergere contemporaneo di tale nozione. Vista la presenza ancora da stabilire di una componente altruistica come corollario psicologico della self-compassion, un’analisi delle fonti buddhiste potrebbe offrire informazioni rilevanti al fine di facilitare la ricerca futura sulla relazione tra sé e l’altro nei costrutti di self-kindness e self-compassion e sugli aspetti altruistici come correlati di quest’ultima.*

Negli anni recenti, la pratica della *self-compassion* è diventata sempre più popolare, portando ad un numero costantemente crescente di articoli di ricerca. Il contributo innovativo di Neff (2003b) ha presentato la pratica della *self-compassion* come avente origine nel pensiero buddhista, con il potenziale di fornire molti dei benefici psicologici associati ad un aumento dell’autostima ma senza alcune delle sue possibili ripercussioni dannose.

Sebbene Neff (2003a, p. 224) abbia presunto che “la *self-compassion* è direttamente legata a sensazioni di compassione e preoccupazione per gli altri” e Germer e Neff (2019, p. 61) abbiano affermato che “la compassione per gli altri permea l’MSC [Mindful Self-Compassion]”, nella ricerca condotta da López et al. (2018) i due costrutti non si sono rivelati correlati in maniera significativa, dando l’impressione che la coltivazione della *self-compassion* non implichi necessariamente un aumento della compassione verso gli altri.

Neff e Germer (2017, pp. 378–379) hanno affrontato il giudizio secondo cui “la *self-compassion* è

egoistica” come uno dei tanti “timori riguardo la *self-compassion*”. La loro revisione, attorno alla ricerca pertinente alla domanda chiave se le persone auto-compassionevoli siano anche più compassionevoli verso gli altri in generale, ha riconosciuto che il legame fra compassione per se stessi e per gli altri “non è totalmente chiaro” (p. 378) e che, in generale, fluttua in base a variabili come età ed esperienze di vita (vedi anche Neff e Pommier 2013; e l’indagine in Germer e Neff 2019, pp. 26–27, 49–50, 168–169).

Germer e Neff (2018, p. 15) hanno ritenuto che la *self-compassion* “non è poi così diversa dalla compassione per gli altri. Le sensazioni sono le stesse; l’esperienza è la stessa. La differenza è che le persone ... esprimono compassione più prontamente verso gli altri che verso loro stesse”. Tuttavia, Gilbert et al. (2017) hanno scoperto che i tre orientamenti della compassione (compassione che proviamo per gli altri; compassione altrui della quale facciamo esperienza; *self-compassion*) sono reciprocamente correlati solo in maniera moderata e che alcuni elementi della *self-compassion*, come ad esempio l’essere sensibili alla propria sofferenza e l’esserne scossi, stanno in una relazione complessa con altri attributi della compassione.

Uno studio di Leary et al. (2007, pp. 896–899), mirato a valutare se le persone che ottengono un punteggio alto in *self-compassion* abbiano un orientamento interpersonale positivo generalizzato verso tutti, ha dimostrato che la *self-compassion* è distinta dal sorgere di sentimenti più generali di compassione verso gli altri (vedi anche Barnard e Curry 2011, p. 298). Come notato da Pommier et al. (2020, p. 35), evidentemente “è possibile avere livelli diversi di compassione a seconda se la compassione è diretta verso se stessi o verso gli altri”.

Al contrario, il “Cognitively Based Compassion Training” (CBCT) ed il “Compassion Cultivation Training” (CCT), due programmi supportati empiricamente progettati specificatamente per addestrare alla compassione e caratterizzati da un forte orientamento altruistico (che utilizza anche pratiche espli-

\* Edizione originale in lingua inglese: “From compassion to self-compassion: A text-historical perspective”, *Mindfulness*, 12(6) [2021], 1350–1360. Edizione italiana © Āgama Research

Group, 2023; traduzione di Giovanni Zappa, collaborazione redazionale di Costanza Ceccarelli ed Elena Trusel, a cura di Bhikkhunī Dhammadinnā

cite di *self-kindness* e *self-compassion*), si sono dimostrati efficaci nell'aumentare non solo la compassione ma anche la *self-kindness*, la *self-compassion* e le loro abilità conseguenti (Breines e Chen 2013; Jazaieri et al. 2013; Scarlet et al. 2018; Gonzalez-Hernandez et al. 2018; Brito-Pons et al. 2018; Jazaieri et al. 2018; LoParo et al. 2018; Germer e Neff 2019, pp. 60–63).

Alla luce di questi attuali sviluppi della ricerca, una disamina dello sfondo dottrinale e storico-testuale buddhista della *self-compassion* potrebbe offrire prospettive di rilievo.

### La coltivazione meditativa della compassione nel buddhismo antico

Nei discorsi del buddhismo antico, i quali riflettono il periodo iniziale del pensiero buddhista (nella misura in cui le sue fonti primarie sono ancora disponibili al giorno d'oggi) all'incirca dal V al III secolo a.C. (Anālayo 2012), la coltivazione meditativa della compassione prende la forma di un'irradiazione verso ogni direzione. Un esempio di tale descrizione si trova nel *Kālāma-sutta*, un testo spesso citato per la sua indicazione, rivolta ai laici, di assumere un approccio non-dogmatico agli insegnamenti religiosi, e nel relativo parallelo nel *Madhyama-āgama*:

Essendo privo di desideri bramosi, privo di malevolenza, non confuso, comprendendo lucidamente e presente, dimora pervadendo una direzione con una mente imbevuta di compassione, allo stesso modo la seconda [direzione], allo stesso modo la terza [direzione], e allo stesso modo la quarta [direzione], così sopra, sotto, e tutt'intorno; dimora pervadendo ovunque ed in ogni direzione il mondo intero con una mente imbevuta di compassione, abbondante, fattasi grande, sconfinata, senza inimicizia, e senza malevolenza.

(AN 3.65: *vigatābhijjho vigatavyāpādo asammūlho sampajāno patissato karuṇāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ; iti uddham adho tiriyaṃ sabbadhi sabbatthatāya sabbāvantaṃ lokaṃ karuṇāsahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena avyā-*

*pajjhena pharitvā viharati*; nell'originale il passo è abbreviato).

Lontano da malevolenza e litigiosità, avendo rigettato indolenza e torpore, essendo senza inquietudine o arroganza, avendo rimosso il dubbio ed essendo andato oltre la presunzione, avendo retta presenza e retta comprensione, ed essendo senza confusione, uno dimora con una mente imbevuta di compassione, portando a compimento la pervasione di una direzione, e allo stesso modo della seconda [direzione], della terza [direzione] e della quarta [direzione], delle quattro [direzioni] intermedie, sopra e sotto, completamente ed ovunque. Privo di catene mentali, senza risentimento, senza malevolenza, e senza conflitto, con una mente imbevuta di compassione che è supremamente vasta e grande, sconfinata e ben coltivata, uno dimora portando a compimento la pervasione del mondo intero. (MĀ 16: 離恚, 離諍, 除去睡眠, 無調貢高, 斷疑, 度慢, 正念, 正智, 無有愚癡, 彼心與悲俱遍滿一方成就遊, 如是二三四方, 四維, 上下, 普周一切; 心與悲俱, 無結, 無怨, 無恚, 無諍, 極廣, 甚大, 無量, 善修, 遍滿一切世間成就遊; nell'originale il passo è abbreviato).

Le versioni parallele concordano nel prescrivere la rimozione della malevolenza come preconditione per essere in grado di impegnarsi nell'illimitata irradiazione meditativa della compassione. Inoltre convergono sul bisogno di non essere confusi e di stabilire le qualità della presenza e della retta comprensione (Anālayo 2020).

Basandosi su queste preconditioni, poi, il meditante suscita lo stato mentale della compassione al fine di dimorare con la mente imbevuta di essa. In particolare, né qui né altrove questa descrizione fa menzione di alcun oggetto personificato della compassione, che sia se stesso o altri. Invece, le due versioni parallele dipingono una pratica di irradiazione sconfinata del mondo intero in ogni direzione. L'enfasi non è su un oggetto particolare come tale, ma sull'esperienza soggettiva dell'irradiazione, prendendo le intenzioni ed i concetti della compassione come tema della mente (Dhammaddinā 2014, pp. 90–91; Anālayo 2019).

Il passo sopra tradotto include una formulazione standard che viene ripetuta nella stessa forma per

ognuno dei quattro stati mentali incommensurabili o illimitati (pali *appamāṇa*, sanscrito *apramāṇa*, cinese 無量, tibetano *tshad med pa*) di *mettā*, compassione, gioia compartecipe, ed equanimità, che sono articolati dalla meditazione buddhista. Tale pratica richiede di rimanere senza avversione e senza malevolenza, qualità che quindi informano non solo la compassione ma tutti e quattro gli stati, e che include anche avversione e malevolenza dirette verso se stessi.

### Compassione diretta verso gli individui nell'esegesi buddhista posteriore

L'idea di direzionare la coltivazione meditativa della compassione verso degli individui diventa prominente nei periodi successivi della scolastica buddhista. I testi esegetici delle tradizioni Sarvāstivāda e Theravāda offrono modelli di pratica che coinvolgono vari individui (Anālayo 2015b, 2019; Dhammajoti 2010).

Il modello di pratica presente nell'esegesi Sarvāstivāda (Abhidh-k 8.31) presenta uno schema la cui implementazione risulta nella seguente serie di oggetti: un amico molto caro, un caro amico, un amico distante, una persona neutrale, una persona lievemente ostile, una persona ostile, ed una persona molto ostile. L'idea di base della progressione da un amico a una persona neutrale e poi a una ostile si ritrova anche nel modello Theravāda. La presentazione nella classica opera esegetica Theravāda, il *Visuddhimagga*, procede da una persona miserabile (o in alternativa qualcuno che fa del male) ad una persona cara, una persona neutrale, ed un nemico:

Prima di tutto, uno dovrebbe quindi avere compassione per qualche individuo deforme, caduto nella miseria suprema, in difficoltà, mal dotato, e miserabile ... in mancanza di ciò, uno dovrebbe avere compassione per una persona che fa del male ... avendo quindi avuto compassione per quella persona, uno dovrebbe allora successivamente estendere la compassione allo stesso modo ad una persona cara, poi a una neutrale, e poi a un nemico.

(Vism 315: *sabbapaṭhamam tā va kiñcid eva karuṇāyitabbaṃ virūpaṃ paramakicchappataṃ duggataṃ durūpetam kapaṇapurisaṃ ...*

*taṃ alabhantena ... pāpakārī puggalo ... karuṇāyitabbo ... evaṃ taṃ puggalaṃ karuṇāyitvā tato param eten' eva upāyena piyapuggale, tato majjhatte, tato verimhī ti anukkamena karuṇā pavattetabbā).*

In particolare, in una successiva descrizione del superamento delle divisioni tra gli individui verso cui si è meditativamente diretta la compassione, lo stesso testo tratta anche di 'se stesso':

Avendo avuto compassione in ogni modo, proprio nel modo già descritto [per la coltivazione di *mettā*] uno dovrebbe approfondire l'assorbimento, avendo unificato i domini fra le quattro persone: se stesso, la persona cara, quella neutrale, ed il nemico.

(Vism 315: *sabbathā pi karuṇāyitvā vuttanāy en' eva attani piyapuggale majjhatte verimhī ti catūsu janesu sīmāsambhedam katvā ... appanā vaḍḍhetabbā).*

Ciò dà l'impressione che il riferimento a se stessi sia dovuto all'influenza della descrizione di *mettā* (spesso tradotto come "amorevolezza" o "benevolenza"), che compare ad uno snodo precedente nel testo. In altre parole, non è necessariamente un elemento originale alla concettualizzazione della compassione. L'idea di praticare *mettā* prima di tutto verso se stessi a sua volta sembra essere il risultato di un errore di ortografia di un termine Pāli particolare (Anālayo 2015b, 2019). Infatti, dal punto di vista dell'irradiazione meditativa descritta nei discorsi antichi difficilmente ci sarebbe la necessità di dirigere la compassione (o *mettā*) verso se stessi, semplicemente perché un praticante che coltiva l'irradiazione sarà già completamente immerso nella compassione (o *mettā*). Dato che tale irradiazione è possibile solo quando l'avversione e la malevolenza sono state almeno temporaneamente superate, la pratica richiederebbe un grado base di auto-accettazione al fine di essere implementata. In questo modo, le precondizioni insieme alla pratica vera e propria ovviano a qualsiasi necessità di direzionare esplicitamente la compassione (o *mettā*) verso se stessi.

Quindi, sembra che l'idea di distinguere fra compassione per se stessi e per gli altri sia un fenomeno che emerge come risultato piuttosto accidentale

degli sviluppi nell'esegesi Theravāda. Inoltre, persino nel testo esegetico presente, la necessità di suscitare compassione per se stessi non è verbalizzata in maniera esplicita come qualcosa che è considerato essenziale, molto probabilmente perché nella modalità di pratica di irradiazione (che è anche qui l'obiettivo finale della progressione che prende gli individui come oggetto) i meditanti riceveranno la propria parte della qualità che coltivano.

### Se stessi e l'altro: l'altruismo nella coltivazione di mettā e della compassione nel Visuddhimagga

Un'ispezione più ravvicinata di come le dinamiche tra "se stessi" e l'"altro" vengono messe in atto nelle istruzioni del *Visuddhimagga* aiuta a mettere in prospettiva la relazione tra *self-compassion* e compassione (altruistica). Il *Visuddhimagga* spiega che la scelta di adottare "se stessi" come punto di partenza per lo sviluppo di *mettā* allevia gli ostacoli iniziali alla pratica, poiché il desiderio di essere felici e liberi da afflizione (*dukkha*) è un desiderio che si ha naturalmente per se stessi:

Questa [coltivazione preliminare] si riferisce al fare affidamento sull'essere testimone [diretto] ... Quando uno la coltiva così, "io sono felice", avendo reso se stesso testimone [diretto] così, "proprio come io stesso sono desideroso di felicità ed avverso all'afflizione, desideroso di vivere e non desideroso di morire, lo sono anche gli altri esseri," allora sorge il desiderio per il benessere e la felicità degli altri esseri.

(Vism 297: *idaṃ sakkhibhāvavasena ... ahaṃ sukhito homī ti bhāvayato pana yathā ahaṃ sukha-kāmo dukkhaṇāṭikūlo jīvitukāmo amaritukāmo ca, evaṃ aññe pi sattā ti attānaṃ sakkhiṃ katvā aññasattesu hitasukhakāmatā upajjati*).

Tale istruzione è seguita dalla citazione di un motto che secondo i discorsi pali attinenti ebbe origine con il Buddha, per il quale non esiste nulla di più caro di se stessi; quindi, chi ama se stesso non dovrebbe recare danno agli altri (SN 3.8 e Ud 5.1). Con tale enfasi in atto, l'istruzione nel *Visuddhimagga* è di pervadere di *mettā* prima se stessi nello stato di testimone diretto di tale stato (Vism

297: *tasmā sakkhibhāvattamaṃ paṭhamaṃ attānaṃ mettāya pharivā*).

È notevole che qui il *Visuddhimagga* non parli propriamente di direzionare *mettā* verso se stessi, ma di basarsi sull'esperienza in prima persona di un sentimento di benevolenza, letteralmente "la condizione di essere testimone" di esso (*sakkhibhāva*) (Ñānamoli (1956/2010, p. 293) ha tradotto le due occorrenze di tale termine come "[rendere se stessi] un esempio" e "rendersi egli stesso un esempio"). *Mettā* come sensazione sentita in se stessi rende l'entrata nella pratica possibile a patto che si rifletta sulla legittimità e sull'egualianza del proprio desiderio di felicità e libertà dall'afflizione e di quello degli altri.

Il passo del *Visuddhimagga* mostra due aspetti chiave. Primo, illustra come la psicologia che abbraccia non veda alcuna potenziale difficoltà nell'accedere ad uno stato positivo di *mettā* in se stessi. Una ragione per questo è dovuta alla prospettiva tradizionale dello stesso *Visuddhimagga* riguardo all'addestramento della mente, la quale presuppone un grado base di benessere interno che risulta dalla dedizione alla condotta etica, la quale rappresenta l'argomento delle sezioni precedenti di tale opera. L'impalcatura del *Visuddhimagga* adotta una coltivazione sequenziale del percorso verso il triplice addestramento nella moralità, nella concentrazione e nella saggezza. In tale contesto, l'esposizione delle dimore incommensurabili o divine (*brahmavihāra*) è posta sotto la categoria della concentrazione e fa affidamento su ciò che la precede, cioè la moralità. Sebbene i tre addestramenti chiaramente si basino l'uno sull'altro, ciò ovviamente non intende negare possibili interrelazioni tra loro, come evidente in una presentazione più fluida di trasformazione personale presente nei discorsi antichi (Anālayo 2016).

Secondo, la presentazione del *Visuddhimagga* mette in rilievo l'importanza cruciale della dimensione altruistica nel vero e proprio fondamento logico del prendere 'se stessi' come punto di partenza per la pratica. Tale punto di partenza dall'interno, che il *Visuddhimagga* applica in maniera esplicita solo a *mettā*, tra le quattro dimore divine, viene chiaramente visto come strumentale allo sviluppo della pratica che alla fine diventerà inclusiva e sconfinata (per la compassione il *Visuddhimagga* invece

raccomanda di partire con una persona miserabile, per la gioia partecipa con una persona molto cara, e per l'equanimità con una persona neutrale).

Il *Visuddhimagga* presenta *mettā* come fondamentale per tutte e quattro le dimore divine. Inoltre riserva a *mettā* il trattamento più estensivo, poiché è la prima che compare nella descrizione (con ripetizione del suo modulo testuale applicato alla descrizione delle successive dimore divine). Ha la funzione di pratica base su cui ritornare al fine di superare possibili difficoltà riscontrate con le dimore divine seguenti (ad esempio difficoltà nel suscitare compassione verso gli avversari, ecc.). Nel caso di un tale ritorno a *mettā*, il meditante è, in effetti, rimandato ad accedere ad una sensazione di *mettā* provata dentro di sé.

Uno schema corrispondente si trova nell'esegesi Sarvāstivāda (Abhidh-k 8.31), dove la descrizione della compassione è formulata con riferimento esplicito ad un passo precedente che tratta della benevolenza (*mettā*, *maitrī*, 慈, *byams pa*). Anche in questo caso la benevolenza è suscitata in maniera preliminare con il richiamare alla mente la felicità di cui si è fatta esperienza, prima di spostarsi ad una lista specifica di oggetti. La benevolenza basata su una lista di oggetti è raccomandata quando le contaminazioni del praticante sono troppo forti e non si è in grado di adempiere all'intenzione di questo primo fra i quattro immensurabili.

Questo è legato al consiglio del *Visuddhimagga* per il quale un meditante principiante dovrebbe esaminare il pericolo insito nella malevolenza come contemplazione preliminare (Vism 295). Tale preoccupazione di assicurarsi di non aver, almeno temporaneamente, malevolenza nella mente è parallela all'impegno di rimanere liberi dalla malevolenza, presente nella descrizione degli immensurabili nei discorsi antichi. Quindi lo sviluppo di *mettā*, partendo dalla connessione con un'esperienza di benessere dentro di sé, fa affidamento sull'esperienza personale di *mettā* (ovviamente dentro di sé) come punto di partenza.

Con tale abilità e punto di partenza in atto, il *Visuddhimagga* passa poi allo sviluppo della compassione, che descrive come diretta subito verso un'altra persona. Mentre *mettā* e la compassione

seguono due sequenze distinte di destinatari esterni, il *Visuddhimagga* impiega la stessa sequenza per descrivere la progressione verso lo stato sconfinato per entrambe. Nel passo sull'unificazione delle percezioni dei diversi destinatari della compassione (Vism 315), il riferimento a 'se stesso' (*attani*) non corrisponde alla precedente raccomandazione di partire con una persona miserabile. Il *Visuddhimagga* non commenta o fornisce una spiegazione per tale discrepanza. Il formato identico in questa sequenza è probabilmente spiegato dal fatto che il modulo testuale usato per la prima e fondamentale dimora divina di *mettā* fu semplicemente trasposto nella sezione sulla compassione.

Nella definizione di compassione nel contesto della categorizzazione di ogni dimora divina da parte del *Visuddhimagga*, secondo uno schema quadruplica che specifica molte delle loro caratteristiche distintive, è da notare l'assenza di un riferimento a 'se stesso'. Per quanto riguarda la compassione, il *Visuddhimagga* parla solo di non essere in grado di sopportare il dolore altrui (*dukkha*), senza che il proprio dolore faccia parte dell'equazione:

La compassione ha come suo segno caratteristico quello di causare la rimozione della sofferenza, come sua proprietà essenziale quella di non [essere in grado] di sostenere la sofferenza altrui, come sua manifestazione il mancare di recare danno e, come causa prossima, il vedere lo stato di impotenza degli esseri sopraffatti dalla sofferenza. La pacificazione della nocività è il suo successo, l'originare dolore è il suo fallimento.

(Vism 318: *dukkhāpanayanākārappavattilakkhaṇā karuṇā, paradukkhāsaṅgārasā, avihimsāpaccupaṭṭhānā, dukkhābhibhūtānaṃ anāthabhāva-dassanapadaṭṭhānā. vihiṃsūpasamo etissā sampatti, sokasambhavo vipatti*).

In sintesi, a differenza del caso di *mettā*, per cui è previsto più esplicitamente un radicamento esperienziale in se stessi, ad un esame più attento, il trattamento della compassione da parte del *Visuddhimagga* la collega a se stessi solo in maniera secondaria. Ciò non comporta un'esclusione di se stessi dal campo della compassione, poiché i singoli meditanti rimangono inclusi nella propria col-

tivazione della compassione. Tuttavia, il radicamento esperienziale in se stessi serve uno scopo incentrato sugli altri.

La centralità altrui nel far sorgere la compassione, osservata nella tradizione esegetica Theravāda, viene in piena luce con gli insegnamenti sul sentiero del *bodhisattva* e con il completo sviluppo delle tradizioni Mahāyāna e Vajrayāna, nelle quali la dimensione altruistica della compassione viene investita di grande intensità motivazionale e soteriologica.

### Prospettive Mahāyāna sulla *self-compassion*

La compassione secondo il buddhismo antico è coltivata come parte dell'addestramento regolato dal nobile ottuplice sentiero e, sebbene rilevante, non viene vista come indispensabile per l'ottenimento della liberazione (Dhammadinnā 2014: 82–89; Anālayo 2015a, 2015c). Con l'emergere dell'ideale del *bodhisattva* nel Medio Periodo del buddhismo indiano, la compassione diventò un fattore motivazionale per l'avviarsi sul cammino verso il risveglio (Anālayo 2010). I concetti di compassione nelle varie tradizioni *bodhisattva* e Mahāyāna possono divergere in altri aspetti, ma sono coerenti nel non postulare un costrutto specifico della *self-compassion*. La centralità dell'altro è sicuramente il segno distintivo dell'identità del praticante *bodhisattva*. Essa definisce la motivazione iniziale per avviarsi sul cammino, l'applicazione del cammino di pratica stesso, ed il suo obiettivo soteriologico.

Nelle tradizioni buddhiste Mahāyāna, la virtù della compassione fa parte di un'ideologia soteriologica complessa, intrecciata alla realizzazione del vuoto (*śūnyatā*, 空, *stong pa nyid*), al perfezionamento della saggezza (*prajñā*, 智慧, *shes rab*), alla determinazione al risveglio (*bodhicitta*, 菩提心, *byang chub kyi sems pa*) e alla generazione di essa (*bodhicittotpāda*, 發菩提心, *byang chub kyi sems bskyed pa*), al cammino del *bodhisattva* verso l'ottenimento della buddhità (vale a dire, diventare un Buddha) e al raggiungimento dell'onniscienza. La relazione tra compassione e determinazione al risveglio è alquanto multiforme (e.g., Viévard 2002; Eltschinger 2011). Wangchuk (2007, p. 285) lo ha spiegato in questi termini:

A volte si ha l'impressione che *karuṇā*, assieme a *prajñā*, sia vista come il costituente base di *bodhicitta*. Altre volte, *karuṇā*, *prajñā* e *bodhicitta* vengono descritte come co-fattori nell'emergere di un *bodhisattva*. Alcune fonti parlano anche di *karuṇā* come il risultato della visione penetrante verso la vera realtà o il risveglio stesso. Ad ogni modo, *karuṇā* viene spesso vista non solo come una causa di *bodhicitta*, ma come la sua causa radice.

Una presentazione normativa abbastanza predominante e piuttosto influente postula la generazione della determinazione alla buddhità come qualcosa che sfocia naturalmente dalla compassione, come esemplificato dalla seguente dichiarazione nel *Bodhisattvabhūmi*, un trattato enciclopedico sul cammino del *bodhisattva* compilato tra il III ed il V secolo d.C.:

E quel *bodhisattva*, compassionevole verso tutti gli esseri soggetti ad afflizione, genera la determinazione [al risveglio] motivata dal desiderio di soccorrere[li]. Tale generazione della determinazione [al risveglio] è conseguentemente uno sfocio dalla compassione.

(Dutt 1966, p. 8: *duḥkhiṭeṣu ca sattveṣu sa kāruṇiko bodhisattvarḥ paritrāṇābhīprāyas tac cittam utpādayati. tasmāt sa cittotpādaḥ karuṇāniṣyandaḥ*).

La compassione, che in certi contesti viene elevata al grado di grande compassione (*mahākaruṇā*, 大悲, *snying rje chen po* dei *bodhisattva*, e *thugs rje chen po* dei Buddha), ha il potere di spingere i *bodhisattva* a rinunciare alla pace del *nirvana* al fine di continuare a dedicarsi agli esseri nel *samsara* a beneficio degli altri. Un manuale di meditazione per *bodhisattva* in sanscrito ritrovato in Asia Centrale e datato ad intorno al V secolo, conosciuto come lo *Yogalehrbuch*, presenta una potente epifania visionaria di tale grande compassione. Personificata in una bella figura femminile, ella è l'agente che effettivamente trattiene il praticante dalla realizzazione della liberazione totale e dalla cessazione finale dell'esistenza. Gli esseri sofferenti implorano il praticante di soccorrerli e di non estinguersi come gli *śrāvaka*, discepoli non-*bodhisattva* che perseguono la cessazione. A questo punto

la personificazione della grande compassione sor-ge nel cuore del meditante. Tenendolo per mano, chiede: “Abbandonando coloro che sono afflitti dalla sofferenza, dove intendi andare?” (Schlingloff 2006, p. 172: *utsrjya duḥkhitāṃ kva gantum iccha-sīti*). L’equanimità precedentemente sviluppata dal meditante si ritira, la compassione avanza, ed il meditante abbraccia l’intero oceano di esseri nelle proprie braccia. La grande compassione ha il potere di forgiare il cammino del praticante come *bodhisattva*.

In termini più scolastici, il commentario di Sthiramati al *Mahāyānasūtrālamkāra* (una delle fonti Yogācāra più antiche esistenti, probabilmente data al IV secolo), spiega anch’esso come la compassione sia in grado di preservare la determinazione alla buddhitā:

In virtù dell’includere tutti gli esseri senzienti, [la compassione] perdura. Se la compassione non fosse la radice [della determinazione al risveglio], la determinazione al risveglio non sarebbe generata a beneficio degli esseri senzienti, ed [i *bodhisattva*] entrerebbero nel nirvana proprio come gli *śrāvaka*. A causa di ciò, la radice [della determinazione al risveglio] è la compassione.

(P 5531, mi, 58b: *sems can thams cad bsdus nas gnas so. gal te snying rje rtsa bar gyur pa med na ni sems can rnams kyi don du byang chub kyi sems rnams kyi mi skyed kyi nyan thos bzhin du mya ngan das ’das par ’jug par ’gyur te. de bas na rtsa ba ni snying rje’o*).

Il sub-commentario al *Mahāyānasūtrālamkāra* si spinge oltre, dichiarando che la grande compassione abbraccia o adotta gli esseri, e che senza di essa un *bodhisattva* entrerebbe invece nel *nirvana* senza prendere in considerazione i bisogni degli esseri senzienti (P 5530, bi, 60b).

Un’altra significativa evoluzione dottrinale nella coltivazione della compassione riguarda il passaggio dal suo costituire un’esperienza potenzialmente gioiosa nel primo pensiero buddhista all’assumere una tonalità più dolorosa nelle tradizioni *bodhisattva* e Mahāyāna più tarde. Con l’aspirazione alla buddhitā in atto, la concezione di compassione quale qualità da coltivare da parte di un aspirante *bodhisattva* ha portato ad un cambiamento

del tono edonico del suo aspetto affettivo: la compassione è diventata dolorosa, ed il dolore è divenuto strumentale al fine di mantenere i *bodhisattva* aderenti al proprio compito soteriologico. Il *bodhisattva* compassionevole soffre empaticamente assieme al mondo (Anālayo 2017). Un esempio di tale motivazione si trova in un passo del summenzionato *Mahāyānasūtrālamkāra*:

Per via di quella commiserazione (*kṛpayā*) volta al benessere degli esseri, uno non abbandona il *saṃsāra*-fatto-di-sofferenza. A beneficio degli altri, quale sofferenza non viene abbracciata da [tali] compassionevoli [esseri]? (Lévi 1907, p. 128 [17.49]: *duḥkhamayaṃ saṃsāraṃ yatkrpayā na tyajati satvārthaṃ | parahitahetor duḥkhaṃ kiṃ kārūṇikair na samupe-tam*).

La stessa idea trova espressione poetica nel *Bodhicaryāvatāra*, un poema della tradizione Mahāyāna indiana di Śāntideva che ha goduto di immensa popolarità in India e in Tibet ed è diventata anche un classico del buddhismo occidentale nella traduzione in inglese (ad esempio, Crosby e Skilton 1995; Wallace e Wallace 1997). Śāntideva presenta un dibattito contro un avversario fittizio, il quale chiede perché si dovrebbe permettere alla compassione di sorgere contro la propria volontà se è così dolorosa (Minayeff 1890, p. 201 [8.104]). Sia Śāntideva che l’avversario alla fine concordano sul fatto che la sofferenza verrà eclissata dalle gioie più grandi derivate dal portare felicità agli altri. Come spiegato da Stenzel (2018, p. 92), “La letteratura Mahāyāna è piena di esempi ed istruzioni che vanno contro il proprio senso abituale di auto-conservazione”.

Lo stesso *Bodhicaryāvatāra* afferma la priorità dei bisogni degli altri su quelli personali, assumendo una prospettiva radicale:

Quando la paura e la sofferenza non piacciono né a me né agli altri, qual è l’unicità di quel ‘sé’ che io proteggo, al posto di un altro? (Minayeff 1890, p. 201 [8.96] = *Śikṣāsamuccaya*, Bendall 1902, p. xxxix [1.1]: *yadā mama pareṣāṃ ca bhayaṃ duḥkhaṃ ca na priyam | tadātmanāḥ ko viśeṣo yat taṃ rakṣāmi netaram*).

Altri filoni delle multivocali tradizioni Mahāyāna, tuttavia, affermano che trascurare interamente il proprio bene sia un errore. Ciò si basa sull'interrelazione intima riconosciuta fra il rendere beneficio a se stessi ed il rendere beneficio agli altri (Jenkins 1999, pp. 25–62).

In breve, la nozione di *self-compassion* spicca per la propria assenza in ognuno dei costrutti di compassione ereditati o sviluppati dalle tradizioni Mahāyāna. Tuttavia, una lontana controparte della nozione di *self-compassion* può essere vista nel fatto che le tradizioni Mahāyāna ovviamente includono, con enfasi varie, la propria liberazione dalla sofferenza nell'aspirazione all'emancipazione finale di tutti gli esseri. Il praticante individuale, come futuro Buddha, appartiene implicitamente al collettivo di tutti gli esseri che devono essere liberati. Eppure, un'auto-aspirazione alla propria liberazione dalla sofferenza non forma una parte cruciale di istruzioni meditative o di altri tipi di testi; si presenta semplicemente come parte della spinta universale dell'aspirazione del *bodhisattva*. “Se stesso” costituisce dopotutto l'agente intenzionale che fa esperienza della compassione che è stata suscitata. Ciò implica una dimensione di “*self-compassion*” simile a ciò che è stato discusso sopra in relazione all'inclusione del praticante nella modalità buddhista antica della pratica di compassione. Tuttavia, nemmeno questo è mai indipendente da uno scopo altruistico. Ciò può essere visto nel fatto che nelle pratiche tibetane

varie preghiere cominciano con la formula *bdag dang sems can thams cad* (“io e tutti gli esseri”), *bdag dang ma 'gyur sems can thams cad* (“io e tutti gli esseri che sono stati mia madre”), il che chiaramente esprime l'inclusione del beneficio personale in ogni pratica spirituale. (...) Tuttavia, in tutte queste pratiche, la *self-compassion* è coltivata simultaneamente alla compassione per gli altri. (Stenzel 2018, pp. 228–229)

Un esempio che intreccia i temi della sofferenza degli altri che viene resa personale, del desiderio di liberare l'intero mondo di esseri senzienti dalla sofferenza e dalle sue cause (il che, in realtà, a tempo debito include se stessi) è un passo del *Bodhipathapradīpa* di Atīśa, un'opera composta in

sanscrito nell'XI secolo, che ha influenzato in maniera significativa le tradizioni buddhiste indo-tibetane più tarde:

Poi, con intenzione di benevolenza verso ogni essere senziente come prerequisito, uno guarda verso il mondo intero, che soffre nel rinascere nei tre destini inferiori ecc. e nell'approcciare la morte ecc. A causa di [tale] sofferenza, uno soffre. Desiderando liberare il mondo dalla sofferenza [e] dalle cause della sofferenza, uno deve generare questa determinazione al risveglio, impegnandosi a non voltare le spalle [al mondo].

(Eimer 1978, p. 108: *de nas sems can thams cad la | byams pa'i sems ni sngon 'gro bas | ngan song gsum du skye sogs dang | 'chi 'pho sogs kyis sdug bsngal ba'i | 'gro ba ma lus la bltas te | sdug bsngal gyis ni sdug bsngal ba | sdug bsngal sdug bsngal rgyu mtshan las | 'gro ba thar par 'dod pa yis | ldog pa med par dam 'cha' ba'i | byang chub sems ni bskyed par bya*).

Per concludere, forse la sfida psicologica fondamentale alla totale auto-inclusione del *bodhisattva* Mahāyāna nel contesto del desiderio universalizzato per la liberazione rimane il vero e proprio costrutto dell'agentività salvifica di cui ci si prende carico, decidendo volontariamente di rimanere e di rinviare la propria emancipazione finale fino a che tutti gli esseri non siano liberati. Tale ideologia ovviamente include complesse negoziazioni dottrinali, retoriche, e polemiche riguardanti lo stato dei *bodhisattva* avanzati, la natura di un Buddha, ed il concetto stesso di buddhità (Jenkins 1999, pp. 113–160). Una delle voci più radicali è il famoso versetto nel *Bodhicaryāvatāra* di Śāntideva, che si spinge al punto di suggerire che “focalizzarsi sulla sola *self-compassion* è causa di sofferenza” (Stenzel 2018, p. 229):

Tutti coloro che sono in una condizione di afflizione nel mondo [sono così] a causa del volere la felicità per loro stessi. Tutti coloro che sono in una condizione di felicità nel mondo [sono così] a causa del volere la felicità altrui.

(Minayeff 1890, p. 203 [8.129]: *ye kecid duḥ-khitā loke sarve te svasukhecchayā | ye kecit sukhitā loke sarve te 'nyasukhecchayā*).



### **Self-compassion: sé e l'altro**

Il richiamare l'attenzione verso il bisogno di avere compassione (o cosiddetta gentilezza amorevole) per se stessi sembra diventare prominente nel modernismo buddhista, dove il modello Theravāda evidente nel *Visuddhimagga* ha influenzato le metodiche contemporanee d'insegnamento della coltivazione meditativa della compassione. Ad esempio, Salzberg (1995, p. 116) ha offerto le seguenti istruzioni:

Il primo oggetto della meditazione sulla compassione è qualcuno con grande sofferenza mentale o fisica ... Si può progredire da lì attraverso la stessa sequenza che si svolge nella pratica di *metta*: se stessi, un benefattore, un amico, una persona neutrale, una persona difficile, tutti gli esseri.

In particolare, persino allo stadio di sviluppo evidente in queste istruzioni, dirigere la compassione verso se stessi è solo un passaggio in una serie progressiva di oggetti. Lo stesso vale per la descrizione di "amore per se stessi" in Nhat Hanh (2007, p. 20), il quale ha argomentato come "finché non siamo in grado di amare e prenderci cura di noi stessi, non possiamo essere di molto aiuto agli altri". Kornfield (1993, p. 222) ha notato che la "base per la compassione è stabilita prima praticando la sensibilità verso noi stessi. La vera compassione sorge da un senso salutare di sé". In questo modo, "la pratica della *self-compassion* ... ci permette di estendere calore, sensibilità, ed apertura alle tristezze che ci circondano in maniera veritiera e genuina". Lungo linee simili, Wallace (1999, p. 130) ha spiegato che "gentilezza amorevole e compassione richiedono entrambe di sviluppare prima gentilezza amorevole e compassione verso noi stessi". Per la meditazione vera e propria, la raccomandazione poi è la seguente (p. 136):

Sebbene Buddhaghosa raccomandi di cominciare questa pratica portando alla mente qualcuno che sai sta soffrendo, può essere d'aiuto comunque partire da se stessi. Guarda te stesso: hai qualche sofferenza da cui vorresti essere libero? Qualche ansia, qualche problema, qualche fonte di disagio, fisico o mentale? Ci sono cose di cui hai paura? Vorresti essere libero da queste cose? [...] poi porta alla mente un'altra persona che sta soffrendo. Così come lo auguro

a me stesso, che tu possa essere libero dalla sofferenza.

In questo modo, gli insegnanti buddhisti contemporanei vedono la *self-compassion* (o gentilezza amorevole diretta verso se stessi) come un passo che porta ad una coltivazione più generale della compassione ecc. L'idea di considerare la *self-compassion* come pratica a se stante, nel senso di dirigere la compassione solo verso se stessi, senza estenderla anche agli altri, sembra essere una novità manifestatasi solo nel XXI secolo. Quindi, non è sicuramente il caso, come affermato da Neff e Knox (2017, p. 2), che "la *self-compassion*... sia centrale alla tradizione buddhista vecchia 2500 anni".

La stessa considerazione è ribadita nell'attuale tendenza prevalente a qualificare la *self-compassion* come "costrutto del pensiero buddhista", nel contesto delle sue "radici storiche" (Barnard e Curry 2011, p. 289). Questa diffusa attribuzione si spiega alla luce del contatto iniziale della stessa Neff con un tipo di "buddhismo" specifico, tipico dell'ambiente culturale formato da ciò che Germer e Neff (2019, p. ix) opportunamente caratterizzano come "classici buddhisti americani", il che, evidentemente, non è il risultato di una valutazione accademica delle nozioni di compassione o *self-compassion* nelle fonti buddhiste tradizionali.

Il suddetto studio delle fonti rilevanti che riflettono le tradizioni del buddhismo antico, Theravāda, Sarvāstivāda e Mahāyāna inoltre mette in prospettiva la valutazione di Neff (2003a, p. 224) per cui "nella psicologia buddhista si crede sia essenziale provare compassione per se stessi quanto per gli altri. La definizione di *self-compassion*, in più, non è distinta dalla definizione più generale di 'compassione'". Una rivalutazione del tema del 'se stesso' nella compassione buddhista potrebbe forse ispirare ulteriori approfondimenti sulle possibili correlazioni tra compassione auto-direzionata e compassione.

Allo stesso tempo, bisogna dire che un cambiamento di prospettiva rispetto all'approccio evidente nelle tradizioni buddhiste è comprensibile, dato che l'addestramento alla *self-compassion* o *mindful self-compassion* non dà per scontata l'abilità dell'individuo contemporaneo di accedere ad un'aspira-

zione intatta al benessere, abilità che è praticamente presupposta dalle tradizioni di pratica buddhiste. Le difficoltà ad accedere a questa capacità sono spiegate alla luce di cause multiple, sia individuali che sistemiche (ad esempio, Jinpa 2015). Il bisogno di ristabilire l'accesso a tale capacità è precisamente ciò che l'addestramento alla *self-compassion* soddisfa attraverso la propria componente di *self-kindness*. Si spiega così come quest'ultima nutra "la tendenza a dare supporto e simpatia a noi stessi quando notiamo mancanze personali", poiché con "con *self-kindness* facciamo un'offerta di pace, di calore, delicatezza, e simpatia da parte di noi stessi verso noi stessi, cosicché possa scaturirne una vera guarigione" (Neff e Germer 2017, p. 372).

Una volta resa accessibile, la *self-kindness* ha il potenziale non solo di fungere da preconditione per lo sviluppo della *self-compassion*, ma anche di venire ampliata in favore di una disposizione altruistica, interesse che si situa fuori dal campo della *self-compassion* quale pratica a sé stante ma che è centrale a due programmi secolari contemporanei incentrati sulla compassione. Questi sono il già citato CBCT, sviluppato da Lobsang Tenzin Negi ad Emory dal 2005 (Negi 2009; Ozawa-de Silva e Negi 2013; Ozawa-de Silva 2015) ed il CCT, elaborato da Thupten Jinpa e colleghi allo Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education dal 2009 (Jinpa et al. 2013; Jinpa 2015), entrambi adattati da pratiche contemplative buddhiste tibetane. Il CBCT ed il CCT lavorano esplicitamente sulle premesse dell'elevata desiderabilità dell'intenzione altruistica e della *self-compassion*, entrambe viste come organiche e funzionali ad una pedagogia di compassione integrata sé–altro.

Il CCT usa il sé come piattaforma per suscitare desideri benevoli attraverso un senso di umanità comune. Tale utilizzo del sé è un'innovazione in confronto al diretto fondamento testuale buddhista del CCT (il *Theg pa chen po blo sbyong rgya rtsa*, tradotto in inglese da Jinpa (2006) con il titolo *Mind Training: The Great Collection* [Addestramento della Mente: La Grande Collezione]). Infatti, nel passo dedicato alla *self-compassion*, articolato nei due sotto-passi di 'compassione per sé stessi' (*compassion for oneself*) e 'benevolenza per sé stessi' (*benevolence for oneself*), il CCT condivide con il *Visuddhimagga* una serie di frasi volte a suscitare

benevolenza e compassione, oltre alle categorie di individui utilizzate per svilupparle. L'unica eccezione è la "nuova categoria della *self-compassion* [che] non compare né nel *Visuddhimagga* né nella traduzione inglese del *Mind Training* [Addestramento della Mente] di Jinpa" (Neal 2015, p. 112). Il CCT inquadra la *self-compassion* come un inclusivo necessario passo all'indietro, per così dire, prima di allargare ed universalizzare il circolo della compassione attraverso i passi successivi dell'addestramento. Jinpa (2015, p. 146) ha spiegato:

Così tanti di noi si sentono meno pazienti con se stessi di quanto lo sarebbero con qualcun altro, meno tolleranti verso i propri errori, e meno capaci di vedere se stessi in luce positiva. Nella pratica della *self-compassion* impariamo a cambiare questa attitudine e ad estendere la nostra naturale gentilezza e preoccupazione verso noi stessi. Ci apriamo al circolo di compassione che abbiamo creato ... e diamo il permesso a noi stessi di entrarci.

Dato che "spesso siamo noi stessi la nostra persona difficile" (Jinpa 2015, p. 133), la *self-compassion* insegna come relazionarsi in maniera compassionevole alle sofferenze e necessità personali, e la *self-kindness* è il modo con cui relazionarsi verso la propria felicità e le proprie aspirazioni. Jinpa et al. (2013, p. 10) hanno affermato:

senza la capacità di connettersi in maniera genuina al proprio sentire e alle proprie necessità ed imparare a relazionarsi ad essi con compassione, è difficile sviluppare compassione genuina verso gli altri, specialmente verso estranei ed avversari.

Tale articolazione della *self-compassion* è imposta fermamente su un forte orientamento altruistico, senza tuttavia dover fare affidamento sull'obiettivo soteriologicamente informato del *bodhicitta* quale altruismo supremo secondo le tradizioni buddhiste Mahāyāna e Vajrayāna. Essendo così fortemente informata dall'etica altruistica del buddhismo Mahāyāna, tale visione ovviamente ha un approccio diverso nel coltivare la *self-compassion* rispetto alla *self-compassion* presa a sé stante, la quale non è né principalmente né fermamente ancorata alla dimensione altruistica (sulla quale tutte le tradizioni di pratica buddhiste basano lo

stato della compassione, in qualsiasi maniera esso venga concettualizzato).

Questa strategia è da leggersi alla luce del modernismo buddhista articolato dal Dalai Lama (di cui Jinpa è stato il principale traduttore inglese dal 1985), che promuove un sistema praticabile di etica secolare basato sulla comune umanità anziché su credo e religione (ad esempio, Dalai Lama 2011). L'idea di (re-)inserire se stessi nel circolo della compassione non si trova in contrasto all'inclusione implicita di entrambi, sé e gli altri, nel campo dell'agentività compassionevole del *bodhisattva* Mahāyāna-Vajrayāna. Tuttavia, rimane una tensione strutturale latente tra l'idea per la quale la *self-compassion* e la sua preconditione di benevolenza richiedano un incitamento e la supposizione, presente nella psicologia buddhista moderna, secondo la quale la benevolenza sia naturale in e verso se stessi. Questo aspetto è sottoposto a mediazione in Jinpa (2015, pp. 33–34).

Persino senza un'aspirazione altruistica dominante, nell'addestramento alla sola *self-compassion*, l'altro viene comunque incluso in maniera esplicita nella meditazione principale della quinta sessione del Mindful Self-Compassion Program, "Dare e ricevere compassione" (*Giving and Receiving Compassion*) (Germer e Neff 2019, pp. 250–269). In questa sessione, gli obiettivi di apprendimento, esplicitamente inclusivi dell'altro, sono l'imparare ad utilizzare la meditazione sul respiro per coltivare la compassione per se stessi e per gli altri e praticare sia compassione sia *self-compassion* mentre si ascoltano gli altri. Germer e Neff (2019, p. 251) hanno spiegato che le istruzioni per "Dare e ricevere compassione" si basano sulle precedenti meditazioni principali del "Respiro affettuoso" (*Affectionate Breathing*) e "Gentilezza amorevole per noi stessi" (*Loving-Kindness for Ourselves*):

focalizzandosi sul respiro e sovrapponendo strati di gentilezza e compassione – in forma di parola, immagine, o sensazione sentita – sul respiro. Il nuovo aspetto dell'inspirare per se stessi ed espirare per gli altri aiuta i praticanti a rimanere in contatto con gli altri mentre praticano compassione per loro stessi. L'inspirazione può essere intesa come modo di provvedere a noi stessi ... invece di focalizzarsi interamente sugli altri al fine di soddisfare i nostri bisogni.

L'ultimo passo in queste istruzioni è chiamato "Dentro per me, fuori per te" (*In for Me, Out for You*). Dopo aver ispirato gentilezza e compassione verso se stesso, il praticante è invitato a richiamare alla mente e visualizzare una persona amata, qualcuno in difficoltà che necessita di compassione, o altri in generale, direzionando l'espiazione a questa persona, offrendo l'agio dell'espiazione, e poi inviando gentilezza e compassione con ogni espiazione. Questo esercizio alla fine si chiude nel modo seguente:

Lascia che il respiro fluisca dentro e fuori, come l'oceano che va avanti e indietro – un flusso senza limiti e senza confini. Lasciati essere parte di questo fluire senza limiti, senza confini. Un oceano di compassione. (Germer e Neff 2019, p. 253)

La struttura ed il contenuto di questo passo, come le altre pratiche ed esercizi che coltivano compassione per gli altri, sono in consonanza con la posizione base del Mindful Self-Compassion Program: la priorità e l'inclusione di se stessi nel campo della compassione. In modo simile, la componente della comune umanità del programma riflette il medesimo obiettivo, poiché è strettamente legata al superamento dell'isolamento e alla valorizzazione di difficoltà, difetti e sofferenza personali, attraverso una presenza più connessa, dicendo a se stessi che "la sofferenza è parte della vita" (Germer e Neff 2019, p. 173), dato che tutti soffrono. Neff e Germer (2017, p. 372) hanno parlato di assumere "la posizione di un compassionevole 'altro' verso noi stessi" come atto di assunzione di prospettiva. Inoltre, secondo Germer e Neff (2019, p. 12):

L'MSC [Mindful Self-Compassion] non è mai stato pensato come programma completo di addestramento alla compassione. Secondo noi, perché la compassione sia completa, dovrebbe essere sia interna che esterna. Sfortunatamente, esiste un pregiudizio pervasivo ... volto a valorizzare la compassione verso gli altri rispetto alla compassione verso se stessi. Quindi, la nostra particolare concentrazione sulla *self-compassion* ha l'intenzione di correggere questo squilibrio. Il nostro obiettivo è davvero assai umile: includere noi stessi nel circolo della compassione. L'MSC insegna anche la compassione

verso gli altri, ma la collega alla *self-compassion*, poiché quella è il nostro interesse principale.

### Abbreviazioni

Abhidh-k	<i>Abhidharmakośabhāṣya</i>
AN	<i>Āṅguttara-nikāya</i>
D	edizione di Derge (Tōhoku)
MĀ	<i>Madhyama-āgama</i> (Taishō 26)
P	edizione di Pechino (Ōtani)
SN	<i>Samyutta-nikāya</i>
Ud	<i>Udāna</i>
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

### Riferimenti bibliografici

- Anālayo, Bh. (2010). *The genesis of the bodhisattva ideal*. Hamburg: Hamburg University Press.
- Anālayo, Bh. (2012). The historical value of the Pāli discourses. *Indo-Iranian Journal*, 55, 223–253.
- Anālayo, Bh. (2015a). *Compassion and emptiness in early Buddhist meditation*. Cambridge: Windhorse.
- Anālayo, Bh. (2015b). Compassion in the Āgamas and Nikāyas. *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16, 1–30.
- Anālayo, Bh. (2015c). Brahmavihāra and awakening: A study of the Dīrgha-āgama parallel to the Tevijja-sutta. *Asian Literature and Translation. A Journal of Religion and Culture*, 3(4), 1–27.
- Anālayo, Bh. (2016). The gradual path of training in the Dīrgha-āgama: From sense-restraint to imperturbability. *Indian International Journal of Buddhist Studies*, 17, 1–24.
- Anālayo, Bh. (2017). How compassion became painful. *Journal of the Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka*, 14, 85–113.
- Anālayo, Bh. (2019). Immeasurable meditations and mindfulness. *Mindfulness*, 10(12), 2620–2628.
- Anālayo, Bh. (2020). Clear knowing and mindfulness. *Mindfulness*, 11(4), 862–871.
- Barnard, L. K. e Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Bendall, C. (1902). *Çikshāsamuccaya: A compendium of Buddhist teaching compiled by Çāntideva, chiefly from earlier Mahāyāna-sūtras*. St.-Petersbourg: Commissionnaire de l'Académie Impériale des Sciences.
- Breines, J. G. e Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58–64.
- Brito-Pons, G., Campos, D. e Cebolla, A. (2018). Implicit or explicit compassion? Effects of compassion cultivation training and comparison with mindfulness-based stress reduction. *Mindfulness*, 9(5), 1494–1508.
- Crosby, A. e Skilton, A. (1995). *Śāntideva: The Bodhicaryāvatāra*. Oxford-New York: Oxford University Press.
- Dalai Lama (2011). *Beyond religion: Ethics for a whole world*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Dhammadinnā, Bh. (2014). Semantics of wholesomeness: Purification of intention and the soteriological function of the immeasurables (appamānas) in early Buddhist thought. In K.-P. Chuang (a cura di), *Proceedings of the International conference "Buddhist meditative traditions: their origin and development", held at Dharma Drum Buddhist College, Taiwan, October 26th and 27th, 2012* (pp. 51–129). Taipei: Dharma Drum Publishing Corporation.
- Dhammajoti, Bh. (2010). The apramāṇa meditation in the Sarvāstivāda, with special reference to maitrībhāvanā. *Journal of the Centre for Buddhist Studies*, 8, 165–186.
- Dutt, N. (1966). *Bodhisattvabhūmi: Being the XVth Section of Asaṅgapāda's Yogācārabhūmiḥ*. Patna: Kashi Prasad Jayaswal Research Institute.
- Eimer, H. (1978). *Bodhipathapradīpa: Ein Lehrgedicht des Atīsa (Dīpaṃkarasrijñāna) in der Tibetischen Überlieferung*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.
- Eltschinger, V. (2011). Studies in Dharmakīrti's religious philosophy (3): Compassion and its role in the general structure of PV 2. In H. Krasser, H. Lasic, E. Franco e B. Kellner (a cura di), *Religion and Logic in Buddhist Philosophical Analysis: Proceedings of the Fourth International Dharmakīrti Conference, Vienna, August 23–27, 2005* (pp. 43–72). Wien: Verlag der Österreichische Akademie der Wissenschaften.
- Germer, C. e Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. e Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(4), 1–24.
- Gonzalez-Hernandez, E., Romero, R., Campos, D., Burićhka, D., Diego-Pedro, R., Baños, R., Negi, L. T. e Cebolla, A. (2018). Cognitively-based compassion training (CBCT) in breast cancer survivors: A randomized clinical trial study. *Integrative Cancer Therapies*, 17(3), 684–696.

- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J. e Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. e Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9(1), 283–293.
- Jenkins, S. (1999). *The circle of compassion: An interpretive study of karuṇā in Indian Buddhist literature*. Ph.D. diss. Harvard University.
- Jinpa, Th. (2006). *Mind training: The great collection*. Boston: Wisdom Publications.
- Jinpa, Th. (2015). *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. New York: Avery Pub Group.
- Jinpa, Th. (with contributions from), Cullen, M., Goldin, Ph., McGonigal, K., Rosenberg, E. e Weiss, L. (2013). *Compassion Cultivation Training Program (CCT Program): An eight-week course on cultivating a compassionate mindset; Instructor's manual*. Non pubblicato. Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), Stanford University.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam Books.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. e Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lévi, S. (1907). *Mahāyāna-Sūtrālaṅkāra: Exposé de la doctrine du Grand Véhicule selon le système Yogācāra*, Tome 1: Texte. Paris: Librairie Honoré Champion.
- LoParo, D., Mack, S. A., Patterson, B., Negi, L. T. e Kaslow, N. J. (2018). The efficacy of cognitively-based compassion training for African American suicide attempters. *Mindfulness*, 9(6), 1951–1954.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. e Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331.
- Minayeff, I. P. (1890). *Āntideva: 'Bodhicaryāvatāra'*. *Zapiski Vostochnago Otdeleniya Imperatorskago Russkago Arkheologicheskago Obshchestva (Transactions of the Oriental Section of the Royal Russian Archeological Society)*, 4, 153–228.
- Ñānamoli, Bh. (1956/2010). *Visuddhimagga: The Path of Purification, translated from the Pāli*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Neal, D. P. (2015). Confluence: Adoption and adaptation of loving-kindness and compassion practice in Buddhist and secular contexts. *Dharma Drum Journal of Buddhist Studies*, 16, 95–121.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. e Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. Daryl Cameron e J. R. Doty (Eds.), *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–385). New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D. e Knox, M. (2017). Self-compassion. In Zeigler-Hill, V. e Shackelford, T. (a cura di), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1–8). New York: Springer.
- Negi, L. T. (2009). *Cognitively-based compassion training: A manual*. Unpublished manuscript. Emory University.
- Nhat Hanh, T. (2007). *Teachings on love*. Berkeley: Parallax Press.
- Ozawa-de Silva, B. (2015). *Becoming the wish-fulfilling tree: Compassion and the transformation of ethical subjectivity in the Lojong tradition of Tibetan Buddhism*. PhD dissertation. Emory University.
- Ozawa-de Silva, B. e Negi, L. T. (2013). Cognitively-based compassion training: protocol and key concepts. In T. Singer & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging theory and practice* (pp. 416–437). Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Pommier, E., Neff, K. D. e Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S. e Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist*, 21(2), 116–124.
- Schlingloff, D. (2006); Hartmann, J.-U. e Röllicke, H.-J. (a cura di). *Ein buddhistisches Yogalehrbuch: Unveränderter Nachdruck der Ausgabe von 1964 unter Beigabe aller seither bekannt gewordenen Fragmente*. München: Ludicum.
- Stenzel, J. (2018). *The Buddhist roots of secular compassion training: A comparative study of compassion cultivation in Indian and Tibetan Mahāyāna sources with the contemporary secular program of Compassion Cultivation Training (CCT)*. PhD diss. McGill University.

Viévard, L. (2002). *Vacuité (śūnyatā) et compassion (karuṇā) dans le bouddhisme Madhyamaka*. Paris: Collège de France.

Wallace, B. A. (1999). *Boundless heart: The four immeasurables*. Ithaca: Snow Lion Publications.

Wallace, A. e Wallace, V. (1997). *A guide to the Bodhisattva Way of Life by Śāntideva*. Ithaca: Snow Lion Publications.

Wangchuk, D. (2007). *The resolve to become a Buddha: A study of the bodhicitta concept in Indo-Tibetan Buddhism*. Tokyo: The International Institute for Buddhist Studies.

---