

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte VI

Nella Parte I di questo commento, abbiamo delineato cinque aspetti di *samānubhūti*, la virtù che Gurumayi ha dato per il suo compleanno il 24 giugno 2022. Finora abbiamo esposto la nostra comprensione dei primi quattro aspetti e ora, nelle prossime due parti del commento, ci concentreremo sul quinto aspetto:

***Samānubhūti* è rispondere agli altri con gentilezza e non giudizio.**

Per iniziare, non sarebbe utile sondare cosa significa *rispondere*?

Osserviamo la parola "risposta" nelle lingue hindi e sanscrito: *pratikriyā*. Questa parola è composta dal prefisso *prati*, che in questo contesto significa "verso" o "in risposta a", e da *kriyā*, che significa "atto" o "azione". *Pratikriyā* - *risposta* - si riferisce quindi a un'ampia categoria di azioni intraprese verso qualcuno o sollecitate da qualcuno o qualcosa.

Ora, la natura specifica della risposta può variare e varierà ampiamente. Sarà caratterizzata non solo da ciò che l'altra parte sta dicendo o facendo, ma anche dal proprio atteggiamento, dall'approccio, dalla presenza mentale (o dalla sua mancanza) e, per noi Siddha Yogi, dai frutti della *sādhana*.

Vogliamo ora prendere un momento per condividere con voi la guida che abbiamo ricevuto molte volte nel corso degli anni da Gurumayi, e di cui molti di voi hanno anche sentito Gurumayi parlare. La guida è che, a prescindere dal fatto che abbiate dieci minuti o diverse ore per fare *sādhana* in un dato giorno, o che facciate una pratica o più pratiche su base regolare, o che vi atteniate a un programma fisso di

pratiche o che dobbiate essere più fluidi con i tempi e i modi in cui praticate, *raccoglierete* dei frutti dalla vostra *sāadhanā*, e potrete attingere a quei frutti nel corso della vita. Nessuno sforzo compiuto nella *sāadhanā* passa inosservato a uno sguardo benevolo.

Tornando alla nostra discussione, abbiamo detto che la "risposta" è un'ampia categoria di azioni. C'è un'intera gamma di modi in cui si può rispondere a qualcuno o a qualcosa. Si può, ad esempio, rispondere in modo *reattivo*, guidati esclusivamente dalle emozioni o dalle impressioni del passato. Oppure potete scegliere di rispondere con prudenza, da un luogo sacro dentro di voi, da un luogo di maggiore centratura interiore e in un modo che mostri le virtù che state coltivando.

Quando la vostra risposta è legata alla virtù di *samānubhūti*, possiede qualità uniche. Due di queste qualità, quelle che stiamo evidenziando ora, sono la *gentilezza* e il *non giudizio*. In questa parte del commento approfondiremo la qualità della gentilezza. (Nella prossima parte parleremo del non-giudizio).

Siamo sicure che tutti voi conoscete la qualità della gentilezza. Lo diciamo perché da bambini la gentilezza è una qualità che tutti noi riuscivamo a trovare al nostro interno in un batter d'occhio o, come diremmo in hindi, *palak jhapakate hī*.

Un membro dello staff dell'Ashram Shree Muktananda, con il quale siamo rimasti in contatto durante la stesura del commento, ci ha raccontato una storia che aveva sentito da Gurumayi. Eravamo contentissime quando abbiamo sentito questa storia—ci è arrivata facilmente, prontamente e al momento giusto. Ci siamo guardate e contemporaneamente abbiamo detto: "Dobbiamo dividerla con tutti!"

E ora, con grande gioia, lo faremo:

Una volta Gurumayi stava giocando con un bambino di quattro o cinque anni. Lui era turbolento e persino un po' gradasso nel gioco, come devono essere i bambini.

Era l'inizio della sera e si trovavano a casa del bambino. A un certo punto, lui disse a Gurumayi che voleva mostrarle un regalo che aveva ricevuto da un suo parente. Scomparve in un ripostiglio, dicendo a Gurumayi di *non* seguirlo e di rimanere nel soggiorno.

In men che non si dica, il bambino uscì dal ripostiglio con indosso un abito *molto* speciale. I pantaloni erano di un colore marrone fulvo, con una stampa che imitava la trama del bambù. Indossava una camicia abbinata con un sacco di immagini divertenti: sagome di elefanti, giraffe e altri animali, e persino l'immagine di un paio di occhiali da sole da aviatore. In testa aveva un cappello stile safari con la tesa ripiegata ai lati, e sia la camicia che il cappello riportavano una targhetta di un bianco brillante con la scritta: "GUARDIANO DELLO ZOO".

Il sole, che entrava dalle finestre, era sceso all'orizzonte. Alla luce della sera, la stoffa leggera ed estiva del vestito del ragazzo assumeva una qualità trasparente. Le venature della stampa di bambù brillavano come se fossero state cucite con fili d'oro. Il bambino era splendente.

Gurumayi era incredula nel vedere la trasformazione avvenuta in lui: in un attimo, quel bambino non solo ne indossava l'abito, ma *era diventato* il guardiano dello zoo! Si sollevò un po' più in alto e tutto il corpo era palpabilmente soffuso del calore del suo cuore. Allo stesso tempo, la voce era diventata un po' più autorevole; iniziò a camminare con le braccia allargate, come fa chi si sente al comando di qualcosa e sta per sfoggiare i risultati che ha faticosamente raggiunto.

Invitò Gurumayi nella sua biblioteca-sala giochi con queste parole: "Seguimi. Abbiamo del lavoro da fare. Ci sono tanti animali che hanno bisogno della nostra attenzione".

Entrati in quella stanza, il bambino condusse Gurumayi a un grande cesto di tela bianca, che traboccava dei tanti piccoli peluche di animali ricevuti in diverse occasioni da Gurumayi, oltre che dai suoi famigliari e dagli amici. Poi si sporse sul cestino, che era di pochi centimetri più basso di lui, e lentamente estrasse il primo peluche, accoccolandolo nel piccolo incavo del petto. Per qualche istante rimase semplicemente lì, a cullare il peluche; il suo corpo, l'espressione del viso, il suo intero essere erano stati trasformati da ciò che si può descrivere solo come un'indicibile tenerezza. Ogni traccia della sua rudezza, che aveva messo in mostra pochi istanti prima, era scomparsa.

Con molta delicatezza posò a terra il pupazzetto e poi ripeté l'operazione con molti altri degli animali che aveva in custodia: leoni, tigri, balene e orsi. Li

cullò e li posò a terra, uno alla volta, spiegando nel frattempo a Gurumayi esattamente il tipo di attenzione che ogni animale richiedeva. Nell'osservare il bambino che si occupava dei suoi animali con tanto amore, tanta cura e tanta dolcezza, a Gurumayi si inumidirono gli occhi.

Il bambino era così presente e così intento ad assicurarsi che Gurumayi si sentisse inclusa e sentisse di far parte della scena dello zoo di cui lui era responsabile, che presto prese un uccellino di peluche e chiese a Gurumayi di tenerlo con cura. Le disse di accarezzare l'uccellino, se voleva.

Gurumayi prese l'uccellino e lo baciò. Il bambino, che con la testa china era intento ad accudire altri animali, sbirciando si accorse di ciò che Gurumayi stava facendo. E Gurumayi capì che il guardiano dello zoo era contento, vedendo l'angolo della sua bocca sollevarsi in un sorriso incantevole.

Poi, lui dichiarò che tutti gli animali stavano meglio e che era ora di passare ad altre cose importanti.

Che storia meravigliosa, vero? Ami ha detto che l'ha riportata immediatamente al Gurudev Siddha Peeth, a quando era una bambina che offriva *sevā* pulendo e spazzando il cortile con gli amici. Il cortile è adiacente al Santuario del Samadhi di Baba Muktananda e al Tempio di Bhagavan Nityananda, ed è un luogo in cui Gurumayi ha dato *darshan* e tenuto *satsang* in innumerevoli occasioni. Per Ami e gli altri bambini l'Ashram e soprattutto il cortile erano la casa di Gurumayi; emanavano la *shakti* di Shri Guru. Loro coglievano sempre al volo l'opportunità di unirsi agli adulti nella pulizia di quest'area. Ami ricorda di aver pulito ogni piastrella di marmo e di aver spolverato ogni anello di crescita degli alberi di mango con la massima delicatezza e attenzione possibile, per non disturbare la santità di quel luogo sacro.

Garima ha raccontato che la storia del bambino le ha fatto rivivere il ricordo di quando aveva dieci anni e leggeva per sua madre ogni giorno dopo la scuola. La madre soffriva di emicranie croniche e spesso era costretta a stare a letto, a volte per giorni interi. In quei momenti non era in grado di fare nulla, nemmeno di leggere o scrivere, che erano la sua passione assoluta. Così Garima, che era solo una bambina, si sedeva accanto a lei e leggeva. Quei momenti erano sempre tranquilli e riposanti, e la madre ascoltava con gli occhi chiusi e la mano sulle ginocchia di Garima, con un'espressione di pace sul viso.

Siamo certe che ognuno di voi che leggete questo commento avrà avuto esperienze simili da bambino: momenti in cui avete osservato in voi stessi quel passaggio istantaneo alla dolcezza. Lo vedete? La gentilezza è qualcosa che tutti conosciamo, che abbiamo capito da molto tempo a un livello profondo e istintivo.

Comunque, questo non vuol dire che non possiamo acquisire ancora *più* familiarità con la gentilezza, che non possiamo imparare ancora *di più* su di essa, soprattutto perché è passato un po' di tempo da quando eravamo bambini e questa qualità ci veniva con tanta immediatezza. A qualsiasi età, la forza della gentilezza non può essere sottovalutata.

La parola "gentilezza" in sanscrito e hindi è *saumyatā*, ed è connotata da *komalatā* (morbidezza e tenerezza, come la sensazione della soffice lanugine che ricopre un uccellino piccolo), e di *sheetalatā* (freschezza, come il tocco dei raggi di luna). Nella sua forma aggettivale diventa *saumya*. *Saumya* e *saumyatā* derivano da *soma*, un nome della luna e una parola che significa "nettare".

Si cerca la compagnia di persone che sono *saumya* perché hanno molte di queste qualità. La loro presenza è rilassante. Quando siete con loro, vi sentite tranquilli e al sicuro. Se il vostro stato d'animo si sta surriscaldando, vi accorgete che stare con loro vi calma. La loro presenza allevia la tensione o l'ansia che si agita in voi e vi aiuta a tornare nello stato di calma.

A noi la sensazione di *saumyatā* riporta alla mente la pratica del *darshan*. Sul sentiero Siddha Yoga, tutti noi abbiamo imparato ad amare il *darshan*, il *darshan* del Guru. Una delle ragioni è che quando siamo in presenza del Guru, quando guardiamo il Guru, tutte queste qualità sorgono nel nostro cuore: dolcezza, morbidezza, freschezza, gioia squisita.

Per aiutarvi ad apprezzare meglio le molte sfumature di significato insite in *saumyatā*, la gentilezza, vorremmo ora condividere con voi alcune parole in sanscrito, hindi e urdu che si riferiscono strettamente a *saumyatā*. Abbiamo imparato da Gurumayi quanto sia utile esplorare le varie definizioni, connotazioni e i vari sinonimi di termini come questo, che sono fondamentali per la nostra *sādhana*.

Saumyatā è associata a *prashānti*, tranquillità, e a *dhīratā*, pazienza e forza. Comprende *santulana*, equilibrio: *mrudulatā*, tenerezza, e *narma-dilī*, dolcezza d'animo. Implica *vinamratā*, umiltà; *dayālutā*, cortesia; *sharāfat*, onore, buone maniere, educazione. È anche associata a *bhadratā*, bontà, e *insāniyat*, senso di

umanità. In una persona *saumya*, tutte queste qualità stellari risplendono come raggi di luna - *chandra-prabhā* - e danno sollievo e luminosità al mondo.

Nel suo libro *Enthusiasm*, Gurumayi ha dedicato un intero capitolo alla qualità della gentilezza e alla necessità di coltivarla mentre si pratica la *sāḍhanā* Siddha Yoga. In questo capitolo, Gurumayi dice:

Quando siete in grado di trasmettere gentilezza, quando siete in grado di mostrare gentilezza, quando siete in grado di parlare con gentilezza, quando siete in grado di agire con gentilezza, questo rimuove la paura. Elimina la paura negli altri ed elimina la paura dentro di voi. Apre il cuore. La gentilezza vi permette di avere fiducia e di andare avanti. La gentilezza rilassa tutto il vostro essere e vi permette di apprezzare l'innata bontà dell'universo.¹

Chi non vuole superare le proprie paure? Tutti vogliamo farlo. Nell'era dei social media, la *paura di essere "tagliati fuori"* è diventata dilagante. Molte volte questa paura è solo qualcosa che abbiamo creato noi stessi. Ma ci lasciamo intrappolare dai suoi tentacoli.

Secondo le scritture indiane, il sentimento della paura nasce dall'illusione della separatezza. Questa "separatezza" si riferisce alla percezione e alla convinzione di essere tagliati fuori dal Sé supremo, da Dio, dal nostro Sé più alto. Nella vita nel mondo, questa paura è spesso legata a un senso di isolamento, alla sensazione che siamo separati dagli altri, che gli altri hanno qualcosa di più di noi.

La gentilezza ha l'effetto opposto: *crea connessione*. Questo comporta innumerevoli vantaggi, come la crescita di sentimenti di calma, di fiducia in se stessi e di unione con gli altri. La gentilezza permette a chi la riceve di sperimentare nuovamente la connessione con il proprio cuore, con il proprio vero Sé.

Non c'è da stupirsi, quindi, che la gentilezza sia una componente essenziale di qualsiasi risposta che dimostri *samānubhūti*. Come abbiamo spiegato nella Parte I del commento, il *sama* in *samānubhūti* si riferisce alla consapevolezza che tutto è, in realtà, uguale, connesso, espressione dello stesso Sé; questa consapevolezza è, per definizione, l'antitesi della paura. Quando agite in un modo che esprime *samānubhūti*, chiunque riceva la vostra benevolenza *sente* questa connessione. *Samānubhūti* vi connette a *voi stessi*, vi connette agli altri e connette gli altri a se stessi.

Quindi la domanda è: come potete assicurarvi di rimanere attivi nella vostra capacità di stare in contatto con la gentilezza? Come potete mantenere nella consapevolezza le sensazioni, le trame, i sentimenti che associate alla gentilezza, in modo che la gentilezza sia sempre disponibile per voi?

In primo luogo, è essenziale riconoscere e ricordare ciò che abbiamo menzionato in precedenza: la qualità della gentilezza è intrinseca al vostro essere e all'essere di tutti. Ora, alcuni di voi potrebbero replicare a questa affermazione dicendo: "Beh, forse una volta ero gentile, ma non credo che sia più nella mia natura: sono diventato una persona più forte e decisa", oppure: "Non direi che sono *gentile*; tutti mi dicono sempre che sono energico e agguerrito".

Come tutte le qualità positive, la gentilezza è qualcosa che va coltivata e affinata. Ad esempio, c'è un'istintiva gentilezza nel sorriso di un neonato. Ma quando il bambino cresce, la stessa dolcezza potrebbe non caratterizzare sempre il suo sorriso (a meno che non si sforzi di essere genuino nell'espressione). Ciò non toglie che ogni essere vivente abbia la capacità di essere gentile. La gentilezza può essere sottoutilizzata o del tutto inutilizzata, ma non scompare mai del tutto.

Nel testo sanscrito *Shrī Lalitā Sahasranāma*, "I mille nomi della Dea Suprema (la *Shakti* Suprema)", uno dei nomi dati alla Dea è *Saumyā*, "incarnazione della gentilezza". Questa *Shakti* suprema, la Coscienza onnipervasiva rappresentata dalla dea, risiede in ognuno di noi come *prāna-shakti*, il potere della forza vitale. Quindi, se *saumya* è una delle qualità della *Shakti* suprema e questa *Shakti* risiede in ognuno di noi come forza vitale, ne consegue che la qualità della gentilezza pervade il nostro essere.

E questo vale anche per chi tra voi si riconosce come "energico" o "assertivo" o "forte", o qualsiasi cosa che si possa considerare in conflitto con la gentilezza. In *Enthusiasm*, Gurumayi insegna che quando provate gentilezza, in realtà state provando una grande forza dentro di voi.

Considerate il respiro, che è una delle forme principali in cui sperimentiamo la *prāna-shakti* nel nostro essere. Pensate a quanto sia delicato il flusso naturale del vostro respiro. È così delicato, si muove in modo così dolce e ritmico che il più delle volte quasi non ci si accorge del suo fluire dentro e fuori.

Allo stesso tempo, questo *prāna* è così potente da sostenere la vostra stessa vita. Per avere un'idea dell'immenso potere del *prāna*, alcuni hatha yogi si impegnano

seriamente nell'apprendere alcune tecniche di *prānāyāma*, di controllo del respiro. Una di queste potenti tecniche di respirazione è *bhastrikā*, nota anche come "respiro a mantice". Con *bhastrikā* si inspira ed espira vigorosamente e rapidamente, spingendo l'aria dentro e fuori dai polmoni e dall'addome. Questo tipo di respirazione genera calore all'interno del corpo, proprio come un flusso d'aria costante alimenta il fuoco. Ha molteplici benefici, tra cui riscaldare il corpo, liberare le vie respiratorie e alimentare il fuoco della digestione. (Vi preghiamo di tenere presente che se siete interessati a praticare esercizi di *prānāyāma*, compreso *bhastrikā*, è importante farlo sotto la supervisione di un esperto).

Un'analogia simile è quella della tela di ragno. I fili di seta della ragnatela possono sembrare delicati, ma il loro aspetto apparente nasconde un'immensa forza. Secondo gli scienziati, la seta di ragnatela può resistere a una tensione o a una sollecitazione cinque volte superiore a quella che può sopportare un acciaio dello stesso spessore.

Le cose più delicate, quindi, sono spesso le più forti. Un modo per sperimentare la propria innata dolcezza e la forza che le è propria, è diventare consapevoli del flusso naturale del respiro. Questo vi aiuterà automaticamente a centrarvi nel vostro Sé. Osserverete e sentirete in prima persona che il respiro è gentile, che il respiro è potente e che la *gentilezza* è potente.

Per mantenere la calma prima di rispondere a qualcuno o a qualcosa, prendete il sostegno del vostro respiro, che è lì per voi. Prima abbiamo parlato della distinzione tra una risposta reattiva ed emotiva a una situazione, e una risposta più misurata e coscienziosa. Passare dal primo al secondo tipo di risposta, e quindi sviluppare la capacità di rispondere in modo da comunicare *samānubhūti*, può essere semplice come prendersi un momento per

fare una pausa,

connettersi con il respiro,

sperimentarne la dolcezza,

e poi procedere con la propria risposta.

Nel suo Messaggio del 2018, *Satsang*, Gurumayi ci ha invitato a mettere in atto la risoluzione di *fare una pausa e connettersi*. "In ogni momento", ha detto Gurumayi, "in ogni luogo, fate una pausa e connettetevi".

Quando fate una pausa prima di rispondere, entrate in contatto con voi stessi. (Questo entrare in comunione con il proprio Sé è una forma di *satsang*, ed è per questo che Gurumayi ne ha parlato in relazione al suo Messaggio del 2018). Facendo una pausa, si è più sicuri di non farsi travolgere da qualsiasi emozione possa essere evocata dalla situazione. Siete equipaggiati per sostenere chi ha bisogno, per essere presenti e attenti a loro, senza assimilare qualsiasi cosa stiano provando. È come quando si aspetta sul ciglio di una strada sterrata per attraversare, e passa un'auto. Al suo passaggio, l'auto alza la polvere tutt'intorno. La cosa più naturale da fare in quel momento, dato che non volete essere coperti dalla polvere, è indietreggiare e aspettare che la polvere si depositi, prima di attraversare. Allo stesso modo, quando osservate qualcuno che si lascia prendere dal vortice delle emozioni, è saggio fare una pausa prima di agire, per fare ciò che *voi* dovete fare per assicurarvi che non sarete influenzati dalle sue emozioni. Poi potrete rispondere con la vostra gentilezza.

Un altro modo per ricongiungersi con la propria gentilezza è praticare una *dhāranā*. Nella Parte IV del commento abbiamo detto che Gurumayi ha dato le *dhāranā* quale mezzo per praticare le virtù, per connetterci con ciò che esse suscitano nella mente e nel corpo e per comprendere meglio come possiamo dimostrare le virtù. Vi abbiamo guidato in una *dhāranā* sulla *compassione*, che è un aspetto chiave di *samānubhūti*. Ora vi guideremo in una *dhāranā* sulla *gentilezza*, un'altra qualità essenziale di *samānubhūti*.

Prima abbiamo citato la gentilezza che era così familiare a tutti noi da bambini. Ci auguriamo che questa *dhāranā* sia un punto di partenza per riconnettervi con la vostra gentilezza.

Scegliete uno spazio privato e tranquillo per fare la *dhāranā*. Assicuratevi di dedicargli tutta la vostra attenzione. Non dovete impegnarvi in questa pratica mentre svolgete un'altra attività.

Mettetevi in piedi.

Prendetevi un momento per battere leggermente i piedi sul pavimento.

Mentre battete i piedi in questo modo giocoso,
scuotete le braccia, come se fossero le foglie di un albero
che frusciano al vento d'autunno.

Mentre continuate a battere i piedi e a scuotere le braccia allegramente,
girate tranquillamente la testa a sinistra e a destra.

Rimanete ancora una volta fermi.

Prendete coscienza del vostro respiro che si gonfia e si ritira dentro di voi.

Ora portate la consapevolezza alla cassa toracica.

Sentite come si espande con l'inspirazione
e come si rilascia con l'espirazione.

Ora portate l'attenzione all'addome
e sentite quest'area che si alza con l'inspirazione
e si abbassa con l'espirazione.

Continuate a concentrarvi sul flusso naturale del *prāna*, il vostro respiro.

Godetevi semplicemente il suo movimento.

Osservate come vi sentite all'interno del vostro essere.

Vi sentite rinfrescati?

Vi sentite rilassati?

Vi sentite pieni di energia?

Sentite di avere accesso al vostro mondo interiore?

Sedetevi.

Assumete una posizione comoda.

Chiudete gli occhi.

E ora inizia il viaggio.

La vostra mente vi riporterà indietro nel tempo, alla vostra infanzia.

Immaginate di essere in piedi su una vasta distesa di terra

che è ricoperta di fiori selvatici.

L'intero paesaggio è inondato di
blu e rosa,
giallo, arancione e rosso –
fiori di ogni colore immaginabile.

State per iniziare il vostro viaggio.

Per fare questo viaggio,
mettete la vostra mente su un carro volante,
come il *pushpaka vimāna*,
il carro usato dagli dei e dalle dee
nelle scritture indiane.

Comunque, questo carro, nella vostra immaginazione, è unico per voi.
Può assumere qualsiasi aspetto desideriate.
Potete adornarlo in qualsiasi modo scegliete.

Ora il carro è decorato con gli ornamenti che avete scelto.

Il carro è pronto per partire.
Si sta muovendo.
Sta rapidamente guadagnando slancio,
e ora...
si alza in volo!

Sale, sale, sale nel cielo iridescente.
Continua a salire tra le nuvole bianche e luminose.

Guardate in basso e vi accorgete che state passando sopra
maestose cime montuose e sinuose vallate,
sopra laghi turchesi e foreste verde smeraldo
su oceani color zaffiro e bianche spiagge sabbiose.

Tutto intorno a voi c'è una squisita bellezza,
lo splendido territorio della vostra memoria.

Il carro continua a scivolare nell'etere,
mentre la vostra mente torna a un ricordo dell'infanzia
in cui avete espresso la vostra gentilezza
a qualcuno o a qualcosa.

Improvvisamente una fragranza molto familiare si diffonde sulla strada,
trasportata dalla brezza.

È una fragranza che associate alla vostra infanzia.

Questo profumo diventa sempre più forte man mano che vi avvicinate alla vostra
destinazione.

E ora, finalmente, siete arrivati all'età che avete scelto di rivedere.

Osservate il paesaggio.

Dove vi trovate?

Siete in casa vostra
o nella casa di qualcun altro?

Siete fuori
da qualche parte nella natura?

Siete in riva all'oceano?
O forse in montagna?

Siete nella vostra scuola
o in un parco giochi?

Osservate dove vi trovate nel mondo della vostra infanzia.

Che tempo fa?

Il sole splende e vi riscalda la pelle?
O c'è un po' di freddo nell'aria?

Il cielo è coperto?
Sta piovendo?

Siete da soli?

O ci sono altre persone in giro?

Quali oggetti vedete intorno a voi?

Ora, mentre state rivisitando la vostra infanzia,
cercate di zoomare sul momento esatto
in cui vi è capitato di esprimere dolcezza.

Osservate i dettagli di questo ricordo.
A chi o a cosa state trasmettendo la vostra dolcezza?

È una persona a cui volete bene?
O è un animale?
È un albero o una pianta speciale?
È un personaggio di una storia che avete ascoltato,
o di una storia che avete creato nella vostra immaginazione?
È un oggetto con cui siete gentili?
Forse è il vostro giocattolo o peluche preferito.

Osservate a chi o a cosa state esprimendo la vostra gentilezza.

Connettetevi con la sensazione di gentilezza nel vostro essere.

Come sentite la gentilezza nel corpo?

Nella fronte?

Nei muscoli del viso – negli occhi, le guance, la mascella?

Come sentite la gentilezza sulla nuca?

Nella gola?

Nelle spalle e nelle braccia?

Nei palmi delle mani
e nelle dita?

E nella schiena?

Come sentite la gentilezza nella parte superiore della schiena?

E nella parte centrale?

E nella parte bassa?

Come sentite la gentilezza nel petto?

Nel plesso solare?

Nell'addome?
Come sentite la gentilezza nel bacino?
Nelle cosce?
Nelle ginocchia?
Nei polpacci?
Come sentite la gentilezza nelle caviglie?
E nei piedi, fino alla punta delle dita?

E ora, avete verificato la sensazione sulla vostra pelle?
Come sentite la dolcezza lì?

Oh, sì! Come si sente la gentilezza nel vostro cuore,
al centro del vostro essere?

Come sentite la gentilezza all'interno?

Rimanete con questa sensazione di gentilezza. *Saumyatā*.

Quando siete pronti, potete aprire gli occhi.

Potete continuare a praticare questa *dhāranā*, rivedendo i momenti di gentilezza della vostra infanzia e di tutta la vostra vita.

Questo rafforzerà il vostro legame con la gentilezza.

Come sapete, ogni volta che pensate o fate qualcosa ripetutamente – soprattutto con consapevolezza – questa diventa una seconda natura per voi.

Lasciate che la gentilezza diventi la vostra seconda natura.

Lasciate che la vostra espressione di *samānubhūti* sia piena di gentilezza.

Continua...



¹ Swami Chidvilasananda, “The Marvelous Balance of Gentleness,” cap. 10 in *Enthusiasm* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), pag. 126.