

समानुभूति
Samānubhūti
24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte III

Impegnandoci nel meraviglioso compito di scrivere un commento su *samānubhūti*, la virtù impartita da Gurumayi Chidvilasananda il 24 giugno 2022, stiamo iniziando a renderci conto che, se continuiamo ad esplorare questa *sadguna*, questa virtù, così come sono *akshaya*, inesauribili, gli effetti positivi di *samānubhūti*, altrettanto è *ananta*, infinita, la profondità di comprensione. Continuando ad apprendere e a scoprire di più, vediamo anche che esistono vaste opportunità di agire in base ai risultati dell'esplorazione della virtù.

Nelle parti I e II di questo commento abbiamo imparato che la base di *samānubhūti* è la conoscenza che lo stesso Sé risiede in tutti gli esseri senzienti e non senzienti di questo universo. Più siamo in grado di percepire l'unità tra noi stessi e le altre persone, creature e cose che ci circondano, più possiamo capire cosa significa, per tutto il mondo, essere interconnessi. Abbiamo anche riflettuto sulla necessità di coltivare stabilità della mente e di creare uno stato di equilibrio, affinché *samānubhūti* scaturisca dall'interno.

Mentre continuiamo a studiare cosa sia *samānubhūti*, possiamo vedere che ogni aspetto di questa virtù si basa su altri aspetti, e che tutti questi, presi insieme, ci aiutano ad avvicinarci all'acquisizione di una comprensione più completa della virtù. A noi, Ami e Garima, questo processo di continua scoperta ricorda com'è visitare un tempio in India. Nel momento in cui entrate nel tempio per ricevere il *darshan* della divinità, vedete solo una parte della sua forma: una mano o i piedi o uno scorcio del viso.

Questo da solo è sufficiente per riempirvi il cuore di devozione e desiderio di contemplare la forma completa della divinità. Man mano che vi avvicinate al *garbhagriha*, il santuario interno, l'anelito aumenta, e poi finalmente arriva il momento in cui siete alla presenza della divinità nella sua interezza. Cosa accade in quel momento? *Darshan*: il riconoscimento della divinità all'interno. Il completo assorbimento nella luce della divinità vi attira, magneticamente, verso il silenzio nel vostro essere, che è così dolce, così grande che volete solo stare in esso.

Allo stesso modo, mentre scopriamo e conosciamo ogni aspetto di *samānubhūti*, mentre facciamo lo sforzo di studiare e comprendere tutte le sue sfumature di significato, ci avviciniamo a sperimentare la virtù nella sua piena gloria.

Esaminiamo ora il quarto aspetto di *samānubhūti* citato nella Parte I.

***Samānubhūti* è la consapevolezza della parità che porta a profonda empatia, compassione e comprensione.**

Nella Parte I avete appreso che la traduzione più immediata di *samānubhūti* è "empatia". In questa parte del commento, esamineremo più a fondo cos'è esattamente l'empatia, da dove proviene e come appare in pratica. (A tal fine, approfondiremo qui la prima parte di questa definizione — *samānubhūti* e la sua connessione con la profonda empatia —, mentre nella Parte IV esamineremo più da vicino la compassione e la comprensione).

Nel pensare al tipo di "profonda empatia" associata a *samānubhūti*, ci viene in mente una storia che ci ha raccontato un'anziana Siddha Yogi. Molti anni fa, agli inizi degli anni '70, lei era seduta nel cortile del Gurudev Siddha Peeth mentre Baba Muktananda stava dando *darshan*. Una delle persone in fila per il *darshan* era una donna che viveva in un villaggio vicino. Quando si avvicinò a Baba, iniziò a piangere sommessamente. Baba le chiese gentilmente cosa fosse successo. Lei disse di aver perso, poco tempo prima, il suo unico figlio.

La donna continuava a piangere. La sua tristezza andava oltre le parole, ma era palpabile nella sua espressione, nel suo essere.

Mentre Baba le teneva la mano e l'ascoltava raccontare la storia, le lacrime gli rigarono le guance. Baba era semplicemente lì *con* la madre, *con* il suo dolore. La sua presenza e il suo amore guarivano e confortavano profondamente quella donna addolorata. Chi era presente al *darshan* era profondamente commosso da ciò che vedeva.

L'empatia, come la maggior parte delle altre virtù, non si ottiene dall'esterno. È innata nel nostro essere. Eppure lo sforzo di scoprirla dentro di noi a volte può sembrare gravoso.

Abbiamo imparato dai nostri Guru che, mentre progrediamo nella *sādhanā* e diventiamo più consapevoli di chi e di cosa siamo, ci imbattiamo sia nel deposito delle virtù sia in quello dei vizi. In ogni situazione, possiamo essere attratti dall'uno o dall'altro e, se non facciamo attenzione, il nostro stato d'animo — la nostra visione — si trasformerà di conseguenza. *In quale deposito mi imbattevo oggi?* È una domanda ricorrente nella *sādhanā* e richiede un processo continuo di aggiustamento e riaggiustamento, calibrazione e ricalibrazione, per assicurarci di mantenere la giusta stabilità in noi stessi, qualunque sia il deposito che incontriamo.

Ciò che è importante ricordare è che abbiamo sempre una scelta. Quando ci imbattiamo nel deposito dei vizi, possiamo scegliere se aprirlo o no. Possiamo scegliere se indulgere o meno nei nostri vizi, se lasciare che ci assorbano, se rispondere e reagire totalmente da un luogo di rabbia, paura od orgoglio.

Possiamo sviluppare la forza e la presenza di spirito per resistere alla trappola dei vizi, e girarne alla larga. Quando ce ne allontaniamo, scendiamo, per così dire, dal tavolo girevole, che ruota costantemente all'interno, riportandoci continuamente al deposito dei vizi.

Possiamo anche decidere di non identificarci così tanto con i vizi, di non pensare, con rassegnazione mista a sfida: *Beh, questo sono io, sono fatto così, sono soltanto una persona*

arrabbiata. La nostra scelta in questi momenti è direttamente collegata a come, con la *sādhanā*, abbiamo fatto lo sforzo di disciplinare la mente e il cuore.

È la stessa cosa con il deposito delle virtù. Ora, magari pensate: *Non è forse utile aprire il deposito delle virtù? Non dovrei sforzarmi di abbracciare le virtù?* Naturalmente impariamo dai nostri Guru a coltivare le virtù che sono dentro di noi, perché ci fortificano e ci fanno avanzare nella *sādhanā*, e ci aiutano a diventare esseri umani migliori. Ma ciò a cui dobbiamo stare attenti è l'attaccamento a quelle virtù. Proprio come possiamo identificarci con i vizi, possiamo anche identificarci con le virtù. Cominciamo a pensare: *Sono così gentile, sono una persona così empatica, sono un essere umano compassionevole*. Quando ci identifichiamo in questo modo con le virtù, ci ritiriamo nel sé limitato. Usiamo le virtù al servizio del nostro ego, come un mezzo per aumentare il nostro orgoglio. In realtà, le virtù non sono tanto un'etichetta o un'identità che ci assegniamo, quanto un'azione da compiere, un modo di essere. Una persona che è empatica è semplicemente empatica; dimostra empatia. Non si mette a parlare di quanto sia empatica.

Quindi sì, è benefico aprire il deposito delle virtù. Ma, una volta che lo facciamo, dobbiamo rimanere vigili, consapevoli del modo in cui onoriamo quelle virtù, ci rapportiamo ad esse e le usiamo. Questo è il motivo per cui è necessaria *stabilità*, per cui è essenziale la centratura nel nostro Sé, per cui dobbiamo assicurarci di non venire sviati da ciò che riteniamo essere *buono* o *cattivo*. Piuttosto, possiamo portare saggezza e discernimento in ogni incontro che abbiamo con i depositi dei vizi e delle virtù. I vizi che possiamo costantemente sradicare, arrivando a capire che non dovrebbero essere usati contro gli altri. E le virtù che coltiviamo, soprattutto per usarle a sostegno degli altri.

Attraverso lo studio e la pratica nel sentiero Siddha Yoga, arriviamo a comprendere, sia intellettualmente sia visceralmente, che l'empatia è connaturata in noi. Può essere utile e interessante osservare che questa conoscenza è avvalorata anche nel resto del mondo. Ad esempio, possiamo guardare alla scienza e alla storia.

Gli scienziati hanno scoperto che la capacità di sentirsi uniti con gli altri è collegata al sistema nervoso del cervello. Ci sono prove crescenti che tale associazione faccia parte della storia evolutiva di noi esseri umani, e che esista in qualche forma anche in molti altri animali. Lo sviluppo dell'empatia è associato con la sopravvivenza di molte specie, perché motiva i genitori ad essere in sintonia con i bisogni della prole.

A livello collettivo, l'umanità chiaramente trae beneficio dalle dimostrazioni di empatia. Fin dalla preistoria, gli esseri umani hanno riconosciuto che c'è sicurezza e protezione nello stare insieme, nel prendersi cura e nell'aiutarsi a vicenda. È stata sicuramente questa comprensione che ha condotto alla formazione delle società primitive, in cui le persone cacciavano, raccoglievano cibo e creavano il proprio riparo insieme. La nostra società attuale, sebbene molto evoluta e cambiata, è emersa da quel modello di cooperazione per sopravvivere e infine prosperare. Quando esprimiamo empatia reciproca, questo ci aiuta a cooperare tra noi e a promuovere l'armonia nei vari gruppi e associazioni, nei circoli di familiari ed amici, e nelle comunità più ampie.

Inoltre, il modo in cui molti di questi gruppi sono strutturati—che si tratti di un singolo nucleo familiare o di un'intera società—in teoria si presta alla fioritura e alla condivisione dell'empatia. Generalmente in questi gruppi c'è una sorta di ordine, una gerarchia o una designazione delle posizioni ricoperte dalle persone. Ci sono matriarche, patriarchi e capi, a diversi livelli. Quando questa struttura viene accettata e rispettata, e quando non viene usata male da coloro a cui vengono assegnati ruoli di autorità, il gruppo può funzionare in modo molto più fluido ed efficiente.

Il rispetto, quindi, spesso è costitutivo di tali strutture, poiché è vitale per il loro successo. Vediamo la prova di quel rispetto nel linguaggio che le persone usano tra di loro e nel modo in cui si comportano nei confronti degli altri. In molte culture, ad esempio, c'è la consuetudine di usare titoli o epiteti specifici per gli anziani (o chiunque sia più vecchio). Nel kannada, lingua parlata nel Sud dell'India, *akkā* si usa nei confronti di una sorella maggiore o a qualsiasi donna più anziana. In hindi, il suffisso *jī* è un titolo onorifico per gli anziani, ed è un titolo formale, simile al giapponese *sān*. In francese e spagnolo si usano i pronomi formali (*vous* in francese e *usted* in spagnolo) quando ci si rivolge a qualcuno che merita particolare rispetto, sia

per la posizione sociale o professionale che ricopre, sia semplicemente perché è qualcuno con cui non si ha una relazione di tipo familiare.

Un altro esempio è la dinamica tra l'insegnante e lo studente. Anche qui ci si attende il rispetto, che di fatto è necessario perché avvenga l'apprendimento. Lo studente deve rispettare la conoscenza e l'autorità dell'insegnante. E l'insegnante deve rispettare lo studente — le sue capacità uniche, il contesto che sta portando all'apprendimento, il suo temperamento, la comprensione nascente. Nelle arti marziali in particolare, il sensei, l'insegnante, insegna esplicitamente agli studenti come mostrare rispetto per l'insegnante e tra loro. E in vari istituti di istruzione superiore in tutto il mondo il rispetto viene spesso insegnato come un valore ai nuovi studenti che arrivano. Il concetto del rispetto è arrivato persino negli slogan e motti di alcune università. Ad esempio, l'Università delle Hawaii a Mānoa, un quartiere della capitale Honolulu, accoglie gli studenti con il saluto: *Welina Mānoa*. Letteralmente questo significa "Benvenuti a Manoa". Ma l'università ne dà una spiegazione elaborata: "*Mānoa saluta noi come noi salutiamo Mānoa*"¹. La scuola fa appello ai suoi studenti a vivere in armonia con la natura, soprattutto con la terra, e ad abbracciare questa prospettiva di rispetto condiviso.

Quegli studenti che imparano il valore del rispetto possiedono un talismano, un'ancora, un supporto tangibile a cui rivolgersi anche molto tempo dopo aver completato il corso. Ricordano i motti e gli slogan insegnati, e quelle parole possono riprendere vita per loro quando si trovano in situazioni che potrebbero essere migliorate se qualcuno agisse con un po' più di rispetto. Il rispetto diventa un principio guida per quelle persone, una sorta di sistema di credenze; anche chi non si considera "credente" può cercarle e abbracciarle.

È un peccato che troppo spesso, in questo mondo, le strutture che definiscono e governano i vari tipi di gruppi siano usate in modo improprio, manipolate e modificate per soddisfare i capricci di coloro che detengono il potere. Il fatto è che, se l'intento originale e dichiarato di quelle strutture — cioè creare e mantenere l'ordine sociale — viene soddisfatto, ciò incoraggia in modo molto naturale una cultura del rispetto. Quando le persone mantengono di base il rispetto reciproco, la comprensione

condivisa di chi è l'altra persona e di come stare con lei, può esserci armonia. E quando regna l'armonia, la virtù dell'empatia può fiorire.

Quando le persone non sentono di dover continuamente valutare e difendere la loro posizione in relazione agli altri, possono effettivamente vedersi per chi veramente sono. E ognuno allora può dimostrare empatia in un modo specifico per sé, per la sua posizione nel gruppo, per la sua esperienza di vita e per le sue attitudini. L'empatia espressa dal genitore verso il figlio sarà diversa dall'empatia espressa dal bambino verso il genitore. L'empatia espressa dall'insegnante allo studente sarà diversa dall'empatia espressa dallo studente a un compagno di studi. In effetti, l'empatia ha una potenza unica quando si esprime attraverso queste stratificazioni, quando si sperimenta l'unità che permea le differenze e la varietà di questo mondo. Noi, Ami e Garima, ricordiamo la storia di Baba Muktananda che dava il *darshan* alla donna che aveva perso il figlio, e le lacrime che scendevano sulle guance di Baba. Era il Guru — il Sadguru, il *jagadguru* — che condivideva visibilmente il dolore di quella donna. Inoltre comprendiamo che, poiché le lacrime del Guru vengono da un regno immortale e non da un luogo di emozione, hanno il potere di lavare il karma di molte vite — in questo caso, il karma della madre e del figlio.

Nel concludere la Parte III di questo commento, vogliamo lasciarvi con queste parole di Gurumayi:

*Quando siamo in armonia con l'universo —
respirare diventa facile,
vivere diventa colmo di grazia,
e tutti prosperano.*

Continua...



¹ Università di Hawai`i at Mānoa, “*Welina Mānoa*”, accesso del 3 agosto 2022:
<https://manoa.hawaii.edu/welinamanoa/>.