समानुभूति

Samānubhūti
24 de junio de 2022

Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar

Parte III

Al ocuparnos de la tarea maravillosa de escribir un comentario sobre *samānubhūti*, la virtud que Gurumayi Chidvilasananda impartió el 24 de junio de 2022, estamos descubriendo que, tal como los efectos positivos de *samānubhūti* son *akshaya*, inagotables, así también la profundidad del entendimiento es *ananta*, infinita, si continuamos explorando este *sadguna,* esta virtud. Al seguir aprendiendo y desenterrando más, vemos que hay también abundantes oportunidades de actuar en relación con los hallazgos de nuestra exploración de esta virtud.

En las Partes I y II de este comentario, aprendimos que *samānubhūti* se fundamenta en el conocimiento de que el mismo Ser reside en todos los seres animados e inanimados de este universo. Mientras más capaces somos de percibir la unidad entre nosotros y otras personas, creaturas y cosas que nos rodean, más podemos captar lo que significa que este mundo entero esté interconectado. También reflexionamos sobre la necesidad de cultivar un balance de la mente y crear un estado de equilibrio para que *samānubhūti* brote del interior.

A medida que seguimos estudiando lo que es *samānubhūti*, podemos ver cómo cada aspecto de esta virtud se edifica sobre los otros, y cómo todos estos aspectos, en conjunto, nos ayudan a acercarnos a la adquisición de un entendimiento más completo de esta virtud. Para nosotras, Ami y Garima, este proceso de continuo descubrimiento nos trae a la mente lo que es visitar un templo en la India. Cuando vas entrando al templo para tener el *darshan* de la deidad, ves solo parte de su forma: una mano o los pies, o quizá un atisbo de la cara. Tan solo esto basta para llenar tu corazón de devoción y del anhelo de contemplar la forma completa de la deidad. Al acercarte más al *garbhagriha*, el santuario interior, tus ansias crecen, y entonces por fin llega el momento en que estás en presencia de la deidad completa. ¿Qué ocurre en este momento?

Darshan: el reconocimiento de la divinidad en el interior. La absorción total en la luz de la deidad te lleva, magnéticamente, hacia un silencio en tu ser, que es tan dulce, tan magnífico, que solo quieres estar con él.

De igual manera, a medida que descubrimos y aprendemos sobre cada aspecto de *samānubhūti*, al hacer el esfuerzo de estudiar y comprender todos los matices de sus significados, nos acercamos más a experimentar esta virtud en su plena gloria.

***

Veamos ahora el cuarto aspecto de *samānubhūti*, mencionado en la Parte I.

***Samānubhūti* es la conciencia de la paridad que lleva a una profunda empatía, compasión y comprensión.**

Aprendiste en la Parte I que la traducción más inmediata de *samānubhūti* es "empatía". En la parte presente del comentario, indagaremos más a fondo qué es exactamente la empatía: de dónde surge y cómo se ve en la práctica. (Para este fin, empezaremos por enfocarnos en la primera parte de esta afirmación sobre *samānubhūti* y su conexión con la empatía profunda; veremos más de cerca la compasión y el entendimiento en la Parte IV.)

Cuando nosotras, las escritoras, pensamos en la clase de "empatía profunda" que se asocia con *samānubhūti*, recordamos un relato que una siddha yogui de edad mayor nos compartió una vez. Hace muchos años, a principios de los 1970, ella se hallaba sentada en el patio de Gurudev Siddha Peeth mientras Baba Muktananda estaba dando *darshan*. Una de las personas en la fila del *darshan* era una mujer que vivía en una aldea cercana. Cuando esta mujer se acercó a Baba, comenzó a llorar suavemente. Baba le preguntó con delicadeza qué le sucedía. Ella compartió que hacía poco había perdido a su único hijo.

La mujer seguía llorando; su tristeza iba más allá de las palabras, pero era muy palpable en su expresión, en su ser mismo.

Mientras Baba sostenía la mano de la mujer y la escuchaba contar su historia, a él le corrían lágrimas por las mejillas. Baba simplemente estaba allí, *con* la madre, *con* su dolor. Su presencia, su amor, fueron profundamente sanadores y reconfortantes para la mujer doliente. Quienes presenciaban este *darshan* se conmovieron muy a fondo por lo que veían.

***

La empatía, como la mayoría de las virtudes, no se obtiene desde fuera. Es innata a nuestro ser mismo. Pero el esfuerzo de descubrirla dentro de nosotros puede a veces llenarnos de tensión.

Hemos aprendido de nuestros Gurus que a medida que progresamos en nuestra *sādhanā* y tomamos conciencia de quiénes somos y qué somos, nos topamos tanto con la bóveda de las virtudes como con la bóveda de los vicios. En cualquier situación dada podemos sentirnos atraídos hacia una u otra de estas bóvedas, y si no estamos atentos, nuestro humor —nuestra perspectiva— va a cambiar y a transformarse en consecuencia. *¿Con cuál bóveda me voy a topar hoy?* Esta es una pregunta constante en la *sādhanā* y necesita un proceso continuo de ajustar y reajustar, de calibrar y recalibrar, para asegurarnos de que, independientemente de con cuál bóveda nos encontremos, mantengamos un buen balance dentro de nosotros mismos.

Lo que es importante recordar es que siempre tenemos una elección. Cuando nos topamos con la bóveda de los vicios, podemos escoger si abrimos o no esa bóveda. Podemos escoger si les damos o no entrada a nuestros vicios, si dejamos que nos absorban, para responder desde un lugar de ira, o miedo, u orgullo.

Podemos desarrollar la fuerza y presencia mental para resistir la trampa de los vicios y apartarnos de ellos. Cuando nos apartamos de ellos, nos bajamos, por decirlo así, de la tornamesa, del centro de mesa giratorio, que constantemente da vueltas en el interior y nos lleva de regreso una y otra vez a nuestra bóveda de los vicios.

Podemos decidir también no identificarnos tanto con los vicios; no pensar, mezclando resignación con desafío: *Bueno, así soy yo. Esto es lo que soy. Soy solo una persona iracunda*. Nuestra elección en esos momentos se relaciona directamente con la forma en que, por medio de la *sādhanā*, hemos hecho el esfuerzo de disciplinar nuestra mente y nuestro corazón.

Es parecido con la bóveda de las virtudes. Ahora bien, quizá estés pensando: *¿No es beneficioso abrir la bóveda de las virtudes? ¿No debería esforzarme por abrazar las virtudes?* Desde luego; aprendemos de nuestros Gurus a nutrir las virtudes que están dentro de nosotros, puesto que nos fortalecen e impulsan en nuestra *sādhanā* y nos ayudan a convertirnos en mejores seres humanos. Sin embargo, debemos estar atentos a no apegarnos a esas virtudes. Así como podríamos identificarnos con los vicios, también podemos identificarnos con las virtudes.

Podemos comenzar a pensar: *Soy tan bueno. Soy una persona tan empática. Soy un ser humano compasivo*. Cuando nos identificamos con las virtudes de esta manera, retrocedemos otra vez hacia el ser limitado. Estamos usando las virtudes en servicio de nuestro ego, como un medio para aumentar nuestro orgullo. En realidad, las virtudes son menos una etiqueta o una identidad que nos asignamos a nosotros mismos, que una acción que hay que realizar, una manera de ser. Una persona que es empática, simplemente *es* empática: demuestra empatía. No se sienta a hablar de lo empática que es.

De modo que, sí, es beneficioso abrir la bóveda de las virtudes. Pero una vez que lo hacemos, debemos mantenernos vigilantes, conscientes de cómo honramos esas virtudes, nos relacionamos con ellas y las utilizamos. Por eso el *balance* es necesario, por eso estar centrados en nuestro propio Ser es esencial, por eso debemos asegurarnos de que lo que consideremos que es *bueno* o *malo* no nos saque de nuestro curso. En lugar de esto, podemos llevar sabiduría y discernimiento a cualquier encuentro que tengamos con las bóvedas de los vicios y las virtudes. Los vicios podemos arrancarlos de raíz siempre, a medida que entendemos que no se deben usar contra los demás. Y las virtudes las cultivamos, específicamente para poder usarlas en apoyo a los demás.

***

Por medio de nuestro estudio y práctica en el sendero de Siddha Yoga, llegamos a un entendimiento tanto intelectual como visceral de cómo la empatía es intrínseca a nosotros. Puede ser útil e interesante ver cómo este conocimiento se corrobora también en el mundo en general. Por ejemplo, podemos mirar hacia la ciencia y la historia.

Los científicos han descubierto que nuestra capacidad de sentir con los demás se asocia con respuestas neuronales del cerebro. Hay evidencia creciente de que esta asociación es parte de nuestra historia evolutiva como seres humanos y de que existe en alguna forma también en muchos otros animales. El desarrollo de la empatía se asocia con la supervivencia en muchas especies porque motiva a los padres a estar en sintonía con las necesidades de sus crías.

A nivel colectivo, la humanidad claramente se beneficia de las demostraciones de empatía. Desde tiempos prehistóricos los seres humanos han reconocido que hay seguridad y protección en permanecer juntos, en cuidarse y ayudarse entre sí. Seguramente fue este entendimiento lo que llevó a la formación de las primeras sociedades primitivas, con gente que cazaba, recolectaba comida y

creaba un refugio junta. Nuestra sociedad actual, por mucho que haya evolucionado y cambiado, emergió de este modelo de cooperación para sobrevivir y finalmente para prosperar. Cuando extendemos la empatía a los demás, esto nos ayuda a cooperar mutuamente y promueve la armonía en nuestros diversos grupos y clanes, en nuestros círculos de familiares y amigos y en nuestras comunidades más amplias.

Más aún, la forma en que muchos de estos grupos están estructurados —ya sea que hablemos de una familia individual o de una sociedad entera— en teoría se presta para que la empatía florezca y se comparta. Típicamente, hay cierta clase de orden en estos grupos, una jerarquía o designación de las posiciones que tiene la gente. Hay matriarcas y patriarcas y líderes en distintos niveles. Cuando esta estructura es aceptada y respetada, y cuando no abusan de ella aquellos a quienes se han asignado roles de autoridad, el grupo puede funcionar de una manera mucho más fluida y eficiente.

El respeto, entonces, a menudo se construye en tales estructuras, puesto que es vital para que tengan éxito. Vemos una prueba de ese respeto en el lenguaje que usan las personas entre sí y en el modo en que se comportan en relación con los demás. En muchas culturas, por ejemplo, existe la costumbre de usar títulos o epítetos para los mayores (o cualquiera que sea mayor que uno). En el idioma canarés que se habla en el sur de la India, la palabra *akka* se usa en referencia a una hermana mayor, o cualquier mujer mayor que uno. En hindi, el sufijo *jī* es honorífico para los mayores y es también una manera de trato formal; esto es similar al *san* en japonés. En francés y español, los pronombres formales (*vous* en francés, y *usted* en español) se utilizan para dirigirse a alguien que merece un respeto especial, ya sea por la posición social o profesional que detentan, o simplemente porque no se trata de alguien con quien el que habla tenga una relación de familiaridad.

Otro ejemplo es la dinámica entre profesor y estudiante. Aquí también se espera respeto —y, de hecho, se requiere para que ocurra el aprendizaje. El estudiante debe respetar el conocimiento y la autoridad del profesor. Y el profesor debe respetar al estudiante: sus capacidades únicas, el contexto que aporta a su aprendizaje, su impresionabilidad y su entendimiento naciente. En las artes marciales en particular, un *sensei* (el maestro) enseñará explícitamente a los estudiantes cómo mostrar respeto a su instructor y unos a otros. Y en diversas instituciones de enseñanza superior en todo el mundo, a menudo el respeto se enseña como un valor a los nuevos estudiantes cuando llegan. El concepto de

respeto incluso ha llegado a los lemas y divisas de algunas de estas universidades. Por ejemplo, la Universidad de Hawái en Mānoa, un sector de la ciudad capital de Honolulu, da la bienvenida a los estudiantes con el saludo: *Welina Mānoa*. Literalmente, esto significa "Bienvenidos a Manoa". Sin embargo, la escuela le da un significado elaborado, que es este: "*Mānoa simplemente nos saluda como nosotros saludamos a Mānoa*".[1] La escuela pide a sus estudiantes vivir en armonía con la naturaleza, específicamente con la tierra, y acoger esta perspectiva de respeto compartido.

Aquellos estudiantes que aprenden el valor del respeto poseen un talismán, un ancla, un soporte tangible al cual recurrir mucho después de que terminan sus estudios. Recuerdan los lemas y las divisas que les enseñaron, y esas palabras pueden cobrar vida para ellos nuevamente cuando están en situaciones que podrían mejorar si tan solo alguien actuara con un poco más de respeto. El respeto se vuelve un principio rector para estas personas, una especie de sistema de creencias que aun aquellos que, por lo demás, no se consideran "creyentes", pueden buscar y apoyar.

Es lamentable que muy a menudo en este mundo las estructuras que definen y gobiernan diversos tipos de grupos se emplean mal, se manipulan y cambian para ajustarse a los caprichos de aquellos que detentan el poder dentro de ellas. La cuestión es que, si la intención original y ostensible de estas estructuras —es decir, crear y mantener el orden social— se cumple, de manera muy natural alienta una cultura de respeto. Cuando la gente sostiene una postura de respeto mutuo, un entendimiento compartido de quién es el otro y cómo comportarse con él, puede haber armonía. Y cuando reina la armonía, la virtud de la empatía puede florecer.

Cuando la gente no siente la necesidad de medir y defender constantemente su posición en relación con los demás, puede ver a otras personas por lo que son –y las otras personas pueden realmente verla. Cada persona puede entonces demostrar empatía en una forma que sea específica para ella, para su posición en el grupo, para su experiencia de vida y aptitudes. La empatía que se extiende de los padres a un hijo será distinta de la empatía que se extiende de un hijo a sus padres. La empatía que extiende un maestro a su estudiante será distinta de la empatía que extiende un estudiante a un compañero de estudios. De hecho, es cuando la empatía se expresa a través de estas estratificaciones, cuando la unidad se experimenta impregnando la diferencia y diversidad de este mundo, que tiene una potencia única. Nosotras, Ami y Garima, recordamos la historia de Baba Muktananda dando *darshan* a la mujer que perdió a su hijo, cómo las

lágrimas rodaban por las mejillas de Baba. Aquí estaba el Guru —el *sadguru*, el *jagadguru*—participando tan visiblemente del dolor de esta madre angustiada. Además, comprendemos que, puesto que las lágrimas del Guru surgen de un reino inmortal y no desde el lugar de la emoción, esas lágrimas tienen el poder de lavar los karmas de muchas vidas; en este caso, los karmas tanto de la madre como de su hijo.

Al concluir la Parte III de este comentario, queremos dejarte con estas palabras de Gurumayi:

Cuando estamos en armonía con el universo—
la respiración se vuelve fácil,
vivir se llena de gracia,
y todos prosperan.

Continuará….

© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

[1] Universidad de Hawái en Mānoa, *"Welina Mānoa,"* consultado el 3 de agosto de 2022: https://manoa.hawaii.edu/welinamanoa/.