

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte II

Samānubhūti.

È una virtù trasparente e pura, come è l'acqua nella sua natura. Quando qualcuno espande *samānubhūti* verso di voi, la vedete, la sentite. E quando expandete *samānubhūti* verso di loro, essi la vedono, la sentono. L'empatia non può essere forzata o simulata; o è evidente oppure non c'è.

Detto ciò, quanto più esploriamo l'essenza e i significati più profondi di *samānubhūti*, tanto più scopriamo le molte forme in cui si manifesta. A volte si manifesta in modo vivido; altre volte appare davvero sottile. A volte è effervescente, leggera e frizzante; altre volte sembra imperscrutabile. A volte appare straordinariamente unica e altre volte è molto semplice ed accessibile. Ci sono momenti in cui questa virtù può sembrare così grandiosa e mistica da essere quasi irraggiungibile. In quei momenti potreste chiedervi: *Sarò mai capace di comprendere e mettere in pratica questa virtù?* In altri momenti ancora potreste trovarla così chiara ed evidente che riuscite immediatamente a vedere come applicarla nella vita. In qualsiasi forma ne facciate esperienza in un dato momento, nel vostro essere *samānubhūti* pulsa sempre.

Nella Parte I di questo commento abbiamo esaminato in profondità due aspetti della virtù di *samānubhūti* e abbiamo imparato che essa deriva dalla cognizione di uguaglianza e di unità, la consapevolezza che tutto e tutti provengono dalla stessa essenza, il Sé. Inoltre abbiamo imparato che *samānubhūti* è il riconoscimento della globalità, la comprensione che tutti gli esseri su questo pianeta sono interconnessi.

Abbiamo compreso che ogni persona trae beneficio dalla bontà di *samānubhūti*—la conoscenza dell'unità e della totalità—poiché quella virtù permea il mondo. *Samānubhūti* è fondamentale nel sostenere e nutrire il cerchio della vita. Tutti coloro che camminano su questa terra meritano giustamente di vivere la propria vita e di realizzare il proprio scopo nella vita. Ogni persona, ogni animale, ogni essere vivente rende questo mondo speciale e unico. Per dirla in altro modo: è proprio perché esistete che in questo mondo c'è qualcosa di straordinario. Quando la luce di Dio risplende sul prisma di questo mondo, si rifrange in un arcobaleno di colori, e ognuno di voi è un raggio di luce distintamente colorato.

Al cuore di *samānubhūti*, l'empatia, c'è una profonda accettazione di tutto ciò che fa parte dell'universo. Quest'accettazione nasce dal riconoscimento dell'importanza e della preziosità di ogni vita, della nostra e di quella degli altri, e dal lasciare che fiorisca l'infinita varietà della vita.

La *Ishavasya Upanishad* insegna:

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

*īśā vāsyamidam sarvam yatkiñca jagatyām jagat ।
tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ॥*

Il Signore supremo dimora dentro, e avvolge, tutto ciò che si muove e che non si muove nell'universo. Tu, trova diletto in tutto questo, rimanendone distaccato e praticando il lasciar andare.
Non aspirare a ciò che appartiene ad altri.ⁱ

Una delle parti più interessanti di questo versetto è il nesso che stabilisce tra il piacere e il rimanere distaccati o lasciar andare. Spesso pensiamo che per essere felici sia necessario acquisire cose, possedere cose. Questo versetto però ci consiglia di ripensarci. Fa venire in mente il proverbio: *Chi troppo vuole, nulla stringe*. Quando volete avere tutto, quando cercate di afferrare tutto quel che potete, quando pretendete che tutte le persone e tutte le cose si conformino ai vostri criteri e preferenze, allora finite per perdere quello che già avete. Quando invece lasciate che sia l'apertura di cuore a guidare le vostre azioni, allora vi tenete stretti solo a ciò che

è necessario e benefico, e siete capaci di lasciar andare tutto il resto. Siete capaci anche di lasciar andare il bisogno che avete di controllare il mondo.

Lasciar andare è diventato parte del linguaggio comune, un'espressione usata così spesso e in così tanti contesti che il suo significato a volte può risultare vago. Per aiutarvi a comprendere quanto il concetto di "lasciare andare" sia presente nella vita quotidiana, ecco una semplice analogia. Supponiamo che veniate a sapere che alcuni dei vostri cibi preferiti non sono più adatti a voi, che nel vostro corpo si trasformano in veleno e vi fanno ammalare. Potete quindi fare la scelta, per riguardo al corpo e tenendo conto dei suoi limiti, di lasciar andare qualcosa che in precedenza desideravate; lo fate per sostenere la vostra salute e longevità.

Similmente, ogni volta che l'idea di "lasciar andare" vi sembra troppo astratta, pensate ad un'analogia che sia immediatamente tangibile, che vi renda concreto il concetto.

Continuiamo l'esplorazione dei diversi significati di *samānubhūti*. Ora apprenderemo il terzo aspetto di questa virtù.

***Samānubhūti* è l'esperienza di stabilità ed equilibrio.**

Probabilmente tutti conosciamo la definizione largamente diffusa della parola *equilibrio*: si riferisce a due o più aspetti di qualcosa che sono uguali o stabili; oppure a qualcosa o qualcuno che è stabile. Ma probabilmente ognuno di noi comprende il significato di equilibrio nei termini in cui lo applica a se stesso. Ognuno di noi ha la sua opinione sull'equilibrio, basata su studio ed esperienze personali, e sulla conoscenza e i punti di vista che ne abbiamo ricavato.

Ciascuno dei nostri punti di vista ha il suo valore. Ma l'equilibrio che è rilevante per il nostro studio di *samānubhūti* è la stabilità della mente, la stabilità nella mente, la stabilità riguardo alla mente. Ovviamente, questo è coerente con quel che sappiamo sulle virtù che Gurumayi ci insegna a coltivare. La fonte di ogni virtù è all'interno di se stessi; ne consegue che anche la virtù di *samānubhūti* dovrà per prima cosa germogliare all'interno.

Quindi, affinché questa virtù sbocchi e svolga la sua opera nel mondo, è necessario coltivare la stabilità della mente. È una questione di perfezionamento continuo. È una questione di continuo riadattamento. È una questione di costante ricalibrazione. È una questione di costante valutazione. È una questione di costante processo decisionale. E qui, la parola “costante” dovrebbe fornirvi l’ispirazione, la spinta a farlo; infatti, più vi allenate a uno stato equilibrato della mente, più sarete capaci di mantenere quello stato. Sarete più capaci di agire da quel luogo, e di riprendervi da ogni turbamento della vita quotidiana, grande o piccolo che sia.

Continuando lo studio di *samānubhūti*, la virtù che Gurumayi ha dato nel giorno del suo compleanno, portiamo adesso la mente a concentrarsi su un insegnamento del Signore Krishna nella *Shri Bhagavad Gita*.

Il Signore Krishna sta parlando al suo discepolo Arjuna sul campo di battaglia di Kurukshetra. Arjuna deve realizzare il suo dharma di essere un guerriero, di difendere la rettitudine nel mondo, ma è estremamente turbato dalla prospettiva di combattere i suoi parenti. Il Signore Krishna, che ha assunto il ruolo di auriga di Arjuna durante la guerra, a un certo punto gli dice:

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः |

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ||

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ |

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṁstutiḥ ||

Una persona stabilizzata nel proprio Sé è sempre la stessa, equilibrata nel piacere e nel dolore. Considera la pietra, il ferro e l’oro come uguali, e vede allo stesso modo tutto ciò che è piacevole e tutto ciò che è sgradevole. È stabile e saggia, non influenzata da lode o biasimo. ⁱⁱ

Noi, Ami e Garima, abbiamo letto e recitato molte volte la *Bhagavad Gita*, come tanti di voi la cui educazione ha comportato l’apprendimento di quella scrittura, o come altri che invece si sono interessati allo studio di quel testo. Però usare questo *shloka*, questo versetto, per commentare *samānubhūti* ci ha aperto un nuovo accesso di conoscenza e comprensione. Esaminare questo *shloka* nel contesto di *samānubhūti* è

come leggerlo per la prima volta. Siamo affascinate, conquistate dall'insegnamento che il Signore Krishna impartisce al suo discepolo Arjuna.

Dopo aver letto per la prima volta questo *shloka*, può sembrare arduo il compito di mettere in pratica l'insegnamento del Signore Krishna, non vi pare? Se non guardate l'insegnamento dalla prospettiva di un cercatore o di un *sādhaka*, allora potreste dubitare della vostra capacità. Potreste chiedervi: *Ho in me la capacità di raggiungere lo stato che il Signore Krishna prescrive, lo stato di vedere ogni cosa come sama, uguale?* Sarete perplessi su come iniziare a considerare uguali la pietra, il ferro e l'oro. *Non sono diversi?* vi chiederete. Per millenni, a ciascuno di questi elementi si è attribuito un valore specifico. Di conseguenza, siamo arrivati a concepirli come se avessero un valore intrinsecamente diverso l'uno dall'altro.

Ricordate che, nella Parte I, abbiamo detto che ognuno è parte del cosmo e che il cosmo è parte di noi? Applichiamo qui questa conoscenza. Tutte le cose in questo sistema solare e su questa Terra, compreso il nostro corpo umano, contengono gli stessi elementi chimici che compongono le stelle lontane. Quindi, in senso sostanziale, *siamo* tutti la stessa cosa. Accogliere questa prospettiva ci permette di intravedere la verità di ciò che il Signore Krishna dice ad Arjuna.

Ma se diamo eccessiva enfasi e attenzione alle differenze superficiali che possiamo vedere l'uno nell'altro, ciò influisce sulla nostra capacità di vedere tutto come *sama*, restringe la nostra visione del mondo, e noi cominciamo a sentirci isolati.

Diventiamo sempre più concentrati solo sul benessere di noi stessi e di coloro a cui siamo vicini. Dimentichiamo l'interconnessione e l'interdipendenza di *tutto* nell'universo. Questo costrutto mentale di *differenza* ci porta sempre più lontano dal nostro Sé, dalla Verità essenziale che il Signore Shiva si è moltiplicato per diventare l'universo e tutto ciò che esso contiene.

Nello *shloka* della *Bhagavad Gita*, il Signore Krishna descrive lo stato di colui che vede tutto come uguale, e dice che un tale essere è stabilizzato nel Sé. Quindi, cosa significa stabilizzarsi nel Sé? Per dirla con Shakespeare: *"Questo è il problema"*. Se riusciamo a stabilizzarci nel Sé, *possederemo* questa saggezza. Uno studente di musica potrebbe chiedere al suo insegnante: *"Quando suonerò uno strumento come fai tu?"* E qual è la risposta che l'insegnante di musica darebbe allo studente? Sì, esatto: *"Pratica, pratica, pratica"*. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa*.

Allo stesso modo, per stabilizzarsi nel Sé, *sāḍhanā*, *sāḍhanā*, *sāḍhanā* è la cosa più importante. La *sāḍhanā* può assumere forme differenti per persone diverse, a seconda di ciò su cui scelgono di concentrarsi. Nel sentiero Siddha Yoga, per alcuni è il continuo *japa*, la ripetizione del mantra. Per alcuni è *dhyāna*, la meditazione quotidiana. Per alcuni è il costante studio delle scritture. Per alcuni è *svādhyaṃ*, la regolare recitazione di testi scritturali, e per alcuni è unicamente la *sevā*, nient'altro. *Sāḍhanā*. Qualunque pratica su cui decidete di concentrarvi diventa la vostra *sāḍhanā*. E, basandoci sulla nostra conoscenza degli insegnamenti Siddha Yoga, possiamo dire con sicurezza che quando persistete nella *sāḍhanā* avete l'esperienza di quello che il Signore Krishna dice ad Arjuna. Sperimentate lo stato di equilibrio.

Lavorando a questo commento, parlavamo tra noi della parola *equilibrio*, di quanto sia bella e particolare. Sebbene questa parola compaia in tutti i dizionari, abbiamo osservato che è stata Gurumayi a portarla in primo piano nella consapevolezza delle persone, con il suo Messaggio del 1995. Abbiamo scelto di condividere con voi un insegnamento che Gurumayi diede approfondendo quel luminoso Messaggio:

Che cos'è l'equilibrio?

Uno stato bilanciato della mente,
uniformità di temperamento,
compostezza interiore,
stabilità incrollabile;
uno stato in cui
tutto è tranquillo
sebbene sia in movimento;
in cui tutto si muove,
eppure rimane calmo.

Le parole di Gurumayi si leggono come una *dhāranā*.

Potete immaginare lo stato equilibrato della vostra mente come **uniformità di temperamento**.

Potete immaginare lo stato equilibrato della vostra mente come *compostezza interiore*.

Potete immaginare lo stato equilibrato della vostra mente come STABILITÀ INCROLLABILE.

Potete immaginare lo stato equilibrato della vostra mente come *uno stato in cui tutto è tranquillo, sebbene sia in movimento*.

Potete immaginare lo stato equilibrato della vostra mente come **una dimora dove c'è movimento in tutto, eppure tutto rimane sereno**.

Pensate che lo stato equilibrato della vostra mente sia sereno come le profondità dell'oceano, che non sono perturbate dal movimento delle onde in superficie.

Pensate, quando l'oceano è calmo, come vi sentite tranquilli di nuotare, giocare, scherzare, di cavalcare le sue dolci onde su una barca che va lontano fino all'orizzonte, o di sedervi sulla spiaggia e guardare l'acqua, assorbendo in voi la sua calma. Allo stesso modo, quando siete in uno stato di equilibrio, quando la mente è perfettamente stabile e non turbata dai venti del cambiamento, apprezzate la compagnia di voi stessi. Ed è quando voi apprezzate la vostra compagnia che gli altri apprezzano ciò che avete da condividere con loro. Il vostro stato di equilibrio favorisce la fiducia; le persone si sentono al sicuro in vostra compagnia.

Quando siete in quello stato, allora esprimete bontà, molto naturalmente; e sebbene provenga da dentro di *voi*, anche voi assaporate ciò che il vostro essere esprime. C'è autenticità in questo. Ciò permette agli altri di aprirsi con voi. La vostra stessa presenza fa sapere agli altri che avete la pazienza e la forza di stare con loro in qualunque situazione. Voi ascoltate con serietà. Ascoltate con attenzione e senza giudizio. Ascoltate con *maitrī-bhāva*, da una posizione di vero amico. Ascoltate con il cuore. L'ascolto è caratteristico di *samānubhūti* e non si limita al processo uditivo.

Nel suo Messaggio per il 2022, Gurumayi ci insegna l'importanza dell'ascolto nella *sādhana*. "Ascolta" è la parola principale nel Messaggio di Gurumayi. È una parola così piccola, vero? Comprende solo sette lettere, solo tre sillabe. In *Dolce sorpresa* 2022 abbiamo anche imparato quanto sia piccolo l'apparato fisico dell'udito degli esseri umani: è composto da numerose minuscole e complesse strutture, che operano coordinate l'una con l'altra. Il processo dell'ascolto, tuttavia, è a dir poco un

miracolo. La *sāadhanā* di imparare ad ascoltare è tutt'altro che piccola o minuscola. L'impronta di tutto ciò che ascoltiamo è enorme e duratura.

Osservate, ad esempio, quando studiate per un esame importante, o quando fate una passeggiata nei boschi, o quando fate l'apprendistato per un nuovo lavoro. In tutti questi casi farete bene ad ascoltare. È solo quando ascoltate pienamente — assimilando le parole del libro che leggete, connettendovi con la natura, o stando attenti all'insegnante da cui state imparando un mestiere — che potete poi procedere a comprendere le informazioni ricevute, ad esaminarle, ad assimilare e attuare la conoscenza che avete acquisito.

L'ascolto è fondamentale anche per praticare e sperimentare *samānubhūti*. È tramite l'ascolto che siamo in grado di provare quel che prova l'altra persona, vero? È ascoltando che possiamo essere pienamente presenti con gli altri in ogni fase del loro viaggio, giusto? Non sottolineeremo mai abbastanza che, per praticare *samānubhūti*, l'ascolto è la chiave. L'ascolto è *la* chiave.

La pratica della virtù che Gurumayi ha dato il 24 giugno va di pari passo con la pratica del Messaggio di Gurumayi di quest'anno. In ogni momento c'è tantissima attività nel cervello e nella mente, in tutti gli organi del corpo, nel cuore. Anche se desiderate che non sia così, c'è sempre qualcosa che frulla nell'essere umano. L'ascolto, e l'esperienza e l'espressione di *samānubhūti*, richiedono di penetrare attraverso i filtri che possono offuscare la mente. L'ascolto richiede che trascendiate e aggirate (anche se solo per un momento) qualunque cosa sembri fuori posto nel vostro corpo o con le vostre emozioni.

Samānubhūti si sperimenta coltivando continuamente l'equilibrio della mente. Si manifesta creando continuamente uno stato di equilibrio in se stessi. Coltivare stabilità e creare equilibrio: *samānubhūti*.

È interessante notare che il prefisso *equi* in *equilibrio* significa “uguale”, cosa che implica avere stabilità. Pertanto, l'equilibrio stesso include il concetto di stabilità, interna ed esterna. Quando l'abbiamo scoperto, abbiamo avuto entrambe una scintilla, un'ispirazione, un'illuminazione!

Ci siamo ricordate le immagini che avevamo visto e le storie che avevamo letto dei *sādhu*, quei mendicanti dell'India che rimanevano in piedi su una gamba sola — in

vrikshāsana, la postura dell'albero—per ore, giorni, *centinaia di anni*. Lo facevano recitando mantra, o facendo *japa* o meditando. Il loro corpo era perfettamente stabile e saldo come il tronco degli alberi sotto i quali praticavano le *tapasyā*, le austerità—alberi che, in forza di quella *tapasyā*, diventavano sacri. Ricordando il loro esempio, abbiamo compreso che, anche se i *sādhu* facevano *tapasyā* per la realizzazione spirituale di loro stessi, anche noi—millenni dopo—possiamo beneficiare dei loro sforzi. Da loro possiamo apprezzare di più l'importanza di dare stabilità esteriore al corpo fisico come un modo per coltivare la stabilità interiore—la stabilità della mente—e per creare uno stato di equilibrio.

Parlando dei mendicanti dell'India un pensiero tirava l'altro, e ci siamo rese conto di quanto la stabilità della mente sia fondamentale per compiere un'impresa fisica eccezionale, come scalare la vetta dell'Everest. Chi ha affrontato quella sfida deve possedere concentrazione, dedizione completa, impegno assoluto, passione totale non solo per l'allenamento fisico ma anche per lo stato interiore, che dev'essere saldo, forte ed equilibrato come lo stato esteriore. Non si può cedere a distrazioni di alcun tipo. Quel radicamento, quell'equilibrio, è ciò che conduce ad un trionfo così straordinario.

Ci siamo ricordate anche di un Siddha Yogi che è un abile giocoliere. Lo abbiamo visto molte volte, all'Ashram Shree Muktananda, eseguire giochi di abilità. Di tutti i giochi che gli abbiamo visto fare, soprattutto uno ci colpisce come esempio appropriato di equilibrio. Siamo certe che molti di voi hanno visto anche altri giocolieri farlo.

Il gioco di abilità consiste nel far ruotare un piatto di metallo sulla punta di un bastoncino lungo poco più di un metro. Una volta che il giocoliere è riuscito a bilanciare il piatto sul bastoncino, posiziona sotto di questo un altro bastoncino della stessa lunghezza. In questo modo aggiunge *altri* quattro bastoncini, finché la piastra rotante è a circa 6 metri oltre il livello degli occhi. Quindi, mentre continua a bilanciare il piatto su questa serie di bastoncini congiunti, trasferisce l'intera costruzione dalla mano al mento. Il piatto ruota per tutto il tempo. Dopo alcuni istanti, sposta la costruzione di nuovo alla mano e rimuove gradualmente i bastoncini uno ad uno, finché il piatto è di nuovo nelle sue mani.

Immaginate: una *piccola* perdita di equilibrio, un piccolo spostamento dei piedi, un piccolo errore di concentrazione, e il piatto cadrebbe a terra con fragore. Il pubblico

riderebbe, se dovesse accadere una cosa del genere, ma di certo non sarebbe il tipo di risate che un giocoliere spera di suscitare. Ma questo non accade; il piatto rimane in equilibrio tutto il tempo. Il Siddha Yogi giocoliere che abbiamo visto fare questo gioco dice che gli ci son voluti otto anni per padroneggiarlo. Ha iniziato tenendo il piatto in equilibrio per un solo secondo e poi ha aumentato pian piano il tempo fino a circa cinque minuti. Ci ha detto: “Sono più capace di tenere l’equilibrio esternamente quando sono equilibrato interiormente”.

Entrambi questi esempi — i *sādhū* e il giocoliere — illustrano incredibili prodezze di equilibrio. Ed è essenziale notare che né i *sādhū* né il giocoliere hanno acquisito dall’oggi al domani la capacità di compiere quelle imprese. Hanno dovuto padroneggiare le rispettive tecniche per mantenere l’equilibrio attraverso — cos’altro? — la *pratica*!

Shri Gurumayi dice:

La *sāadhanā*, tracciare il sentiero in maniera disciplinata, vi fornisce l’accesso allo stato di costante equilibrio interiore, che non è facile da capire e non è facile da ottenere. Poi, continuate ad ampliarlo e ad attingere a questo profondo equilibrio, a questa stabilità incrollabile, passando attraverso tutti gli sconvolgimenti della vita quotidiana. ⁱⁱⁱ

Continua....



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

ⁱ *Ishavasya Upanishad*, 1; traduzione © 2022 SYDA Foundation.

ⁱⁱ *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; traduzione © 2022 SYDA Foundation.

ⁱⁱⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Sāadhanā del cuore* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2006), pag. 17.