

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junio de 2022

Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar

Parte V

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

Hemos estado examinando esta faceta de *samānubhūti* —la virtud que dio Shri Gurumayi para su cumpleaños, el 24 de junio de 2022— en las Partes III y IV de este comentario. Hasta ahora, hemos visto lo que es la empatía profunda y comenzamos a explorar la compasión: cómo se relaciona con la empatía y cómo difiere de ésta. Y aunque nuestra inspección de estas cualidades ha sido completa e iluminadora, a decir verdad, sentimos que el potencial de descubrimiento es inagotable: sencillamente hay mucho que aprender cuando estudiamos estas cualidades a través del lente de las enseñanzas de Gurumayi y de nuestras propias experiencias de *sāadhanā* de Siddha Yoga, a medida que seguimos poniéndolas en práctica.

En esta parte del comentario, avanzaremos en nuestro estudio de la compasión, y también volveremos la atención a la cualidad de la comprensión.

Así que detengámonos un poco más en la cualidad de la compasión.

Anteriormente hablamos de cómo, aunque la compasión y la empatía pueden *sentirse* similares, uno de los rasgos que las separa es el ímpetu externo que evoca cada una de estas cualidades en nosotros. (Para más detalles, ver la Parte IV de este comentario.)

La compasión es distinta de la empatía también de otra manera. La empatía tiene un componente individualizado, una especificidad. Requiere de cierto tipo de conexión con quien sea al que le extiendas tu empatía. No es que necesites

conocerlo muy bien, o incluso conocerlo personalmente; pero necesitas ser capaz de sentir la suficiente familiaridad para ponerte en sus zapatos, de sentir una resonancia con cualquier cosa que esté experimentando.

Mientras que la compasión puede enfocarse en una o más personas específicas (o animales o plantas), también puede dirigirse de modo más general hacia todo un grupo o comunidad o sociedad. Uno puede tener *compasión* por toda la humanidad, en abstracto; la compasión se puede generalizar de esta manera. En contraste, es difícil comprender lo que podría significar tener *empatía* por toda la humanidad, puesto que generalizar la empatía es contrario a su esencia.

En la Parte I de este comentario, explicamos que, si bien la traducción más directa de *samānubhūti* es *empatía*, en realidad *samānubhūti* tiene significados y connotaciones que van más allá de esta única palabra. Al connotar empatía y compasión, *samānubhūti* abarca tanto los aspectos específicos como los más expansivos que acabamos de describir. Por esta razón, la virtud de *samānubhūti* está en el centro de todo acto generoso, ya parezca grande o pequeño. Es el impulso que brota de *samānubhūti* lo que nos motiva a donar comida para alimentar a quienes tienen hambre, por ejemplo, o apoyar al vecino cuando más lo necesita. Es *samānubhūti* lo que inspira los esfuerzos para proteger especies en peligro y es *samānubhūti* lo que nos mueve a hacer pequeños cambios en la forma en que vivimos a fin de preservar y proteger el medio ambiente.

Para escribir este comentario, Garima se puso a hojear su diario de *sāadhanā* y se topó con algo que escuchó decir a Gurumayi. Es un conocido dicho en sánscrito, o *subhāshita*:

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 | |

Los ríos no beben sus propias aguas.
Los árboles no comen sus propios frutos.
Las nubes no comen las cosechas que han regado;
de igual manera, la gente de buen corazón
da lo que le pertenece
en beneficio de los demás.¹

Podemos no pensar de inmediato que la naturaleza tenga el tipo de cognición y sensibilidad que requeriría *samānubhūti*; pero a su manera, las tiene absolutamente. Las aguas calman la sed y los árboles sacian el hambre. Es inherente a su carácter apoyar la supervivencia y el florecimiento de otros. De modo similar, cuando recordamos nuestra verdadera naturaleza, cuando nos reconectamos con ella incluso por un momento, se vuelve muy natural dar lo mejor de nosotros mismos a los demás.

Al pensar en este *subhāshita*, recordamos una canción muy querida de Gurumayi y de Baba Muktananda, que les escuchamos cantar en *sātsang*. Era una canción que Baba ji oyó por primera vez a mediados de los 1960, cuando iba viajando de Gurudev Siddha Peeth a Mumbai. En cierto punto, el coche de Baba se detuvo por una señal de tráfico y él escuchó a unos niños a la orilla del camino cantar una canción en hindi. (Mucho después, alguien le dijo a Baba que esta canción era de una película de Bollywood). A Baba le encantaron tanto la melodía como el significado de la letra; empezó a cantar esa canción para sí mismo e hizo que también los músicos del áshram la cantaran cuando daba *darshan* en el patio de Gurudev Siddha Peeth. A la gente que venía de visita al áshram para recibir el *darshan* de Baba y ofrecer *sevā* le encantaba oír la canción y la tarareaba junto con los músicos.

Este es el estribillo de la canción:

नदिया न लिए 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 pie kabhīapnā jal
vrkṣa na khāe 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*

Un río no bebe su propia agua.
Un árbol no come sus propios frutos.
Aquel que da a los demás
de su cuerpo, mente y riqueza
es un verdadero ser humano
y es en verdad Dios en esta tierra.²

Recordar esta canción también nos trajo a la mente un relato muy especial que hemos oído de compañeros siddha yoguis. Tres días después de que Baba tomó *mahāsamādhi* en la luna llena del 2 de octubre de 1982, dejando su cuerpo físico para fundirse en la Conciencia universal, Gurumayi se dirigió a un grupo de siddha yoguis en lo que ahora es el Santuario del Samadhi de Baba en Gurudev Siddha Peeth. Gurumayi habló de la vida sin par de su Guru, de cómo vivió esa vida para el enaltecimiento de los demás, y cómo para sus devotos Baba era Dios. Luego Gurumayi cantó esta canción, *nadiyā na pie kabhī apnā jal*. Al hacerlo, Gurumayi quiso describir la vida de Baba y honrar a Baba con este poema, esta canción, que a él tanto le gustaba.

Ahora que hemos dedicado largo tiempo a aprender más sobre la empatía profunda y la compasión en relación con *samānubhūti*, veamos cómo *samānubhūti* connota también comprensión.

Hay un dicho en inglés: “Juzgar nos separa; entender nos une”. En la Parte IV de este comentario, compartimos lo que hemos aprendido de Gurumayi sobre cómo el juicio no puede coexistir con la compasión —y, por extensión, no puede coexistir con *samānubhūti*—. El juicio solo es posible cuando evaluamos y asignamos valores a las diferencias que percibimos en nuestro mundo (es decir,

consideramos que algunas personas o cosas son inherentemente “mejores” o “peores” que otras). La comprensión, sin embargo, entraña lo opuesto: implica un esfuerzo para *salvar* diferencias, una disposición de llegar a conocer a alguien o algo fuera de nosotros mismos, o fuera de las creencias y perspectivas que nos son cercanas. La comprensión es por tanto una precondition necesaria para expresar *samānubhūti*.

La palabra en hindi para “comprensión” es *samajh*, y sus significados incluyen “entendimiento”, “discreción”, “intelecto” y “captar”. Ser *samajadhār* es ser comprensivo, es ser sabio, sensato y prudente.

Hay una historia que nosotras, Ami y Garima, escuchamos de una siddha yogui y ahora nos gustaría compartirla contigo. También tuvo lugar alrededor de la época del *mahāsamādhi* de Baba Muktananda, en octubre de 1982.

En los días y semanas que siguieron al *mahāsamādhi* de Baba, Gurumayi daba *darshan* en el patio de Gurudev Siddha Peeth durante horas sin fin, desde que aparecían los primeros colores del alba en el cielo hasta lo profundo de la noche. Miles de devotos de Baba visitaban el áshram para recibir el *darshan* de Gurumayi y para pedir guía en la continuación de su *sāadhanā*.

Una noche, cuando había descendido la oscuridad y las estrellas comenzaban a centellear en el cielo —cuando el perfume de la *rātrarāni*, el jazmín nocturno, se había intensificado e invadía el patio— alguien llegó ante Gurumayi en el *darshan* y le hizo esta pregunta:

—Gurumayi ji, ¿ahora cómo hago *sāadhanā*?

La siddha yogui que nos contó esta historia dijo que recuerda vívidamente lo que ocurrió después. Escuchó la voz de Gurumayi, resonando a través del aire quieto de la noche con una compasión infinita y con el pleno poder de la *Guru-shakti*, responder en 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.

Tú has hecho mucha *sādhanā*. Lo que te falta por hacer es comprender. *Samajho*: comprender.

Esta palabra, *samajho*, “comprender”, se quedó en la atmósfera. Permaneció allí, suspendida y centelleando en el aire alrededor del patio por varios momentos que fácilmente podrían haberse extendido a horas; una sabiduría no atada al tiempo, que alcanzó el corazón de todos los siddha yoguis que estaban presentes para recibir la enseñanza de Gurumayi.

En hindi hay un dicho popular: *Samajhadār ko ishārā kāfī hai*. Literalmente, esto significa que para alguien que es un *samajhadār*, para alguien que es prudente y sabio, basta solo una insinuación. En otras palabras, una persona que tiene comprensión solo necesita una insinuación de lo que está ocurriendo —una palabra, un gesto, la percepción de un giro sutil de la energía— para captar plenamente la situación y para ponerse en sintonía con las necesidades del momento y actuar de una manera que sea útil y apropiada. Para poder sentir y expresar empatía o compasión por alguien, primero tienes que comprender, al menos en cierto grado, la situación en que se encuentra.

Hay otro dicho en hindi: *Mūrkh ko samajhānā patthar par sar mārānā hai*. El significado literal de esta frase es que tratar de ayudar a un tonto a que comprenda es como darse de topes con la cabeza en una piedra. Puede servir como contrapunto del otro dicho, implicando que no solo es muy difícil tratar de ayudar a que una persona necia e ignorante comprenda, sino que, cuando alguien trata de hacerlo, solo termina hiriéndose a sí mismo; pierde su tiempo y energía en lo que finalmente es una tarea inútil. En el proceso, podría también experimentar decepción, frustración e ira.

Si tomas un momento para reflexionar sobre tu vida, tal vez encuentres que en ocasiones tú has sido el que es *samajhadār*, o comprensivo, y que otras veces has sido el *mūrkh*, el tonto. La tendencia a comportarse de manera tonta o ignorante a menudo es resultado de la terquedad más que de una falta de aptitud per se; más que la incapacidad, es la *negativa* a ser sensatos y actuar mejor. Como un buscador que ha estado estudiando *samānubhūti*, a ti te corresponde estar atento a cualquier tendencia que tengas a ser terco e ignorante, y en cambio nutrir y expandir tu capacidad de comprender y ser comprensivo.

¿Y esto qué exige de ti exactamente?

Bueno, de entrada, para ser capaz de comprender la situación de otro, primero necesitas estar anclado en una comprensión de ti mismo. Tienes que hacer el trabajo, el trabajo *interior* para llegar a saber quién eres. Eso significa llegar a conocer tu constitución física y emocional, tus motivaciones, tus actitudes, tus tendencias de comportamiento, tus respuestas características a distintos tipos de situaciones. Sólo cuando has entendido al “tú” en esta ecuación —qué eres y quién eres— puedes siquiera comenzar a comprender y a servir de apoyo para nadie más. Es como las instrucciones de seguridad que escuchas cuando viajas en avión; el sobrecargo les dice a los pasajeros que son padres o tutores de niños pequeños que en caso de una emergencia deben ponerse su máscara de oxígeno *antes* de ayudar al niño que está a su cargo. La razón de esto es simple. Si ellos se desmayan por falta de oxígeno, ¿quién va a ayudar al niño?

Lo que descubrirás, si no haces un esfuerzo constante por comprenderte a ti mismo, es que tu propia agenda encontrará una manera mañosa de usurpar incluso tus mejores planes para ayudar a alguien. El padre en el avión pretende priorizar la ayuda a su hijo; sin embargo, su propia biología, las demandas de su cuerpo físico, se apoderan de sus esfuerzos y los frustran.

Habiendo dicho todo esto, hay algo que queremos dejar perfectamente claro: en realidad no tienes que esperar a encontrarte en el lugar o el estado perfecto en tu interior para comprender la situación de alguien más y expresarle *samānubhūti*. Quizá recuerdes que, en la Parte II de este comentario, leíste sobre

cómo los seres humanos siempre tendremos algo que ocurre en nuestro interior: algo siempre está dando vueltas en nuestra mente, en nuestros cuerpos, en el curso de la vida cotidiana. Vamos a reiterar aquí lo que dijimos entonces: se trata de encontrar y mantener constantemente un balance interior. Se trata de aprender a relacionarnos —y *seguirnos* relacionando— con las muchas partes móviles de ti mismo, de modo que cuando llegue el momento de apoyar a alguien más, no te preocupes por lo que está ocurriendo dentro de ti. Se trata de desarrollar resiliencia y cultivar tu propia capacidad de cognición.

Piensa en una liga de hule. La puedes estirar, la puedes jalar para un lado y para el otro, pero cuando te detienes, regresa a su forma original. Una liga de hule buena y sólida tendrá esa flexibilidad innata, esa capacidad de adaptarse y responder a las demandas y presiones externas (en la forma de alguien o algo que la está jalando), sin perder su naturaleza original. Esto es lo que significa ser resiliente.

Para dar una analogía distinta: digamos que estás en una tienda y esa tienda está retacada de productos de piso a techo. Sin embargo, tú estás buscando un artículo muy específico. Le preguntas al tendero dónde se encuentra ese artículo, y de algún modo, a pesar del maremágnum de cosas que lo rodea, sabe exactamente dónde encontrarlo. Esto es similar al tipo de cognoscibilidad que debes tener a fin de expresar *samānubhūti*. No es que a ti no te estén pasando tus propias “cosas”, o que no debas sentir determinadas emociones o sensaciones que surjan dentro de ti. Más bien, la tarea que te toca es saber cómo dar un giro en esas situaciones; es saber a dónde ir dentro de ti para que puedas estar presente y a disposición para alguien más, de modo que puedas actuar desde un lugar de genuina empatía.

Ahora, esta recalibración interior —esta capacidad de saber y de tener la flexibilidad para actuar según esa cognoscibilidad— no es algo que puedas producir solo por *pensarlo*. Por lo general, no va a alcanzarse solo por medio del intelecto. Esto se debe a que cuando estás agitado por algo, tu cuerpo entero lo siente. Tu sistema nervioso simpático se activa. Percibe peligro o una situación estresante y entra en modo de “lucha o huida”, proporcionándote mucha

energía extra para lidiar con la situación. De pronto la adrenalina te recorre y tu percepción y capacidad de reacción al entorno se incrementan. En tal estado es casi imposible que te concentres en ninguna otra cosa más que en ti mismo; especialmente si no has aprendido a cuidar de ese “tú”, si no te has dado el tiempo para comprender al “tú”, si no te has proporcionado constantemente el sustento que necesita tu mundo interior.

Así que el primer paso es comprender al *tú*: familiarizarte con tu propio funcionamiento interno. Luego, puedes equiparte con herramientas que te ayuden a regresar al espacio de calma que has descubierto y nutrido dentro de ti mismo, siempre que necesites hacerlo.

En el sendero de Siddha Yoga nuestros Gurus nos han dado el apoyo del mantra *Om Namah Shivāya*. Nos han instruido en cómo enfocarnos en la respiración, la *prāna-shakti*. Nos han enseñado que podemos usar afirmaciones y, como mencionamos en la Parte IV de este comentario, *dhāranās* —técnicas de concentración— tales como visualizar escenarios en los que debemos manifestar las virtudes. Todos estos son métodos que puedes utilizar para restablecer el balance interior por medio de la activación de tu sistema nervioso parasimpático, que se conoce también como el modo de “descansar y digerir” del cuerpo. Cuando eres guiado por el sistema nervioso parasimpático, conservas la energía en tu cuerpo y te calmas.

Entonces, desde este lugar de calma interior que has descubierto, nutrido y honrado por medio de la práctica, por medio de *dhāranās*, realmente puedes oír lo que alguien más te está diciendo. Puedes captar lo que está intentando comunicar, tanto verbal como no verbalmente. Puedes resonar con lo que le está ocurriendo y encontrar maneras de ayudarlo. Puedes llevar tu claridad de comprensión a la situación presente.

Al fortalecer tu comprensión de ti mismo, encontrarás no solo que en tu vida diaria abundan las oportunidades de extender *samānubhūti* a los demás, sino

que estás más facultado para hacerlo. En vez de pensar automáticamente que eres una víctima de tu propio cuerpo físico o emocional, ves que tienes la *elección* de girar tu enfoque desde ti hacia los demás, y que tienes la *capacidad* de dar ese giro.

Ten presente, sin embargo, que aun después de reconocer que puedes elegir en estos asuntos, la elección misma puede no siempre parecer tan sencilla.

Digamos, por ejemplo, que te acabas de enterar de que no obtuviste el ascenso que esperabas en tu trabajo. Mientras estás procesando esta información un amigo cercano te llama para darte sus propias noticias *estupendas* que se muere por compartir contigo. ¿Qué haces en un momento así, cuando te sientes tan polarizado por dentro?

Piénsalo.

Y piénsalo más.

O para subir un poco la apuesta: considera un escenario en el que tienes algunas deudas que llevas mucho tiempo trabajando asiduamente para pagar. Finalmente, llega el día en que pudiste ahorrar suficiente dinero para hacerlo. “Ah —piensas con satisfacción—, ¡al fin quedaré libre de deudas!”

Justo en eso, ves por la ventana a tu vecino anciano que está desesperado junto a su coche. Te apresuras a verlo y te enteras de que su coche se descompuso. No tiene los medios para arreglar el coche ni para comprar otro, ni tiene ninguna familia que pueda brindarle apoyo financiero. Indagas un poco más sobre cuánto dinero necesitaría y cuando te dice el monto, te das cuenta de que es aproximadamente la misma suma que habías ahorrado para pagar tus deudas. ¿Qué haces?

Piénsalo.

Y piénsalo otro poco.

Por dar otro ejemplo más: digamos que tienes algunas restricciones dietéticas. Sin embargo, un amigo está muy emocionado contándote de un platillo delicioso que hizo y te invita a probarlo. Sigue compartiendo *a detalle*, dando la lista de ingredientes uno tras otro; muchos de los cuales, pronto te das cuenta, son de tus favoritos pero no puedes comerlos porque no son buenos para tu salud. ¿Qué haces?

Piénsalo.

Y piénsalo otro poco.

Ser *samajhadār* —ser prudente, ser sabio, discernir, *comprender*— es algo a lo que se debe aspirar, que se debe anhelar; es una cualidad que desear. Y, desde luego, es una habilidad que puedes —y *debes*— cultivar y afinar constantemente.

Cuando nosotras, Ami y Garima, estábamos escribiendo sobre la palabra *samajh*, nos enamoramos de ella cada vez más, fascinadas por la grandeza de lo que denota. Es una palabra muy sencilla —una palabra cotidiana, que utilizamos todo el tiempo en frases como: *Kyā tumhē samajh mē āyā?*

“¿Comprendiste?” *Kyā hum samajh paēge?* “¿Seremos capaces de comprender?” *Ye to tumhārī samajh par nirbhar karatā hai.* “Depende de tu comprensión”. *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.* “Una vez que comprendas, tendrás claridad”.

Así que ahora queremos compartir contigo algunos sinónimos de la palabra *samajh* en sánscrito, hindi y urdu. (¡Entre las dos estamos bien versadas en cinco idiomas, incluidos estos tres!) Tener *samajh* es ser *buddhimān* o *aqlamand*: inteligente, sabio, prudente, sagaz y sensato. Es ser *viveki*: juicioso, discernidor, perceptivo y reflexivo. Estos sinónimos nos han ayudado a disfrutar el estudio

de lo que significan comprensión y sus muchos aspectos, y esperamos que tú experimentes lo mismo.

El asiento del entendimiento en el propio ser por lo general se ha entendido que es la mente. Muchos científicos han postulado que las facultades de la mente residen o surgen del cerebro en el cuerpo físico (aunque más recientemente algunos científicos y psicólogos han comenzado a expandir esta definición, sugiriendo que el funcionamiento de la mente puede no ser solo un producto de la función cerebral). Las escrituras de la India, sin embargo, siempre han hablado de la mente en un sentido más amplio. La filosofía del Vedanta describe la mente como el *antahkarana chatushtaya*, el cuádruple instrumento interior que reside en la región del corazón en el cuerpo sutil. El *antahkarana* tiene cuatro aspectos: *manas*, *chitta*, *buddhi* y *ahamkāra*.

Manas trabaja en conjunto con los órganos de los sentidos. Toma la información recibida por los ojos, los oídos y demás, luego registra esa información y la proyecta sobre su propia pantalla interior. (Por ejemplo, *manas* puede tomar y proyectar la imagen de una flor).

Chitta es la mente subconsciente. Es el almacén de la memoria y el conocimiento anteriores. Toma la información que ha sido proyectada en la propia pantalla interior y relaciona esa información con lo que uno ya sabe acerca de ella. (“Eso parece una flor, y específicamente una rosa, que tiene espinas”).

Buddhi, el intelecto, es una facultad del discernimiento, que toma decisiones sobre qué es la información y si esa información es verdadera o falsa. También hace preguntas sobre esa información y determina qué debe hacer uno con ella. (“Sí, es una rosa, y tiene espinas. Es importante tener cuidado de no tocar esas espinas”).

Ahamkāra, palabra que tiene muchos significados relacionados, incluyendo “orgullo”, “ego” y un sentido del “yo”, se refiere a la facultad que le da a uno un sentido de individualidad o identidad única. Mientras

las otras facultades de la mente reciben y procesan información, el *ahamkāra* identifica la relación o asociación personal con esa información. (“Me encantan las rosas y su fragancia es mi favorita”).

Como puedes ver, estos cuatro aspectos se juntan —y trabajan juntos— para constituir la mente. Si prestas atención, puedes observar cómo la comprensión surge a través de las cuatro facultades de la mente, a través de tu *antahkarana chatushtaya*: en la forma de un pensamiento que registra el *manas*, contextualiza el *chitta*, discierne la *buddhi* y se relaciona con uno por medio del *ahamkāra*.

Algunas veces, sin embargo, la comprensión surge plenamente formada del corazón mismo, del *hridaya*, el centro de tu ser. Cuando esto ocurre, se le llama un *spanda* puro, un impulso divino que puedes percibir simplemente como energía, un conocimiento que no requiere pensamiento, memoria ni discernimiento articulados. Simplemente sabes, y sabes exactamente qué hacer.

Una de las maneras en que puedes refinar tu capacidad de comprensión — especialmente en términos de comprender a la gente y las situaciones que te rodean, para poder extender tu empatía — es observando a los demás. ¿Cómo expresan otras personas la virtud de *samānubhūti*? Toma nota de cómo aplicaron *ellos* su intelecto y su agudeza mental a la situación, como se pusieron *ellos* en contacto con un lugar intuitivo interior y actuaron desde él. Quizá observes, por ejemplo, que algunas personas expresan *samānubhūti* sosteniendo la mano de alguien en un gesto de consuelo; mientras que otras solo se sientan a su lado en silencio. Algunos pueden usar el sentido del humor para poner una sonrisa en el rostro de la otra persona; otros pueden volver una práctica cotidiana rezar por el bienestar de los demás. Inspirado por los muchos ejemplos de *samānubhūti* que te rodean, puedes encontrar tus propias formas de aplicar tu comprensión y expresar *samānubhūti*.

Nos gustaría recordarte que como sea que te acerques al aprendizaje, la práctica y la implementación de esta virtud, el momento en que decidas hacerlo es el momento *correcto*. Es *el* momento de emprenderlo. ¡La postergación tendrá que pasar a segundo plano si quieres añadir ímpetu a tus esfuerzos por cultivar y

actuar con *samānubhūti*! Para usar una expresión bien conocida: puedes tomarlo un paso a la vez, un día a la vez. Ningún esfuerzo es demasiado pequeño.

Continuará....



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgāram, or Gems of Sanskrit Poetry*, 2^a ed. rev., ed., selec. y arreglada por Kāśīnātha Pāṇḍuranga Paraba (Bombay: Jāvajī Dādājī y Janārdana Mahādeva Gurjara, 1886), p. 74. De la traducción al inglés de © 2022 SYDA Foundation®.

² De la traducción al inglés de © 2022 SYDA Foundation®.