

विचारशीलता *Vichārshīlatā*

Virtù di Gurumayi Chidvilasananda per il 24 giugno 2026

Commento di Ben Williams

Nel luminoso firmamento delle virtù che ha donato ai Siddha Yogi e ai nuovi cercatori come oggetto di studio per il mese di giugno, Gurumayi ci ha svelato una nuova stella. Per il suo compleanno, il 24 giugno, ci ha impartito la virtù *vichārshīlatā*.

Esploriamo insieme questa virtù stellare, affinché possa risplendere luminosa nel cielo notturno della nostra consapevolezza.

Tutte le parole presentano sfumature proprie della lingua di origine. È così per il termine hindi *vichārshīlatā*, che è composto da *vichār* e *shīlatā*. Il termine *shīlatā* indica “il possesso di una certa qualità, indole o carattere”. *Vichār* indica riflessione, ponderatezza, prudenza, ragionamento e discernimento. La parola composta *vichārshīlatā* descrive una persona profondamente riflessiva, che affronta la vita con acuta intelligenza e una coscienza vivace, che è ponderata nei pensieri e nelle azioni.

Mi piace analizzare una parola da molteplici punti di vista per comprenderne meglio il significato, soprattutto perché non è sempre facile trovare l'equivalente perfetto di una parola quando la si traduce da una lingua all'altra. Questo vale sicuramente per la traduzione della parola *vichārshīlatā*.

Detto questo, il termine inglese *thoughtfulness* (in italiano *considerazione*) offre un'elegante approssimazione di quel significato. La considerazione è un potenziale

innato in tutti gli esseri viventi, che però sboccia solo attraverso un consapevole esercizio di apprendimento.

Eppure, nel contesto del mondo in cui oggi viviamo, la considerazione sta diventando sempre più rara.

L'avete notato?

Ciò è in parte dovuto alla rapida diffusione di tecnologie e discorsi che dividono e isolano persone e comunità. Instaurare rapporti reciproci e armoniosi con la terra e con il resto dell'umanità – rapporti fondati sulla pazienza, l'apertura e la comprensione – è sempre stata un'impresa nobile. Ed è un impegno che oggi sta diventando anche più importante.

La nostra vita è influenzata sempre di più da tecnologie che restringono la nostra prospettiva e favoriscono l'egocentrismo: il concetto di "me" o "io" può iniziare a prevalere sulla cortesia e l'attenzione che potremmo dedicare agli altri. Nell'affrontare una tale situazione, è piuttosto facile farsi prendere dalla stanchezza. Di fatto, nella nostra vita quotidiana, e vedendo tutto ciò che sta emergendo nel mondo, potremmo avere più familiarità con il contrario di *vichārshīlatā*, la sconsideratezza.

Nella tradizione indiana del ragionamento filosofico, la negazione è un metodo diffuso per chiarire un principio. Per identificare correttamente una mucca che pascola in un prato, può essere utile affermare innanzitutto che essa *non è un cavallo*. Per comprendere appieno cosa sia e cosa implichi la considerazione, iniziamo escludendo il suo contrario.

Una persona sconsiderata si fa un'idea all'istante. Salta automaticamente a conclusioni affrettate. Valuta le persone con disinvoltura. Ne consegue spesso una serie di sentenze mentali: si vedono gli altri soprattutto come un insieme di schemi prevedibili e li si giudica di conseguenza. Una tale veloce classificazione delle persone può sembrare a prima vista "efficiente", ma di fatto consuma le nostre preziose risorse di tempo ed energia. Ciò accade perché la sconsideratezza ci intrappola in schemi di sofferenza mentre siamo alle prese con il mondo così come ci appare nella mente.

Fortunatamente, a ciò si può opporre un altro modo di vedere che abbiamo a nostra disposizione: la riflessività, la considerazione compassionevole di ogni persona come essere umano che si evolve e che è anche incarnazione dell'energia divina.

La considerazione, e tutte le virtù che stiamo contemplando e mettendo in pratica in questo mese, sono parte integrante della meta del sentiero Siddha Yoga: *jīvanmukti*, la liberazione in questa vita. Le virtù si ravvivano sul sentiero Siddha Yoga perché i nostri sforzi per coltivarle sono in relazione reciproca con la grazia del Guru, con le benedizioni del lignaggio dei Siddha e con la fonte di saggezza e di sostegno nel *sangham* Siddha Yoga.

Nella mia esperienza, ho visto che quando lavoriamo consapevolmente su noi stessi – con la costante *sadhana* Siddha Yoga – accade qualcosa di straordinario. La mente diventa duttile. Il respiro diventa fluido.

Gli schemi di pensiero che attraversano la mente e modellano il nostro panorama mentale tendono a irrigidirsi. Ma c'è un carattere diverso in una mente che vibra al ritmo del mantra, permeata dalle frequenze più elevate insite nelle sue sillabe. C'è un carattere diverso in una mente che è immersa nella meditazione, nello squisito potere della serenità. C'è un carattere diverso nella mente che è stata purificata dagli insegnamenti del Guru, da questa incredibile miniera d'oro di saggezza e grazia. Una tale mente diventa una fonte di energia sempre rinnovabile.

Forse avete già sentito questo proverbio, che riprende un'analogia proposta dal poeta latino Ovidio: "L'acqua che gocciola scava la pietra non con la forza, ma con la perseveranza". Tramite la costante ricerca interiore e la pratica spirituale abbiamo una via per coltivare una mente che risplenda di *vichārshīlatā*, di considerazione.

Desideriamo riportare la mente alla sua natura innata e incontaminata, e lo facciamo con gioia. Vogliamo far emergere l'apertura e la ricettività della mente, e lo facciamo ascoltando più profondamente. Vogliamo inaugurare il discernimento e la curiosità della mente, e lo facciamo innamorandoci del momento presente. Attraverso questo processo ci liberiamo dai concetti che ci limitano. Allora possiamo fare un raccolto abbondante. Possiamo valorizzare al massimo il nostro innato potenziale di questa radiosa virtù.

Col tempo, e seguendo il ritmo del giusto sforzo, la considerazione diventa per noi una seconda natura. E ogni volta che notiamo che la sua presenza nella nostra vita si è affievolita – quando questa bellissima virtù è rimasta inutilizzata troppo a lungo – possiamo riattivarla. Possiamo assicurarci che, ogni giorno e ogni notte, sceglieremo di continuo la considerazione. Quando portiamo dentro di noi l'inestimabile virtù *vichārshīlatā* e quando la mettiamo in pratica, essa ci conduce verso una vita ricca di profondità e significato. La considerazione attira considerazione; man mano che diffondiamo comprensione e benevolenza, il mondo ci restituisce queste qualità.

Accogliamo con tutto il cuore questa virtù, il dono di Gurumayi per il suo compleanno. Scopriamo e riscopriamo il potere di *vichārshīlatā*, la stella splendente nel nostro firmamento di virtù. Lasciamo che la sua luce iridescente si diffonda dolcemente negli angoli bui del nostro cuore e in tutto il nostro mondo. Un passo alla volta, una virtù alla volta, possiamo inondare di luce questo mondo.

Affermazione per *Vichārshīlatā*:

Mi impegno a mantenere ardente e luminosa la fiamma di *vichārshīlatā*.

