

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte I

Il più *anandatse*, il più beato di tutti i giorni — il 24 giugno — tiene un posto inestimabile e prezioso nel nostro cuore e nel cuore di tutti i Siddha Yogi. È il compleanno della nostra amata Shri Guru, Gurumayi Chidvilasananda!

È in onore del compleanno di Gurumayi che, nel sentiero Siddha Yoga, l'intero mese di giugno è celebrato come *Felicità del compleanno*. Uno degli insegnamenti principali che abbiamo imparato da Gurumayi è che la nostra vera essenza è pura beatitudine e che il nostro mandato su questo pianeta è realizzarla. Nell'*abhangā*, o canto devozionale, *Anandatse dohi, ananda taranga*, il santo poeta Tukaram Maharaj dice: "Nella grande marea di beatitudine s'alzano onde, e anch'esse non sono che beatitudine, perché la beatitudine è la natura di ogni particella di questo corpo di beatitudine!"

Come molti di voi sanno, per l'intero il mese di giugno tutti i Siddha Yogi e i nuovi cercatori ricevono da Shri Gurumayi una virtù al giorno. Gurumayi iniziò questa tradizione nel 2013. Noi che conosciamo questa tradizione ad ogni giugno la attendiamo con impazienza, scoprendo che le stesse virtù assumono un nuovo significato, continuando a studiare e ad assimilare la loro essenza. Nello stesso tempo i nuovi cercatori fanno molte scoperte sorprendenti, imparando per la prima volta che cosa significhino quelle virtù nel sentiero Siddha Yoga.

E poi, il 24 giugno di ogni anno, riceviamo da Gurumayi una sorpresa di compleanno. Cosa sarebbe una festa di compleanno senza una sorpresa di compleanno, giusto? Di solito, quando è il compleanno di qualcuno, tutti gli altri fanno dei regali *a lui* o *a lei*. Quindi è straordinario che, nel giorno del compleanno di Gurumayi, anno dopo anno, ella faccia *a noi* il dono stupendo di un insegnamento sotto forma di virtù. È un bell'esempio di ciò che abbiamo imparato

da Gurumayi: il dare e il ricevere che avviene tra Guru e discepolo ha molteplici dimensioni. Non segue un percorso lineare; anzi, avviene a 360°. Mentre questo dare e ricevere continua a svolgersi, la sua energia, i suoi benefici si espandono concentricamente, riempiendo il mondo di *saundarya*, bellezza, di *sādhutā*, bontà, di *prakāsh*, luce.

Questo dono di Gurumayi è inestimabile per noi suoi studenti, perché studiare e praticare il suo insegnamento ci porta all'esperienza della divinità all'interno. Proseguire sul nostro sentiero, con diligenza e determinazione, perseguendo la meta della *sadhana*, è un dono che noi possiamo poi restituire al Guru. Possiamo essere ispirati a dare anche in altre forme, come la *seva* e la *dakshina*: entrambe sono un tipo di dono che scaturisce da una profonda comprensione e conoscenza del potere di trasformazione che hanno gli insegnamenti del Guru.

Tutto ciò che riceviamo dal Guru è *guru-prasad*, un dono sacro del Guru. Il dono del *prasad* da parte di Shri Guru è un atto di generosità e compassione ineguagliabili. Il *prasad* del Guru è una forma della grazia del Guru dispensata sul discepolo. Di fatto, *guru-prasad* è sinonimo di *guru-kripa*, la grazia del Guru.

Guru-prasad non è necessariamente un oggetto materiale. Il *prasad* del Guru, con qualunque forma e aspetto si presenti, nella *sadhana* del discepolo ha una metamorfosi. Pensate alla straordinaria trasformazione del bruco in farfalla. Attraverso il processo di metamorfosi, ad un insetto terrestre, che prima strisciava sul terreno, cresceranno le ali ed esso si librerà nel cielo.

Quindi Shri Gurumayi ci sta offrendo un dono prezioso: una virtù che è molto importante nel momento in cui la riceviamo, e il cui valore aumenta esponenzialmente nel tempo. La rilevanza che essa ha e le benedizioni che dispensa su coloro che la abbracciano, la studiano e la assimilano, continuano a portare frutto nella loro *sadhana*.

Nel 2022, la virtù che Shri Gurumayi ci ha impartito in onore del suo compleanno è:

समानुभूति

Samānubhūti

[[cliccare qui per ascoltare la registrazione audio](#)]

A questo punto, vogliamo chiedervi di leggere la parola *samānubhūti* a voce alta.

Mentre la dite a voce alta, concentratevi sulla *a* lunga in *samaa*.

Concentratevi anche sulla *u* lunga in *bhuuti*.

La *t* alla fine della parola è una *t* dolce, come nello spagnolo *tío*, nel francese *tout* e nell'italiano *tu*. È un suono "dentale", perché nel pronunciarlo la punta della lingua tocca la parte interna dei denti superiori.

Ed ora ripetetela silenziosamente — *samānubhūti*.

Grazie di soffermarvi su questa squisita virtù. Immaginiamo che molti di voi desiderino prendersi più tempo per ammirarne la bellezza; per apprezzare la sua struttura, magari facendo scorrere mentalmente le dita lungo i suoi contorni; per ascoltarne una volta di più il suono, prestando molta attenzione alle sillabe e alle vocali brevi e lunghe. Nel farlo, imparerete a conoscere meglio la sua natura, assaporando il *rasa* che vi è insito.

Nello studio che abbiamo fatto finora, abbiamo scoperto molte dimensioni di *samānubhūti*. Questo non significa in alcun modo suggerire che quei significati siano gli unici che scoprirete in *samānubhūti*. La sfera di *samānubhūti* è vasta e misteriosa nel suo manifestarsi. Ci sono mille modi di comprenderla e sperimentarla. Siamo certe che durante il vostro studio della virtù, tenendola nella consapevolezza per giorni e notti, e lasciando che si rifletta nelle azioni della vita, avrete rivelazioni e giungerete a intuizioni sul significato e sulle benedizioni di *samānubhūti*. In effetti, questo è un viaggio anche per noi, e siamo entusiaste di continuare a scoprire sempre di più su questa virtù, leggendo le condivisioni sul sito web del sentiero Siddha Yoga, nelle conversazioni con persone che condividono idee simili, e grazie a tutto ciò che il nostro impegno con questo *prasad* ci rivelerà nei prossimi giorni, settimane e anni.

Allora qual è il significato di *samānubhūti*, parola che esiste sia in sanscrito sia in hindi? In senso lato, *samānubhūti* corrisponde alla parola *empatia*, che il dizionario definisce: la capacità di condividere sentimenti ed emozioni di altre persone come se fossero i nostri. Alcuni sinonimi sono *comprensione, condivisione, apprezzamento e compassione*. Allo stesso tempo, *samānubhūti* ha livelli aggiuntivi di significato, che le conferiscono profondità e ricchezza straordinarie, facendola brillare come una gemma iridescente.

Come abbiamo detto poco sopra, *samānubhūti* è una parola sanscrita e hindi. Ha significati simili nelle due lingue ed è di origine sanscrita.

È una parola composta da due parti: *sama* + *anubhūti*.

In sanscrito la parola *sama* ha molti significati: *uguale, medesimo, identico, bilanciato, simile, somigliante, costante, immutabile, imparziale, equo e pieno, completo, intero*.

Anubhūti è relativo a percezione, esperienza, realizzazione e conoscenza.

Quando queste due parole sono unite nella parola composta *samānubhūti*, essa denota questi molteplici significati:

- consapevolezza di uguaglianza, non-differenza e unità con ogni cosa
- conoscenza e percezione di totalità e completezza
- esperienza di stabilità ed equilibrio
- consapevolezza di parità, che porta a profonda empatia, compassione, comprensione e sensibilità
- capacità di rispondere agli altri con gentilezza e senza giudizio

***Samānubhūti* è consapevolezza di uguaglianza e unità.**

Samānubhūti è una virtù che nasce dalla convinzione fondamentale che ogni persona, ogni cosa proviene dalla stessa essenza ed è pertanto uguale a, e non diversa da, tutti e tutto il resto.

Parlando di questa Verità suprema, la *Mandukya Upanishad* dice:

सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म

sarvaṃ hyetaḍ brahma ayamātmā brahm

Tutto questo è Brahman, l'Assoluto e questo Sé è quel Brahman.¹

Questo Sé, che è Brahman, l'Assoluto, è il Sé che pervade tutto e tutti. Anche se magari non siete sempre consapevoli di questa verità, se ci pensate vedete che fate spesso l'esperienza di unità insita in *samānubhūti*.

Per esempio, vi capita di sentire che una persona che avete incontrato brevemente ha ricevuto un importante riconoscimento per il suo lavoro o per il suo contributo alla società. La vostra reazione immediata è: "Fantastico. Che meraviglia!" Conoscete a malapena quella persona, eppure ora la sua gioia è la vostra gioia, il suo successo è il vostro successo. Provate un senso di fierezza e di connessione. Il Brahman che è in voi è in risonanza con il Brahman che è in quella persona. Non è importante quanto conosciate la persona: avete già percepito in lei la luce del Brahman.

Vediamo un altro esempio. In una luminosa giornata di sole, state camminando dietro a qualcuno su un marciapiede affollato. Va tutto bene, quando all'improvviso la persona che cammina davanti a voi inciampa e cade. La vostra reazione immediata è quella di aiutarla; allungate la mano e la tirate su con attenzione, assicurandovi che non si sia fatta male. Non pensate: "Dovrei aiutarla? Non dovrei?". Date il vostro aiuto senza nemmeno pensarci. Il Brahman in voi sente ciò che il Brahman nell'altra persona sta vivendo.

Samānubhūti è il nome che si dà alla presa di coscienza del fatto che siamo capaci di connetterci con il mondo che ci circonda. Dà un nome a qualcosa che altrimenti ad alcuni di noi può sembrare una sensazione amorfa, una cosa difficile da spiegare o definire. *Samānubhūti* è questo sentimento.

***Samānubhūti* è la conoscenza della totalità.**

Dal senso di unità con il mondo, dal riconoscimento che nulla è diverso dall'"Io" supremo, si comincia a vedere che tutti gli esseri su questo pianeta sono interconnessi, formano un insieme collettivo che è l'universo. Ciò che accade in una parte della Terra o ad una qualsiasi specie, prima o poi ha un impatto sul resto del mondo e sulla vita di tutte le specie.

Una teoria fisica chiamata "correlazione quantistica" dice che due particelle subatomiche possono essere collegate, nonostante la distanza tra loro misuri miliardi di anni luce. Anche se le separa questa gigantesca estensione di spazio, un cambiamento apportato ad una si ripercuote sull'altra.

Altre teorie della fisica atomica hanno descritto l'interconnessione tra particelle subatomiche, atomi e molecole. Per esempio, le particelle di un atomo dotate di carica elettrica si legano tra loro e, di fatto, gli atomi non potrebbero neppure esistere se non ci fosse questo legame che unisce le particelle. Anche in questo caso, il cambiamento di una particella si ripercuote su un'altra. Gli scienziati che studiano i pianeti hanno anche scoperto che possiamo far risalire a stelle lontane l'origine di quasi tutti gli elementi chimici presenti nel corpo umano, come calcio, sodio, ferro, rame, idrogeno e ossigeno. Attraverso diverse esplosioni di supernove, e per eoni ed eoni di tempo, quegli elementi si sono fatti strada nel nostro sistema solare, sulla Terra e infine nel nostro corpo. In questo modo, noi siamo parte del cosmo e il cosmo, letteralmente, è parte di noi.

La scienza descrive ogni cosa come una pulsazione di energia, a livello atomico, a livello molecolare e a livello dell'essere vivente. E tutto pulsa con una propria vibrazione caratteristica. Due elementi si scambiano energia quando entrano in risonanza l'uno con l'altro. Questa energia che pulsa in tutto l'universo, in ogni atomo, crea una sintonia armoniosa.

Il termine sanscrito per atomo è *aṇu*. *Aṇu* è anche il nome del Signore Shiva e un sostantivo che significa "anima individuale". Il supremo Shiva assume la forma di ogni singola anima, contraendosi e moltiplicandosi per diventare ogni cosa in questo mondo. Che concetto divino! Non siete d'accordo?

Quando si riconosce e si comprende questa interconnessione cosmica, questa interdipendenza universale, e ci si stabilisce gradualmente in questa conoscenza dell'unità, non solo si comincia a vivere in uno stato di armonia all'interno di sé, ma si comincia anche a entrare in risonanza con tutti gli esseri dell'universo.

Invece, quando ci si vede come separati dagli altri, dall'ambiente circostante e dal mondo, questa prospettiva limitata genera discordia e disarmonia sia all'interno che all'esterno, portando a un'alterazione dell'ordine cosmico.

Questo ci ricorda un insegnamento di Baba Muktananda, il guru di Gurumayi, che diceva spesso, nella sua accattivante mescolanza di lingue hindi e marathi:

उपकार नको मगर उपद्रव नहीं चाहिए

upakār nako magar upadrav nahīm cāhiye

Non importa se non potete aiutare gli altri, ma almeno non siate di disturbo.

Baba si esprimeva spesso con affermazioni concise, simili a dei sutra, che racchiudevano un significato profondo. In questa frase dice: "Non siate d'intralcio, non mettete ostacoli sulla strada di quelli che cercano di aiutare". Queste parole di Baba ci rivelano inoltre che dobbiamo sforzarci di essere agenti di armonia nell'ordine cosmico.

Assimilando la saggezza delle parole di Baba, come potete ristabilire armonia nel vostro mondo e nel mondo esterno? Un modo per farlo è collegarsi alla virtù di *samānubhūti* e praticarla guardando il mondo come un unico insieme interconnesso. Praticare *samānubhūti* richiede uno sforzo consapevole.

Continua...



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Mandukya Upanishad*, 2; traduzione © 2022 SYDA Foundation.