

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte V

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

Abbiamo esaminato questo aspetto di *samānubhūti*—la virtù che Shri Gurumayi ha dato per il suo compleanno il 24 giugno 2022—nelle parti III e IV del commento. Finora abbiamo visto cos’è l’empatia profonda e abbiamo iniziato la nostra esplorazione della compassione: come essa si collega all’empatia e in che cosa ne differisce. E sebbene il nostro esame di queste qualità sia stato approfondito e illuminante, in verità sentiamo che il potenziale della scoperta è inesauribile: c’è tantissimo da imparare quando studiamo queste qualità attraverso la lente degli insegnamenti di Gurumayi e delle nostre esperienze di *sāadhanā* Siddha Yoga, e mentre continuiamo a metterli in pratica.

In questa parte del commento approfondiremo lo studio della compassione e volgeremo l’attenzione anche alla qualità della comprensione.

Quindi soffermiamoci ancora un po’ sulla qualità della compassione. In precedenza abbiamo detto che, sebbene compassione ed empatia possano *apparire* simili, una delle caratteristiche che le distingue è lo stimolo esterno che evoca in noi l’una o l’altra delle qualità. (Per approfondimenti, vedi la parte IV del commento.)

La compassione è distinta dall’empatia in un altro modo ancora. L’empatia ha una componente di “a tu per tu”, una caratteristica di specificità. Essa richiede una sorta di

relazione con la persona per la quale si sente empatia. Non c'è bisogno di conoscerla benissimo, o nemmeno di averla incontrata; ma bisogna poter provare un senso di familiarità sufficiente per mettersi nei suoi panni, per sentire la risonanza con ciò che lei prova.

La compassione può essere incentrata su una o più persone (o animali o piante) specifiche, ma può anche essere diretta più in generale verso un intero gruppo, una comunità o società. Si può avere *compassione* per tutta l'umanità in astratto; la compassione è generalizzabile. Al contrario, sarebbe difficile comprendere cosa significa avere *empatia* per tutta l'umanità, perché generalizzare l'empatia va contro la sua essenza.

Nella parte I del commento abbiamo spiegato che, seppure la traduzione più diretta di *samānubhūti* sia empatia, *samānubhūti* ha in realtà significati e accezioni che vanno al di là di quella singola parola. Connotando sia l'empatia sia la compassione, *samānubhūti* comprende sia gli aspetti specifici sia quelli più ampi che abbiamo appena descritto. Per tale motivo, la virtù di *samānubhūti* è al centro di ogni atto generoso, che sembri grande o piccolo. Ad esempio, è l'impulso proveniente da *samānubhūti* che ci spinge a partecipare alle raccolte di alimenti in favore degli affamati o a sostenere un vicino nel momento del bisogno. È *samānubhūti* che ispira gli sforzi per proteggere le specie in via di estinzione, ed è *samānubhūti* che ci spinge a fare dei piccoli cambiamenti nel modo in cui viviamo, al fine di preservare e proteggere l'ambiente.

Durante la stesura del commento, Garima, sfogliando il suo diario di *sādhanā*, si è imbattuta in qualcosa che aveva sentito dire da Gurumayi. È un noto *subhāshita*, un detto in sanscrito:

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः ।
नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ

*svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ/
nādanti svasyaṁ khalu vārivāhāḥ
paropakārāya satāṁ vibhūtayah||*

I fiumi non bevono le proprie acque.
Gli alberi non mangiano i propri frutti.
Le nuvole non mangiano i raccolti che hanno bagnato.
Così le persone di buon cuore
danno ciò che gli appartiene
a favore degli altri.¹

Forse subito non pensiamo che la natura sia dotata del tipo di cognizione e sensibilità che *samānubhūti* richiede, ma a suo modo lo è certamente. Le acque placano la sete e gli alberi saziano la fame. È nella loro natura sostenere la sopravvivenza e la prosperità di altri. Allo stesso modo, quando ricordiamo la nostra vera natura, quando ci riconnettiamo con essa anche solo per un momento, diventa molto naturale dare il meglio di noi stessi agli altri.

Pensando a questo *subhāshita*, abbiamo ricordato una canzone, molto cara a Gurumayi e a Baba Muktananda, che abbiamo sentito cantare durante i *satsang*. Era una canzone che Baba ji ascoltò per la prima volta a metà degli anni '60, quando era in viaggio dal Gurudev Siddha Peeth a Mumbai. Ad un certo punto, l'auto di Baba si fermò ad un segnale stradale e sentì alcuni bambini sul ciglio della strada cantare una canzone in hindi. (Molto dopo, qualcuno disse a Baba che era una canzone di un film di Bollywood.) Baba amava sia la melodia sia il significato delle parole; iniziò a cantarla lui stesso, e la faceva cantare anche ai musicisti dell'Ashram, mentre dava il *darshan* nel cortile del Gurudev Siddha Peeth. Le persone che venivano all'Ashram per ricevere il *darshan* di Baba e offrire *sevā* amavano ascoltarla e la canticchiavano insieme ai musicisti.

Questo è il ritornello della canzone:

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल

अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है
वो सच्चा इंसान अरे
इस धरती का भगवान है

*nadiyā na pie kabhi apnā jal
vr̥kṣa na khāe kabhī apne phal
apne tan kā man kā dhan kā
dūjō ko de jo dān hai
vo saccā insān are
is dharatī kā bhagavān hai*

Un fiume non beve la propria acqua.
Un albero non mangia i propri frutti.
Chi fa dono agli altri
del suo corpo, della sua mente e della sua ricchezza
è un vero essere umano
ed è veramente Dio su questa terra.²

Nel ricordarla, questa canzone ci fa venire in mente anche un resoconto molto speciale che abbiamo ascoltato da compagni Siddha Yogi. Tre giorni dopo che Baba ebbe preso *mahāsamādhi* nella notte di luna piena del 2 ottobre 1982, lasciando il corpo fisico per unirsi alla Coscienza universale, Gurumayi parlò a un gruppo di Siddha Yogi, in quello che oggi è il Santuario del samadhi di Baba, al Gurudev Siddha Peeth. Gurumayi parlò dell'incomparabile vita del suo Guru, di come egli la visse per l'elevazione degli altri e di come, per i suoi devoti, Baba fosse Dio. Poi Gurumayi cantò questa canzone: *nadiyā na pie kabhī apnā jal*. In tal modo, Gurumayi desiderava descrivere la vita di Baba e onorare Baba con la poesia, la canzone, che egli amava così tanto.

Ora che abbiamo dedicato molto tempo ad apprendere di più sulla profonda empatia e compassione, in relazione a *samānubhūti*, esaminiamo come *samānubhūti* connoti anche la comprensione.

C'è un detto in inglese: “Giudicare ci separa; comprendere ci unisce”. Nella parte IV del commento, abbiamo condiviso quel che abbiamo imparato da Gurumayi: il giudizio non può coesistere con la compassione, e di conseguenza non può coesistere con *samānubhūti*. Il giudizio è possibile solo quando valutiamo e assegniamo valore alle differenze che percepiamo nel mondo (cioè quando riteniamo che alcune persone o cose siano intrinsecamente “migliori” o “peggiori” di altre). La comprensione, però, implica l'opposto: implica lo sforzo per *superare* le differenze, la volontà di conoscere qualcuno o qualcosa oltre noi stessi, oltre le convinzioni e i punti di vista che teniamo stretti. La comprensione è quindi una preconditione necessaria per esprimere *samānubhūti*.

La parola hindi per “comprensione” è *samajh* e i suoi significati includono “comprensione”, “discernimento”, “intelletto” e “padronanza”. Essere *samajhadār*, comprensivi, significa essere saggi, sensibili e prudenti.

C'è una storia che abbiamo sentito da una Siddha Yogi e che vorremmo condividere con voi ora. Anche questo accadde all'epoca del *mahāsamādhi* di Baba Muktananda, nell'ottobre 1982.

Nei giorni e settimane successivi al *mahāsamādhi* di Baba, Gurumayi dava il *darshan* nel cortile del Gurudev Siddha Peeth per ore e ore, da quando i primi colori dell'alba brillavano nel cielo fino a notte fonda. Migliaia di devoti di Baba andavano all'Ashram per ricevere il *darshan* di Gurumayi e per chiedere una guida per andare avanti nella propria *sādhanā*.

Una sera, quando l'oscurità della notte era scesa e le stelle avevano cominciato a brillare nel cielo—quando il profumo del *rātarāni*, il gelsomino notturno, si era intensificato e si diffondeva nel cortile—una persona venne dinanzi a Gurumayi nel *darshan* e le fece questa domanda:

“Gurumayi ji, come faccio a fare *sādhanā* adesso?”

La Siddha Yogi che ci ha raccontato la storia ha detto che ricorda vividamente quel che avvenne. Sentì la voce di Gurumayi risuonare nell'aria tranquilla della notte, con una compassione che sembrava infinita e con il pieno potere della *Guru-shakti*, quando Gurumayi rispose in hindi:

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā. Samajho.

Hai fatto molta *sādhanā*. Quel che ti resta da fare è comprendere.

Samajho — comprendere.

Questa parola, *samajho*, “comprendere”, indugiò nell'atmosfera. Rimase lì, sospesa e scintillante nell'aria del cortile per diversi minuti che potevano facilmente diventare ore, una saggezza non limitata dal tempo, e raggiunse i cuori di tutti i Siddha Yogi presenti a ricevere l'insegnamento di Gurumayi.

In hindi c'è un detto popolare: *Samajhadār ko ishārā kāfī hai*. Letteralmente significa che per chi è *samajhadār*, cioè prudente e saggio, è sufficiente anche solo un accenno. In altre parole, alla persona che ha comprensione serve solo un accenno di ciò che sta accadendo — una parola, un gesto, la percezione di un sottile cambio di energia — per cogliere appieno una situazione, sintonizzarsi con i bisogni del momento e agire in modo utile e appropriato. Per sentire ed esprimere empatia o compassione per qualcuno, si deve prima comprendere, almeno in una certa misura, la situazione in cui si trova.

C'è un altro detto in hindi: *Mūrkh ko samajhānā patthar par sar māranā hai*. Il significato letterale di questa espressione è che cercare di aiutare uno sciocco a capire è come sbattere la testa su una roccia. Può servire da contrappunto al detto precedente, sottintendendo che non solo è molto difficile cercare di aiutare una persona testarda e ignorante a comprendere, ma che quando si cerca di farlo si finisce per farsi del male.

Si spreca tempo ed energia in quello che alla fine è uno sforzo inutile. Nel farlo, si può anche provare delusione, frustrazione e rabbia.

Se riflettete per un momento sulla vostra vita, potreste scoprire che a volte siete stati *samajhadār*, comprensivi, e altre volte *mūrkh*, sciocchi. La tendenza a comportarsi in modo sciocco o ignorante spesso è frutto di testardaggine piuttosto che di mancanza di attitudine; più che l'incapacità, è il *rifiuto* di conoscere e agire meglio. Come cercatori che studiano *samānubhūti*, sta a voi vigilare sulla tendenza a ostinarvi nell'ignoranza, e invece nutrire ed espandere la capacità di comprendere e di essere comprensivi.

Quindi, che cosa vi è richiesto esattamente?

Bene, per prima cosa, per essere in grado di comprendere la situazione di un altro, dovete prima radicarvi nella comprensione di voi stessi. Dovete fare il lavoro, il lavoro *interiore* per conoscere chi siete. Ciò significa conoscere la vostra complessione fisica ed emotiva, le motivazioni, gli atteggiamenti, le tendenze comportamentali, le vostre tipiche risposte ai diversi tipi di situazione. Solo quando avete compreso il "voi" dell'equazione—chi siete e che cosa siete voi—potete iniziare a comprendere e aiutare qualcun altro. È come con le istruzioni di sicurezza che si sentono sull'aereo; l'assistente di volo comunica ai passeggeri genitori o tutori di bambini piccoli, che in caso di emergenza devono indossare la maschera di ossigeno *prima* di assistere il bambino. Il motivo è semplice. Se loro svengono per mancanza di ossigeno, chi aiuterà il bambino?

Quel che scoprirete, se non fate lo sforzo costante di comprendere voi stessi, è che il vostro interesse personale metterà in atto i suoi stratagemmi per carpirvi anche i programmi meglio organizzati che avete fatto per aiutare gli altri. Il genitore sull'aereo è intenzionato a dare priorità all'aiuto al figlio; ma la sua stessa biologia, le esigenze del suo corpo fisico prendono il sopravvento e vanificano i suoi sforzi.

Detto questo, vogliamo chiarire una cosa: in realtà non c'è da aspettare di essere in una posizione o condizione perfetta dentro di voi per comprendere la situazione di un altro ed esprimergli *samānubhūti*. Ricorderete di aver letto, nella parte II di questo commento, che in noi esseri umani ci sarà sempre qualcosa che accade; ci sarà sempre qualcosa che si agita nella mente, nel corpo, durante la vita di ogni giorno. Ripetiamo

qui ciò che abbiamo detto allora: si tratta di trovare e mantenere costantemente un equilibrio interiore. Si tratta di imparare a relazionarsi—e di *continuare* a relazionarsi—con le molte parti mutevoli di se stessi, in modo tale che, quando arriva il momento di aiutare qualcun altro, non si è preoccupati per ciò che succede dentro di sé. Si tratta di sviluppare resilienza e di coltivare la propria conoscenza interiore.

Pensate ad un elastico. Potete allungarlo, tirarlo da una parte e dall'altra, ma quando smettete tornerà alla sua forma originaria. Un elastico buono e solido avrà l'innata flessibilità, la capacità di adattarsi e di rispondere alle sollecitazioni e pressioni esterne (qualcuno o qualcosa che lo tira), senza perdere la sua natura originaria. Questo è ciò che significa essere resilienti.

Per fare un'altra analogia: supponiamo che vi troviate in un negozio e che il negozio sia stipato di prodotti, dal pavimento al soffitto. Voi state cercando un articolo molto specifico. Chiedete al negoziante dove si trova l'articolo e lui, chissà come, nonostante la baraonda di roba che gli sta intorno, sa esattamente dove andare a cercarlo. Questo assomiglia al tipo di conoscenza che si deve avere per esprimere *samānubhūti*. Non è che non dobbiate continuare a fare le vostre "cose", o che non dobbiate provare qualsiasi emozione o sensazione nasca in voi. Il vostro compito è piuttosto quello di saper fare perno sulle situazioni; è quello di sapere dove andare dentro di voi per poter essere presenti e disponibili per gli altri, per poter agire da un luogo di genuina empatia.

Ora, questa ricalibrazione interiore, la capacità di sapere e di avere la flessibilità di agire in base a quella consapevolezza, non è qualcosa che si può semplicemente *pensare* di realizzare. In genere non la si ottiene solo con l'intelletto, perché quando si è agitati per qualcosa tutto il corpo lo sente. Il sistema nervoso simpatico si attiva. Percepisce la situazione di pericolo o di stress ed entra in modalità "lotta o scappa", fornendo molta energia in più per affrontare la situazione. All'istante, l'adrenalina entra in circolo e la consapevolezza e la reattività nei confronti dell'ambiente circostante aumentano. In questo stato, è praticamente impossibile concentrarsi su qualcosa di diverso da se stessi, soprattutto se non si è imparato come prendersi cura del proprio "io", se non si è dedicato del tempo a comprendere il proprio "io", se non si è nutrito con continuità il

proprio mondo interiore con ciò di cui ha bisogno.

Quindi il primo passo è quello di capire *voi stessi*, di prendere dimestichezza con il vostro funzionamento interiore. Poi potrete dotarvi di strumenti che vi aiuteranno a tornare, ogni volta che ne avrete bisogno, allo spazio di calma che avete scoperto e coltivato dentro di voi.

Sul sentiero del Siddha Yoga, i nostri Guru ci hanno dato il supporto del mantra *Om Namah Shivāya*. Ci hanno istruito su come concentrarci sul respiro, la *prāna-shakti*. Ci hanno insegnato che possiamo usare le affermazioni e, come abbiamo detto nella parte IV del commento, le *dhāraṇa*, tecniche di focalizzazione – come ad esempio la visualizzazione di situazioni in cui far emergere le virtù. Sono tutti metodi utilizzabili per ristabilire l'equilibrio interiore tramite l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, che è noto anche come modalità “riposo e digestione” del corpo. Quando si è guidati dal sistema nervoso parasimpatico, si conserva l'energia nel corpo e si diventa calmi.

Poi, da quel luogo di calma interiore che avete scoperto, nutrito e onorato con la pratica attraverso le *dhāraṇā*, potete davvero sentire ciò che gli altri vi stanno dicendo. Potete cogliere ciò che essi intendono comunicare sia verbalmente sia non verbalmente. Potete entrare in sintonia con ciò che gli sta succedendo e trovare il modo di sostenerli. Potete applicare la vostra chiarezza di comprensione alla situazione presente.

Rafforzando la comprensione di voi stessi, vi accorgete che nella vita quotidiana non solo abbondano le occasioni per esprimere *samānubhūti* verso gli altri, ma anche che voi siete diventati più capaci di farlo. Invece di pensare automaticamente di essere succubi del corpo fisico ed emotivo, vi accorgete che potete *scegliere* di spostare l'attenzione da voi stessi agli altri, e che avete la *capacità* di farlo.

Tuttavia, tenete presente che anche dopo aver riconosciuto che avete una scelta in queste circostanze, la scelta può non sembrare sempre così immediata.

Ad esempio, poniamo che al lavoro abbiate appena saputo di non aver ottenuto la promozione che speravate. Mentre siete lì che elaborate la notizia, un caro amico vi chiama per darvi una *stupenda* novità che lo riguarda e che non vede l'ora di condividere. Che fare in un momento così, in cui vi sentite così divisi dentro di voi?

Pensateci.

E pensateci ancora un po'.

Oppure, alzando un po' la posta: considerate uno scenario in cui avete dei debiti e avete lavorato costantemente, a lungo, per saldarli. Finalmente arriva il giorno in cui siete riusciti a risparmiare abbastanza denaro per farlo. "Ah", pensate tra voi con soddisfazione. "Finalmente mi libererò dai debiti!".

Proprio in quel momento guardate dalla finestra e vedete il vostro anziano vicino disperato, accanto alla sua auto. Correte da lui e scoprite che l'auto si è rotta. Lui non ha i mezzi per ripararla o comprarne un'altra, e non ha nemmeno parenti a cui rivolgersi per un sostegno finanziario. Vi informate sulla somma che gli serve e, quando vi dice quant'è, vi rendete conto che è all'incirca la stessa somma che avete risparmiato per pagare i vostri debiti.

Che cosa fare?

Pensateci.

E pensateci ancora un po'.

Per fare un altro esempio: supponiamo che abbiate delle restrizioni alimentari. Il vostro amico vi parla con entusiasmo di un piatto delizioso che ha preparato, e vi invita ad assaggiarlo. Continua a parlarne in dettaglio, elencando tutti gli ingredienti, molti dei quali vi rendete conto che sono quelli che preferite, ma non che potete mangiare perché non fanno bene alla vostra salute.

Che cosa fare?

Pensateci.

E pensateci ancora un po'.

Essere *samajhadār* — essere prudenti, essere saggi, discernere, *comprendere* — è qualcosa a cui aspirare, a cui ambire; è una qualità che si desidera possedere. E naturalmente è una capacità che si può – e *si deve* – coltivare e affinare costantemente.

Mentre scrivevamo della parola *samajh*, ce ne siamo innamorate sempre di più, affascinate dalla grandezza di ciò che indica. È una parola così semplice, una parola di tutti i giorni, che usiamo continuamente in frasi come: *Kyā tumhē samajh mein āyā?* “Hai capito?”. *Kyā hum samajh paēge?* “Saremo in grado di capire?”. *Tumhārī samajh par nirbhar karatā hai.* “Dipende dalla tua comprensione”. *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.* “Una volta che avrai capito, ti sarà tutto chiaro”.

Ora vogliamo condividere con voi alcuni sinonimi della parola *samajh* in sanscrito, hindi e urdu. (Tra tutt’e due conosciamo bene cinque lingue, comprese queste tre!). Avere *samajh* significa essere *buddhimān* o *aqlamand*: intelligente, saggio, prudente, sagace e sensibile. Significa essere *viveki*: giudizioso, perspicace, ricettivo e riflessivo. Questi sinonimi ci hanno aiutato a goderci lo studio del significato e dei molteplici aspetti della comprensione, e ci auguriamo che anche voi possiate avere la stessa esperienza.

Generalmente, si ritiene che nell’essere umano la sede della comprensione sia la mente. Molti scienziati hanno ipotizzato che le facoltà della mente risiedano o derivino dal cervello nel corpo fisico (anche se, più recentemente, alcuni scienziati e psicologi hanno iniziato ad ampliare questa definizione, suggerendo che l’attività della mente potrebbe non essere unicamente un prodotto della funzione cerebrale). Ma le scritture indiane hanno sempre parlato della mente in un senso più ampio. La filosofia del Vedanta descrive la mente come *antahkarana chatushtaya*, il quadruplice strumento interiore che risiede nella regione del cuore, nel corpo sottile. L’*antahkarana* ha quattro aspetti: *manas*, *chitta*, *buddhi* e *ahamkāra*.

Manas funziona assieme agli organi di senso. Raccoglie le informazioni ricevute dagli occhi, dalle orecchie e così via, poi le registra e le proietta su uno schermo interno. (Per esempio, *manas* riceve e proietta l’immagine di un fiore).

Chitta è la mente subconscia, il deposito delle conoscenze e dei ricordi precedenti; prende quindi le informazioni proiettate sullo schermo interiore e le mette in relazione con ciò che già si conosce. (“Questo è un fiore, in particolare una rosa, che ha le spine”).

Buddhi, l'intelletto, è la facoltà di discernimento, che decide su quel che è l'informazione e se sia vera o falsa. Inoltre, si pone domande su tale informazione e determina cosa farne. (“Sì, questa è una rosa e ha le spine. Bisogna stare attenti a non toccarle”).

Ahamkāra, parola che ha molti significati correlati, tra cui “orgoglio”, “ego” e senso dell’“io”, si riferisce alla facoltà che dà alla persona il senso di individualità o identità unica. Quando le altre facoltà della mente ricevono ed elaborano l'informazione, *ahamkāra* identifica la relazione o associazione personale con quell'informazione. (“Io amo le rose e il loro profumo è il mio preferito”).

Come potete vedere, tutti e quattro gli aspetti vanno assieme e lavorano insieme per formare la mente. Se si presta attenzione, si può notare che la comprensione sorge tramite le quattro facoltà della mente, tramite *antahkarana chatushtaya* — nella forma di un pensiero registrato da *manas*, contestualizzato da *chitta*, valutato da *buddhi* e collegato a sé tramite *ahamkāra*.

A volte, però, la comprensione sorge già pienamente formata dal cuore stesso, da *hridaya*, il nucleo del vostro essere. Quando questo accade, si chiama puro *spanda*, un impulso divino che si può percepire semplicemente come energia, una conoscenza che non richiede pensiero articolato, ricordo o discernimento. Lo sapete e basta, e sapete esattamente cosa fare.

Un modo per affinare la vostra capacità di comprensione — soprattutto in termini di comprensione delle persone e delle situazioni che vi circondano, in modo da poter esprimere empatia — è tramite l'osservazione degli altri. In che modo le altre persone esprimono la virtù di *samānubhūti*? Notate come *loro* hanno applicato alla situazione il proprio intelletto e acume mentale, come *loro* hanno contattato e hanno agito da un luogo intuitivo all'interno. Noterete, ad esempio, che alcuni esprimono *samānubhūti* tenendo la mano dell'altro, come gesto di conforto; altri, invece, semplicemente stanno

seduti in silenzio al suo fianco. Alcuni usano l'umorismo per portare un sorriso sul volto dell'altra persona; altri pregano regolarmente per il suo benessere. Ispirati da tutti i numerosi esempi di *samānubhūti* che vi circondano, potete trovare i vostri modi di applicare la comprensione e di esprimere *samānubhūti*.

Vi ricordiamo che, in qualsiasi modo vi avvicinate all'apprendimento, alla pratica e all'attuazione di questa virtù, il momento in cui decidete di farlo è il momento giusto. È il momento di provarci. Non dovrete tergiversare, se volete dare slancio ai vostri sforzi per coltivare e agire con *samānubhūti*! Per usare un'espressione ben nota: potete fare un passo alla volta, un giorno alla volta. Nessuno sforzo è troppo piccolo.

Continua...



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ *Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgāram, o Gems of Sanskrit Poetry*, 2d. e scelta e adattamento di Kāśīnātha Pāṇḍuranga Paraba (Bombay: Jāvājī Dādājī e Janārdana Mahādeva Gurjara, 1886), pag. 74; traduzione © 2022 SYDA Foundation®.

² Traduzione © 2022 SYDA Foundation®.