

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junho de 2022

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

Parte V

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

Examinamos esta faceta de *samānubhūti* — a virtude oferecida por Shri Gurumayi para seu aniversário, dia 24 de junho de 2022 — nas Partes III e IV deste comentário. Até aqui, analisamos o significado de empatia profunda e começamos nossa exploração da compaixão — como ela se relaciona com a empatia e se diferencia dela. E, apesar de termos inspecionado essas qualidades de forma minuciosa e esclarecedora, na verdade sentimos que o potencial para descobertas é inesgotável — há tantas coisas para se aprender quando estudamos essas qualidades através das lentes dos ensinamentos de Gurumayi e de nossas próprias experiências da *sādhanā* de Siddha Yoga e à medida que continuamos a colocá-las em prática.

Nesta parte do comentário, vamos aprofundar nosso estudo da compaixão e também voltaremos nossa atenção para a qualidade da compreensão.

Portanto, vamos nos debruçar um pouco mais sobre a qualidade da compaixão. Anteriormente dissemos que, embora a compaixão e a empatia possam *parecer* semelhantes, uma das características que as diferencia é o ímpeto exterior que evoca uma ou a outra dessas qualidades dentro de nós. (Para saber mais sobre isso, veja a Parte IV deste comentário.)

A compaixão também se distingue da empatia de outra maneira. A empatia envolve um componente um-a-um, um elemento específico. Ela requer algum tipo de conexão com quem quer que você esteja sendo empático. Não é que você precise conhecer muito bem a pessoa, ou mesmo que a tenha encontrado pessoalmente — mas você precisa ser capaz de experimentar uma sensação de familiaridade para se colocar no lugar dela, de sentir uma ressonância com o que quer que a pessoa esteja experienciando.

Embora a compaixão possa ser focada em uma ou mais pessoas específicas (ou animais ou plantas), ela também pode ser direcionada de forma mais genérica, para todo um grupo, comunidade ou sociedade. Em teoria, pode-se ter *compaixão* por toda a humanidade; a compaixão pode ser generalizada dessa forma. Em contrapartida, é difícil compreender o que significaria ter *empatia* pela humanidade como um todo, já que generalizar a empatia é contrário à sua essência.

Na Parte I deste comentário, explicamos que, embora a tradução mais direta de *samānubhūti* para o inglês seja *empatia*, na verdade *samānubhūti* tem significados e conotações que vão além desta única palavra em inglês. Ao conotar empatia e compaixão, *samānubhūti* abrange tanto os aspectos específicos quanto esses mais amplos que acabamos de descrever. Por essa razão, a virtude de *samānubhūti* está na essência de todo ato generoso, seja ele grande ou pequeno. É o impulso que se origina de *samānubhūti* que nos motiva, por exemplo, a contribuir com alimentos para dar de comer aos famintos, ou a apoiar um vizinho em um momento de necessidade. É *samānubhūti* que inspira os esforços para proteger as espécies ameaçadas de extinção e é *samānubhūti* que nos leva a fazer pequenas mudanças na maneira como vivemos para preservar e proteger o meio ambiente.

Enquanto escrevia este comentário, Garima estava folheando seu diário de *sadhana* quando se deparou com algo que havia ouvido Gurumayi dizer. Trata-se de um conhecido *subhāshita*, um ditado em sânscrito:

पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः।
नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

*pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ
svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ |
nādanti svasyaṁ khalu vārivāhāḥ
paropakārāya satāṁ vibhūtayaḥ | |*

Rios não bebem suas próprias águas.
Árvores não comem seus próprios frutos.
Nuvens não comem as colheitas que regam;
da mesma forma, pessoas de bom coração
doam o que lhes pertence
para o benefício de outros.¹

Em um primeiro momento, podemos não pensar na natureza como tendo o tipo de conhecimento e sensibilidade que *samānubhūti* requer, mas, à sua maneira, ela certamente tem. As águas aliviam a sede e as árvores saciam a fome. É inerente ao seu caráter apoiar a sobrevivência e a prosperidade dos outros. Da mesma forma, quando nos lembramos de nossa verdadeira natureza, quando nos reconectamos com ela ao menos por um instante, torna-se muito natural oferecer o nosso melhor para os outros.

Quando pensamos sobre este *subhāshita*, nos lembramos de uma canção muito querida tanto por Gurumayi quanto por Baba Muktananda, e que os havíamos ouvido cantar em *satsang*. Era uma música que Baba ji ouviu pela primeira vez em meados da década de 1960, quando viajava de Gurudev Siddha Peeth para Mumbai. A certa altura, o carro de Baba parou em um semáforo, e ele ouviu algumas crianças na beira da estrada cantando uma canção em hindi. (Bem depois, alguém contou a Baba que aquela música era de um filme de Bollywood.) Baba adorou tanto a melodia quanto o significado da letra; ele mesmo começou a cantar essa música e também fez com que os músicos do Ashram a cantassem

enquanto ele dava *darshan* no pátio de Gurudev Siddha Peeth. As pessoas que vinham visitar o Ashram para receber o *darshan* de Baba e oferecer *sevā* adoravam ouvir a música e ficavam cantarolando junto com os músicos.

Este é o refrão da canção:

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल
अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है
वो सच्चा इंसान अरे
इस धरती का भगवान है

nadiyā na piē kabhī apnā jal
vṛkṣa na khāē kabhī apne phal
apne tan kā man kā dhan kā
dūjō ko de jo dān hai
vo saccā insān are
is dharatī kā bhagavān hai

Um rio não bebe sua própria água.
Uma árvore não come seus próprios frutos.
Aquele que dá aos outros
de seu corpo, mente e riqueza
é um verdadeiro ser humano
e é realmente Deus desta terra.²

Ao recordar essa canção também nos lembramos de um relato especial que ouvimos de colegas Siddha Yogues. Três dias após o *mahāsamādhi* de Baba na noite de lua cheia de 2 de outubro de 1982, quando ele deixou seu corpo físico para se fundir com a Consciência universal, Gurumayi se dirigiu a um grupo de Siddha Yogues que estavam onde hoje é o Santuário de Samadhi de Baba em Gurudev Siddha Peeth. Gurumayi falou sobre a vida inigualável de seu Guru, sobre como ele viveu aquela vida para a elevação dos outros e como, para seus devotos, Baba era Deus. Então Gurumayi

cantou essa canção, *nadiyā na pie kabhī apnā jal*. Ao fazê-lo, Gurumayi queria descrever a vida de Baba e honrar Baba com esse poema, essa canção, que ele amava tanto.

Agora que dedicamos um bom tempo para aprender mais sobre a empatia profunda e a compaixão, que estão relacionadas a *samānubhūti*, vamos ver como *samānubhūti* também conota compreensão.

Existe um ditado em inglês: “O julgamento nos separa; a compreensão nos une.” Na parte IV deste comentário, compartilhamos o que aprendemos com Gurumayi sobre como o julgamento não pode coexistir com a compaixão — e assim, por extensão, não pode coexistir com *samānubhūti*. O julgamento só é possível quando avaliamos e atribuímos valores às diferenças que percebemos em nosso mundo (ou seja, consideramos que algumas pessoas ou coisas são inerentemente “melhores” ou “piores” do que outras). Entretanto, a compreensão implica no oposto — implica num esforço para criar uma *ponte* entre as diferenças, uma disposição para conhecer alguém ou algo fora de nós mesmos, ou fora das nossas crenças e perspectivas. A compreensão é, portanto, uma condição necessária para expressar *samānubhūti*.

A palavra em hindi para “compreensão” é *samajh* e seus significados incluem “entendimento”, “critério”, “intelecto” e “percepção”. Ser *samajhadār*, ser compreensivo, é ser sábio, sensato e prudente.

Tem uma história que nós, Ami e Garima, ouvimos de uma Siddha Yogue e gostaríamos de compartilhar agora com você. Ela também aconteceu aproximadamente na época do *mahāsamādhi* de Baba Muktananda, em outubro de 1982.

Nos dias e semanas que se seguiram ao *mahāsamādhi* de Baba, Gurumayi dava *darshan* no pátio, em Gurudev Siddha Peeth, por horas a fio, do momento em que as primeiras cores do alvorecer

apareciam no céu até tarde da noite. Milhares de devotos de Baba visitaram o Ashram para receber o *darshan* de Gurumayi e pedir orientação sobre como prosseguir em sua *sādhanā*.

Certo entardecer, quando a escuridão da noite chegou, e as estrelas começaram a brilhar no céu — quando o perfume do *rātarāni*, o jasmim que floresce à noite, se intensificara e permeava o pátio — alguém foi até Gurumayi no *darshan* e fez esta pergunta:

“Gurumayi ji, como eu faço *sādhanā* agora?”

A Siddha Yogue que nos contou essa história disse que se recorda vividamente do que aconteceu em seguida. Ela ouviu a voz de Gurumayi ressoando através do ar tranquilo da noite com uma compaixão aparentemente infinita e com o pleno poder da *Guru-shakti*, enquanto Gurumayi respondia em hindi:

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā. Samajho.

Você já fez muita *sādhanā*. O que lhe resta fazer é compreender. *Samajho* — compreender.

Essa palavra, *samajho*, “compreender”, perdurou na atmosfera. Ficou ali suspensa, cintilando no ar ao redor do pátio por alguns instantes que poderiam facilmente ter se estendido por horas, uma sabedoria não limitada pelo tempo, e alcançou o coração de todos os Siddha Yogues que estavam presentes para receber os ensinamentos de Gurumayi.

Existe um ditado popular em hindi: *Samajhadār ko ishārā kāfī hai*. Significa literalmente que, para aquele que é *samajhadār*, para aquele que é prudente e sábio, uma simples dica é suficiente. Em outras palavras, a pessoa que possui compreensão precisa apenas de uma dica sobre o que está acontecendo — uma palavra, um gesto, a percepção de uma mudança sutil de energia — para captar plenamente uma situação e sintonizar-se com a necessidade do momento e agir de maneira prestativa e apropriada. Para sentir e expressar empatia ou compaixão por alguém, você precisa primeiro compreender, pelo menos num certo grau, a situação em que a pessoa se encontra.

Existe um outro ditado em hindi: *Mūrkh ko samajhānā patthar par sar mārānā hai*. O significado literal dessa frase é que tentar ajudar um tolo a compreender é como bater a cabeça de alguém contra uma rocha. Pode servir como contraponto ao outro ditado, sugerindo que não apenas é muito difícil ajudar uma pessoa teimosa e ignorante a compreender, mas quando alguém tenta fazê-lo, acaba apenas se magoando. Perde-se tempo e energia com o que é, no final das contas, um esforço inútil. Nesse processo, pode-se experimentar também decepção, frustração e raiva.

Se dedicar um momento para refletir sobre sua vida, você pode descobrir que às vezes foi alguém que é *samajhadār*, compreensivo, e outras vezes, foi o *mūrkh*, o tolo. A tendência de se comportar com estupidez ou ignorância é muitas vezes resultado da teimosia e não da falta de aptidão em si; trata-se da *recusa*, não da incapacidade, de conhecer e agir melhor. Como um buscador que tem estudado *samānubhūti*, é sua incumbência ficar vigilante sobre qualquer tendência que possa ter de ser obstinadamente ignorante e, em vez disso, deve cultivar e expandir sua capacidade de compreender e ser compreensivo.

Então, o que isso requer de você exatamente?

Bem, para começar, para ser capaz de compreender a situação de alguém, você precisa primeiro estar fundamentado na compreensão de si mesmo. Você deve realizar o trabalho, o trabalho *interior* para conhecer quem você

é. Isso significa conhecer sua constituição física e emocional, suas motivações, suas atitudes, suas tendências comportamentais, suas respostas características a diferentes tipos de situação. Somente depois de compreender o “você” nessa equação — quem você é e o que você é — poderá começar a compreender e ajudar qualquer outra pessoa. É como as instruções de segurança que você ouve quando viaja de avião; o comissário diz aos passageiros que são pais ou responsáveis por crianças pequenas que, em caso de emergência, devem colocar sua máscara de oxigênio *antes* de cuidar da criança. O motivo para isso é simples. Se eles desmaiarem por falta de oxigênio, quem cuidará da criança?

O que você descobrirá, se não fizer um esforço contínuo para compreender a si mesmo, é que suas próprias motivações terão uma maneira sorrateira de usurpar até mesmo seus planos mais bem elaborados para ajudar outra pessoa. Os pais que estão no avião tencionam priorizar o socorro aos seus filhos; entretanto, sua própria natureza, as exigências de seu corpo físico, assumem o controle e frustram seus esforços.

Tendo dito tudo isso, queremos deixar uma coisa bem clara: na verdade, você não precisa esperar até estar em um lugar ou estado perfeito dentro de si mesmo para entender a situação de outra pessoa e expressar *samānubhūti* em relação a ela. Você deve se lembrar que, na Parte II deste comentário, leu sobre como nós, seres humanos, sempre teremos alguma coisa se passando dentro de nós — algo está sempre martelando em nossa mente, em nosso corpo, ao longo da nossa vida cotidiana. Vamos reiterar aqui o que dissemos sobre isso: trata-se de constantemente encontrar e manter um equilíbrio interior. É uma questão de aprender a se relacionar — e *continuar* se relacionando — com suas diversas partes em movimento, de tal maneira que, quando chegar a hora de ajudar alguém, você não esteja preocupado com o que está acontecendo dentro de você. Trata-se de desenvolver resiliência e cultivar seu próprio conhecimento interior.

Pense sobre um elástico. Você pode esticá-lo, puxá-lo de um lado para o outro, mas quando parar ele retorna à sua forma original. Um elástico bom e forte terá essa flexibilidade natural, essa capacidade de se adaptar e

responder a demandas e pressões externas (na forma de alguém ou alguma coisa puxando-o) — sem perder sua natureza original. Isto é o que significa ser resiliente.

Oferecendo uma analogia diferente: vamos dizer que você esteja em uma loja, e essa loja está abarrotada com produtos, do chão ao teto. No entanto, você procura um produto específico. Você pergunta ao vendedor onde está esse item e, de alguma forma, apesar do turbilhão de coisas ao redor, ele sabe exatamente aonde ir e encontrá-lo. Isso é semelhante ao tipo de conhecimento necessário para expressar *samānubhūti*. Não é que você não tenha suas próprias “questões” acontecendo, ou que não deva estar sentindo quaisquer emoções ou sensações que surgem dentro de você. Em vez disso, sua tarefa é saber como se adaptar em tais situações; é saber para onde ir dentro de si mesmo para que possa estar presente e disponível para outra pessoa, para que possa agir a partir de um lugar de empatia genuína.

Agora, essa recalibragem interna — essa habilidade de conhecer e ter a flexibilidade de agir de acordo com esse conhecimento — não é algo que basta você *pensar* para que exista. De forma geral, não será alcançado apenas por meio do intelecto. Isso porque, quando você fica agitado por alguma coisa, todo o seu corpo sente essa agitação. Seu sistema nervoso simpático é ativado. Ele percebe o perigo ou uma situação estressante e entra no modo “lutar ou fugir”, fornecendo-lhe muita energia extra para lidar com a situação. De repente, a adrenalina está percorrendo você, e sua consciência do ambiente e reatividade a ele se intensificam. Em tal estado, é quase impossível concentrar-se em outra coisa além de si mesmo — especialmente se não aprendeu a cuidar do “você”, se não teve tempo para compreender o “você”, se não deu a si mesmo, continuamente, a sustentação que seu mundo interior precisa.

Então, o primeiro passo é entender *você* — se familiarizar com seus próprios mecanismos internos. Em seguida, pode equipar-se com ferramentas para ajudá-lo a retornar ao espaço de calma que descobriu e nutriu dentro de si mesmo sempre que precisar fazê-lo.

No caminho de Siddha Yoga, nossos Gurus nos deram o suporte do mantra *Om Namah Shivāya*. Nos instruíram em como focar na respiração, o *prāna-shakti*. Nos ensinaram que podemos usar afirmações e, como mencionamos na Parte IV deste comentário, *dhāranās* — técnicas de centramento — tais como a visualização de cenários nos quais podemos trazer à luz as virtudes. Todos esses são métodos que você pode usar para restaurar o equilíbrio interno ativando seu sistema nervoso parassimpático, que também é conhecido como o modo “descansar e digerir” do corpo. Quando está sendo guiado pelo sistema nervoso parassimpático, você conserva a energia em seu corpo e se torna calmo.

Então, a partir desse lugar de calma interior que descobriu, nutriu e honrou através da prática, através de *dhāranās*, você pode realmente ouvir o que alguém está lhe dizendo. Pode perceber o que está querendo comunicar, tanto verbalmente quanto não verbalmente. Pode sintonizar com o que está se passando com a pessoa e encontrar meios de apoiá-la. Pode trazer sua compreensão clara para a situação em questão.

À medida que fortalece sua compreensão de si mesmo, você descobrirá que não apenas tem oportunidades de sobra na vida cotidiana para estender *samānubhūti* aos outros, como também que se tornou mais capacitado para fazê-lo. Em vez de pensar automaticamente que é uma vítima de seu próprio corpo físico e emocional, você vê que tem a *opção* de mudar o foco de si mesmo para os outros e tem a *capacidade* de fazer essa mudança.

No entanto, tenha em mente que, mesmo depois de reconhecer que você tem uma escolha nessas questões, a escolha em si pode nem sempre parecer tão direta.

Digamos, por exemplo, que você acabou de saber que não conseguiu a promoção que esperava no trabalho. Enquanto está processando essa informação, um amigo liga com suas próprias notícias pessoais

maravilhosas que ele está ansioso para compartilhar. O que você faz em um momento como esse em que está se sentindo tão polarizado dentro de si mesmo?

Pense sobre isso.

E pense um pouco mais.

Ou, para aumentar o que está em jogo, considere um cenário no qual você tem algumas dívidas e vem trabalhando inabalavelmente há muito tempo para pagá-las. Finalmente, chega o dia em que conseguiu economizar o suficiente para isso. “Ah”, você pensa satisfeito, “finalmente vou me livrar das dívidas!”

Justamente nesse momento você olha pela janela e vê seu vizinho idoso desesperado, ao lado do carro dele. Você corre até lá e vê que o carro está quebrado. Ele não tem recursos para consertá-lo ou para comprar outro, nem tem parentes a quem recorrer para obter suporte financeiro. Você procura saber de quanto ele vai precisar e, quando ele responde, você se dá conta de que é aproximadamente o mesmo valor que você economizou para pagar suas dívidas.

O que você faz?

Pense sobre isso.

E pense um pouco mais.

Para dar mais um exemplo, digamos que você tenha algumas restrições alimentares. No entanto, um amigo está falando com entusiasmo de um prato delicioso que ele fez e está convidando você para ir provar. Ele continua a descrevê-lo *em detalhes*, ingrediente por ingrediente, muitos dos quais — você logo percebe — são seus favoritos, embora não possa comê-los porque não são bons para sua saúde. O que você faz?

Pense sobre isso.

E pense um pouco mais.

Ser *samajhadār* — ser prudente, ser sensato, discernir, *compreender* — é algo a que se deve aspirar, desejar muito; é uma qualidade que se quer possuir. E, naturalmente, é uma habilidade que você pode — e *deve* — cultivar e afinar constantemente.

Ao escrevermos sobre a palavra *samajh*, nós duas, Ami e Garima, fomos ficando cada vez mais apaixonadas por ela, encantadas pela grandeza do que ela denota. É uma palavra tão simples, que usamos o tempo todo no dia a dia, em frases como *Kyā tumhē samajh mē āyā?* “Compreendeu?” *Kyā hum samajh paēge?* “Vamos conseguir compreender?” *Ye to tumhārī samajh par nirbhar karatā hai.* “Depende da sua compreensão.” *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.* “Quando você compreender, vai ficar claro.”

Agora queremos compartilhar com você alguns sinônimos da palavra *samajh* em sânscrito, hindi e urdu. (Se considerarmos nós duas juntas, conhecemos bem cinco línguas, incluindo essas três!) Ter *samajh* é ser *buddhimān* ou *aqlamand* — inteligente, sábio, prudente, sagaz e sensato. É ser *viveki* — judicioso, perspicaz, perceptivo e ponderado. Esses sinônimos nos ajudaram a desfrutar do estudo do significado de compreender e seus muitos aspectos, e esperamos que vocês tenham a mesma experiência.

De modo geral, entende-se que a mente é o assento da compreensão na pessoa. Muitos cientistas postularam que as faculdades da mente residem no cérebro, ou surgem dele, no corpo físico (embora, mais recentemente, alguns cientistas e psicólogos tenham começado a expandir essa definição, sugerindo que a atividade da mente talvez não seja somente produto do funcionamento do cérebro). As escrituras indianas, todavia, sempre falaram da mente num sentido mais amplo. A filosofia do Vedanta descreve a mente como o *antahkarana chatushtaya*, o instrumento quádruplo

interior que reside na região do coração, no corpo sutil. O *antahkarana* tem estes quatro aspectos: *manas*, *chitta*, *buddhi* e *ahamkāra*.

Manas trabalha em conjunto com os órgãos dos sentidos. Absorve a informação recebida pelos olhos, ouvidos, etc., registra essa informação e a projeta em sua própria tela interior. (Por exemplo, *manas* pode absorver e projetar a imagem de uma flor.)

Chitta é a mente subconsciente. É o armazém de memória e conhecimento prévios. Ela pega a informação que foi projetada na tela interior e a relaciona com aquilo que já se conhece sobre ela. (“Isto parece uma flor, especificamente uma rosa, que tem espinhos.”)

Buddhi, o intelecto, é uma faculdade de discernimento, que toma decisões sobre o que a informação é, e se é verdadeira ou falsa. Também faz perguntas sobre a informação e determina o que se deve fazer com ela. (“Sim, isto é uma rosa, e tem espinhos. É importante tomar cuidado para não os tocar.”)

Ahamkāra, uma palavra com muitos significados relacionados, incluindo “orgulho”, “ego” e um senso de “eu”, se refere à faculdade que dá um sentido de individualidade ou identidade única. Enquanto as outras faculdades da mente estão recebendo e processando informação, *ahamkāra* identifica a relação ou associação pessoal do indivíduo com ela. (“Eu amo rosas, e a fragrância delas é a minha preferida.”)

Como você pode ver, esses quatro aspectos são reunidos — e trabalham juntos — para formar a mente. Se prestar atenção, você vai notar como a compreensão surge por meio das quatro faculdades da mente, por meio do seu *antahkarana chatushtaya* — na forma de um pensamento registrado por *manas*, contextualizado por *chitta*, discernido por *buddhi* e relacionado com você próprio por *ahamkāra*.

Às vezes, no entanto, a compreensão surge, totalmente formada, do próprio coração, o *hridaya*, o núcleo do seu ser. Quando isso acontece, é chamada de um *spanda* puro, um impulso divino que talvez você perceba simplesmente como energia, um conhecimento que não requer pensamento articulado, memória ou discernimento. Você simplesmente sabe, e sabe exatamente o que fazer.

Um modo de refinar sua habilidade de compreender — especialmente no que se refere à compreensão das pessoas e situações à sua volta, para que possa oferecer empatia — é pela observação dos outros. Como as outras pessoas expressam a virtude de *samānubhūti*? Note como *elas* aplicaram seu intelecto e acuidade mental à situação, como *elas* entraram em contato com um espaço intuitivo interior e agiram a partir dele. Por exemplo, você pode notar que algumas pessoas expressam *samānubhūti* segurando a mão de alguém como gesto confortador; enquanto outras apenas se sentam em silêncio ao lado da pessoa. Alguns podem usar o humor para trazer um sorriso à face de alguém; outros podem ter como prática regular rezar pelo bem-estar do próximo. Inspirado por todos os diversos exemplos de *samānubhūti* ao seu redor, você pode descobrir suas próprias formas de aplicar sua compreensão e expressar *samānubhūti*.

Gostaríamos de lembrá-lo que, qualquer que seja a abordagem que você adote para aprender, praticar e implementar esta virtude, o momento que você decide fazê-lo é o momento *certo*. É o momento de ir em frente. A procrastinação deve ficar em segundo plano se você quiser adquirir ímpeto em seus esforços para cultivar e agir com *samānubhūti*! Para usar uma expressão bem conhecida: você pode avançar um passo de cada vez, um dia de cada vez. Nenhum esforço é pequeno demais.

Continua...



¹ *Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgāram* ou *Gems of Sanskrit Poetry*, 2d. e ed. rev., selecionada e organizada por Kāśinātha Pāṇḍuranga Paraba (Bombay: Jāvājī Dādājī e Janārdana Mahādeva Gurjara, 1886), p. 74; Tradução em inglês © 2022 SYDA Foundation®.

² Tradução em inglês © 2022 SYDA Foundation®.