

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte IV

Nella parte III del commento su *samānubhūti*, la virtù che Shri Gurumayi ci ha donato per il suo compleanno il 24 giugno 2022, noi — Ami e Garima — abbiamo iniziato a guidarti in un' esplorazione del seguente aspetto della virtù:

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

Abbiamo visto che *samānubhūti* porta a una profonda empatia. In questa parte del commento approfondiremo un'altra delle qualità di *samānubhūti*, che abbiamo identificato in questa affermazione: *compassione*.

Da un lato la compassione è simile all'empatia e dall'altro ne è nettamente distinta.

Le parole sanscrite e hindi per compassione sono *karunā* e *dayā*. I significati di queste parole includono "tenerezza" (o "tenerezza del cuore"), "misericordia", "sensibilità" e "gentilezza", oltre a "compassione".

Sia la compassione sia l'empatia nascono dalla consapevolezza dell'unità e dell'interconnessione tra tutti gli esseri di questo mondo. (Nella parte I del commento abbiamo spiegato cosa significhi questo esattamente).

Ora, se si considera semplicemente quel che *sembrano* essere l'empatia e la compassione, possono apparire molto simili.

Ad esempio, entrambe sembrano essere una tenerezza che cresce dentro di te, accendendo un desiderio, una propensione a dare una mano per aiutare chi ne ha

bisogno. Puoi pensare che empatia e compassione siano *sahachar*, delle compagne intime l'una dell'altra, oppure *humrāhī*, compagne di viaggio; e di tanto in tanto magari sentirai le parole *empatia* e *compassione* usate in modo intercambiabile.

Ma tu, lettore di questo commento, hai fatto molta strada nella comprensione di *samānubhūti* — proprio come noi che lo scriviamo abbiamo continuato a sviluppare la nostra! Quindi non rimarrai sorpreso nello scoprire che, quando si inizia ad analizzare il significato delle due parole e se ne osservano più da vicino le specifiche sfumature, diventano più evidenti le distinzioni tra di esse.

Un modo chiaro e facile di percepire le distinzioni è tramite lo stimolo esterno che suscita in te una risposta di empatia o di compassione. L'empatia, come abbiamo detto nella parte I, comprende sentire il piacere o il dolore dell'altro, comporta celebrare le sue gioie o provare la sua sofferenza, a seconda della situazione.

La compassione, invece, ha un ambito un po' differente. Spesso si prova compassione quando si vede qualcuno che sopporta qualche tipo di difficoltà, qualche problema o sofferenza. Ma possiamo anche provare compassione — e lo facciamo — quando vediamo qualcuno che desidera ardentemente qualcosa che non ha ancora raggiunto; o quando lo vediamo lavorare sodo, sgobbare, fare sacrifici per perseguire qualche nobile obiettivo; o quando sta faticando per conoscere o capire qualcosa che non sa. La compassione nasce quando percepiamo la distanza tra dove è quella persona e dove vorrebbe essere, o dove pensiamo che meriti di essere. È alimentata dal senso di condividere l'umanità con lei (o, se proviamo compassione per un animale o una pianta o un altro elemento della natura, è alimentata da un più ampio senso di comunione). È alimentata anche dal fatto che percepiamo la *sua* bontà: il suo valore, la sua sincerità, la serietà dei suoi sforzi.

Possiamo provare compassione per chi vive in condizioni di estrema povertà, sapendo che merita di meglio, in virtù del suo essere una persona su questo pianeta: merita cibo, riparo, senso di sicurezza. Possiamo provare compassione quando leggiamo le storie di persone che sono state oppresse più volte dai loro governanti, e che sono state private del diritto di portare avanti la loro vita come avevano scelto. E possiamo provare compassione anche quando qualcuno ci dice che vorrebbe vivere quelle meravigliose esperienze di meditazione che sente raccontare dagli altri, benché egli

stesso debba aver vissuto grandi esperienze in meditazione! È evidente per noi, mentre lo ascoltiamo, che non riconosce né valorizza la forza e la bellezza delle proprie esperienze.

Ami, una delle scrittrici del commento, ha una storia della sua vita da raccontare, riguardo alla virtù della compassione. Negli anni in cui avvenne, ciò mise Ami su un percorso di scoperta che è stato di volta in volta misterioso, rivelatore e fecondo. Ami racconta:

Una mattina, agli inizi degli anni '90, al Gurudev Siddha Peeth, Gurumayi stava dando il *darshan* a un gruppo di una cinquantina di studenti del Gurukula, che comprendeva fiduciari, dirigenti e capidipartimento. Ci eravamo riuniti in Swagatam, una delle tranquille sale di meditazione dell' Ashram. Io offrivo *sevā* come assistente al *darshan* ed ero anche una capodipartimento.

Durante il *darshan* Gurumayi ci invitò a condividere la nostra esperienza di offrire *sevā* nell' Ashram. Una dei presenti si alzò e parlò di una situazione in cui aveva dovuto interagire con molte persone. Mentre parlava, a noi che l'ascoltavamo sembrò che nel modo in cui aveva interagito con gli altri avesse dimostrato una certa rudezza.

A quel punto, Gurumayi parlò dell'importanza di mostrare la virtù della compassione, quando si offre *sevā*. Chiese al gruppo: "Cosa significa essere compassionevoli?". Gurumayi poi restò in silenzio, dando a tutti noi il tempo di riflettere su questa domanda.

Dopo un po', le persone iniziarono a dare varie risposte, come "Compassione è amore" e "Compassione è gentilezza". Una volta finito il giro di condivisioni, Gurumayi diede la sua risposta: "Essere compassionevoli significa non giudicare".

"Però!", pensai, nel sentire Gurumayi dire così. Per me era una visione nuova. Mentre elaboravo il significato profondo delle parole di Gurumayi, guardai attorno a me. Osservai che gli altri erano pensierosi e, come me, sembravano fare ogni sforzo per capire la risposta di Gurumayi. Nei miei diciassette anni di vita, fino ad allora non avevo mai pensato alla compassione in quel modo.

Nel cercar di capire il significato dell'insegnamento di Gurumayi: "Essere compassionevole significa non giudicare", mi resi conto che molto spesso ero pronta a giudicare gli altri, e anche me stessa, come "buoni" o "cattivi". La mia visione del mondo era stata modellata e colorata da tutte le idee e i concetti su cosa fosse giusto o sbagliato, accettabile o no, e dai giudizi che esprimevo, spesso inconsciamente, sulla base di quei criteri. Nel continuare la mia *sādhanā* Siddha Yoga, sono diventata più consapevole che quei rigidi concetti erano una mia creazione. E ho iniziato la pratica gioiosa di mettere in discussione quei concetti uno per uno e di vedere se reggevano alla luce della Verità.

Alla luce di questa storia, noi due abbiamo discusso su cosa significa non giudicare. Il primo pensiero è stato: non è cosa facile! E perché non è facile? Perché è nella costituzione stessa degli esseri umani, e di molti animali, pensare, analizzare, interpretare, valutare, stimare, vagliare, fare supposizioni e trarre conclusioni. A livello istintivo, lo facciamo per verificare se chi o ciò che ci è davanti rappresenta una minaccia, se si tratta di un amico o un nemico.

Ora, il nostro meccanismo di giudizio può certamente essere difettoso. Non è che valutiamo sempre *accuratamente* se qualcuno è una minaccia o no; e il nostro criterio di valutazione è improntato da nozioni preconcepite, risposte condizionate, da ciò che abbiamo imparato e sperimentato e che ci è stato insegnato negli anni. Comunque l'istinto entra in gioco. Produciamo i nostri giudizi, spesso in una frazione di secondo, e agiamo di conseguenza.

Inoltre c'è il fatto che la diversità può essere una cosa buona e gradita. A questo mondo, ognuno è stato dotato di tratti e personalità unici. Ognuno vive in un contesto e in circostanze differenti. Questo è ciò che rende la vita così interessante, così straordinaria, così degna di essere vissuta. Questo è ciò che porta un caleidoscopio di colori in tutta questa manifestazione, è ciò che fa girare il mondo.

Ma nel nostro cuore, nella nostra essenza, siamo tutti uguali. Nel sentiero Siddha Yoga, i nostri Guru ci hanno continuamente esortato a coltivare e mantenere questa consapevolezza della nostra unità. Seguendo i loro insegnamenti, abbiamo appreso come tenere a freno la mente, come continuare a riportarla alla consapevolezza dell'unità, in modo da poter godere della varietà che vi è nel mondo senza dimenticare

la fonte di quella varietà e senza usare le differenze che percepiamo quale alimento per la divisione e il conflitto.

Lo Shivaismo del Kashmir spiega che tutta questa varietà è una creazione del Signore. Una volta stabilizzati in questa conoscenza, ci rendiamo conto dell'inutilità di giudicare gli altri o noi stessi. Pensala così: se siamo tutti fundamentalmente *uno*, allora non c'è niente e nessuno da giudicare. Giusto? E se è giusto, allora? Persino giudicare se stessi richiede qualcuno a cui paragonarsi!

Certo, lo sforzo per acquisire e rimanere saldi in questa conoscenza — ricordare l'unità e non lasciarsi ingannare dalla differenza — può sembrare un perenne tira-e-molla. Perciò è opportuno sondare un po' più a fondo e indagare su cosa, esattamente, ci tiene così fissati sulle differenze e quindi così abituati a esprimere giudizi.

Ci sono molti fattori che contribuiscono. Ciò premesso, uno dei vizi che ci porta fuori strada è l'orgoglio, *ahamkāra*.

La parola sanscrita e hindi *ahamkāra* è l'unione di due parole: *aham* e *kāra*. *Aham* in sanscrito significa letteralmente "io". Qui *kāra* si riferisce al sé limitato che identifica se stesso come colui che agisce, come unico attore di ogni azione. Quindi, *ahamkāra* è la facoltà che dà origine al nostro limitato senso di sé: ci lega al senso di "mio". *Ahamkāra* ci disconnette dal Sé innato e naturale, che è intrinsecamente libero e senza limiti.

Quando le nostre azioni sono guidate da *ahamkāra*, le compiamo con il senso di esserne gli attori, e con egoismo, presunzione, egocentrismo e ignoranza.

Mentre la compassione emerge dalla consapevolezza di *sama* – dal riconoscere ciò che ti rende identico e uguale a tutti in questo mondo – l'orgoglio proviene dal senso di separatezza. L'orgoglio si nutre delle differenze percepite e fa leva su di esse a proprio vantaggio. Quando è intriso di orgoglio, ciò che consideriamo compassione in realtà non è *compassione*. Invece, è pietà.

Quando provi pietà per qualcuno, significa che hai l'atteggiamento di "io sono più in alto di te", che a un certo livello ti consideri migliore o superiore all'altro. Che tu ne abbia l'intenzione o no, questo è ciò che comunichi nel tuo comportamento nei suoi confronti, nelle tue parole e azioni. Pertanto, non dovresti rimanere sconcertato quando le persone che stai cercando di aiutare fanno resistenza o rifiutano le tue profferte di sostegno. Hanno il loro senso di dignità, integrità, autostima e si

accorgeranno se non li riconosci in loro. Un proverbio Amish lo dice succintamente: "Invece di mettere gli altri al loro posto, mettiti tu al *loro* posto."

L'ironia è che quando viene meno *ahamkāra*, l'orgoglio di sé, rimane il puro *aham*, il puro "io". Di solito attacchiamo a questo *aham* ("io" o "io sono...") qualche attribuzione che esprime chi pensiamo di essere, o qualche indicatore della nostra posizione nel mondo: per esempio, "io sono un medico", "io sono bravo negli sport" o "io non sono intelligente come gli altri". Alcune di queste descrizioni possono essere esatte e utili quando ci muoviamo nel mondo; altre possono essere di veridicità più discutibile. In ogni caso, non descrivono chi siamo *sostanzialmente*.

Cominciamo a comprendere questa verità una volta che la Kundalinī Shakti, che è in noi, viene risvegliata dalla grazia di un Sadguru. Grazie alla *sāadhanā* arriviamo a capire che abbiamo ristretto noi stessi al piccolo "io", il senso limitato di sé, e lo abbiamo considerato "principio e fine" di ciò che siamo. Con questa nuova comprensione riconosciamo che possiamo separare la nostra identità dal senso limitato del sé, e che utilizzando i mezzi che i Guru ci hanno dato con i loro insegnamenti e le pratiche, possiamo arrivare a percepire il Sé supremo che risiede in noi. Continuando ad associare *aham*, "io sono", al Sé, diventa *aham brahmāsmi*, "io sono Brahman, il Sé assoluto".

Molte volte, di fronte a una situazione che richiede compassione, le persone non sanno cosa fare. Magari *pensano* di essere compassionevoli perché pensano di avere buon cuore e buone intenzioni. Ma quando arriva il momento di *dimostrare* effettivamente la compassione, di mettere in atto questa virtù, si trovano ad esitare. Oppure agiscono in un modo che comunica, alla persona che vogliono sostenere, qualcosa di diverso dalla compassione. La loro visibile incertezza, l'apparente disagio e forse i loro stessi pensieri e sentimenti rispetto ad analoghe esperienze passate, finiscono per divenire palesi.

Perché è così? E cosa può fare chi di voi si riconosce in questo esempio?

Come sapete, uno degli insegnamenti di Shri Gurumayi è: "Pratica, pratica, pratica. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa*". Abbiamo imparato da Gurumayi che, per realizzare

effettivamente le virtù, è necessario averle prima messe in pratica. Così come eccellere in qualsiasi impresa richiede molta pratica, è altrettanto necessario praticare le virtù. La pratica vi permette di imparare com'è e cosa vuol dire esprimere le virtù. Vi aiuta a capire come la mente, il corpo e il cuore rispondono alle situazioni in cui volete esprimere questa virtù, e vi dà l'opportunità di imparare come affrontare ogni cosa che sorga in voi. Poi, quando arriva il momento di mostrare la virtù in una situazione reale e a beneficio di altri, scoprite che la vostra mente è chiara e stabile. Vi accorgete di essere radicati nella forza. Siete in grado di muovervi e di comportarvi con sicurezza. Semplicemente, sapete cosa fare.

Nel corso degli anni, molti di voi hanno letto i commenti alle *sadguna vaibhava*, le virtù che Gurumayi ha indicato per ogni giorno del mese di giugno, la *Felicità del compleanno*. Nel farlo, forse avete anche letto e messo in pratica l'affermazione inclusa alla fine di ogni commento.

Quelle affermazioni sono di Gurumayi. Le ha date per accertarsi che abbiate un modo per ricordare il punto cruciale di ciò che avete letto in quei commenti scritti da Siddha Yogi, e inoltre uno strumento disponibile per praticare la virtù. Potete ripetere le affermazioni a voi stessi. Potete farlo in silenzio e ad alta voce, sentendo l'energia della virtù scorrere attraverso di voi mentre ne assorbite le qualità e le riconoscete in voi.

Al contempo, abbiamo un altro modo per praticare le virtù. Nel sentiero Siddha Yoga, Gurumayi ha dato la *dhāranā* come strumento per arrivare ad immergersi nel canto o per entrare in meditazione, in modo da essere pienamente pronti a sperimentare quella pratica e a trarne il massimo beneficio. Per la pratica della virtù che Gurumayi ha dato il 24 giugno 2022, la virtù di *samānubhūti*, abbiamo ricevuto la sua benedizione per scrivere una *dhāranā* sulla compassione, una delle qualità che *samānubhūti* racchiude.

Le istruzioni della *dhāranā* sono riportate di seguito. Potete farla con la registrazione audio in questa pagina. Cercate di dedicare alla pratica tutta la vostra attenzione; fatela in uno spazio tranquillo e riservato, e non durante altre attività (come camminare o guidare).

Prendete una posizione comoda.

Visualizzate il flusso naturale del respiro.

Potete chiudere gli occhi.

Ora immaginate una scena in cui siete con qualcuno che potrebbe ricevere beneficio dalla vostra compassione.

Può essere una persona.

Può essere un animale.

Può anche essere una pianta o un albero.

Prendetevi qualche istante per visualizzare i dettagli della scena.

Dove vi trovate? Qual è il contesto?

Osservate la situazione.

Come vi sembra che si senta questa persona, o animale, o pianta?

Di cosa ha bisogno?

Qual è il suo stato d'animo?

Ora, visualizzate voi stessi che esprimete compassione per loro.

Che cosa dite?

Che cosa fate?

Come lo fate?

Mentre siete in questa scena ed esprimete compassione,

osservate cosa succede all'interno di voi.

Che cosa sentite nel corpo?

Esaminate il vostro corpo,
dalla cima della testa
fino alle dita dei piedi.

Fate attenzione a ciò che accade nelle varie parti del corpo.

Mentre siete in questa scena ed esprimete compassione,
che cosa succede nella mente?

Ci sono dei pensieri che passano sullo schermo della vostra consapevolezza?

Mentre esprimete compassione,
che cosa accade nel cuore?

Quali sentimenti sorgono in voi?

Osservate quali altre emozioni sgorgano dentro di voi.

Osservate quali altre sensazioni sentite sotto la pelle.

Osservate se la vostra mente è intorpidita o pervasa di energia.

Osservate se i vostri occhi sono bagnati di lacrime.

Osservate se vi avvolge il silenzio.

Semplicemente *osservate*—per riconoscere ciò che sperimentate davvero in voi stessi quando esprimete compassione.

Ogni esperienza è unica e ogni esperienza è vostra.

State con ciò che accade nel vostro essere.

Ora di nuovo portate l'attenzione al respiro.

Visualizzate il flusso naturale del respiro.

Osservate l'inspirazione e l'espiazione.

Potete aprire gli occhi.

Ringraziate voi stessi per esservi esercitati a esprimere compassione.

Riflettete su ciò che avete imparato su di voi facendo questa pratica.

Riflettete su ciò che ne è uscito riguardo alla compassione in generale.

Potreste trovare utile continuare a praticare la *dhāranā* per rafforzare la capacità di esprimere compassione—un aspetto chiave della virtù di *samānubhūti*.

Continua...

