

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junio de 2022

Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar

Parte II

Samānubhūti

Es una virtud cuya naturaleza es como el agua, transparente y pura. Cuando alguien extiende *samānubhūti* hacia ti, lo ves, lo sientes. Y cuando tú extiendes *samānubhūti* hacia otros, ellos lo ven, lo sienten. La empatía no puede forzarse ni fingirse; o se manifiesta o no.

Habiendo dicho esto, mientras más exploramos las esencias y significados más profundos de esta virtud, más descubrimos acerca de las muchas formas en que se manifiesta *samānubhūti*. A veces su manifestación es vívida; en otras ocasiones parece muy sutil. A veces es efervescente, ligera y centelleante; en otros momentos, parece insondable. A veces parece ser impresionantemente excepcional, y otras veces es muy simple y accesible. Puede haber momentos en que esta virtud parezca ser tan grande y mística como si estuviera fuera del alcance. En esos momentos acaso te preguntes, “¿Seré capaz alguna vez de comprender e implementar esta virtud?” Y en otras ocasiones, puedes descubrir que es tan clara y evidente que de inmediato ves cómo implementarla en tu vida. En cualquier forma que la experimentes en un momento dado, *samānubhūti* siempre está pulsando dentro de tu ser.

En la Parte I de este comentario, examinamos a profundidad dos aspectos de la virtud de *samānubhūti* y aprendimos que brota de la cognición de la igualdad y la unidad, el conocimiento de que todas las cosas y los seres provienen de la misma esencia, el Ser. Aprendimos también que *samānubhūti* es el reconocimiento de la

totalidad, la comprensión de que todos los seres en este planeta están interconectados.

Comprendimos que mientras la virtud de *samānubhūti* —el conocimiento de la unidad y la totalidad— impregna el mundo, todas y cada una de las personas se benefician de su bondad. *Samānubhūti* es crucial para sostener y nutrir el círculo de la vida. Todo aquel que camina sobre la tierra merece vivir su propia vida y descubrir su propósito en la vida. Cada persona, cada animal, cada ser vivo hace este mundo especial y único. Para decirlo de otro modo: es porque tú existes que este mundo tiene algo de extraordinario. Cuando la luz de Dios brilla sobre el prisma de este mundo, se refracta en un arcoíris de colores y cada uno de ustedes es un rayo de luz con un color distintivo.

En el corazón de *samānubhūti*, o empatía, hay una profunda aceptación de todo lo que es parte de este universo. Esta aceptación surge de reconocer lo importante e inapreciable de cada vida —nuestra vida y la vida de los demás—, y de permitir que la infinita variedad de la vida florezca.

La *Ishavasya Upānishad* enseña:

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

*īśā vāsyamidaṃ sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat ।
tena tyaktena bhuñjīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ॥*

El Señor supremo habita dentro y alrededor de todo lo que se mueve y no se mueve en este universo. Deléitate en todo esto mientras permaneces desapegado de ello y practicas soltarlo. No luches por conseguir lo que les pertenece a otros.¹

Una de las partes más interesantes de esta estrofa es la conexión que hace entre el deleite y el permanecer desapegado o el soltar. Con mucha frecuencia pensamos que

para ser felices necesitamos adquirir cosas, poseer cosas. Esta estrofa, sin embargo, nos aconseja pensarlo otra vez.

Trae a la mente el proverbio “Si agarras todo, pierdes todo”. Cuando quieres tener todo, cuando tratas de agarrar todo lo que puedes, cuando exiges que todos y todo se ajusten a tus propias pautas y preferencias, terminas perdiendo lo que ya tenías. Por otra parte, cuando dejas que la apertura del corazón guíe tus acciones, conservas solo aquello que es necesario y beneficioso, y puedes dejar que todo lo demás se vaya. También eres capaz de soltar tu necesidad de controlar tu mundo.

Soltar se ha vuelto parte del habla coloquial, una palabra que se usa a menudo en muchos contextos y cuyo significado a veces se siente nebuloso. Para ayudarte a comprender cómo el concepto de “soltar” puede estar presente en tu vida cotidiana, aquí hay una analogía sencilla. Digamos que te enteras de que algunas de tus comidas favoritas ya no te caen bien, que se convierten en veneno dentro de tu cuerpo y te enferman. Puedes entonces tomar la decisión —por consideración hacia tu cuerpo y para atender sus limitaciones— de soltar algo que alguna vez apeteciste. Lo haces para ayudar a tu salud y longevidad.

De manera similar, en cualquier momento que encuentres muy abstracta la idea de “soltar” piensa de inmediato en una analogía que sea tangible, que vuelva el concepto concreto para ti.

Vamos a proseguir nuestra exploración de los diferentes significados de *samānubhūti*. Ahora aprenderemos acerca de un tercer aspecto de esta virtud.

Samānubhūti es la experiencia de balance y ecuanimidad.

Por una parte, seguro todos conocemos la definición ampliamente aceptada de la palabra *balance*, que se refiere a dos o más lados de algo que son iguales o a alguna cosa o persona que se mantiene firme. Sin embargo, cada uno de nosotros probablemente tiene su propio entendimiento de qué es balance en términos de

cómo lo aplicamos a nosotros mismos. Cada uno tenemos nuestra propia comprensión sobre el balance, que se basa en nuestro estudio y experiencias personales y en el conocimiento y las perspectivas que hemos adquirido como resultado.

Cada uno de nuestros puntos de vista tiene sus propios méritos. El balance que es relevante en nuestro estudio de *samānubhūti* es el balance de la mente, el balance en la mente, el balance sobre la mente. Esto desde luego que es consistente con lo que sabemos sobre las virtudes que Gurumayi nos enseña a cultivar. La fuente de cada virtud está dentro de uno mismo; de esto se sigue que la virtud de *samānubhūti* tendrá primero que brotar del interior.

Para que esta virtud florezca y haga su trabajo en el mundo, por tanto, cada uno de nosotros debe cultivar el balance de la mente. Es cuestión de una afinación constante. Es cuestión de una readaptación constante. Es cuestión de una recalibración constante. Es cuestión de una evaluación constante. Es cuestión de una toma de decisiones constante. Y aquí la palabra *constante* debe darte inspiración y un impulso para *lograrlo*, porque mientras más práctica tengas en encontrar un estado mental equilibrado, mayor será tu capacidad de mantener ese estado. Serás más capaz de actuar desde este lugar y de reponerte de cualquier perturbación, grande o pequeña, en tu vida diaria.

Para proseguir nuestro estudio de *samānubhūti*, la virtud que ha dado Gurumayi para su cumpleaños, llevemos ahora nuestra mente a enfocarse en una enseñanza del Señor Krishna en la *Shri Bhagavad Gita*.

El Señor Krishna le está hablando a su discípulo Árvuna en el campo de batalla de Kurukshetra. Árvuna necesita cumplir su dharma de ser un guerrero, de defender la rectitud en el mundo; pero está sumamente agitado ante la perspectiva de luchar contra sus parientes. El Señor Krishna, que ha asumido el papel de conductor del carro de Árvuna durante la guerra, le dice en cierto punto:

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ।

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṁstutiḥ ॥

Establecida en su propio Ser, una persona permanece la misma, equilibrada en el placer y el dolor. Ve la piedra, el hierro y el oro como iguales, y ve todo lo que es agradable y desagradable de la misma manera. Es firme y sabia, no le afectan la alabanza ni la censura.²

Nosotras, Ami y Garima, hemos leído y recitado la *Bhagavad Gita* muchas veces, al igual que muchos de ustedes cuya educación haya implicado aprender esta escritura, o que de otro modo hayan tenido gran interés en estudiar este texto. Pero utilizar este *shloka*, esta estrofa, para el propósito del presente comentario sobre *samānubhūti* nos ha abierto una nueva puerta de conocimiento y entendimiento. Considerar este *shloka* en el contexto de *samānubhūti* es como leerlo por primera vez. Estamos fascinadas —¡cautivadas!— por la enseñanza que el Señor Krishna le está impartiendo a su discípulo, Áryuna.

Cuando lees este *shloka* por primera vez, puede parecer complicado poner en práctica la enseñanza del Señor Krishna —¿no lo crees? Si no estás viendo esta enseñanza a través de los lentes de un buscador o un *sādhaka*, entonces puedes cuestionarte tu capacidad. Acaso te preguntes, “¿Está en mí alcanzar el estado que el Señor Krishna está prescribiendo, el estado de verlo todo como *sama*, igual?” Puede desconcertarte cómo empezar a ver la piedra, el hierro y el oro como iguales. “¿No son diferentes?”, podrás preguntar. Durante milenios la gente ha atribuido un valor específico a cada uno de estos elementos. Como resultado, hemos llegado a percibir que estos elementos tienen inherentemente distinto valor.

¿Recuerdas cómo, en la Parte I, mencionamos que todo es parte del cosmos y el cosmos es parte de nosotros? Apliquemos ese conocimiento aquí. Todas las cosas en este sistema solar y en esta tierra, incluyendo nuestros cuerpos humanos, contienen los mismos elementos químicos que son parte de las estrellas distantes. Así, en el

sentido más fundamental, todos *somos* lo mismo. Adoptar esta perspectiva nos permite entrever la verdad de lo que el Señor Krishna le está diciendo a Árjuna.

Sin embargo, siempre que conferimos un énfasis y atención desproporcionados a las diferencias superficiales que podemos ver uno en el otro, eso afecta nuestra capacidad de verlo todo como *sama*. Vuelve estrecha nuestra visión del mundo y podemos comenzar a sentirnos aislados; a enfocarnos cada vez más solo en nuestro propio bienestar y el de aquellos de quienes estamos cerca. Nos olvidamos de la interconectividad e interdependencia de *todo* en este universo. Esta construcción mental, de *diferencia*, nos aparta de nuestro propio Ser, de la verdad fundamental de que el Señor Shiva se ha multiplicado a sí mismo para convertirse en este universo y todo lo que hay en él.

En el *shloka* de la *Bhagavad Gita*, el Señor Krishna describe el estado de alguien que lo ve todo como igual, y dice que esa persona se encuentra establecida en el Ser. Entonces, ¿qué significa llegar a establecerse en el Ser? Como diría Shakespeare: “Allí está el problema”. Si *podemos* llegar a establecernos en el Ser, *poseeremos* esta sabiduría. Un estudiante de música podría preguntar a su maestro: “¿Cuándo tocaré un instrumento así como toca usted?” ¿Y cuál sería la respuesta que el maestro de música le daría a ese estudiante? Sí, correcto: “Practica, practica, practica”. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa*.

De modo similar, para establecerse en el Ser, *sāadhanā, sādhanā, sādhanā* es de la máxima importancia. La *sāadhanā* puede tomar distintas formas para distintas personas, según aquello en lo que decidan enfocarse. Para algunos en el sendero de Siddha Yoga, es *japa* constante, la repetición del mantra. Para otros es *dhyāna*, la meditación diaria. Para unos es un estudio tenaz de las escrituras. Para otros es *svādhyāya*, la recitación regular de textos de las escrituras, y para otros es solo *sevā*, nada más. *Sāadhanā*. Cualquiera práctica en la que decidas enfocarte, eso se convierte en tu *sāadhanā*. Y partiendo de nuestro conocimiento de las enseñanzas de Siddha Yoga, podemos decir con seguridad que cuando eres persistente en tu *sāadhanā* tendrás la experiencia sobre la que el Señor Krishna está hablando con Árjuna. Tendrás la experiencia del estado de equilibrio.

Al estar trabajando en este comentario, conversábamos entre nosotras sobre la palabra ecuanimidad [*equipoise*], sobre cuán bella y distintiva es. Aunque esta palabra aparece en todos los diccionarios en inglés, observamos que fue Gurumayi quien puso esta palabra en el primer plano de la atención de la gente con su Mensaje para 1995. Hemos seleccionado, para compartir con ustedes, una enseñanza que dio Gurumayi cuando elaboraba este Mensaje luminoso:

¿Qué es ecuanimidad?

Un estado mental balanceado,
temperamento apacible,
compostura interior,
constancia inquebrantable;
un estado en el que
todo está tranquilo
aunque esté en movimiento;
en el que todo se mueve,
pero permanece sereno.

Las palabras de Gurumayi se leen como una *dhāranā*.

Puedes imaginar tu estado mental balanceado como **temperamento apacible**.

Puedes imaginar tu estado mental balanceado como *compostura interior*.

Puedes imaginar tu estado mental balanceado como CONSTANCIA INQUEBRANTABLE.

Puedes imaginar tu estado mental balanceado como *un estado en el que todo está tranquilo, aunque esté en movimiento*.

Puedes imaginar tu estado mental balanceado como **una morada donde hay movimiento en todo, pero todo permanece sereno**.

Piensa en tu estado mental balanceado como si fuera tan sereno como las profundidades del mar, imperturbables por el movimiento de las olas en la superficie.

Piensa en cómo, cuando el mar está plácido, te sientes seguro para nadar, para jugar, para divertirte, para surcar sus suaves olas en un bote lejos hacia el horizonte, o para sentarte en la playa y observar el agua, absorbiendo su calma en tu ser. De igual manera, cuando te encuentras en un estado de ecuanimidad, cuando tu mente está perfectamente balanceada y sin agitarse por los vientos del cambio, aprecias tu propia compañía. Y es cuando valoras tu propia compañía que los demás valoran lo que tienes que compartir con ellos. Tu estado de ecuanimidad alienta la confianza; se sienten seguros en tu compañía.

Cuando te encuentras en este estado, de modo muy natural emanas bondad, y aunque sale desde *tu* interior, tú también disfrutas lo que tu ser está expresando. Hay autenticidad en ello. Esto permite que otros se abran contigo. Tu presencia misma hace saber a los demás que tienes la paciencia y la fortaleza para estar con ellos en cualquier capacidad que te imponga una situación dada. Escuchas con interés. Escuchas atentamente y sin juzgar. Escuchas con *maitrī-bhāva*, desde la postura de ser un verdadero amigo. Escuchas con el corazón. El escuchar es intrínseco a *samānubhūti*, y este escuchar no se limita al proceso de audición.

En su Mensaje para 2022, Gurumayi nos enseña sobre lo importante que es escuchar en nuestra *sāadhanā*. *Escuchar* es la palabra principal en el Mensaje de Gurumayi. Es una palabra tan pequeña, ¿verdad? Tiene solo ocho letras, solo tres sílabas. También aprendimos durante la *Dulce Sorpresa 2022* sobre lo pequeño que es el aparato físico para escuchar en los seres humanos; está hecho de varias estructuras diminutas e intrincadas que actúan en coordinación entre sí. El proceso de escuchar, sin embargo, no es sino un milagro. La *sāadhanā* de aprender a escuchar es todo menos pequeña o diminuta. La impronta de cualquier cosa que escuchamos es enorme y duradera.

Considera, por ejemplo, cuando estás estudiando para un examen importante, o cuando das una caminata por el bosque, o cuando eres aprendiz en un nuevo

trabajo. En todas estas instancias harás bien en escuchar. Sólo cuando escuchas plenamente —asimilando las palabras del libro que estás leyendo, o conectándote con la naturaleza, o estando atento al maestro del cual estás aprendiendo un oficio— que puedes proceder a comprender la información que estás recibiendo, a examinarla, a absorber e implementar el conocimiento que has reunido.

Escuchar también es crucial para la práctica y la experiencia de *samānubhūti*. Es escuchando que somos capaces de sentir lo que otra persona está sintiendo, ¿correcto? Es escuchando que podemos estar plenamente presentes con los demás a cada paso de su viaje, ¿correcto? No podemos dejar de insistir que a fin de practicar *samānubhūti* escuchar es clave. Escuchar es *la* clave.

Nuestra práctica de la virtud que Gurumayi ha dado para el 24 de junio va a la par de nuestra práctica del Mensaje de Gurumayi para 2022. En cualquier momento dado, hay mucha actividad ocurriendo en el cerebro y la mente, en todos los órganos del cuerpo, en el corazón. Por mucho que quisieras que fuera de otro modo, siempre hay algo traqueteándose en el paquete de un ser humano. Escuchar, y la experiencia y expresión de *samānubhūti*, requiere traspasar los filtros que puedan nublar la mente. Escuchar exige que trasciendas y rebases (aunque sea por el momento) cualquier cosa que pueda sentirse fuera de lugar en tu cuerpo o con tus emociones.

Samānubhūti se experimenta cultivando el balance de la mente una y otra vez. Se manifiesta creando un estado de ecuanimidad dentro de uno mismo una y otra vez. Cultivar balance y crear ecuanimidad: eso es *samānubhūti*.

Es interesante observar que el prefijo *ecua* en *ecuanimidad* significa “igual”, lo que connota estar en balance. Por eso, la ecuanimidad ya abarca el concepto de balance: tanto interior como exterior. Cuando nosotras, Ami y Garima, descubrimos esto, las dos sentimos una chispa, una inspiración; tuvimos un momento de ¡Ajá! Recordamos las imágenes que habíamos visto y las historias que leímos sobre *sādhus*, o mendicantes, en la India que se paraban en una sola

pierna —en *vrikshāsana* o la postura del árbol— durante horas, días o *cientos de años*. Hacían esto mientras recitaban mantras o hacían *japa*, o meditaban. Sus cuerpos estaban perfectamente balanceados y tan firmes como los troncos de los árboles bajo los cuales llevaban a cabo su *tapasyā* o austeridades; árboles que, por la fuerza de su *tapasyā*, llegaron a considerarse sagrados. Al recordar su ejemplo, entendimos que, aunque los *sādhus* hicieron *tapasyā* para su propio logro espiritual, todos nosotros también podemos —milenarios después— beneficiarnos de sus esfuerzos. De ellos podemos apreciar mejor la importancia de producir un balance exterior en el cuerpo físico como una manera de cultivar un balance interior —el balance de la mente— y de crear un estado de ecuanimidad.

Mientras las dos hablábamos sobre los mendicantes de la India, un pensamiento llevó a otro y nos dimos cuenta de cómo la mente balanceada es también de primera importancia para cualquier logro físico excepcional, como escalar hasta la cima del Monte Everest. Cualquiera que emprenda un esfuerzo semejante debe llevar un enfoque centrado, una dedicación completa, un compromiso absoluto y una total pasión no solo a su entrenamiento físico sino también a su estado interior, que necesita ser tan firme, fuerte y balanceado como su estado exterior. No puede sucumbir a ningún tipo de distracción. Este fundamento, este balance, es lo que lo conduce a un triunfo tan sobresaliente.

También recordamos a un siddha yogui que es un mago exitoso a quien hemos visto realizar trucos de magia muchas veces en Shree Muktananda Ashram. De todos los trucos que lo hemos visto hacer, hay uno que destaca especialmente para nosotras, como un ejemplo apto de balance. Estamos seguras que muchos de ustedes también han visto a otros magos realizar este truco.

El truco implica hacer girar un plato de metal en la punta de un palo de poco más de un metro de largo. Una vez que el mago ha logrado balancear el plato en el palo, coloca otro palo de la misma longitud verticalmente bajo el primero. De esta manera, agrega cuatro palos *más*, hasta que el plato que gira está casi seis metros por encima del nivel del ojo. Luego, mientras sigue balanceando el plato sobre esta serie de palos alineados, lo transfiere todo de su mano a su mentón. ¡El plato gira todo el tiempo! Después de unos momentos, lo vuelve a pasar a su mano y

gradualmente quita los palos uno a uno hasta que el plato queda otra vez en sus manos.

Solo imagina: una *pequeña* pérdida de balance, un pequeño tropiezo en los pies, un pequeño desliz en el enfoque y el plato caería estruendosamente al piso. El público quizá se reiría si ocurriera una cosa así, pero ciertamente no sería el tipo de risa que un mago quisiera suscitar. Sin embargo, eso no ocurre; el plato permanece balanceado todo el tiempo. El mago siddha yogui a quien hemos visto realizar este truco dice que le tomó ocho años dominarlo. Empezó balanceando el plato solo por un segundo, y luego gradualmente incrementó el tiempo a cinco minutos. Nos dijo: “Soy más capaz de balancear exteriormente cuando estoy balanceado interiormente.”

Estos dos ejemplos —los *sādhus* y el mago — ilustran asombrosas hazañas de balance. Y lo que es imperativo observar es que ni los *sādhus* ni el mago adquirieron la capacidad de realizar estos actos de la noche a la mañana. Tuvieron que dominar sus respectivas técnicas para mantener el balance por medio de — ¿qué más? — ¡la práctica!

Shri Gurumayi dice:

La *sādhana*, abrir el camino de una manera disciplinada, te da acceso al estado de ecuanimidad que no es fácil de comprender ni fácil de alcanzar. Luego, tú continúas desarrollando ese equilibrio profundo y recurriendo a él, a ese firme balance, a través de todos los altibajos de la vida cotidiana.³

Continuará....



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Ishavasya Upanishad*, 1; de la traducción al inglés de © 2022 SYDA Foundation.

² *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; de la traducción al inglés de © 2022 SYDA Foundation.

³ Gurumayi Chidvilasananda, *La sādhanā del corazón* (México: Siddha Yoga Dham de México, 17).