

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junio de 2022

Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar

Parte IV

En la Parte III del comentario sobre *samānubhūti*, la virtud que Shri Gurumayi nos dio para su cumpleaños del 24 de junio de 2022, nosotras — Ami y Garima— habíamos empezado a conducirte en una exploración del siguiente aspecto de la virtud:

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

Vimos cómo *samānubhūti* lleva a una empatía profunda. En esta parte del comentario vamos a ahondar en otra de las cualidades de *samānubhūti* que hemos identificado en esta afirmación: la *compasión*.

Por una parte, la compasión es similar a la empatía, y por otra, es marcadamente distinta de ella.

Las palabras en sánscrito y hindi para compasión son *karunā* y *dayā*. Los significados de estas palabras incluyen “ternura” (o “corazón tierno”), “misericordia”, “sensibilidad” y “bondad”, además de “compasión”.

Tanto la compasión como la empatía surgen de la conciencia de la unidad e interconectividad que existen entre todos los seres de este mundo. (Explicamos qué significa esto exactamente en la Parte I del comentario). Ahora, si solo te guías por cómo se *sienten* la empatía y la compasión, pueden parecer sumamente similares. Por ejemplo, ambas pueden sentirse como una ternura

que despierta dentro de ti, encendiendo un deseo, una inclinación de acercarte y ayudar a aquellos que lo necesitan. Puedes pensar sobre la empatía y la compasión como *sahachar*, amigas cercanas entre sí, o como *humrāhī*, compañeras de viaje —y de vez en cuando incluso podrías oír que el uso de estas palabras, *empatía* y *compasión*, es intercambiable.

Sin embargo, tú, como lector de este comentario, has recorrido un largo camino en tu comprensión de *samānubhūti* —¡tal como nosotras, las escritoras de este comentario, hemos seguido desarrollando la nuestra!—. No te sorprenderá, entonces, saber que cuando empiezas a analizar gramaticalmente el significado de estas dos palabras y a ver más de cerca los matices específicos de cada una, las distinciones entre ellas se vuelven más evidentes.

Una manera clara y fácil de percibir estas distinciones es a través del ímpetu externo que suscita una respuesta ya sea de empatía o de compasión dentro de ti. La empatía, como se expuso en la Parte I, puede abarcar el sentir el placer de alguien o su dolor, puede suponer celebrar sus alegrías o sentir su sufrimiento, dependiendo de su situación.

La compasión, en tanto, tiene un alcance ligeramente distinto. A menudo la gente sentirá compasión cuando ve que alguien está atravesando por algún tipo de infortunio, alguna prueba o tribulación. Pero también podemos —de hecho— sentir compasión cuando vemos a alguien que anhela algo que todavía no ha alcanzado; o cuando lo vemos trabajando muy duro, esforzándose, haciendo sacrificios en búsqueda de algún noble propósito; o cuando lucha por conocer o comprender algo que no le resulta familiar. La compasión surge cuando percibimos la distancia entre donde una persona está y donde desearía estar, o donde pensamos que merecería estar. Se nutre de nuestro sentido de humanidad compartida con esa persona (o si el destinatario de nuestra compasión es un animal o una planta o cualquier otra cosa del mundo natural, por un sentido más amplio de compañerismo). También se alimenta de nuestra percepción de *su* bondad: su merecimiento, su sinceridad, la seriedad de sus esfuerzos.

Podríamos sentir compasión por alguien que vive en una pobreza abyecta porque sabemos que, solo en virtud de ser una persona en este planeta, merece algo mejor: merece comida, abrigo y una sensación de seguridad. Podríamos sentir compasión cuando leemos historias de pueblos que fueron oprimidos una y otra vez por sus líderes, y que se vieron privados, consecuentemente, de su derecho a llevar sus vidas de la manera en que habrían elegido. Y también podemos sentir compasión cuando alguien nos comparte su deseo de tener el tipo de experiencias maravillosas de meditación que escuchan que otra gente tiene — ¡aunque esa misma persona debe estar teniendo grandes experiencias de meditación! Nos resulta evidente, al escucharla, que no está reconociendo ni valorando el poder y la belleza de sus propias experiencias.

Ami —una de las escritoras de este comentario— tiene una historia de su propia vida que compartir, sobre la virtud de la compasión. En los años desde que ocurrió, puso a Ami en un sendero de descubrimiento que ha sido, por turnos, misterioso, revelador y fructífero. Dice Ami:

Una mañana a principios de los 1990, Gurumayi estaba dando *darshan* a un grupo de unos cincuenta estudiantes del Gurukula en Gurudev Siddha Peeth, que incluía a miembros del consejo directivo, administradores y jefes de departamento. Nos habíamos reunido en Swáгатam, una de las serenas salas de meditación del áshram. Yo ofrecía *sevā* como ayudante de *darshan* y también era una de las jefas de departamento.

Durante este *darshan* Gurumayi nos invitó a compartir sobre nuestra experiencia de ofrecer *sevā* en el áshram. Una de las personas presentes se puso de pie y compartió acerca de una situación en la que había tenido que interactuar con mucha gente. Mientras esta persona compartía, a los que escuchábamos nos pareció que ella había mostrado cierta brusquedad en la manera en que había interactuado con ellos.

En ese punto, Gurumayi habló sobre la importancia de mostrar la virtud de la compasión al ofrecer *sevā*. Le preguntó al grupo: “¿Qué significa ser

compasivo?" Gurumayi se quedó sentada en silencio dándonos a todos tiempo para reflexionar sobre esta cuestión.

Después de un momento, la gente comenzó a dar distintas respuestas, tales como "Compasión es amor" y "Compasión es bondad". Una vez que todos hubimos compartido, Gurumayi dio su respuesta: "Ser compasivo es no juzgar".

"¡Vaya!", pensé para mis adentros cuando escuché a Gurumayi decir esto. Era una nueva perspectiva para mí. Mientras procesaba el profundo significado de las palabras de Gurumayi, miré alrededor. Observé que los demás se veían pensativos y, como yo, parecían estar haciendo un esfuerzo con cada fibra de su ser para comprender la respuesta de Gurumayi. Nunca antes, en mis diecisiete años de vida hasta ese momento, había pensado acerca de la compasión de esa manera.

Mientras devanaba el significado de la enseñanza de Gurumayi — "Ser compasivo es no juzgar" — caí en la cuenta de que muy a menudo yo era muy rápida para juzgar a los demás e incluso a mí misma como "buenos" o "malos". Mi visión del mundo estaba estructurada y teñida por todas estas ideas y conceptos sobre lo que era correcto o incorrecto, lo que era aceptable y lo que no, y por los juicios que hacía (a veces inconscientemente) basada en esos criterios. A medida que proseguí con mi *sādhanā* de Siddha Yoga, me volví más consciente de cómo esos conceptos rígidos eran mi propia creación. Y convertí en una práctica gozosa empezar a cuestionar estos conceptos, uno por uno, y ver si se sostenían a la luz de la Verdad.

A partir de esta historia, las dos (Ami y Garima) conversamos sobre lo que significa no juzgar. Nuestro primer pensamiento fue: ¡no es fácil! ¿Y por qué no? Bueno, está en la constitución misma de los seres humanos —y muchos animales— pensar, analizar, interpretar, evaluar, valorar, escudriñar, hacer suposiciones y llegar a conclusiones. En un nivel primario, lo hacemos para

determinar si lo que sea o quien sea que tengamos en frente representa una amenaza: si es amigo o enemigo.

Ahora bien, nuestro mecanismo de juicio ciertamente puede ser defectuoso. No es que siempre valoremos *con precisión* si alguien es o no una amenaza, y nuestro indicador para tales valoraciones se informa de nuestras nociones preconcebidas, respuestas condicionadas, lo que hemos aprendido y experimentado y lo que se nos ha enseñado a lo largo de los años. No obstante, el instinto entra en acción. Hacemos nuestros juicios —a veces en apenas una fracción de segundo— y respondemos en consecuencia.

También está el hecho de que la diferencia puede ser algo bueno y bien recibido. Todos en esta tierra han sido dotados de sus propios rasgos y personalidad únicos. Todos tienen distintos antecedentes y circunstancias de vida. Eso es lo que vuelve la vida tan interesante, tan fenomenal, tan digna de vivirse. Es lo que trae un calidoscopio de color a toda esta manifestación. Es lo que hace al mundo girar.

Sin embargo, en nuestro centro —en nuestra esencia— todos somos lo mismo. En el sendero de Siddha Yoga nuestros Gurus nos han animado constantemente a cultivar y mantener esta conciencia de nuestra unidad. Al seguir sus enseñanzas hemos aprendido cómo refrenar la mente; cómo hacerla volver a la conciencia de unidad, para que podamos disfrutar de la diversidad de este mundo sin olvidar la fuente de esa diversidad y sin utilizar las diferencias que percibimos como alimento para la división y el conflicto.

El shivaísmo de Cachemira explica que toda esta multiplicidad es la creación del Señor. Una vez que nos hemos establecido en este conocimiento, nos damos cuenta de la futilidad de juzgar a los demás o a nosotros mismos. Piénsalo de esta manera: si todos somos fundamentalmente *uno*, entonces no hay nada ni nadie que juzgar. ¿Correcto? Y si es correcto, ¿entonces por qué? ¡Bueno, hasta para juzgarte a ti mismo necesitas tener con quién compararte!

Es cierto que el esfuerzo por adquirir este conocimiento y permanecer firmes en él —recordar la unidad y no ser engañados por la diferencia— puede sentirse como un perpetuo estira y afloja. Por eso es útil investigar un poco más a fondo e inquirir qué es, exactamente, lo que nos mantiene tan obsesionados con nuestras diferencias y por tanto habituados a hacer juicios.

Hay muchos factores que contribuyen. Dicho esto, uno de los principales vicios que nos desvían es el orgullo, *ahamkāra*.

La palabra *ahamkāra* en sánscrito y en hindi es producto de dos palabras: *aham* y *kāra*. *Aham* en sánscrito significa literalmente “yo”. Aquí, *kāra* se refiere al ser limitado que se identifica a sí mismo como el hacedor, como el único agente detrás de la acción. De modo que *ahamkāra* es la facultad que nos da nuestro sentido limitado de ser: nos ata a un sentido de “mío” o de “lo mío”. *Ahamkāra* nos desconecta de nuestro propio Ser innato y natural, que es inherentemente libre e ilimitado. Cuando nuestras acciones son guiadas por *ahamkāra*, las llevamos a cabo con un sentido de hacedor y con egoísmo, orgullo, absorción en nosotros mismos e ignorancia.

Mientras que la compasión surge de la conciencia de *sama* —de reconocer lo que te hace lo mismo e igual a todos en este mundo— el orgullo surge de un sentido de separación. El orgullo se alimenta de las diferencias percibidas y manipula esas diferencias en su propia ventaja. Cuando está cargada de orgullo, lo que pensamos que es compasión, de hecho, *no* es compasión. En vez de eso, es lástima.

Cuando tienes lástima por alguien, significa que tienes una actitud mojjigata, que en algún nivel piensas que eres mejor o superior a la otra persona. Y sea tu intención o no, eso es lo que comunicas en tu conducta hacia ella, en tus palabras y tus acciones. Por lo tanto no deberías desconcertarte cuando la gente a la que estás tratando de ayudar se resiste o rechaza tu ofrecimiento de ayuda. Tiene su propio sentido de dignidad, de integridad, de su valor, y se dará cuenta si tú no reconoces lo mismo en ella. Un proverbio amish lo expresa sucintamente: “En vez de poner a los demás en su lugar, ponte tú en su lugar”.

La paradoja es que cuando *ahamkāra*, el orgullo de uno mismo, se descarta, uno se queda con el *aham* puro, el “yo” puro. Por lo general agregamos a este *aham* (este “yo” o “yo soy...”) algún calificativo que expresa quién creemos que somos, o algún indicador de nuestra posición en el mundo — por ejemplo, “yo soy doctor” o “yo soy bueno en los deportes” o “yo no soy tan listo como otra gente” —. Algunas de estas descripciones pueden ser precisas y útiles para nosotros al navegar por el mundo; otras pueden ser de una veracidad más cuestionable. En cualquier caso, no describen quiénes somos *fundamentalmente*.

Empezamos a comprender esta verdad una vez que la Kundalinī Shakti que está dentro de nosotros ha sido despertada por la gracia de un Sadguru. Por medio de nuestra *sāadhanā* llegamos a ver cómo nos hemos limitado a nosotros mismos al “yo” pequeño, al sentido limitado de ser, y hemos considerado que es “el principio y el fin” de quienes somos. Con esta nueva comprensión viene el reconocimiento de que podemos separar nuestra identidad de nuestro sentido limitado de ser; y que, al emplear los medios que los Gurus nos han dado a través de sus enseñanzas y prácticas, podemos llegar a percibir que el Ser supremo reside dentro de nosotros. Al seguir asociando este *aham*, este “yo soy”, con el Ser, entonces se convierte en *aham brahmāsmi*, “Yo soy Brahman, el Ser absoluto”.

Muchas veces, cuando la gente enfrenta una situación que apela a la compasión, se siente insegura sobre qué hacer. Puede *pensar* que es compasiva porque cree que tiene buen corazón y buenas intenciones. Pero cuando llega el momento de *mostrar* realmente compasión — de poner la virtud en acción — se encuentra titubeando. O actúa en una forma que comunica algo muy distinto de la compasión a la persona que quiere apoyar. Su incertidumbre y su incomodidad aparentes, y posiblemente sus propios pensamientos y sentimientos sobre experiencias similares que haya tenido en el pasado, acaban por desplegarse.

¿Por qué es esto? ¿Y qué es lo que cualquiera de ustedes, si pueden admitir verse a sí mismos en este ejemplo, puede hacer al respecto?

Como saben, una de las enseñanzas de Shri Gurumayi es “Practica, practica, practica. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa*”. Hemos aprendido de Gurumayi que, a fin de *implementar* efectivamente las virtudes, es necesario primero haberlas *practicado*. Así como la excelencia en cualquier tarea requiere de mucha práctica, así también necesitas practicar las virtudes.

La práctica te permite aprender cómo se ve y se siente para ti expresar las virtudes. Te ayuda a entender cómo tu mente, cuerpo y corazón responden a situaciones en las que quieres expresar esta virtud, y te da la oportunidad de aprender cómo lidiar con cualquier cosa que surja dentro de ti. Entonces, cuando llega el momento de mostrar la virtud en un escenario del mundo real y para beneficio de alguien más, descubres que tu mente está clara y firme. Te das cuenta de que estás anclado en fortaleza. Eres capaz de moverte y desempeñarte con seguridad. Simplemente sabes qué hacer.

Al paso de los años, muchos de ustedes han estado leyendo los comentarios sobre las *sadguna vaibhava*, las virtudes que Gurumayi ha dado para cada día del mes de junio, el *Cumpleaños lleno de Dicha*. Al hacerlo, también puedes haber leído y practicado la afirmación que se incluye al final de cada comentario.

Estas afirmaciones son de Gurumayi. Ella las ha dado para asegurar que tengas una manera de recordar el meollo de lo que has leído en estos comentarios escritos por siddha yoguis, así como un medio ágil de practicar la virtud. Puedes repetir las afirmaciones para ti mismo. Puedes decirlas en silencio o en voz alta, sintiendo la energía de la virtud fluir a través de ti a medida que asumes sus cualidades y las reconoces dentro de ti.

Al mismo tiempo, tenemos otra manera de practicar las virtudes. En el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi ha dado *dhāranās* como un medio para que la gente pueda llegar y guiar a su ser a un canto o entrar en meditación, a fin de que pueda estar completamente lista para experimentar esa práctica y obtener de ella lo más posible. Para tu práctica de la virtud que Gurumayi dio para el 24 de junio de 2022 —la virtud de *samānubhūti*— nosotras, Ami y Garima, hemos

recibido la bendición de Gurumayi para escribir una *dhāranā* sobre la compasión, que es una de las cualidades que abarca *samānubhūti*.

Las instrucciones para la *dhāranā* están a continuación. Puedes practicarla junto con la grabación de audio que hay en esta página. Por favor asegúrate de darle a la práctica toda tu atención; será bueno que la efectúes en un espacio tranquilo y privado, y no debes hacerla en medio de ninguna otra actividad (como caminar o conducir).

Toma una postura cómoda.
Visualiza el flujo natural de tu respiración.
Puedes cerrar los ojos.

Ahora, visualiza un escenario en el que estás con alguien que podría beneficiarse de tu compasión.

Podría ser una persona.

Podría ser un animal.

Podría ser también una planta o un árbol.

Date unos momentos para visualizar los detalles de la escena.

¿En dónde estás? ¿Cuál es el marco?

Observa la situación.

¿Qué parece estar sintiendo esta persona —o animal o planta?

¿Qué es lo que necesita?

¿En qué estado se encuentra?

Ahora visualízate tú expresándole tu compasión.

¿Qué es lo que dices?

¿Qué es lo que haces?

¿Cómo lo haces?

Mientras te encuentras en esta escena, ofreciendo compasión,
observa qué está ocurriendo dentro de tu ser.

¿Qué es lo que sientes en tu cuerpo?

Examina tu cuerpo,

desde lo alto de tu cabeza

hasta los dedos de tus pies.

Atestigua lo que está ocurriendo en las distintas partes de tu cuerpo.

Mientras te encuentras en esta escena, ofreciendo compasión,

¿qué está ocurriendo en tu mente?

¿Hay pensamientos atravesando la pantalla de tu conciencia?

Mientras estás ofreciendo tu compasión,

¿qué es lo que ocurre en tu corazón?

¿Qué sentimientos están surgiendo dentro de ti?

Atestigua qué otras emociones manan dentro de ti.

Atestigua qué otras sensaciones sientes bajo tu piel.

Atestigua si tu mente es insensible o si están filtrándose energías.

Atestigua si tus ojos están húmedos de lágrimas.

Atestigua si el silencio te está invadiendo.

Solo *atestigua* — a ti te toca reconocer lo que experimentas verdaderamente dentro de tu ser cuando ofreces compasión.

Cada experiencia es única, y cada experiencia es tuya.

Permanece con lo que está ocurriendo dentro de tu ser.

Ahora, una vez más, lleva tu atención a la respiración.

Visualiza el flujo natural de tu respiración.

Observa tu inhalación y tu exhalación.

Puedes abrir los ojos.

Date las gracias por practicar cómo ofrecer tu compasión.

Reflexiona en lo que has aprendido sobre ti mismo al hacer esta práctica.

Reflexiona en lo que surgió para ti sobre la compasión en general.

Puede resultarte útil seguir practicando esta *dhāranā* para fortalecer tu capacidad de expresar compasión: un aspecto clave de la virtud de *samānubhūti*.

Continuará....

