

Compassione

Una virtù scelta da Gurumayi Chidvilasananda per *La felicità del Compleanno*

Commento di Robert Rachins, studente Siddha Yoga

Esistono molte parole sanscrite per definire la compassione, e la gamma dei loro significati è ampia e ricca di sfumature. Uno di questi termini sanscriti, *daya*, può significare anche “misericordia”, “comprensione per la vita” o “amorevolezza”. *Daya* connota più che un semplice sentimento di compassione; con essa si ha il potere di guarire la sofferenza di un'altra persona tramite l'amore.

Gurumayi parla così della compassione:

Con la vera compassione, i vostri pensieri diventano puri e il vostro cuore sperimenta la sua integrità, la sua dignità, la sua rettitudine. Vi sentite completamente rinnovati. Il dono, la benedizione della compassione è molto più grande delle sue pallide imitazioni, generate dalla pietà. Con la compassione il cuore è letteralmente commosso dall'amore e anche colui che la ispira riceve amore e conforto.¹

Quando abbiamo compassione, sperimentiamo lo stato elevato che deriva dal connettersi con il Cuore, con il Sé più profondo. La vera compassione non equivale alla pietà. La pietà implica un sottile calcolo nel contatto diretto con la situazione dell'altra persona. C'è una separazione tra colui che soffre e colui che prova pietà.

Non avete mai notato che, qualche volta, quando dite a qualcuno quanto vi dispiace per loro, questo non sembra che li faccia sentire davvero meglio? Qualche volta sembra che li faccia sentire peggio. Capita anche

che respingano la vostra offerta d'aiuto. Allora vi chiedete cosa sta succedendo. Pensate di stare offrendo tantissimo, e non ci sono risultati benefici. Perché? Perché loro stanno sperimentando il sussiego della vostra pietà, e non l'empatia e la protezione che provengono dalla vera compassione.

La compassione è espansiva. Quando siamo connessi con il Cuore, la nostra consapevolezza di chi noi siamo si espande per includere l'esperienza dell'altra persona - veramente, per includere l'esperienza di tutti gli esseri. La compassione è un accesso alla divinità. Relazionarsi ad un'altra persona con tenerezza, con una prospettiva di unità, crea una connessione con il Divino, sia per colui che dona compassione sia per colui che la riceve.

E qui c'è il paradosso: inerente alla compassione c'è l'amore difficile. La compassione non è per la gratificazione dell'ego o per autorizzare le fantasie della mente. Si tratta di infondere negli altri la fiducia che essi possono realizzare le loro intenzioni e obiettivi. La compassione è reindirizzare l'autocommiserazione verso la fiducia. "Puoi farlo!"

Jnaneshwar Maharaj, un santo del Maharashtra del 13° secolo, che scrisse un illuminato commento sulla *Bhagavad Gita*, descrive come una persona compassionevole percepisce coloro che stanno soffrendo:

अगा पुढिलाचा दोषु । करूनि आपुलिये दिठी चोखु ।
मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

*agā puḍhilātsa doṣu, karūni āpuliya diṭhī tsokhu,
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.*

Egli guarda a loro solo dopo averli purificati con il suo sguardo puro.²

Jnaneshwar si riferisce all'atto del vedere la divinità interiore nella persona che percepite. Per Jnaneshwar la compassione non è solo il modo in cui rispondete a coloro che sono afflitti, ma anche il modo in cui voi percepite loro, come prima cosa. Jnaneshwar presenta un continuum dall'azione interiore all'azione esteriore, dalla percezione all'interazione, e questo intero continuum fornisce un'opportunità di mostrare compassione.

Quando comincerete a comprendere la vera natura della compassione e praticherete l'espansione della compassione da quello stato, sperimenterete compassione non solo nelle vostre azioni esterne, ma anche in quelle interiori, nei vostri pensieri e percezioni. Sperimenterete il vostro stesso Cuore e riconoscerete la compassione che è parte della sua vera natura. Sarete in grado di offrire questa sacra virtù agli altri e, facendo questo, onorerete la divinità in tutti coloro che incontrate.

Affermazione sulla Compassione

Io incarno la compassione nei miei pensieri, parole e azioni.

¹Swami Chidvilasananda, *Il mio Signore ama un cuore puro: Lo yoga delle virtù divine* (Edizione Italiana Siddha Yoga Verlag GmbH, 1999) p. 86.

² *Jnaneshvari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260