

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junho de 2022

Comentário por **Ami Bansal** e **Garima Borwankar**

Parte II

Samānubhūti.

É uma virtude que é como a água em sua natureza, transparente e pura. Quando alguém está estendendo *samānubhūti* em sua direção, você vê, você sente. E quando você estende *samānubhūti* em direção a outros, eles veem, eles sentem. A empatia não pode ser forçada ou fingida — ou está manifesta ou não está.

Dito isso, quanto mais exploramos as mais profundas essências e verdades desta virtude, mais descobrimos sobre as muitas formas nas quais *samānubhūti* se manifesta. Algumas vezes sua manifestação é vívida; outras vezes, parece tão sutil. Algumas vezes é efervescente, leve e cintilante; outras vezes, parece inescrutável. Algumas vezes parece ser surpreendentemente única, outras vezes é tão simples e acessível. Em alguns momentos, essa virtude pode parecer tão grandiosa e mística a ponto de estar fora de alcance. Nesses momentos, talvez você se pergunte: “Será que algum dia serei capaz de compreender e implementar essa virtude?” Outras vezes, você pode achar que ela é tão clara e óbvia que você pode ver imediatamente como implementá-la em sua vida. Seja qual for a forma como você a experimenta num dado momento, *samānubhūti* está sempre pulsando dentro de seu ser.

Na Parte I deste comentário, examinamos dois aspectos da virtude de *samānubhūti* em profundidade e aprendemos que ela se origina a partir da

cognição da igualdade e da unidade, do conhecimento de que tudo e todos vêm da mesma essência, o Ser. Também aprendemos que *samānubhūti* é o reconhecimento da plenitude, a compreensão de que todos os seres neste planeta estão interconectados.

Nós entendemos que, como a virtude de *samānubhūti* — o conhecimento da unidade e da totalidade — permeia o mundo, todas as pessoas se beneficiam de sua bondade. *Samānubhūti* é crucial na sustentação e nutrição do ciclo da vida. Toda pessoa que caminha na Terra merece viver sua própria vida e realizar seu propósito na vida. Cada pessoa, cada animal, cada ser vivo torna este mundo especial e singular. Dito de outra forma: é pelo fato de você existir que há algo de extraordinário neste mundo. Quando a luz de Deus brilha no prisma deste mundo, ela se refrata em um arco-íris de cores, sendo cada um de vocês um raio de luz distintamente colorido.

No coração de *samānubhūti*, ou empatia, está a profunda aceitação por tudo o que faz parte deste universo. Essa aceitação surge quando reconhecemos a importância e a preciosidade de cada vida — a nossa vida e a vida dos outros — e permitimos que a variedade infinita de vida floresça.

O *Ishavasya Upanishad* ensina:

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

*īśā vāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat ।
tena tyaktena bhujñīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ॥*

O Senhor supremo habita no interior e envolve tudo o que se move e não se move neste universo. Deleite-se com tudo isto enquanto permanece desapegado e pratica a renúncia. Não lute pelo que pertence aos outros.¹

Uma das partes mais intrigantes desse verso é a conexão que ele faz entre deleitar-se e permanecer desapegado ou renunciar. Tantas vezes pensamos que adquirir coisas, possuir coisas, é necessário para nossa felicidade. Este verso, no entanto, nos aconselha a rever esse pensamento.

Isso nos faz lembrar do provérbio: “Quem tudo quer, tudo perde.” Quando você quer ter tudo, quando tenta agarrar tudo o que pode, quando exige que todos e tudo se ajustem aos seus próprios padrões e preferências, acaba perdendo o que já tem. Por outro lado, quando você deixa a abertura do coração conduzir suas ações, você se agarra apenas ao que é necessário e benéfico, e é capaz de renunciar a todo o resto. Você é capaz de renunciar à sua necessidade de controlar seu mundo.

Renunciar se tornou parte do vernáculo comum, uma frase que é usada com tanta frequência e em tantos contextos que seu significado às vezes pode parecer nebuloso. Para ajudá-lo a compreender como o conceito de “renunciar” pode estar presente na sua vida cotidiana, aqui vai uma analogia simples. Digamos que você venha a descobrir que algumas de suas comidas favoritas não lhe fazem mais muito bem, que se transformam em veneno no seu corpo e o deixam doente. Você pode então fazer a escolha — por consideração ao seu corpo e por respeito às suas limitações — de renunciar a algo que você antes desejava muito. Você faz isso para preservar sua saúde e longevidade.

Da mesma forma, sempre que você achar a ideia de “renunciar” muito abstrata, pense em uma analogia que seja imediatamente tangível, que torne o conceito concreto para você.

Vamos continuar nossa exploração dos diferentes significados de *samānubhūti*. Agora aprenderemos sobre um terceiro aspecto desta virtude.

***Samānubhūti* é a experiência do equilíbrio e da equanimidade.**

Por um lado, todos nós provavelmente estamos familiarizados com o significado amplamente conhecido da palavra *equilíbrio*, que se refere a dois ou mais lados de alguma coisa serem iguais ou a algo ou alguém se manter estável. Contudo, cada um de nós provavelmente terá o seu próprio entendimento sobre o que é equilíbrio em termos de como o aplicamos a nós mesmos. Temos nossa própria interpretação de equilíbrio baseados em nossos estudos e experiências pessoais, e no conhecimento e nas perspectivas que adquirimos como resultado.

Cada um dos nossos pontos de vista terá seus próprios méritos. No entanto, o equilíbrio que é relevante para nosso estudo de *samānubhūti* é o equilíbrio da mente, o equilíbrio na mente, o equilíbrio sobre a mente. Isso está, é claro, coerente com o que sabemos sobre as virtudes que Gurumayi nos ensina a cultivar. A origem de toda virtude está dentro de si mesmo; assim sendo, a virtude de *samānubhūti* também precisará primeiro brotar no interior.

Para que esta virtude floresça e faça seu trabalho no mundo, portanto, cada um de nós precisa cultivar o equilíbrio da mente. É uma questão de afinação constante. É uma questão de reajuste constante. É uma questão de recalibragem constante. É uma questão de avaliação constante. É uma questão de deliberação constante. E aqui, a palavra *constante* deve lhe dar inspiração, um impulso para *ir em frente* — porque quanto mais prática você tiver em encontrar um estado mental equilibrado, maior será sua habilidade de manter esse estado. Você terá maior capacidade de agir a partir deste lugar e de se recuperar de qualquer perturbação, grande ou pequena, em sua vida diária.

Para continuar nosso estudo de *samānubhūti*, a virtude que Gurumayi nos deu para o seu aniversário, vamos agora levar o foco de nossa mente para um ensinamento do Senhor Krishna na *Shri Bhagavad Gita*.

O Senhor Krishna está falando com seu discípulo Arjuna no campo de batalha de Kurukshetra. Arjuna precisa cumprir seu *dharma* de ser um guerreiro, de defender a justiça no mundo, mas está extremamente angustiado com a perspectiva de lutar contra seus parentes. O Senhor Krishna, que assumiu o papel de cocheiro de Arjuna durante a guerra, diz a ele em certo ponto:

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः |

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ||

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ |

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasañstutiḥ ||

Estabelecida em seu próprio Ser, a pessoa permanece a mesma, equânime no prazer e na dor. Ela considera a pedra, o ferro e o ouro como iguais e vê tudo o que é agradável e desagradável igualmente. Ela é firme e sábia, sem se afetar por elogio ou censura.²

Nós, Ami e Garima, já lemos e recitamos a *Bhagavad Gita* muitas vezes, assim como muitos de vocês cuja criação envolveu aprender esta escritura, ou que tiveram um grande interesse em estudar esse texto. Mas utilizar esse *shloka*, esse verso, para o propósito deste comentário sobre *samānubhūti* abriu uma nova porta de conhecimento e compreensão para nós. Olhar para esse *shloka* no contexto de *samānubhūti* é como o ler pela primeira vez. Estamos fascinadas — cativadas! — pelo ensinamento que o Senhor Krishna está transmitindo ao seu discípulo, Arjuna.

Ao ler esse *shloka* pela primeira vez, pode parecer que colocar em prática o ensinamento do Senhor Krishna seja algo bem difícil — você não acha? Se não estiver olhando para esse ensinamento através das lentes de um buscador ou *sādhaka*, você pode até questionar sua capacidade. Você pode pensar: “Será que estou apto para atingir o estado que o Senhor Krishna está prescrevendo, o estado de ver tudo como *sama*, igual?” Você pode ficar perplexo sobre como passar a considerar pedra, ferro e ouro como iguais. “Não são diferentes?”, você pode perguntar. Durante milênios as

peças têm atribuído um valor específico a cada um desses elementos. Como resultado, nós passamos a percebê-los como tendo valores inerentemente diferentes.

Você se lembra como, na Parte I, nós mencionamos que todos são parte do cosmo e o cosmo é parte de nós? Vamos aplicar esse conhecimento aqui. Todas as coisas neste sistema solar e nesta Terra, incluindo nossos corpos humanos, contêm os mesmos elementos químicos que fazem parte de estrelas distantes. Então, no sentido mais fundamental, nós *somos* todos a mesma coisa. Adotar essa perspectiva nos permite ter um vislumbre da verdade que o Senhor Krishna está dizendo a Arjuna.

No entanto, sempre que damos ênfase e atenção desproporcional às diferenças superficiais que vemos uns nos outros, isso afeta nossa habilidade de ver tudo como *sama*. Isso limita nossa visão de mundo e podemos começar a nos sentir isolados. Ficamos cada vez mais focados apenas no nosso próprio bem-estar e no bem-estar das pessoas próximas a nós. Esquecemos da interconectividade e interdependência de *tudo* neste universo. Essa construção da mente, de *diferença*, nos afasta do nosso próprio Ser, da verdade fundamental que o Senhor Shiva multiplicou a si mesmo para se tornar este universo e tudo o que existe nele.

No *shloka* da *Bhagavad Gita*, o Senhor Krishna descreve o estado daquele que vê tudo como igual e diz que tal indivíduo está estabelecido no Ser. Então, o que significa ficar estabelecido no Ser? Para citar Shakespeare: “Eis onde surge o obstáculo.” Se *podemos* nos tornar estabelecidos no Ser, nós *vamos* possuir essa sabedoria. Um estudante de música pode perguntar ao professor: “Quando vou tocar um instrumento como você toca?” E qual a resposta que o professor de música daria ao estudante? Sim, você acertou: “Pratique, pratique, pratique.” *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.*

Da mesma forma, para ficar estabelecido no Ser, *sādhana, sādhanā, sādhanā* é da maior importância. A *sādhanā* pode assumir formas diferentes para pessoas diferentes, de acordo com a que elas escolhem se dedicar. Para alguns no caminho de Siddha Yoga, é o *japa* contínuo, a repetição do

mantra. Para alguns é *dhyāna*, a meditação diária. Para alguns é o estudo constante das escrituras. Para alguns é *svādhyāya*, a recitação regular dos textos das escrituras, e para alguns é simplesmente o *seva*, nada mais.

Sādhanā. Seja qual for a prática na qual você decide se focar, ela se torna sua *sādhanā*. E, com base em nosso conhecimento dos ensinamentos de Siddha Yoga, podemos dizer com segurança que quando você persiste na sua *sādhanā*, você terá a experiência sobre a qual o Senhor Krishna está falando para Arjuna. Você irá experimentar o estado de equanimidade.

Enquanto estávamos trabalhando neste comentário, conversamos entre nós sobre a palavra *equanimidade*, sobre como ela é bonita e distinta. Embora esta palavra apareça em todos os dicionários, observamos que foi Gurumayi quem trouxe esta palavra para o primeiro plano da percepção das pessoas com sua Mensagem para 1995. Selecionamos um ensinamento para compartilhar com você que Gurumayi deu ao elaborar esta Mensagem luminosa:

O que é equanimidade?

Um estado equilibrado da mente,
constância no temperamento,
autocontrole interior,
estabilidade inabalável,
um estado no qual
tudo está tranquilo
apesar de estar em movimento;
onde tudo se move,
e, no entanto, permanece sereno.

As palavras de Gurumayi são como uma *dhāranā*.

Você pode visualizar seu estado equilibrado da mente como
constância no temperamento.

Você pode visualizar seu estado equilibrado da mente como *autocontrole interior*.

Você pode visualizar seu estado equilibrado da mente como ESTABILIDADE INABALÁVEL.

Você pode visualizar seu estado equilibrado da mente como *um estado no qual tudo está tranquilo, apesar de estar em movimento*.

Você pode visualizar seu estado equilibrado da mente como **uma morada onde existe movimento em tudo, no entanto, tudo permanece sereno**.

Pense no seu estado equilibrado da mente como sendo tão sereno como as profundezas do oceano, imperturbável pelo movimento das ondas na superfície.

Pense em como, quando o mar está plácido, você se sente seguro para nadar, brincar, divertir-se, navegar num barco em suas ondas tranquilas até o horizonte, ou sentar-se na praia e observar a água, absorvendo sua calma em seu ser. Da mesma forma, quando está no estado de equanimidade, quando sua mente está perfeitamente equilibrada e não é perturbada pelos ventos das mudanças, você aprecia sua própria companhia. E é quando você valoriza sua própria companhia que os outros valorizam o que você tem para compartilhar com eles. Seu estado de equanimidade promove a confiança; eles se sentem seguros na sua companhia.

Quando está neste estado, você emana bondade de forma muito natural — e embora ela esteja brotando de dentro de *você*, você também saboreia o que seu ser está expressando. Existe autenticidade nela. Isso permite que os outros se abram para você. Sua própria presença transmite aos outros que você tem paciência e energia para estar com eles e oferecer o que for necessário em qualquer situação. Você escuta atentamente e sem

juízo. Você escuta com *maitri-bhāva*, com a atitude de um amigo verdadeiro. Você escuta com o coração. Escutar é intrínseco a *samānubhūti*, e esse escutar não se limita ao processo da audição.

Em sua Mensagem para 2022, Gurumayi nos ensina sobre a importância de escutar em nossa *sādhanā*. *Escute* é a palavra principal na Mensagem de Gurumayi. É uma palavra tão pequena, não é mesmo? Possui apenas seis letras e apenas três sílabas. Nós também aprendemos durante *Uma Doce Surpresa 2022* sobre como é pequeno o aparato físico da audição em humanos; é constituído por várias estruturas minúsculas e complexas que atuam coordenadamente umas com as outras. O processo de escutar, entretanto, é nada menos que um milagre. A *sādhanā* de aprender a escutar não é nem um pouco pequena ou minúscula. A impressão que fica de qualquer coisa que escutamos é imensa e duradoura.

Considere, por exemplo, quando você está estudando para um exame importante, ou quando está caminhando num bosque, ou quando está aprendendo um trabalho novo. Em todas essas circunstâncias você vai se beneficiar de escutar. Apenas quando você escuta plenamente — absorvendo as palavras do livro que está lendo, ou conectando-se com a natureza, ou prestando atenção ao professor com quem está aprendendo um ofício — poderá então compreender a informação que está recebendo, examiná-la, absorvê-la e implementar o conhecimento que adquiriu.

Escutar também é fundamental para praticar e experienciar *samānubhūti*. É escutando que somos capazes de sentir o que a outra pessoa está sentindo, certo? É escutando que podemos estar completamente presentes com os outros a cada passo de suas jornadas, certo? Não podemos enfatizar o suficiente que para praticar *samānubhūti*, escutar é fundamental. Escutar é a chave.

Nossa prática da virtude que Gurumayi nos deu para 24 de junho anda junto com a nossa prática da Mensagem de Gurumayi para 2022. A cada momento, existe tanta atividade acontecendo no cérebro e na mente, em todos os órgãos do corpo, no coração. Mais do que você gostaria, há

sempre algo se agitando no aparato do ser humano. Escutar, e a experiência e expressão de *samānubhūti*, requer penetrar através dos filtros que podem obscurecer a mente. Escutar exige que você transcenda e ignore (mesmo que apenas por um momento) o que quer que pareça fora da ordem em seu corpo e em suas emoções.

Samānubhūti é experienciada cultivando-se o equilíbrio da mente repetidas vezes. Ela se manifesta ao criar um estado de equanimidade dentro de si mesmo, repetidas vezes. Cultivar o equilíbrio e criar a equanimidade: isso é *samānubhūti*.

É interessante notar que o prefixo *equa* de equanimidade significa “igual,” o que implica estar em equilíbrio. Portanto, a própria equanimidade engloba o conceito de equilíbrio — tanto interno quanto externo. Quando nós, Ami e Garima, descobrimos isso, nós duas sentimos uma fagulha, uma inspiração; tivemos um momento de *Aha!* Lembramo-nos das imagens que vimos e das histórias que lemos sobre *sādhus*, ou mendicantes, na Índia, que ficavam sobre uma perna só — em *vrikshāsana*, a postura da árvore — durante horas, dias e *centenas de anos* a fio. Eles faziam isso enquanto recitavam mantras, ou faziam *japa*, ou meditavam. Seus corpos ficavam perfeitamente equilibrados e tão firmes quanto o tronco das árvores sob as quais eles faziam sua *tapasyā*, ou austeridades — árvores essas que, pela força de sua *tapasyā*, vieram a ser consideradas sagradas. Ao lembrar de seu exemplo, entendemos que, embora *sādhus* fizessem *tapasyā* para sua própria realização espiritual, nós também — milênios depois — podemos nos beneficiar de seus esforços. A partir deles, podemos apreciar melhor a importância de desenvolver um equilíbrio exterior no corpo físico como uma forma de cultivar o equilíbrio interior — o equilíbrio da mente — e de criar um estado de equanimidade.

Enquanto conversávamos sobre os mendicantes da Índia, um pensamento levou a outro e nos demos conta de como o equilíbrio da mente também é

primordial para qualquer realização física excepcional, como escalar até o topo do Monte Everest. Qualquer pessoa envolvida numa empreitada como essa precisa ter um foco direcionado, dedicação completa, comprometimento absoluto e uma paixão total, não apenas no treino físico, mas também no estado interior, que precisa estar tão firme, forte e equilibrado quanto o estado exterior. Ela não pode sucumbir a nenhum tipo de distração. Essa base, esse equilíbrio, é o que leva a uma conquista tão excepcional.

Também nos lembramos de um Siddha Yogue que é um mágico talentoso, a quem vimos realizar truques de mágica muitas vezes no Shree Muktananda Ashram. De todos os truques que o vimos realizar, existe um que se destacou para nós, especialmente como um exemplo adequado de equilíbrio. Temos certeza de que muitos de vocês também viram outros mágicos realizar esse truque.

O truque envolve girar um prato de metal no topo de um bastão com pouco mais de um metro de comprimento. Uma vez que o mágico tenha conseguido equilibrar o prato em um bastão, ele coloca um outro bastão do mesmo tamanho verticalmente embaixo do primeiro bastão. Da mesma forma, ele adiciona *mais* quatro bastões, até que o prato fique girando quase seis metros acima do nível de seus olhos. Então, enquanto continua a equilibrar o prato neste conjunto de bastões unidos, ele transfere todo o conjunto da mão para o queixo. O prato gira o tempo todo! Depois de alguns instantes, ele retorna o conjunto todo de volta para sua mão e, gradualmente, remove os bastões um por um até que o prato esteja novamente em suas mãos.

Imagine só: uma *pequena* perda de equilíbrio, um pequeno tropeço dos pés, um pequeno desvio de foco, e o prato cairia no chão com um estrondo. O público poderia rir se algo assim acontecesse, mas certamente não seria o tipo de riso que o mágico esperava provocar. No entanto, isso não acontece; o prato continua equilibrado o tempo todo. O mágico Siddha Yogue que vimos realizar esse truque disse que levou oito anos para

dominá-lo. Ele começou equilibrando o prato por apenas um segundo e depois foi lentamente aumentando o tempo para aproximadamente cinco minutos. Ele nos disse: “Eu consigo equilibrar melhor exteriormente quando estou equilibrado interiormente.”

Ambos os exemplos — o *sādhus* e o mágico — ilustram feitos incríveis de equilíbrio. E o que é imperativo observar é que nem o *sādhus* nem o mágico adquiriram a habilidade de realizar essas façanhas de um dia para o outro. Eles precisaram aperfeiçoar suas respectivas técnicas de manter o equilíbrio por meio de — o que mais seria? — *prática!*

Shri Gurumayi diz:

Sādhanā, o desbravamento do caminho de maneira disciplinada, lhe permite acesso ao estado de equanimidade, que não é facilmente entendido ou alcançado. Então você continua a desenvolver e a nutrir-se desse profundo equilíbrio, dessa imperturbável harmonia, através de todos os altos e baixos da vida cotidiana.³

Continua....



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Ishavasya Upanishad*, 1; tradução para o inglês © 2022 SYDA Foundation.

² *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; tradução para o inglês © 2022 SYDA Foundation.

³ Gurumayi Chidvilasananda, *Sādhanā do Coração* (Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 2007), p. 17.