

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junho de 2022

Comentário de **Ami Bansal e Garima Borwankar**

Parte III

Ao assumir a maravilhosa incumbência de escrever um comentário sobre *samānubhūti*, a virtude oferecida por Gurumayi Chidvilasananda em 24 de junho de 2022, estamos começando a perceber que, assim como os efeitos positivos de *samānubhūti* são *akshaya*, inesgotáveis, da mesma forma, a profundidade de compreensão é *ananta*, infinita, se continuamos a explorar essa *sadguna*, essa virtude. À medida que continuamos aprendendo e descobrindo mais, estamos vendo que existem também muitas oportunidades para agir de acordo com os resultados de nossa exploração desta virtude.

Nas partes I e II deste comentário, aprendemos que o fundamento de *samānubhūti* é o conhecimento de que o mesmo Ser reside em todos os seres animados e inanimados deste universo. Quanto mais somos capazes de perceber a unidade entre nós e as outras pessoas, criaturas e coisas ao nosso redor, mais podemos captar o que significa para este mundo inteiro estar interconectado. Também refletimos sobre a necessidade de cultivar o equilíbrio da mente e criar um estado de equanimidade para que *samānubhūti* possa brotar interiormente.

Conforme continuamos a estudar o que é *samānubhūti*, podemos ver como cada aspecto desta virtude se combina com os outros e como todos esses aspectos somados nos ajudam a obter uma compreensão mais completa desta virtude. Para nós, Ami e Garima, esse processo de contínua descoberta faz lembrar como é visitar um templo na Índia. Quando entra

pela primeira vez no templo para ter o *darshan* da deidade, você vê apenas uma parte de sua forma — uma mão ou os pés, ou talvez tenha um vislumbre do rosto. Só isso já é suficiente para preencher seu coração com devoção e anseio de ver a forma completa da deidade. Conforme se aproxima da *garbhagriha*, o santuário interno, seu anseio cresce e, finalmente, chega o momento em que você está na presença da deidade em sua plenitude. O que acontece nesse momento? *Darshan* — o reconhecimento da divindade interior. O envolvimento completo na luz da deidade atrai você, magneticamente, na direção de um silêncio em seu ser que é tão doce, tão grandioso, que você apenas deseja permanecer com ele.

Da mesma forma, à medida que descobrimos e aprendemos sobre cada aspecto de *samānubhūti*, à medida que fazemos o esforço de estudar e compreender todas as nuances de seu significado, nos aproximamos de experimentar esta virtude em toda a sua glória.

Vamos agora olhar para o quarto aspecto de *samānubhūti*, mencionado na Parte I.

***Samānubhūti* é a consciência da igualdade que leva a uma profunda empatia, compaixão e compreensão.**

Você aprendeu na Parte I que a tradução mais direta de *samānubhūti* no idioma inglês é “empatia.” Nesta parte do comentário, vamos investigar mais profundamente o que é exatamente empatia: de onde ela emerge e como se manifesta na prática. (Para isso, vamos começar nos concentrando na primeira parte dessa afirmação, em *samānubhūti* e sua conexão com profunda empatia, e vamos olhar mais atentamente para a compaixão e a compreensão na Parte IV.)

Quando nós, as autoras, pensamos sobre o tipo de “profunda empatia” que está associada com *samānubhūti*, lembramos de uma história que uma Siddha Yogue idosa uma vez compartilhou conosco. Há muitos anos, no

início dos anos 1970, ela estava sentada no pátio de Gurudev Siddha Peeth enquanto Baba estava dando *darshan*. Uma das pessoas na fila do *darshan* era uma mulher que morava num vilarejo próximo. Ao se aproximar de Baba, a mulher começou a chorar baixinho. Baba gentilmente perguntou a ela o que tinha acontecido. Ela compartilhou que tinha perdido recentemente o seu único filho.

A mulher continuou a chorar; sua tristeza estava além das palavras, mas era muito palpável em sua expressão, em seu ser.

Enquanto Baba segurava a mão dela e ouvia ela contar sua história, lágrimas rolaram pelo rosto dele. Baba estava simplesmente ali, *com* a mãe, *com* a dor dela. Sua presença, seu amor, foi profundamente terapêutico e reconfortante para a mulher enlutada. Aqueles que estavam presentes naquele *darshan* ficaram profundamente comovidos com o que estavam vendo.

Empatia, como a maioria das outras virtudes, não se obtém do exterior. Ela é inata ao nosso próprio ser. No entanto, o esforço para descobri-la dentro de nós pode ser às vezes desconfortável.

Nós aprendemos com nossos Gurus que, à medida que progredimos em nossa *sādhanā* e nos tornamos conscientes de quem somos, nos deparamos com o cofre das virtudes e com o cofre dos vícios. Em uma dada situação, podemos ser atraídos por qualquer um desses cofres e, se não estivermos atentos, nosso humor — nossa perspectiva — vai mudar e se transformar de acordo com a circunstância. *Com qual cofre vou me deparar hoje?* É uma questão recorrente na *sādhanā* e necessita de um processo contínuo de ajuste e reajuste, calibragem e recalibragem para garantir que, seja qual for o cofre que encontrarmos, manteremos um bom equilíbrio dentro de nós.

O que é importante lembrar é que sempre temos uma escolha. Quando nos deparamos com o cofre dos vícios, podemos escolher se abriremos ou não

esse cofre. Podemos escolher se vamos ou não ceder àqueles vícios, deixar que eles nos dominem, responder a partir de um lugar de raiva, medo ou orgulho.

Podemos desenvolver a força e a presença de espírito para resistir à armadilha dos vícios e nos afastar deles. Quando nos afastamos, saímos da “bandeja giratória” que está incessantemente dando voltas dentro de nós, levando-nos de volta repetidas vezes ao nosso cofre dos vícios.

Podemos também decidir não nos identificar tanto com os vícios — não pensar, numa mistura de resignação com desafio: *Bem, esse sou eu. É assim que eu sou. Sou simplesmente uma pessoa raivosa.* Nossa escolha nesses momentos está diretamente relacionada a como, através da *sādhanā*, fizemos o esforço pessoal de disciplinar nossa mente e nosso coração.

O mesmo acontece com o cofre das virtudes. Agora, você pode estar pensando: *Não é vantajoso abrir o cofre das virtudes? Eu não deveria me esforçar para adotar as virtudes?* É claro, aprendemos com nossos Gurus a nutrir as virtudes que existem dentro de nós, já que elas nos fortalecem e nos impulsionam em nossa *sādhanā*, e nos ajudam a nos tornar seres humanos melhores. Entretanto, precisamos estar atentos ao nosso apego a essas virtudes. Assim como podemos nos identificar com os vícios, podemos também nos identificar com as virtudes. Podemos começar a pensar: *Eu sou tão gentil. Sou uma pessoa tão empática. Sou um ser humano compassivo.* Quando nos identificamos com as virtudes dessa maneira, somos atraídos de volta para o ser limitado. Estamos usando as virtudes a serviço do ego, como um meio de fortalecer nosso orgulho. Na realidade, as virtudes não são um rótulo ou identidade que assumimos, mas sim uma ação a se realizar, uma maneira de ser. Uma pessoa empática, simplesmente é empática; ela demonstra empatia. Ela não fica por aí falando sobre o quanto ela é empática.

Portanto, sim, é benéfico abrir o cofre das virtudes. Porém, ao fazê-lo, precisamos estar vigilantes, conscientes de como honramos essas virtudes, nos identificamos com elas e as utilizamos. Por isso o *equilíbrio* é necessário,

por isso é essencial ficarmos centrados em nosso próprio Ser, por isso precisamos garantir que não seremos desviados do caminho pelo que achamos que é *ruim* ou *bom*. Ao invés disso, podemos levar sabedoria e discernimento a qualquer encontro que tivermos com os cofres dos vícios e das virtudes. Os vícios nós podemos erradicar com firmeza, à medida que compreendemos que eles não devem ser usados contra os outros. E as virtudes nós cultivamos, especialmente para que possamos usá-las para ajudar os outros.

Através de nosso estudo e prática no caminho de Siddha Yoga, chegamos a uma compreensão intelectual e visceral de como a empatia é intrínseca a nós. E pode ser útil e interessante observar como esse conhecimento também é corroborado no mundo em geral. Por exemplo, podemos olhar para a ciência e para a história.

Os cientistas descobriram que a capacidade de sentir um com o outro está associada a uma resposta neural do cérebro. Há evidências crescentes de que essa associação faz parte de nossa história evolutiva como humanos, e que ela existe de alguma forma em muitos outros animais também. O desenvolvimento da empatia está associado com a sobrevivência em muitas espécies porque motiva os pais a estar em sintonia com as necessidades de sua prole.

Em um nível coletivo, a humanidade claramente se beneficia das demonstrações de empatia. Desde os tempos pré-históricos, os humanos reconhecem que há segurança e proteção em permanecer juntos, em cuidar uns dos outros e ajudar-se mutuamente. Certamente foi esse entendimento que levou à formação das primeiras sociedades primitivas, com pessoas caçando, coletando alimentos e criando abrigos juntos. Nossa sociedade atual, embora muito evoluída e mudada, emergiu desse modelo de cooperação para sobreviver e, eventualmente, prosperar. Quando estendemos empatia uns aos outros, isso nos ajuda a cooperar uns com os

outros e a promover a harmonia em nossos diversos grupos e bandos, em nossos círculos de familiares e amigos e nossas comunidades em geral.

Além disso, a maneira como muitos desses grupos são estruturados — quer estejamos olhando para uma unidade familiar individual ou para uma sociedade inteira — em teoria, se presta ao florescimento e ao compartilhamento da empatia. Normalmente há algum tipo de ordem nesses grupos, uma hierarquia ou uma designação de quais posições as pessoas ocupam. Existem matriarcas e patriarcas e líderes em diferentes níveis. Quando essa estrutura é aceita e respeitada, e quando não sofre abuso por aqueles designados para papéis de autoridade, o grupo pode funcionar com muito mais facilidade e eficiência.

O respeito, portanto, está embutido em tais estruturas, pois é vital para seu sucesso. Vemos uma prova desse respeito na linguagem que as pessoas usam umas com as outras e na maneira como se comportam em relação aos outros. Em muitas culturas, por exemplo, existe o costume de usar títulos ou epítetos específicos para os idosos (ou qualquer pessoa mais velha). Na língua canaresa, falada no Sul da Índia, a palavra *akka* é usada em referência a uma irmã mais velha, ou qualquer mulher mais velha que a pessoa. Em hindi, o sufixo *jī* é um título honorífico para os idosos e para o tratamento formal, que é semelhante a *san* em japonês. Em francês e espanhol, os pronomes formais (*vous* em francês e *usted* em espanhol) são usados para se dirigir a alguém que merece respeito especial, seja por causa da posição social ou profissional que ocupa, ou simplesmente porque pode ser alguém com quem não se tenha familiaridade.

Outro exemplo é a dinâmica entre professor e aluno. Aqui também se espera respeito — e, de fato, é necessário para que o aprendizado aconteça. O aluno deve respeitar o conhecimento e a autoridade do professor. E o professor deve respeitar o aluno — suas capacidades únicas, o contexto que está trazendo para seu aprendizado, sua impressionabilidade e sua compreensão nascente. Nas artes marciais em particular, o *sensei* — o professor — ensinará explicitamente aos alunos como mostrar respeito ao

professor e uns aos outros. E em várias instituições de ensino superior ao redor do mundo, o respeito é frequentemente ensinado como um valor aos novos alunos logo quando chegam. O conceito de respeito chegou até mesmo a alguns dos slogans e lemas dessas universidades. Por exemplo, a Universidade do Havaí em Mānoa, um bairro da capital Honolulu, recebe os alunos com a saudação: *Welina Mānoa*. Literalmente, isso significa “Bem-vindos a Mānoa.”¹ No entanto, a universidade dá um significado elaborado, que é: “Mānoa simplesmente nos cumprimenta como cumprimentamos Mānoa.” A escola apela aos seus alunos para viverem em harmonia com a natureza, especialmente a terra, e abraçarem esta perspectiva de respeito compartilhado.

Os alunos que aprendem o valor do respeito possuem um talismã, uma âncora, um apoio tangível ao qual recorrer muito depois de concluírem seus estudos. Eles se lembram dos lemas e slogans que lhes foram ensinados, e essas palavras podem ganhar vida para eles mais uma vez quando estão em situações que poderiam ser melhoradas se alguém agisse com apenas um pouco mais de respeito. O respeito torna-se um princípio orientador para essas pessoas, um tipo de sistema de crenças que mesmo aqueles que não se consideram “crentes” podem buscar e se unir em torno dele.

É lamentável que, muitas vezes neste mundo, as estruturas que definem e governam vários tipos de grupos sejam mal utilizadas, manipuladas e alteradas para atender aos caprichos daqueles que exercem o poder dentro delas. A questão é que, se a intenção original e ostensiva dessas estruturas — ou seja, criar e manter a ordem social — for cumprida, isso naturalmente incentiva uma cultura de respeito. Quando as pessoas sustentam uma base de respeito umas pelas outras, uma compreensão compartilhada de quem é o outro e de como estar com eles, pode haver harmonia. E quando a harmonia reina, a virtude da empatia pode florescer.

Quando as pessoas não sentem a necessidade de avaliar e defender continuamente sua posição em relação aos outros, elas podem ver as outras

peças por quem elas são — e as outras peças podem realmente vê-las. Cada peça pode, então, demonstrar empatia de uma maneira que seja específica para ela, para sua posição no grupo, para sua experiência de vida e aptidões. A empatia estendida do pai para um filho será diferente da empatia estendida do filho para o pai. A empatia estendida de um professor para o aluno será diferente da empatia estendida do aluno para um colega. Na verdade, é quando a empatia é expressa através dessas estratificações, quando a unidade é experimentada como permeando a diferença e a variedade deste mundo, que ela tem uma potência única. Nós, Ami e Garima, somos lembradas da história de Baba Muktananda dando *darshan* à mulher que perdeu o filho, de como as lágrimas rolaram pelo rosto de Baba. Ali estava o Guru — o *sadguru*, o *jagadguru* — compartilhando visivelmente a dor dessa mãe angustiada. Além disso, entendemos que, como as lágrimas do Guru surgem de um âmbito imortal e não de um lugar de emoção, essas lágrimas têm o poder de lavar os karmas de muitas encarnações — neste caso, os karmas da mãe e do filho.

Ao concluirmos a Parte III deste comentário, queremos deixá-los com estas palavras de Gurumayi:

*Quando estamos em harmonia com o universo —
a respiração torna-se fácil,
viver torna-se gracioso,
e todos prosperam.*

Continua...



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Universidade do Havá em Mānoa, “*Welina Mānoa*”, acessado em 3 de agosto de 2022:
<https://manoa.hawaii.edu/welinamanoa/>.