

समानुभूति

*Samānubhūti*

24 giugno 2022

Commento di Ami Bansal e Garima Borwankar

Parte VIII

Dal 2013 ogni anno, in onore del mese del compleanno di Gurumayi, sul sito web del sentiero Siddha Yoga riceviamo da Gurumayi una virtù per ogni giorno di giugno. Per la maggior parte dei giorni del mese le virtù rimangono le stesse di anno in anno, in modo che possiamo gradualmente approfondirne lo studio e la pratica. Ma ogni anno, il 24 giugno, giorno del compleanno di Gurumayi, riceviamo una *nuova* virtù. Nel 2022 Gurumayi ha dato la virtù di *samānubhūti*.

Dopo che Gurumayi ha dato la virtù per il 24 giugno, il Dipartimento dei Contenuti della SYDA Foundation invita uno o più scrittori a commentarla. Spesso questi scrittori sono insegnanti di meditazione Siddha Yoga o studiosi che conoscono la lingua in cui viene data la virtù, e che possono spiegare come comprenderla nel contesto degli insegnamenti Siddha Yoga.

Quest'anno abbiamo ricevuto l'incarico noi due, Ami e Garima. Ci siamo sentite onorate ed emozionare. Ci piace sempre lavorare insieme, e questo incarico non ha fatto eccezione.

Quando abbiamo iniziato a discutere e a delineare ciò che volevamo fare, pensavamo che si sarebbe trattato di un commento composto di una sola parte. Nel giro di un paio di settimane avremmo detto tutto quello che volevamo dire, scritto tutto quello che volevamo scrivere, e il resto del lavoro sarebbe spettato a voi, lettori! Ma con nostra grande sorpresa abbiamo viaggiato con voi per molti mesi, e che viaggio pieno di grazia è stato!

Questa è la Parte VIII del nostro commento a *samānubhūti*, ed è anche il capitolo conclusivo.

All'inizio di questo commento avevamo individuato, ai fini di questo approfondimento, cinque aspetti principali di *samānubhūti*:

- la consapevolezza dell'uguaglianza, della non-differenza e dell'unità con il tutto (Parte I)
- la conoscenza e la percezione dell'interezza e della completezza (Parte I)
- l'esperienza dell'equilibrio e della stabilità (Parte II)
- la consapevolezza della parità che porta a profonda empatia, compassione e comprensione (Parte III, Parte IV e Parte V)
- rispondere agli altri con gentilezza e non-giudizio (Parte VI e Parte VII).

Dalle conversazioni con molti di voi e dalle condivisioni che avete scritto sul sito web del sentiero Siddha Yoga, abbiamo capito che avete preso molto sul serio questo studio. Avete fatto sforzi concreti per mettere in pratica ciò che avete appreso dal commento, e per agire sulla base della conoscenza di *samānubhūti* che è sbocciata in voi. Ci sentiamo davvero orgogliose di voi! Lo diciamo sinceramente.

Ci ha confortato sapere questo, e riflettere su come, grazie all'intenzione di Gurumayi e alla sua grazia, tutti noi stiamo diventando più consapevoli dell'importanza dell'empatia, e di voler contribuire a farla crescere in tutte le parti di questo mondo in cui viviamo. Vogliamo ora condividere con voi un'affascinante teoria scientifica che troviamo analoga a *samānubhūti*. Essa sottolinea quanto tutti noi siamo profondamente interconnessi e come questa connessione determini degli effetti.

Fino al XX secolo, gli scienziati credevano che tutto nell'universo fosse governato da leggi specifiche. Queste leggi consentivano di determinare e prevedere il comportamento dei diversi sistemi in base ai quali abbiamo classificato l'universo (come il nostro sistema solare).

Ma nel 1961 il matematico e meteorologo Edward Norton Lorenz scoprì che anche i sistemi che sembravano funzionare secondo formule matematiche precise finivano per mostrare un comportamento molto imprevedibile. Nacque così quella che Lorenz chiamò "teoria del caos"<sup>1</sup>.

Nello spiegare la teoria, Lorenz descrisse quello che chiamò "effetto farfalla", cioè come una variazione apparentemente infinitesimale delle condizioni iniziali in una parte del sistema possa portare a cambiamenti enormi e inaspettati in tutt'altra parte del sistema. L'esempio classico che fece fu quello del battito d'ali di una farfalla in una parte del mondo che può portare alla formazione di un tornado in un'altra parte del mondo, alcune settimane dopo.

Ora, alcuni di voi magari si chiedono: "Bene, tutto questo è davvero molto affascinante, ma potreste spiegare un po' di più come si collega a *samānubhūti*?"

Sì, certamente!

Potete cercare e aspettarvi di ricevere *samānubhūti* da fonti prevedibili, dalle persone con cui avete un legame diretto, come i familiari e gli amici. È un'aspettativa logica, poiché le persone più vicine sono presumibilmente quelle che si preoccupano di più per voi e sono più interessate al vostro benessere. Ma a volte gli esempi più toccanti di *samānubhūti* possono provenire dai luoghi più inaspettati.

C'è una storia meravigliosa che illustra questo punto:

Negli anni Venti un giovane emigrò dall'Italia negli Stati Uniti. Si stabilì nel Montana e aprì una lavanderia a secco. Dopo vent'anni si ritirò da quell'attività e iniziò a lavorare part-time come bidello in un piccolo college locale. Continuò a lavorare come bidello per molti anni.

Alla sua morte, avvenuta nel 2004 all'età di 102 anni, l'uomo lasciò in eredità il 95% del suo patrimonio, pari a 2,3 milioni di dollari, alla scuola in cui aveva lavorato come bidello. Si scoprì che, grazie a una vita frugale e ad investimenti accurati, quell'uomo era diventato milionario!

L'uomo stabilì che il denaro fosse destinato a borse di studio per studenti bisognosi. Nel testamento spiegò che, essendo la sua famiglia povera, lui aveva dovuto iniziare a lavorare fin da piccolo, invece di frequentare la scuola. Pertanto, voleva che i giovani delle generazioni successive avessero ciò che lui non aveva potuto avere: una buona istruzione per un futuro brillante.<sup>2</sup>

Quell'uomo generoso manifestò la sua *samānubhūti* in modo tale che tanti studenti — persone che non avrebbe mai conosciuto e che non avrebbero mai conosciuto lui — potessero trarne beneficio.

Come ci dimostra questa storia, *samānubhūti* può provenire da luoghi in cui non abbiamo mai pensato di guardare e, proprio come l'effetto-farfalla, è un'indicazione del fatto che *siamo* tutti collegati. Inoltre, ognuno di noi può contribuire a rafforzare questa connessione. Non è necessario che una persona appartenga alla nostra comunità, religione, setta o cultura per poterle esprimere *samānubhūti*. La virtù di *samānubhūti* non è una questione di dare e ricevere. Non si tratta di esprimere la virtù in attesa di ciò che qualcuno potrebbe fare per noi o in risposta a ciò che potrebbe aver già fatto per noi. Si tratta di *dare*. Quando la luce di *samānubhūti* brilla nel nostro cuore, agiamo. Manifestiamo la bontà del nostro cuore.

In hindi c'è una frase, *khayālī pulāo pakānā*, che significa "cucinare il *pulāo* nell'immaginazione". Potete fantasticare quanto volete sulla preparazione del *pulāo*, un delizioso piatto di riso salato, potete immaginare tutte le spezie che aggiungerete, la fragranza e il grado di calore del riso, ma se lo cucinate solo nell'immaginazione come potrà saziare la vostra fame?

Allo stesso modo, il solo pensare: "Sono una persona profondamente empatica", "Sono una persona profondamente di buon cuore", "Desidero sempre *il meglio* per tutti", "Non c'è una sola fibra cattiva nel mio corpo!", non vi aiuterà a rendere manifesta la virtù di *samānubhūti*. Se non trasferite le vostre intenzioni nelle vostre azioni, allora è come *khayālī pulāo pakānā*.

Sia le nostre azioni sia l'inazione hanno un impatto sul nostro mondo e su coloro che vi abitano. Le piccole cose diventano grandi cose. I piccoli momenti si trasformano in una valanga. Se abbiamo l'occasione di esprimere empatia e non la cogliamo, o la perdiamo, allora stiamo sprecando il nostro tempo. I momenti in cui scegliamo di non esprimere empatia si accumulano, e ognuna di queste occasioni ci allontana ulteriormente dalla nostra essenza, dalle nostre vere intenzioni e motivazioni.

L'altro giorno, mentre lavoravamo a questo commento con un membro dello staff dell'Ashram Shree Muktananda, ci ha raccontato che Gurumayi ha spiegato il funzionamento di *samānubhūti* con l'analogia della massicciata sotto i binari della ferrovia. A questo punto, vorremmo condividere con voi quello che abbiamo compreso dell'analogia fatta da Gurumayi.

Chi ha inventato i binari ferroviari doveva avere una lungimiranza e una conoscenza straordinarie su come creare una base abbastanza robusta da sopportare

il peso di una locomotiva. Quello che abbiamo scoperto dalla nostra ricerca è che sotto i binari della ferrovia ci sono delle pietre, tante, tantissime pietre che riempiono la base. Queste pietre hanno forme diverse e superfici irregolari. Costituiscono la cosiddetta "massicciata".

Qual è lo scopo della massicciata e perché le pietre sono irregolari? Le pietre sono irregolari in modo da potersi incastrare, cioè adattarsi l'una all'altra. Incastrandosi, le rocce rimangono saldamente al loro posto. Questa robusta massicciata distribuisce uniformemente il pesante carico dei treni in transito e impedisce ai binari di spostarsi, scivolare o piegarsi. Ciò facilita il movimento stabile ed equilibrato del treno lungo i binari.

Un altro ruolo fondamentale della massicciata è quello di ammortizzatore. La massicciata aiuta ad assorbire l'urto del movimento del treno e il frastuono delle ruote metalliche che sfregano sui binari. È grazie alla massicciata che possiamo goderci un viaggio relativamente tranquillo, comodo e sicuro. Che straordinario regalo all'umanità hanno fatto quegli inventori!

Vediamo ora come questo si collega alla virtù di *samānubhūti*. Tutto e tutti su questo pianeta sono diversi: uomini e animali, fiumi e alberi. Gli esseri viventi hanno forme, costituzioni e varietà diverse. Noi esseri umani, in particolare, abbiamo diversi modi di pensare e di fare le cose, così come abbiamo diversi stili di vita, status sociali e idee su come muoversi nel mondo. Eppure queste differenze, se unite alla consapevolezza dell'unico principio di fondo che ci unisce tutti, in realtà creano forza. Danno vita a una rete di sostegno reciproco, a un baluardo di stabilità ed equilibrio che aiuta a sostenere la vita stessa. Questo crea un terreno fertile per l'espressione di *samānubhūti* e, a sua volta, rende possibile a tutti su questo pianeta una vita bella e piena di scopo.

L'imperatore e filosofo romano Marco Aurelio Antonino una volta disse: "Gli uomini esistono gli uni per gli altri. Istruiscili dunque, o sopportali"<sup>3</sup>. Gli esseri umani esistono e sopravvivono grazie all'interconnessione reciproca. Noi siamo qui, su questo pianeta, per aiutarci e sostenerci a vicenda, per crescere e prosperare insieme. Ognuno di noi deve fare la propria parte, assumendosi la responsabilità di ciò che può dare, in termini di competenze, conoscenze, tempo, ispirazione e così via, per contribuire al miglioramento di questo mondo.

Ora che siamo tutti d'accordo sul fatto che la virtù di *samānubhūti* che Gurumayi ci ha donato è inestimabile, possiamo anche ricordare un altro preziosissimo insegnamento che Gurumayi ci ha impartito; e poi applicare questa saggezza nell'attuare *samānubhūti*. Gurumayi ci insegna che in qualsiasi impresa della vita la forza del cuore è assolutamente vitale.

Che cosa significa questo esattamente? Significa che voi scegliete consapevolmente di far sì che la forza del vostro cuore — la vostra tempra, il vostro carattere, la vostra fibra morale — determini le vostre azioni. Non agite da un luogo di reattività, ad esempio perché non siete in grado di tollerare il dolore o la gioia di qualcun altro. Non agite perché volete essere ricompensati. In ogni momento, siete presenti con chiunque abbia bisogno di voi, perché avete riconosciuto che *volete* dare qualcosa, *volete* condividere qualcosa. Non si tratta di un'emozione, ma di una decisione. Quando agite solo da un punto di vista emotivo, è facile che vi sentiate impoveriti. Quando invece agite a partire dal vostro *viveka*, da un luogo di saggezza e discernimento, dalla forza del vostro cuore, allora sarete pieni di energia. E saprete sempre come generare più energia.

In questo capitolo conclusivo del commento, non possiamo *non* citare l'importanza di essere consapevoli di alcune insidie che potreste incontrare nel corso dei vostri sforzi per dimostrare *samānubhūti*.

La prima è che le persone avranno reazioni diverse alla vostra espressione di *samānubhūti*. Anche quando avete le migliori intenzioni e siete certi che le vostre azioni sono in linea con tali intenzioni, non tutti riceveranno la vostra empatia con piacere. Essi portano nella situazione le proprie comprensioni (o incomprensioni); hanno prospettive e pregiudizi, modi di vedere se stessi e gli altri, che influenzano la loro capacità di percepire e ricevere qualsiasi virtù venga loro espressa.

È naturale, in qualche misura, affezionarsi al risultato dei propri sforzi per esprimere *samānubhūti*. Se esprimete empatia a qualcuno, lo fate perché si senta meglio; perché si senta sostenuto, ascoltato e compreso; perché trovi dentro di sé la forza di stare in piedi da solo e di conoscere la sua strada.

E non è che *non dovrete* prevedere e lavorare per un risultato positivo quando compite il vostro atto di *samānubhūti*. Tuttavia, è importante che il vostro impegno

ad agire con *samānubhūti* non dipenda da quel risultato. Voi non esprimerete *samānubhūti* per la reazione che otterrete dagli altri. Esprimerete *samānubhūti* perché farlo è una vostra responsabilità come esseri umani.

A questo proposito, è bene tenere a mente che, pur esprimendo *samānubhūti* per il beneficio e l'elevazione degli altri, non lo si fa per assecondarli. Questo ci porta a un'altra potenziale insidia nel mettere in atto *samānubhūti*: essere empatici non significa avere un'eccessiva compassione. Non si tratta di cedere a qualsiasi manifestazione di emozioni venga esibita, lasciando la porta aperta a chi può calpestarci.

Questo può accadere in modo abbastanza subdolo; non è detto che le persone abbiano sempre l'intenzione di approfittarsi di voi. A volte, per esempio, gli appelli emotivi di una persona nascono da un desiderio di amore, attenzione o approvazione; e loro non sanno o non vogliono concepire altri modi per soddisfare quei bisogni. In inglese c'è un detto che si riferisce a questo caso: "Dagli un centimetro e si prenderà un miglio". Magari nella vostra lingua potete ritrovare un'espressione simile di questa saggezza; e potreste cercare espressioni simili anche in altre lingue!

Tornando all'argomento in questione, ci viene in mente una parola in hindi, *shoshan*, che significa "sfruttamento". Manipolare, costringere o forzare gli altri a esprimere *samānubhūti* su richiesta è *shoshan*. Questo non è mai il contesto in cui *samānubhūti* dovrebbe essere data – né, di fatto, possa essere data. Ricordiamo che *samānubhūti* è un dono che promuove in chi lo riceve un senso di fiducia in se stessi, non una dipendenza o un diritto. Favorisce il benessere reciproco e nutre l'anima di chi dona e di chi riceve. Assecondare inutilmente le emozioni di qualcuno alla fin fine non aiuta lui, e può erodere la buona volontà di chi dona *samānubhūti*. Può rendervi molto più diffidenti nell'esprimere *samānubhūti* in futuro.

Quindi, oltre a essere consapevoli di ciò che l'altro può apportare alla situazione, è necessario che siate anche costantemente consapevoli della vostra posizione quando cercate di esprimere *samānubhūti*. La risposta ai vostri sforzi è "roba loro", per così dire, o in qualche modo avete contribuito voi a creare quello scenario?

Ad esempio, in nome dell'aiuto agli altri può essere pericolosamente facile assumere una posizione di superiorità morale, compromettendo, con l'idea di *saperne più* di loro, una possibilità molto reale di conoscere cose che potrebbero essergli utili.

Quando si fa così, i tentativi di aiutare vengono percepiti come paternalistici. Anche se il vostro consiglio è valido, è probabile che non venga ascoltato. Ciò che il destinatario della vostra *samānubhūti* percepirà innanzitutto è che siete altezzosi nei suoi confronti, che in qualche modo svalutate lui stesso e la sua intelligenza. Potrebbe sentirsi sminuito da questo, persino umiliato. In questo caso, il vostro intento di sostenerlo esprimendo *samānubhūti* ha in realtà l'effetto opposto.

Come si può vedere dalla nostra discussione di queste diverse potenziali "insidie", esprimere *samānubhūti* richiede un acume particolare, una leggerezza nel modo in cui si attua la virtù. È necessario sviluppare una maggiore consapevolezza di se stessi e delle proprie motivazioni, ed essere coscienti che anche gli altri hanno le loro motivazioni.

Immaginate di passeggiare in un roseto al crepuscolo. Indossate uno scialle bello e delicato. Si alza una brezza, che smuove il bordo dello scialle. Quando lo scialle sfiora un cespuglio di rose, si impiglia nelle piccole spine appuntite.

Siete sbigottiti nel vedere cos'è successo. La vostra prima reazione è di togliere rapidamente lo scialle dalle spine. Poi, improvvisamente, inalate la fragranza del vostro *viveka*. La facoltà di pensare si attiva. Vi rendete conto che non potete semplicemente *tirare via* lo scialle dal cespuglio. Se lo fate, lo scialle si strapperà su quelle piccole spine insidiose. Bisogna invece valutare la situazione, verificare quanto profondamente lo scialle si sia agganciato e decidere il modo migliore per districarlo. Dovete invocare ogni virtù necessaria in quel momento.

Con concentrazione e presenza mentale, con dolcezza e comprensione intuitiva, facendo attenzione a non sfilacciare o strappare lo scialle o a non ferirvi le dita, liberate lo scialle da questa spina e poi da quella. Siete pienamente impegnati nel momento; siete particolarmente assorbiti nella vostra attività. Lentamente, ma senza rischio, lo scialle si separa dalle spine. Pochi istanti prima, quelle spine avevano rappresentato una sfida molto pungente; ora, però, non sembrano più così spaventose. Lo scialle è nelle vostre mani: è completamente intatto, senza danni. Provate un dolce sollievo. E poi, qualcosa si muove nell'aria fresca della notte. C'è una magia in atto e la sentite, la percepite: il profumo delle rose, che vi abbraccia.

Anche dopo aver scritto quest'aneddoto, abbiamo continuato a pensarci; lo troviamo così interessante e concreto. Quando ne abbiamo discusso, ci sono venuti in mente diversi modi in cui potremmo affrontare il dilemma di separare lo scialle

dai suoi temibili avversari, le spine. Vogliamo quindi proporvi l'idea che anche voi possiate rivisitare questo aneddoto e riscriverlo per voi stessi. Esercitate la mente, scoprite la moltitudine di possibili strade per raggiungere il risultato di liberare dalla presa delle spine quel bellissimo e delicato scialle.

Potete riscrivere l'aneddoto come volete. E potete continuare a farlo, a ripensare il vostro approccio, a ripensare a come agire e a quali virtù attingere. Ricordate che non esiste *un solo* modo giusto per raggiungere l'obiettivo. L'importante è che vi sforziate di raggiungerlo, innanzitutto immaginando il vostro approccio, e poi permettendo alle virtù di trovare un rifugio in voi e permettendo a voi di trovarlo in esse.

Allo stesso modo, potete individuare una scena della vostra vita che, col senno di poi, avreste voluto gestire in modo diverso per esprimere *samānubhūti*. Come affrontereste *ora* la situazione? Tenetevi aperti per vedere quale o quali virtù desiderano emergere dall'interno e diventare disponibili per voi. Per esempio, voi e gli altri trarreste beneficio dall'affrontare la situazione con la calma? Con lo zelo? Con la vigilanza? Ogni virtù ha il suo *tattva*, la sua essenza e il suo principio, che sono unici.

Quando "rifate" la scena, guardate se il risultato è lo stesso o no. Il bello di questo esercizio è che potete applicarlo sia a situazioni in cui avreste voluto un risultato diverso, sia a situazioni in cui *siete* stati in grado di esprimere *samānubhūti*, ma in cui forse c'erano altri modi per farlo; e ora siete curiosi di scoprirli.

Nelle otto parti di questo commento, vi abbiamo presentato diversi altri strumenti con cui potete conoscere meglio, praticare e/o attuare *samānubhūti* e le virtù che essa racchiude. Ecco un riepilogo di questi strumenti, insieme ad alcuni esempi chiave da rivisitare:

- ***Dhāranā*:**

- Nella Parte IV avete fatto una visualizzazione incentrata sulla virtù della compassione.
- Nella Parte VI avete fatto una visualizzazione incentrata sulla virtù della gentilezza.

- **Autoanalisi:**

- Nella Parte III abbiamo parlato del deposito delle virtù e del deposito dei vizi e vi abbiamo chiesto di riflettere sulle scelte che fareste quando vi imbattete in uno di questi depositi.
- Nella Parte IV vi abbiamo chiesto di riflettere sul motivo per cui le persone, forse anche voi stessi, esitano a dimostrare compassione, anche quando pensano di essere compassionevoli.
- Nella Parte V abbiamo affrontato il tema della comprensione e vi abbiamo presentato tre scenari non proprio semplici che richiedono la vostra *samānubhūti*. Vi abbiamo chiesto di riflettere onestamente su come avreste risposto.
- Nella Parte VII vi abbiamo chiesto di osservare e porre domande su ciò che accade nella vostra mente nel processo di formazione di un giudizio.

- **Strumenti per connettersi all'interno:**

- Nella Parte II abbiamo fatto riferimento alle pratiche del Siddha Yoga, come la meditazione, lo *svādhyāya* e la *sevā*, quali mezzi importanti per sperimentare lo stato di equilibrio.
- Nella Parte V abbiamo parlato del respiro, del *mantra japa* e delle affermazioni, quali mezzi per ripristinare l'equilibrio interiore.
- Nella Parte VI abbiamo richiamato la vostra attenzione sull'insegnamento di Gurumayi "Fermati e connettiti".
- Nella Parte VII abbiamo spiegato come la coscienza del Testimone sia un modo per purificare *chitta* e praticare il non-giudizio.

- **Fatti e teorie scientifiche (per ulteriori ricerche e studi):**

- Nella Parte I abbiamo parlato della teoria della correlazione quantistica, per descrivere l'interconnessione di ogni cosa su questo pianeta.
- Nella Parte III abbiamo parlato delle risposte neurali del cervello che sono associate alla nostra capacità di risuonare con i sentimenti degli altri.
- Nella Parte V abbiamo spiegato brevemente il funzionamento del sistema nervoso simpatico e parasimpatico, che è utile comprendere se vogliamo capire noi stessi.

- Nella Parte VII abbiamo fatto riferimento all'enorme capacità del cervello di cambiare, imparare e adattarsi, in modo da non rimanere bloccato nel formulare giudizi errati.
- Nella Parte VIII (questa parte), abbiamo citato la teoria del caos per spiegare come l'empatia possa provenire da fonti diverse e persino inaspettate.
- Nella Parte VIII (questa parte), abbiamo spiegato l'analogia che Gurumayi ha fatto con la massicciata sotto i binari della ferrovia e come questa sia paragonabile all'espressione e ai frutti di *samānubhūti*.

Potreste pensare a questi modi di conoscere e praticare le virtù come a tanti strumenti musicali. Ognuno di essi ha un timbro unico e insieme creano una magnifica sinfonia nella vita.

Continuiamo a essere colpite da come avete studiato e attuato *samānubhūti* in modo così coscienzioso ed efficace. Uno di voi ha condiviso eloquentemente sul sito web del sentiero Siddha Yoga: "Nella mia vita quotidiana sta avvenendo sottilmente un'immersione molto interessante e bella, che sembra riorganizzare il mio pensiero".

Tutto ciò che facciamo sul sentiero del Siddha Yoga è guidato dagli insegnamenti di Gurumayi. Quindi, mentre continuate lo studio di *samānubhūti*, vogliamo che teniate presente questo insegnamento di Shri Gurumayi:

La mente è potente; siate consapevoli di come la gestite. Le intenzioni sono forti; create le vostre con cura. L'interazione con gli altri è dinamite; mantenete la vostra attenzione. Coltivare le virtù è fondamentale; trovate il tempo per provarci. *Samānubhūti* sia.

\*\*\*

Per ognuno dei commenti alle *sadguna vaibhava*, le virtù che Gurumayi ha dato per il mese del suo compleanno, Gurumayi ci ha dato un'affermazione da praticare. Queste affermazioni sono impregnate della grazia e delle benedizioni di Gurumayi. Sono un mezzo con cui tratteniamo la virtù nella nostra consapevolezza, sperimentiamo in noi il suo *tattva*, la sua essenza, e arriviamo a incarnarla.

Per la virtù del 24 giugno 2022 - *samānubhūti* - riceviamo *tre* affermazioni da Gurumayi. Queste affermazioni sono da studiare, contemplare e ripetere

quotidianamente a noi stessi, in silenzio o ad alta voce. Praticando in questo modo, scopriremo che c'è una maggiore possibilità che *samānubhūti* diventi reale per noi, che diventi una seconda natura per noi.

## Affermazioni per समानुभूति

- Io esisto; quindi incarno *samānubhūti*.
- Io respiro; quindi sono una sorgente di *samānubhūti*.
- Io sono Quello; quindi ho dentro di me il potere di esprimere *samānubhūti*.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

---

<sup>1</sup> Vedere, per esempio, MIT Technology Review, <https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>.

<sup>2</sup> Vedere CBS News, <https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>.

<sup>3</sup> Marco Aurelio, *Meditations*, e Epitteto, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, 1956), pag. 108 (Capitolo VIII, Meditation 59).