

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junho de 2022

Comentário de **Ami Bansal** e **Garima Borwankar**

Parte IV

Na Parte III do comentário sobre *samānubhūti*, a virtude que Shri Gurumayi nos deu para o seu aniversário, em 24 de junho de 2022, nós — Ami e Garima — começamos a conduzi-los na exploração do seguinte aspecto dessa virtude:

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

Vimos como *samānubhūti* conduz a uma profunda empatia. Nesta parte do comentário, vamos mergulhar em outra qualidade de *samānubhūti* que identificamos nesta proposição: a *compaixão*.

Por um lado, compaixão é similar a empatia, por outro, é nitidamente distinta dela.

As palavras em sânscrito e hindi para compaixão são *karunā* e *dayā*. Seus significados incluem “ternura” (ou “coração terno”), “misericórdia”, “sensibilidade” e “bondade” — além de “compaixão”.

Tanto compaixão quanto empatia surgem da consciência da unidade e interconexão que existem entre todos os seres neste mundo. (Nós explicamos na Parte I do comentário o que exatamente isso significa.) Agora, se levarmos em conta apenas os *sentimentos* de empatia e compaixão, veremos que parecem extremamente similares. Por exemplo, nós os sentimos como uma espécie de ternura surgindo dentro de nós, acendendo um desejo, uma tendência a estender a mão e ajudar a quem

precisa. Você pode pensar em empatia e compaixão como *sahachar*, amigos próximos, ou *humrāhī*, companheiros de viagem, e de vez em quando pode ouvir as palavras *empatia* e *compaixão* usadas indistintamente.

No entanto, como leitor deste comentário, você já avançou bastante no seu entendimento de *samānubhūti* — assim como nós, as autoras do comentário, também continuamos a desenvolver o nosso! Então, ao começar a analisar o significado das duas palavras e olhar mais de perto suas nuances específicas, você não vai se surpreender se a distinção entre elas ficar mais evidente.

Um modo claro e fácil de perceber essa distinção é por meio do estímulo externo que provoca uma resposta de empatia ou compaixão dentro de você. Empatia, como expusemos na Parte I, pode englobar sentir o prazer *ou* a dor da pessoa; pode envolver a celebração da sua alegria *ou* o sentimento do seu sofrimento, dependendo da situação.

Entretanto, compaixão tem um alcance um pouco diferente.

Frequentemente, as pessoas sentem compaixão quando veem alguém passando por uma dificuldade, prova ou tribulação. Mas também podemos sentir compaixão — e o fazemos — diante de alguém que anseia por alguma coisa que ainda não alcançou; ou quando o vemos trabalhando duramente, labutando, fazendo sacrifícios para alcançar algum objetivo nobre; ou quando está lutando para conhecer ou compreender alguma coisa não familiar. A compaixão surge quando percebemos a distância entre onde a pessoa está e onde desejaria, ou achamos que merece, estar. É alimentada pelo nosso senso de humanidade compartilhada com a pessoa (ou, se o beneficiário da nossa compaixão for um animal, planta ou alguma outra parte do mundo natural, é um sentimento mais amplo de companheirismo). Também pode ser alimentada pela nossa percepção da bondade, do valor, da sinceridade e seriedade dos esforços *daquela pessoa*.

Podemos sentir compaixão por alguém que vive numa pobreza abjeta porque sabemos que, simplesmente por ser alguém que vive neste planeta, ele merece mais — merece alimento, abrigo e a sensação de segurança.

Podemos sentir compaixão lendo relatos de pessoas oprimidas sem cessar por seus líderes e que, como consequência, foram privadas do direito de viver a vida da maneira que escolheram. E podemos também sentir compaixão quando alguém compartilha conosco seu desejo de ter os tipos de experiências maravilhosas em meditação que ouviu de outras pessoas — mesmo que ele próprio talvez esteja tendo também experiências grandiosas na meditação! Ao escutá-lo, fica evidente que ele não está reconhecendo e valorizando o poder e a beleza das suas próprias experiências.

Ami, uma das autoras deste comentário, tem uma história pessoal para contar sobre a virtude da compaixão. Nos anos desde que ocorreu, o evento colocou Ami em um caminho de descoberta que tem sido por vezes misterioso, revelador e frutífero. Ami relata:

Certa manhã, no início dos anos 1990, em Gurudev Siddha Peeth, Gurumayi estava dando *darshan* para um grupo de cerca de cinquenta estudantes, dentre os quais havia diretores, gerentes e chefes de departamento. Estávamos reunidos no Swagatam, uma das serenas salas de meditação do Ashram. Eu estava oferecendo *sevā* como assistente do *darshan* e era também chefe de um departamento.

Durante esse *darshan*, Gurumayi nos convidou a compartilhar sobre nossa experiência de oferecer *sevā* no Ashram. Uma das pessoas se levantou e compartilhou algo sobre uma situação na qual ela teve que interagir com muitas pessoas. Da maneira que ela falava, parecia, para nós que ouvíamos, que ela transmitiu uma certa rispidez na forma como interagiu com aquelas pessoas.

Neste ponto, Gurumayi falou sobre a importância de demonstrar a virtude da compaixão ao oferecer *sevā*. Ela perguntou ao grupo: “O que significa ser compassivo?” E sentou-se em silêncio, dando-nos tempo para ponderar sobre a questão.

Depois de um tempo, as pessoas começaram a dar diferentes respostas, tais como “compaixão é amor” e “compaixão é gentileza”. Quando todos tiveram oportunidade de se manifestar, Gurumayi deu a sua resposta: “Ser compassivo é não julgar.”

“Uau!”, pensei comigo mesma ao ouvir Gurumayi dizer aquilo. Era uma nova perspectiva para mim. Enquanto processava o significado profundo das palavras de Gurumayi, dei uma olhada em volta. Observei que os outros estavam pensativos e, como eu, pareciam fazer um esforço com todas as fibras do seu ser para compreender a resposta de Gurumayi. Ao longo dos meus 17 anos de vida até ali, eu nunca tinha pensado em compaixão daquela maneira.

Enquanto tentava desvendar o sentido do ensinamento de Gurumayi — “Ser compassivo é não julgar” — me ocorreu que frequentemente eu era rápida em julgar os outros e até a mim mesma como “boa” ou “má”. Minha visão de mundo era moldada e influenciada por essas ideias e conceitos de certo e errado, do que é ou não aceitável, e pelos julgamentos que eu então fazia (muitas vezes inconscientemente) com base nesses critérios. Ao prosseguir na minha *sādhana* de Siddha Yoga, fiquei mais consciente de como esses conceitos rígidos eram minha própria criação. A partir daí, comecei a divertida prática de questionar esses conceitos um a um para ver se eles se sustentavam à luz da Verdade.

Diante dessa história, nós (Ami e Garima) conversamos sobre o que significa não julgar. Nosso primeiro pensamento foi: não é fácil! E por que não? Bem, está na própria constituição dos humanos — e de muitos animais — pensar, analisar, interpretar, avaliar, medir, examinar, fazer suposições e chegar a conclusões. Em um nível primordial, fazemos isso para verificar se quem ou o que está diante de nós representa uma ameaça — se é amigo ou inimigo.

Agora, nosso mecanismo de julgamento pode certamente ser falho. Não é que a gente sempre avalie *com precisão* se alguém é ou não uma ameaça, e

nosso medidor para tais avaliações é informado por nossas próprias noções preconcebidas, respostas condicionadas, o que aprendemos, experimentamos e aprendemos ao longo dos anos. No entanto, o instinto entra em ação. Nós fazemos nossos julgamentos — muitas vezes em não mais que uma fração de segundo — e reagimos de acordo.

Há também o fato de que a diferença pode ser uma coisa boa e bem-vinda. Cada indivíduo neste mundo foi dotado com atributos e personalidade singulares. Cada pessoa tem um histórico e circunstâncias de vida diferentes. É isso que torna a vida tão interessante, tão fenomenal, tão digna de ser vivida. É isso que traz um caleidoscópio de cores a toda essa manifestação. É isso que faz o mundo girar.

No entanto, em nosso âmago — em nossa essência — somos todos iguais. No caminho de Siddha Yoga, nossos Gurus nos encorajam continuamente a cultivar e manter essa consciência de nossa unidade. Seguindo seus ensinamentos, aprendemos como controlar a mente — como trazê-la continuamente de volta à consciência da unidade, para que possamos desfrutar da diversidade deste mundo sem esquecer a fonte dessa diversidade e sem usar nossa percepção das diferenças como alimento para a divisão e o conflito.

O Shaivismo da Caxemira explica que toda essa multiplicidade é criação do Senhor. Uma vez que nos estabelecemos nesse conhecimento, percebemos a futilidade de julgarmos uns aos outros ou a nós mesmos. Pense desta forma: se somos todos fundamentalmente *um*, então não há nada nem ninguém para julgar. Certo? E se isso está certo, então como pode? Bem, até mesmo julgar a si próprio requer alguém com quem nos comparar!

Evidentemente, o esforço para adquirir e permanecer firme nesse conhecimento — lembrar-se da unidade e não ser enganado pelas diferenças — pode parecer um perpétuo “empurra e puxa”. É, portanto, útil investigar um pouco mais a fundo e questionar o que exatamente nos

mantém tão fixados em nossas diferenças e, conseqüentemente, habituados a julgar.

Existem muitos fatores que contribuem para isso. Contudo, um dos principais vícios que nos tiram do caminho é o orgulho, *ahamkāra*.

A palavra em sânscrito e hindi *ahamkāra* resulta de duas palavras: *aham* e *kāra*. *Aham* em sânscrito significa literalmente “eu”. Aqui, *kāra* se refere ao eu limitado que se identifica como o autor, como o único agente por trás de qualquer ação. Assim, *ahamkāra* é a faculdade que nos dá nosso senso limitado do eu — nos prendendo a um senso de “meu”, de posse. *Ahamkāra* nos desconecta de nosso próprio Ser inato e natural, que é inerentemente livre e ilimitado. Quando nossas ações são guiadas por *ahamkāra*, nós as realizamos com um senso de autoria e com egoísmo, presunção, egocentrismo e ignorância.

Enquanto a compaixão surge da consciência de *sama* — do reconhecimento daquilo que o torna igual a tudo neste mundo — o orgulho surge de um sentimento de separação. O orgulho se alimenta das diferenças percebidas e as potencializa para seu próprio benefício. Quando combinada com orgulho, aquilo que pensamos ser compaixão na verdade *não é* compaixão. Em vez disso, é pena.

Quando você tem pena de alguém, isso significa que você tem uma atitude de “sou mais santo que você”, que em algum nível você se considera melhor que a outra pessoa, ou superior a ela. E, quer você tenha intenção ou não, é isso que você comunica em seu comportamento em relação a ela, com suas palavras e ações. Portanto, você não deve ficar desconcertado quando as pessoas que você está tentando ajudar resistem ou rejeitam suas ofertas de ajuda. Elas têm o seu próprio senso de dignidade, integridade, amor-próprio, e perceberão se você não estiver reconhecendo isso nelas. Um provérbio amish coloca isso de forma sucinta: “Em vez de colocar os outros no lugar deles, coloque a si mesmo no lugar *deles*.”

A ironia é que quando *ahaṃkāra*, o orgulho de si mesmo, é eliminado, o que resta é o *aham* puro, o “eu” puro. Geralmente atribuímos a esse *aham* (este “eu” ou “eu sou...”) algum qualificativo para expressar quem pensamos que somos ou algum marcador de nossa posição no mundo — por exemplo, “sou médico” ou “sou bom em esportes” ou “não sou tão inteligente quanto as outras pessoas”. Algumas dessas descrições podem ser precisas e úteis para nós enquanto navegamos pelo mundo; outras podem ser de veracidade mais questionável. Em ambos os casos, elas não descrevem quem *fundamentalmente* somos.

Nós começamos a compreender esta verdade uma vez que a Kundalinī Shakti dentro de nós tenha sido despertada pela graça de um Sadguru. Através de nossa *sādhanā*, nós passamos a ver como nos limitamos ao pequeno “eu”, o senso limitado do eu, e o consideramos o aspecto essencial de quem somos. Com essa nova compreensão vem o reconhecimento de que podemos separar nossa identidade do nosso senso limitado do eu — e que, empregando os meios que os Gurus nos deram através de seus ensinamentos e práticas, podemos perceber o Ser supremo que habita dentro de nós. À medida que continuamos a associar este *aham*, este “eu sou”, com o Ser, ele se torna *aham brahmāsmi*, “Eu sou Brahman, o Ser Absoluto.”

Muitas vezes, diante de uma situação que exige compaixão, as pessoas se sentem inseguras sobre o que fazer. Elas podem *pensar* em si mesmas como pessoas compassivas porque pensam que têm um bom coração e boas intenções. Mas quando chega o momento de realmente *demonstrar* compaixão — de colocar em ação essa virtude — elas ficam hesitantes. Ou então agem de maneira que comunica algo diferente de compaixão para a pessoa que estão querendo ajudar. Sua incerteza aparente, seu desconforto visível e, possivelmente, seus próprios pensamentos e sentimentos sobre experiências similares que tiveram no passado, acabam ficando evidentes.

Por que isso acontece? E o que qualquer um de vocês, se você puder admitir estar se vendo neste exemplo, pode fazer em relação a isso?

Como sabem, um dos ensinamentos de Shri Gurumayi é “Pratique, pratique, pratique. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.*” Aprendemos com Gurumayi que para *implementar* efetivamente as virtudes, é necessário primeiro tê-las *praticado*. Assim como a excelência em qualquer empreendimento requer muita prática, também é preciso praticar as virtudes.

A prática permite a você aprender como é e qual a sensação de expressar as virtudes. Ajuda você a compreender como sua mente, seu corpo e seu coração respondem a situações nas quais você deseja expressar essa virtude e lhe proporciona a oportunidade de aprender a lidar com o que quer que surja dentro de você. Então, quando chegar o momento de você expressar a virtude numa situação do mundo real, e para o benefício de outra pessoa, você descobre que sua mente está clara e estável. Você percebe que está ancorado na força. Você é capaz de se mover e agir com segurança. Você simplesmente sabe o que fazer.

Ao longo dos anos, muitos de vocês têm lido os comentários sobre *sadguna vaibhava*, as virtudes que Gurumayi deu para cada dia do mês de junho, o *Aniversário em Êxtase*. Ao fazê-lo, você também deve ter lido e praticado a afirmação incluída no final de cada comentário.

Essas afirmações são de Gurumayi. Ela as ofereceu para garantir que você tenha uma forma de lembrar-se da essência do que leu nesses comentários escritos por Siddha Yogues, bem como um meio à disposição para praticar a virtude. Você pode repetir as afirmações para si mesmo. Pode dizê-las silenciosamente e em voz alta, sentindo a energia da virtude fluindo através de você enquanto absorve suas qualidades e as reconhece dentro de si.

Ao mesmo tempo, temos uma outra forma de praticar as virtudes. No caminho de Siddha Yoga, Gurumayi nos deu as *dhāranās* como um meio para as pessoas conduzirem seu ser ao canto ou para entrarem em

meditação, para que possam estar completamente prontas para experienciar essas práticas e extrair o máximo delas. Para sua prática da virtude que Gurumayi ofereceu para 24 de junho de 2022 — a virtude de *samānubhūti* — nós, Ami e Garima, recebemos a bênção de Gurumayi para escrever uma *dhāranā* sobre a compaixão, uma das qualidades que *samānubhūti* abrange.

As instruções para a *dhāranā* estão abaixo. Você pode praticá-la junto com a gravação em áudio nesta página. Por favor, certifique-se de dar sua atenção total a essa prática; você deve fazê-la num espaço silencioso e privado, e não deve fazê-la durante qualquer outra atividade (como caminhar ou dirigir).

Assuma uma postura confortável.

Visualize o fluxo natural da sua respiração.

Você pode fechar os olhos.

Agora, visualize uma situação em que você está com alguém que se beneficiaria com sua compaixão.

Pode ser uma pessoa.

Pode ser um animal.

Pode ser também uma planta ou uma árvore.

Dedique um momento para visualizar os detalhes da cena.

Onde você está? Qual é o contexto?

Observe a situação.

Como essa pessoa — ou animal, ou planta — parece se sentir?

Qual é a necessidade dela?

Qual é o estado físico dela?

Agora, visualize-se expressando sua compaixão por ela.

O que você diz?

O que você faz?

Como você faz isso?

Enquanto está nessa cena, oferecendo compaixão,
observe o que acontece dentro do seu ser.

O que você sente no seu corpo?

Examine seu corpo,

do alto da cabeça

até os dedos dos pés.

Observe o que acontece nas diferentes partes do seu corpo.

Enquanto está nessa cena, oferecendo compaixão,
o que se passa na sua mente?

Algum pensamento passa através da tela de sua percepção?

Enquanto oferece compaixão,

o que está acontecendo em seu coração?

Que sentimentos estão surgindo dentro de você?

Observe que outras emoções estão brotando dentro de você.

Observe que outras sensações você sente sob a pele.

Observe se sua mente está dormente ou vibrando com energia.

Observe se seus olhos estão umedecidos com lágrimas.

Observe se o silêncio está tomando conta de você.

Apenas *observe* — é para você reconhecer o que realmente experiencia dentro do seu ser quando está oferecendo compaixão.

Cada experiência é única, e cada experiência é apenas sua.
Permaneça com o que está acontecendo dentro do seu ser.

Agora, mais uma vez, leve sua atenção para a respiração.

Visualize o fluxo natural da sua respiração.

Observe a inspiração e a expiração.

Você pode abrir os olhos.

Agradeça a si mesmo por praticar como oferecer sua compaixão.

Refleta sobre o que aprendeu sobre si mesmo ao realizar essa prática.

Refleta sobre o que surgiu para você sobre a compaixão em geral.

Você pode achar útil continuar a praticar essa *dhāranā* para fortalecer sua habilidade de expressar compaixão — um aspecto fundamental da virtude de *samānubhūti*.

Continua...

