

समानुभूति

Samānubhūti

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte VII

Nella Parte VI abbiamo scritto sulla qualità della gentilezza che è racchiusa in *samānubhūti*, la virtù che Gurumayi ha dato il 24 giugno 2022. Lo abbiamo fatto nel contesto del quinto aspetto di questa virtù che avevamo identificato all'inizio:

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

Abbiamo detto che la gentilezza è una qualità innata in tutti noi, e che una volta che riprendiamo familiarità con la nostra gentilezza e ci esercitiamo regolarmente a connetterci con essa, alla fine può ritornare ad essere la nostra seconda natura. Possiamo facilmente attingervi e mostrarla nelle risposte che diamo agli altri.

Il non-giudizio è diverso dalla gentilezza in quanto richiede spesso uno sforzo maggiore da parte nostra per rifletterlo nelle azioni. Il non-giudizio non è per noi così istintivo come può esserlo la gentilezza. Comporta l'essere consapevoli delle nostre abitudini, opinioni e pregiudizi, e l'applicare la *buddhi*, l'intelletto, nel chiederci e valutare se essi siano davvero benefici o no.

Abbiamo parlato per la prima volta della qualità del non-giudizio e della sua relazione con *samānubhūti* nella Parte IV. In quella circostanza abbiamo esaminato il non-giudizio specificamente in relazione a ciò che Gurumayi ha insegnato sulla compassione, che è un altro attributo di *samānubhūti*. Ora svilupperemo ulteriormente la nostra esplorazione del non-giudizio e amplieremo la nostra conoscenza e comprensione di esso.

Molte volte, per capire ciò che qualcosa è, è utile imparare ciò che *non* è. Altre volte, per capire ciò che *non* è, è utile imparare ciò che è.

Ma quando si tratta di questa qualità, il non-giudizio, le cose si fanno un po' più interessanti. Il termine *non-giudizio* consta di due parti: l'avverbio *non* (che significa "non", "senza" o "il contrario di", a seconda della parola a cui è collegato) e il sostantivo *giudizio*. Quando si uniscono queste due parti, la parola che ne risulta, *non-giudizio*, significa e connota qualcosa di diverso dalla semplice "assenza di giudizio".

È ancora utile però considerare come le parole *giudizio* e *non-giudizio* siano correlate.

Iniziamo facendo riferimento al sanscrito e all'hindi, dove non mancano le parole con significati simili o correlati al giudizio. L'elenco comprende: *nirnaya* ("verdetto", "decisione" o "regolamento"), *viveka* ("discrezione", "prudenza", "discernimento"), *nishchaya* ("determinazione", "decisione"), *vivechana* ("critica assennata", "valutazione" ed "esame", spesso attraverso una discussione), *vichāran-shakti* ("capacità di riflettere e ragionare"), *prajñā* ("saggezza"), *buddhi* ("intelletto") e *samajh* ("comprensione").

È interessante notare, considerando queste diverse parole per "giudizio" in sanscrito e hindi, che nessuna di esse implica che il giudizio sia di per sé negativo. Anzi, alcuni di questi termini hanno associazioni decisamente positive! Anche in inglese e in italiano, i significati della parola *giudizio* sono nel complesso abbastanza positivi. Per esempio, può essere intesa come analisi, valutazione e discernimento. Ma poiché la parola *giudizio* non è propriamente usata considerando questi significati, si è arrivati al consenso generale che abbia una connotazione negativa. Se diciamo che qualcuno ci sta *giudicando*, in genere non intendiamo dire che abbia un'alta considerazione di noi o che ci stia inondando di complimenti.

Di per sé, tuttavia, la parola *giudizio* si riferisce semplicemente a un processo cognitivo mediante il quale giungiamo a una conclusione su qualcuno o qualcosa, in base alla conoscenza o comprensione che ne abbiamo. Per di più, in questo processo cognitivo siamo *tutti* coinvolti, *tutto* il tempo. Nella vita quotidiana dobbiamo costantemente discernere, analizzare, esaminare, applicare discrezionalità. Ad esempio, diciamo: "Ho deciso di partecipare al ritiro di meditazione invece di lamentarmi continuamente di non essere un buon meditante". Oppure: "Ho scelto di andare a trovare i nonni invece

di andare in vacanza con gli amici". Oppure: "Conoscevo l'importanza di trasmettere ad altri le conoscenze che avevo acquisito, al fine di migliorare le loro vite".

Come si può vedere, i giudizi che esprimiamo possono essere semplici o complessi. Sono una funzione naturale della nostra *buddhi* (che, non a caso, conta anche "giudizio" come uno dei suoi molti significati, sia in sanscrito che in hindi). Nella Parte V del commento abbiamo spiegato come utilizziamo la *buddhi* per comprendere e muoverci efficacemente nel nostro mondo. Usiamo la *buddhi* per dare un senso alle cose che abbiamo davanti, per analizzare i pensieri che attraversano la mente e per determinare la nostra risposta a quello stimolo interiore o esteriore.

E non sono soltanto gli esseri umani ad attivare questo tipo di processo analitico. Anche animali e piante mostrano capacità cognitive a vari livelli, soprattutto quando prendono decisioni per garantirsi la sopravvivenza. Ad esempio, un girasole si volge verso il sole per la luce. Le radici di un albero si estendono e sprofondano nella terra in cerca di acqua. Un camaleonte cambia colore per mimetizzarsi con l'ambiente circostante, per catturare prede o nascondersi dai predatori.

Alcuni mammiferi mostrano capacità cognitive ancora più evolute. I delfini usano diversi tipi di suoni per comunicare tra loro: alcuni richiami, ad esempio, funzionano come nomi e sono usati per rivolgersi ad altri delfini del branco. I maiali sono in grado di capire i segnali verbali e non verbali degli esseri umani. E ricerche approfondite hanno dimostrato che sia gli scimpanzé sia gli elefanti hanno una memoria potente e un intelletto evoluto.

Gli esseri umani, in quanto creature più evolute che abitano la terra, sono stati dotati di facoltà decisionali incredibilmente sofisticate e potenti. Inoltre, gli scienziati hanno scoperto che il cervello umano ha un'enorme capacità di apprendere, cambiare e adattarsi costantemente. Abbiamo la capacità di recepire e assimilare nuove conoscenze, di mantenere e comprendere molteplici prospettive su un determinato argomento o situazione, di cambiare ed espandere i nostri punti di vista e di fare scelte, grandi e piccole, che possono apportare profonde trasformazioni nel nostro comportamento.

Ora, se lo *facciamo* oppure no, è una faccenda completamente diversa. Man mano che cresciamo e attraversiamo la vita, i nostri punti di vista sul mondo e su noi stessi possono diventare fissi, persino rigidi. Possiamo iniziare a pensare alla nostra personalità, anche al nostro carattere, come statici. Ci rassegniamo ai nostri limiti. “Che farci?”, diciamo. “Io sono fatto così”. E proiettiamo lo stesso pensiero all’esterno. “Loro sono fatti così”. “È proprio così che funziona il mondo”. Quando pensiamo così, implicitamente rifiutiamo di concepire qualsiasi altro modo di essere e di vedere. Rifiutiamo la possibilità di una realtà diversa o più ampia. E non ci avvaliamo della capacità del cervello di cambiare, crescere ed evolvere.

Questo ci dà un indizio su come il giudizio, una funzione della mente peraltro neutra ed estremamente preziosa, sia arrivata ad acquisire la sua associazione più negativa.

Per saperne di più, approfondiamo ulteriormente il concetto di *buddhi*. Ricorderete che abbiamo parlato per la prima volta di *buddhi* nella Parte V, come un elemento del più ampio apparato mentale dell’*antahkarana chatushtaya*. A comporre l’*antahkarana chatushtaya* vi è anche *chitta*, o la mente subconscia, che immagazzina i ricordi e le impressioni passate. Queste impressioni sono create da fattori come la formazione, l’educazione, i sistemi di credenze, le norme della società o della cultura, i principi personali e gli standard morali a cui ci atteniamo, l’accumulo di esperienze di vita, e le conclusioni che abbiamo tratto da quelle esperienze.

Ci sono anche le impressioni che ci siamo portati in questa vita. Ādi Shankarāchārya, uno dei massimi esponenti della filosofia del Vedanta, spiega questo principio nella sua opera *Prabodha-sudhākara*, “L’oceano nettareo dell’illuminazione”.

Shankarāchārya dice:

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वासनाजालम्।

tatkāraṇaṁ smṛtaṁ yattasyāntarvāsanaajālam |

Nel corpo causale c’è la fitta rete di tutte le passate impressioni mentali.¹

Il corpo causale è uno dei più sottili corpi di consapevolezza nel nostro essere.

Immagazzina le impressioni latenti di tutte le azioni e le esperienze passate con cui

siamo venuti in questo mondo. Quelle impressioni dormienti possono emergere in superficie attraverso *chitta*, la mente subconscia, che contiene anche i ricordi che abbiamo accumulato in *questa* vita e che colorano la nostra percezione del mondo nel presente.

Ora, *chitta* e *buddhi* operano sempre insieme. Le informazioni immagazzinate nella *chitta* sono ciò che la *buddhi* decifra e utilizza per prendere decisioni. Quindi, la qualità di tali informazioni—siano esse accurate o imperfette—è immensamente importante. Le scelte che facciamo di conseguenza modellano la nostra realtà.

Il Vedanta dà il classico esempio di *rajju-sarpa-bhrānti*. *Rajju* significa “corda” e *sarpa* significa “serpente”. La parola *bhrānti* ha una serie di significati, che includono “confusione”, “illusione”, “inganno”, “errore” e “percezione errata”.

Nel suo libro *Lo Yoga della disciplina*, Shri Gurumayi racconta la storia di *rajju-sarpa-bhrānti*, illuminandoci su questo concetto vedico. Consentiteci di condividere con voi la bellissima versione di Gurumayi.

Una sera, un uomo di nome Janghu andò a fare una passeggiata lungo un viottolo di campagna. Rimuginava su questo e su quello, immaginando ciò che avrebbe fatto in futuro. Improvvisamente fece un salto, terrorizzato. Vicino al sentiero aveva visto strisciare un serpente enorme, che si immobilizzò vedendo Janghu. Ed eccolo lì fermo, immobile, pronto a scattare in avanti per mordere il poveretto.

Janghu urlò e scappò verso il villaggio, chiedendo aiuto a gran voce e avvertendo tutti di non andare in quella direzione. Alcuni abitanti del villaggio dissero che sarebbero andati con le lanterne a vedere se il serpente era davvero velenoso.

Ma Janghu non ne voleva neanche sentir parlare. Disse che sapeva tutto dei serpenti e che se fossero andati là sarebbero morti. Era certo che quello fosse il terribile serpente di cui gli parlava sua nonna. Era sicuramente lui, quello che aveva ucciso tanti bambini, avvelenato i contadini nei campi e aggredito innocenti viaggiatori. Le sue descrizioni diventavano sempre più mostruose di minuto in minuto.

Poi a Janghu venne un'idea. Sarebbe stato lui l'eroe! Avrebbe salvato il villaggio dal terribile serpente uccidendolo lui stesso! Già si vedeva mentre lo affrontava, sferrandogli colpi possenti, uno dopo l'altro. Caricato al massimo da questa visione eroica di sé, si mise in marcia nella notte. Mentre andava cercò un bastone pesante con cui colpire il serpente. Vide il ramo perfetto su un albero e lo afferrò saldamente per tirarlo giù. Poi gridò e cadde a terra. Il ramo che aveva afferrato non era affatto un ramo, ma un serpente enorme, che subito diede il morso fatale all'aspirante eroe.

Nel frattempo, gli abitanti del villaggio si avvicinarono lentamente al primo serpente con le lanterne, cercando di spaventarlo con le loro grida, per farlo tornare nel bosco. Ma quello non si muoveva, non si spostava proprio. Alla fine gli furono sopra e lo colpirono con forza. Non ci fu reazione... perché non c'era nessun serpente. Era una grossa corda lasciata lì da qualcuno e dimenticata.

Janghu aveva solo pensato di aver visto un serpente.²

Come illustra molto chiaramente questa storia, le impressioni immagazzinate nella nostra *chitta* non purificata possono avere un effetto disastroso sul tipo di giudizio che la *buddhi* formula. Inoltre, quelle impressioni possono essere così forti, così radicate, da offuscare effettivamente la nostra facoltà di percezione. Vediamo ciò che vogliamo vedere, ciò che ci aspettiamo di vedere, ciò che abbiamo già stabilito che vedremo — non necessariamente ciò che è. In questo modo continuiamo a rafforzare la nostra attuale visione del mondo. Le azioni che compiamo in risposta, nel migliore dei casi sono miopi, e nel peggiore sono attivamente dannose per noi stessi e per gli altri.

Abbiamo appena esaminato in modo approfondito che cos'è il giudizio, per individuare con maggiore precisione che cos'è il non-giudizio. Prima abbiamo detto che il *non-giudizio* non può essere definito semplicemente come "assenza di giudizio". *Non-giudizio* significa qualcosa di diverso, qualcosa di più sfumato.

Vediamo ora quali sono, nello specifico, queste sfumature.

Innanzitutto, non-giudizio non significa sospendere le nostre facoltà valutative e analitiche, di cui abbiamo bisogno per sopravvivere e muoverci nel mondo. Non si tratta nemmeno di chiudere gli occhi di fronte alla realtà di una situazione, nel tentativo superficiale di essere "gentili" o "comprensivi" nei confronti di qualcosa o qualcuno.

Che cos'è allora il non-giudizio? Sul sentiero del Siddha Yoga, impariamo che il non-giudizio consiste nello sforzo consapevole di garantire che la nostra analisi del mondo e delle persone e cose che lo abitano non sia distorta dalle false impressioni immagazzinate in *chitta*. Per questo è essenziale la *sādhana*, la pratica spirituale.

Vediamo il mondo così com'è, e non come lo interpretiamo o ci aspettiamo che sia, quando purifichiamo *chitta*, quando assorbiamo la mente nella conoscenza del Sé. I Guru del Siddha Yoga ci hanno dato molti mezzi per farlo. Uno di questi mezzi è la pratica di essere un testimone, *sākshī*, dei propri pensieri, emozioni, parole e azioni.

Come testimoni, rimaniamo consapevoli della nostra percezione, della nostra visione del mondo e delle persone e situazioni che vi sono. Come testimoni, vediamo il mondo oggettivamente così com'è, liberi dai concetti, pregiudizi e giudizi che abbiamo. Come testimoni, invece di etichettare immediatamente chi o che cosa abbiamo davanti, facciamo un passo indietro e osserviamo noi stessi nel processo di formazione di un giudizio. Quando ci fermiamo (anche solo per un momento) a osservare ciò che accade nella nostra mente, possiamo porci delle domande su ciò che stiamo notando.

È una verità oggettiva, qualcosa di fondato sui fatti? O si tratta di una percezione soggettiva che siamo portati a credere per cinismo, insensibilità, una certa pigrizia intellettuale o una mancanza di volontà di concepire realtà e possibilità diverse? Più diventiamo consapevoli di come funziona la nostra mente, più riusciamo a capire che gran parte della nostra visione del mondo è una *scelta*.

Nello stesso capitolo dello *Yoga della disciplina* in cui racconta la storia del serpente e della corda, Gurumayi parla dell'importanza di praticare la coscienza del Testimone.

Gurumayi dice:

Mentre vi dedicate alle attività quotidiane, prestate attenzione agli occhi. Siate il

Testimone. Date riposo agli occhi, più volte, meditando, facendo *japa*, lasciando nascere nel cuore i sentimenti più puri e più belli. Quando guardate un'altra persona, datele benedizioni. Quando vedete qualcosa, porgete il vostro sostegno, il vostro aiuto. L'energia scorre veloce attraverso gli occhi, quindi siate il Testimone. Lasciate che gli occhi diano le benedizioni più benefiche. Per fare questo, mantenete anche il cuore nello stato del Testimone.³

Gli occhi di cui parla Gurumayi non sono solo quelli fisici; si tratta della nostra prospettiva, visione, comprensione di ciò che percepiamo. Quando pratichiamo l'essere testimoni di noi stessi e del mondo che ci circonda, purifichiamo la nostra visione e iniziamo a vedere le cose con chiarezza. Questo a sua volta ci mette in contatto con *sākshī*, il Testimone supremo, il Sé interiore, colui che osserva i nostri pensieri, discorsi, emozioni e azioni. Una volta connessi al Sé interiore, iniziamo a vedere il Sé negli altri. Grazie a questa pratica iniziamo a coltivare la consapevolezza di *sama*.

Quando le nostre facoltà di discernimento sono illuminate dalla luce di *sama*, ciò che esercitiamo non è un giudizio in senso peggiorativo, ma un giudizio che nasce dall'essere il Testimone. Questa forma pura di giudizio è *viveka*.

Nelle scritture indiane, *viveka* è definito come il discernimento che deriva dalla conoscenza della natura immutabile e costante del Sé. *Viveka-buddhi*, l'intelletto fondato su *viveka*, prende in considerazione i fattori variabili (ad esempio l'istruzione, il bagaglio culturale, la situazione di vita attuale o passata, o semplicemente il nostro stato d'animo), e poi li colloca nel contesto della verità fondamentale e costante che esiste un unico Sé in tutti. *Viveka-buddhi* tiene in equilibrio sia ciò che è effimero sia ciò che è permanente; vede la differenza e anche l'unità che pervade tale differenza. Si basa su profonda saggezza, cautela, praticità, rispetto per tutti gli esseri, umiltà e apertura all'apprendimento. E da questa consapevolezza più olistica, *viveka-buddhi* trae le sue deduzioni e decisioni.

Viveka è fondamentale per il non-giudizio, che coltiviamo e rafforziamo quando cancelliamo le impressioni accumulate in *chitta*.

Nel suo testo *Viveka Chūdāmani*, Ādi Shankarāchārya dice:

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।

वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

nāham jīvaḥ param brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam ।

vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayam kuru ॥

"Io non sono *jīva*, l'anima individuale; sono il supremo Brahman, l'Assoluto. Scartando ciò che è "non-Sé", liberatevi dalle sovrapposizioni che sono venute a causa dello stimolo delle impressioni passate. ⁴

Quando *chitta* diventa più chiara e, come un cristallo, *sphatika*, riflette la luce del Sé; quando il giudizio viene sospeso e il non-giudizio prende il suo posto, allora si crea un'atmosfera di bontà e virtù.

Per avere un'idea ancora più precisa di tutto ciò che il non-giudizio comprende, abbiamo esaminato alcuni dei sinonimi di *non-giudizio*. Essere non giudicanti significa, ad esempio, essere *senza pregiudizi, tolleranti, mentalmente aperti e imparziali*. Quando riflettiamo su queste parole, una delle qualità che ci viene in mente è *rispetto*.

L'apertura mentale nei confronti di qualcuno o di qualcosa, l'assenza di pregiudizi, l'imparzialità di giudizio richiedono una base di rispetto per essi. E questo rispetto non è quello superficiale del sorriso tirato o delle parole carine che si dicono senza davvero sentirle. È un rispetto radicato nella consapevolezza di *sama*, riconoscendo l'intrinseco valore di chiunque o di qualunque cosa vi sia davanti—vi piaccia o no quello che fa, che approviate o meno le sue scelte.

Pensiamo di poter dire che il principio inerente nel non-giudizio è intessuto nella maggior parte, se non in tutte, le culture del mondo. Per illustrare questo, non possiamo fare a meno di ricorrere all'esempio di una madre (anche perché noi stesse siamo entrambe madri!). La madre, in quanto tale, potrebbe accorgersi che il figlio sta facendo qualcosa di inappropriato, potrebbe aver bisogno di dirgli di no o di affrontare in altro modo il suo comportamento scorretto e, man mano che il bambino diventa più grande, potrebbe spronarlo dolcemente riguardo a tutte le scelte e decisioni che lei

ritiene discutibili. Ma non *giudica* mai il figlio (nel senso negativo della parola). La sua fiducia nel figlio, la sua accettazione del figlio, la sua fiducia nella bontà, nell'amabilità e nel potenziale del figlio non possono essere scosse.

Questo ci porta a un'altra caratteristica del non-giudizio e, per estensione, di *samānubhūti*. Quando ci si avvicina a qualcuno con un atteggiamento di non-giudizio, si favorisce naturalmente la fiducia tra noi e l'altra persona. Questa fiducia, a sua volta, fa nascere in *lei* un senso di maggior sicurezza e autostima.

Perché è così? Ecco, quando una persona percepisce la vostra sincera accettazione, la disponibilità a starle accanto, la capacità di ascoltarla senza alcuno scopo se non quello di sostenerla, inizia a sentirsi al sicuro in vostra compagnia. Comincia ad aprirsi. Può trovare il coraggio di essere onesta con se stessa e su se stessa. E quando sente che *voi* vedete la sua umanità, che riconoscete il suo io buono, allora è più facile per lei riconoscere quell'io buono *dentro di sé*. Ciò apre un intero mondo di possibilità: lei acquista la fiducia necessaria per provare nuove cose o sviluppare nuove abilità, è più capace di identificare e correggere i suoi errori senza impegnarsi in un'infinita auto-recrimazione e, in generale, è più attrezzata per affrontare gli alti e bassi della vita.

A questo punto, vogliamo condividere una storia che secondo noi illustra magnificamente in che modo una risposta non giudicante possa ispirare fiducia e sicurezza. È una storia di Garima, che ve la racconterò con la sua voce.

Nell'estate del 2004 mi trovavo all'Ashram Shree Muktananda per offrire *sevā*. Mi accompagnava mia figlia Vanita, che all'epoca aveva nove anni e frequentava la quarta elementare. Un giorno, durante un *darshan* con Gurumayi, raccontai un episodio che si era verificato, poco prima della nostra visita all'Ashram, tra Vanita e l'insegnante supplente di scrittura creativa.

Vanita aveva scritto una poesia sulla rabbia, da sottoporre, tramite la scuola, a una nota pubblicazione antologica. L'insegnante aveva letto la poesia e invitato Vanita ad attenuare certe vivide immagini, dandole dei suggerimenti su come farlo. Aveva anche insistito che Vanita riscrisse la poesia sulla base di quei suoi consigli.

A Vanita i suggerimenti non sembravano giusti. Nonostante la fiducia in se stessa avesse subito un colpo, Vanita decise di presentare la poesia così come l'aveva scritta, senza preoccuparsi se sarebbe stata scelta o no per la pubblicazione.

Dopo aver ascoltato questa storia toccante, Gurumayi mi chiese di mettere in contatto Vanita con alcuni Siddha Yogi, che erano poeti e scrittori affermati. Questi Siddha Yogi avevano studiato a fondo l'arte della poesia, scrivevano poesie e insegnavano poesia e scrittura agli altri. Gurumayi suggerì che tutti loro formassero un gruppo e si incontrassero regolarmente per condividere le loro opere creative: un "Gruppo di poeti".

Con un'immensa gratitudine nel cuore per questo suggerimento di Gurumayi, Vanita ed io abbiamo preso contatto con quei Siddha Yogi e abbiamo condiviso con loro il suggerimento. Ognuno fu felicissimo di partecipare. E così è successo: il Gruppo di poeti ha iniziato a riunirsi subito, mentre Vanita era ancora nell'Ashram, e ha continuato a riunirsi da remoto anche dopo il suo ritorno a casa!

Quegli scrittori di talento hanno generosamente donato a Vanita il loro tempo, la loro energia e la loro attenzione. Anche se era ancora molto giovane, l'hanno accolta pienamente come un paritario e apprezzato membro del gruppo, mostrando un'incredibile gentilezza nei suoi confronti e non esprimendo mai alcun giudizio per la sua mancanza di esperienza di vita. Il gruppo ha discusso, criticato e commentato i lavori degli altri, rispettando il contributo di ciascuno.

È stato bellissimo vedere la fiducia che si è creata tra Vanita e gli altri poeti; la genuinità del loro interesse per il suo lavoro era inequivocabile. Osservavo con meraviglia che mia figlia di nove anni diventava sempre più sicura di sé, mentre la sua fiducia nella propria voce cresceva esponenzialmente, grazie al calore e all'incoraggiamento mostrato da quei poeti adulti. È stato un periodo di trasformazione per Vanita e per la sua scrittura.

Negli anni successivi ho ripensato spesso a quel periodo. Vanita si trovava in quell'età delicata in cui era ancora una bambina, e quindi ancora influenzabile,

ma stava anche iniziando ad affermarsi come scrittrice, poetessa, artista, pensatrice indipendente e creativa. Qualsiasi input che ricevesse, positivo o negativo, di sostegno o meno, da parte di persone più grandi e più sagge di lei, era destinato ad avere un impatto. Grazie a quel "Gruppo di poeti", a quella comunità creata dall'intenzione e dalla visione di Gurumayi, Vanita non ha seguito la strada che la portava a pensare che il mondo intero fosse contro di lei, che la sua scrittura fosse brutta o che il suo istinto artistico fosse sbagliato. Poteva dire a se stessa: "È solo l'opinione di una persona". Non ha perso la sua innata capacità di esprimersi attraverso la poesia; non ha rinunciato all'interesse e all'impegno nel dar forma alla sua originale prospettiva sul mondo.

Epilogo della storia: quando tornammo dall'Ashram Shree Muktananda, dopo la visita nel 2004, apprendemmo che la poesia di Vanita non solo era stata scelta per la pubblicazione, ma che sarebbe stata inclusa nella sezione di alto merito dell'antologia! E oggi Vanita lavora come sceneggiatrice presso un rinomato studio di Hollywood!

Quando Garima ha raccontato questa storia, abbiamo parlato della fiducia e del non-giudizio, e del profondo impatto che possono avere su una persona. Ci è sembrato che questa storia fosse davvero esplicitiva di come Gurumayi insegna, e di come Gurumayi ci insegna ad essere. Praticare il non-giudizio richiede uno sforzo, sì. Richiede disciplina. Ma il frutto di questo sforzo e di questa disciplina, del tentativo di vedere il valore della persona e di ciò che ha da offrire? Beh, è a dir poco miracoloso. Può persino determinare la direzione della vita.

Continua...



¹ Adi Shankaracharya, *Prabodha-sudhākara*, v. 113; traduzione © 2022 SYDA Foundation.

² Swami Chidvilasananda, *Lo Yoga della disciplina* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2014), pp. 66-67.

³ Swami Chidvilasananda, *Lo Yoga della disciplina* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2014), p. 78.

⁴ Adi Shankarāchārya, *Viveka Chūdāmani*, v. 280; traduzione © 2022 SYDA Foundation.