

समानुभूति

*Samānubhūti*

24 de junio de 2022

*Comentario de Ami Bansal y Garima Borwankar*

Parte VIII

Cada año desde 2013, en honor del mes del cumpleaños de Gurumayi, recibimos de Gurumayi diariamente una virtud a lo largo de junio en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. La mayor parte de los días de ese mes, las virtudes son las mismas de un año a otro, para que podamos profundizar gradualmente en nuestro estudio y práctica de ellas. Sin embargo, cada año el 24 de junio, cumpleaños de Gurumayi, recibimos una *nueva* virtud. En este año de 2022 Gurumayi dio la virtud de *samānubhūti*.

Después de que Gurumayi da la virtud para el 24 de junio, el Departamento de Contenido de la SYDA Foundation invita a un escritor o escritores a crear un comentario sobre ella. A menudo estos escritores son profesores de meditación Siddha Yoga o académicos que tienen conocimiento del idioma en que la virtud fue impartida y que pueden explicar cómo entender la virtud en el contexto de las enseñanzas de Siddha Yoga.

Este año, nosotras, Ami y Garima, recibimos esa encomienda. Nos sentimos honradas y emocionadas. Siempre disfrutamos trabajar juntas, y este encargo no fue la excepción.

Cuando empezamos a discutir y proyectar lo que queríamos hacer, pensamos que iba a ser un comentario de una parte. En un par de semanas habríamos dicho todo lo que queríamos decir, escrito todo lo que queríamos escribir — ¡y el resto del trabajo habría recaído sobre ti, el lector! No obstante, para nuestra gran sorpresa, hemos estado viajando contigo durante muchos meses, y ¡qué viaje tan lleno de gracia ha sido!

Esta es la Parte VIII de nuestro comentario sobre *samānubhūti* y es también el capítulo culminante.

Al emprender este comentario habíamos identificado, para realizar este estudio a profundidad, cinco aspectos principales de *samānubhūti*:

- cognición de la igualdad, no diferencia y unidad con todo (Parte I).
- conocimiento y percepción de totalidad y plenitud (Parte I).
- la experiencia de balance y equilibrio (Parte II).
- conciencia de la paridad que lleva a una profunda empatía, compasión y comprensión (Parte III, Parte IV y Parte V).
- responder a los demás con suavidad y sin juzgar (Parte VI y Parte VII).

De nuestras conversaciones con muchos de ustedes y de lo que han compartido por escrito en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, nos damos cuenta de que se han tomado este estudio muy en serio. Han hecho esfuerzos concretos para implementar lo que han captado del comentario y para actuar según el conocimiento de *samānubhūti* que ha estado floreciendo en su interior. ¡Nos sentimos muy orgullosas de ustedes! Lo decimos sinceramente.

Nos ha animado mucho saber esto y reflexionar sobre cómo —por la intención de Gurumayi y su gracia— todos estamos adquiriendo mayor conciencia de la importancia de la empatía y de ayudar a generarla en las muchas partes de este mundo donde vivimos. Ahora queremos compartir contigo una fascinante teoría científica que nos parece análoga a *samānubhūti*. Enfatiza lo profundamente interconectados que estamos todos y cómo esa conectividad influye en los resultados.

Hasta el siglo XX los científicos creían que todo en este universo está gobernado por leyes específicas. Estas leyes harían posible determinar y predecir el comportamiento de los diferentes sistemas según los cuales hemos categorizado este universo (tales como nuestro sistema solar).

Sin embargo, en 1961 el matemático y meteorólogo Dr. Edward Norton Lorenz descubrió que incluso los sistemas que parecían operar de acuerdo con matemáticas precisas, podían terminar desplegando un comportamiento muy impredecible. Este fue el nacimiento de lo que el Dr. Lorenz llamó la “teoría del caos.”<sup>1</sup>

Al explicar esta teoría, él describió lo que llamó el “efecto mariposa”: cómo un cambio aparentemente infinitesimal en las condiciones iniciales en una parte del sistema podía llevar a cambios enormes e inesperados en una parte completamente distinta del sistema. El ejemplo clásico que daba era el de una mariposa batiendo sus alas en una parte del mundo, y cómo esto podía llevar a que varias semanas después se formara un tornado en otra parte del mundo.

Ahora bien, algunos de ustedes acaso se pregunten: “Bien, todo esto es muy fascinante, sin duda; ¿pero podrían por favor explicar un poco más sobre cómo se relaciona con *samānubhūti*?”

¡Sí, ciertamente lo haremos!

Tú puedes buscar y esperar recibir *samānubhūti* de fuentes predecibles, de personas con quienes tienes una conexión directa, tales como tu familia y amigos. Es una expectativa lógica, puesto que aquellos de quienes estás más cerca presumiblemente son los que más se preocupan por ti y a los que más les concierne tu éxito en la vida. Sin embargo, a veces las ilustraciones más conmovedoras de *samānubhūti* pueden provenir de los lugares más inesperados.

Hay una historia maravillosa que ejemplifica este punto.

En la década de 1920 un joven emigró de Italia a los Estados Unidos. Se estableció en el estado de Montana y abrió una tintorería. Después de veinte años se retiró del negocio de la tintorería y tomó un trabajo de medio tiempo como conserje en una pequeña universidad local. Siguió trabajando como conserje durante muchos años.

A su muerte, en 2004 a la edad de 102 años, el hombre legó 2.3 millones de dólares —que era el 95 por ciento de su fortuna— a la escuela donde había trabajado como conserje. Resultó que por medio de una vida frugal e inversiones cuidadosas, ¡este hombre se había vuelto millonario!

El hombre pidió que este dinero se destinara a becas para estudiantes necesitados. Explicó en su testamento que, debido a que su familia había sido pobre, él había tenido que empezar a trabajar a una edad temprana, en lugar de ir a la escuela. Por eso, quería que jóvenes de generaciones subsecuentes tuvieran lo que él no había podido: una buena educación para un futuro brillante.<sup>2</sup>

Este hombre generoso manifestó su *samānubhūti* de tal manera que muchos estudiantes —gente a la que él nunca conocería y que nunca lo conocerían a él— pudieron beneficiarse.

Como nos muestra esta historia, *samānubhūti* puede venir de lugares en los que ni siquiera se nos ocurrió buscar y, muy a la manera del efecto mariposa, es una indicación de que todos *estamos* conectados. Es más, nosotros —cada uno de nosotros— podemos ayudar a fortalecer esta conexión. Una persona no tiene que pertenecer a nuestra misma comunidad, religión, secta o cultura para que extendamos hacia ella *samānubhūti*. En la virtud de *samānubhūti* no se trata de dar para recibir. No se trata de extender la virtud anticipando lo que alguien podría hacer por nosotros, o en respuesta a lo que ya hizo por nosotros, Se trata de *dar*. Cuando la luz de *samānubhūti* brilla en nuestros corazones, tomamos acción. Manifestamos la bondad que hay en nuestro corazón.

En hindi hay una frase, *khayālī pulāo pakānā*, que significa “cocinar *pulāo* en tu imaginación”. Puedes fantasear todo lo que quieras sobre cómo cocinar *pulāo*, un platillo de arroz delicioso y condimentado; puedes imaginarte todas las especias que le vas a poner y la fragancia y el calor del arroz. Pero si sólo lo cocinas en tu imaginación, ¿cómo va a saciar tu hambre?

De igual manera el solo pensar “Soy una persona profundamente empática”, “Soy una persona de muy buen corazón”, “Siempre deseo *lo mejor* para todos”, “¡No hay un solo hueso de maldad en mi cuerpo!”, no te ayudará a hacer que la virtud de *samānubhūti* se manifieste. Si no transmutas tus intenciones en acciones, es como el *khayālī pulāo pakānā*.

Tanto nuestras acciones como nuestra inacción tienen un impacto en nuestro mundo y aquellos que lo habitan. Las cosas pequeñas se vuelven cosas grandes. Los momentos pequeños se hacen una bola de nieve. Si tenemos la oportunidad de expresar empatía y no la tomamos o la dejamos pasar, estamos desperdiciando nuestro tiempo. Los momentos en que elegimos *no* expresar empatía se acumulan, y cada una de estas instancias nos desconecta más de nuestra esencia, de nuestras verdaderas intenciones y motivos.

El otro día, cuando estábamos trabajando en este comentario con una de las personas del *staff* de Shree Muktananda Ashram, ella compartió con nosotras cómo Gurumayi había explicado el funcionamiento de *samānubhūti* dando una analogía que se basaba en el balasto que hay bajo las vías del tren. Así que en este punto nos gustaría compartir contigo cómo hemos comprendido la analogía que dio Gurumayi.

La gente que inventó las vías del tren debe haber tenido una increíble previsión y conocimiento sobre cómo crear una base que fuera lo bastante fuerte para soportar el peso de una locomotora. Lo que descubrimos en nuestra investigación es que bajo las vías del tren hay piedras, montones y montones, que llenan la base debajo de las vías. Estas piedras son todas de diferentes formas y tienen superficies irregulares. Constituyen lo que se llama “balasto”.

¿Cuál es el propósito de este balasto y por qué son irregulares las piedras? Bueno, las piedras son irregulares para que puedan trabarse unas con otras, ajustarse estrechamente entre sí. Así, las piedras permanecen firmemente en su lugar. El fuerte balasto distribuye de modo uniforme la carga pesada del tren que pasa e impide que las vías se desplacen, se deslicen o se pandeen. Esto facilita entonces el movimiento continuo y balanceado del tren a lo largo de las vías de metal.

Otra función vital del balasto es que hace las veces de amortiguador. El balasto ayuda a amortiguar el impacto del movimiento del tren, al igual que el ruido de las ruedas metálicas friccionando las vías. Es debido a este balasto que podemos disfrutar de un viaje en tren relativamente suave, cómodo y seguro. ¡Qué notable regalo han hecho estos inventores a la humanidad!

Ahora echemos un vistazo a la forma en que esto se relaciona con la virtud de *samānubhūti*. Todas las cosas y los seres de este planeta son diferentes: humanos y animales, ríos y árboles. Los seres vivos vienen en todas las diferentes formas, constituciones y variedades. Los seres humanos en especial tenemos distintas maneras de pensar y hacer las cosas, al igual que diversos estilos de vida, niveles sociales e ideas sobre cómo moverse en el mundo. Pero estas diferencias, cuando se unen en una conciencia del principio único subyacente que nos conecta a todos, de hecho, crean fuerza. Hacen surgir una red de apoyo mutuo, un baluarte de firmeza y equilibrio que ayuda a sostener la vida misma. Esto crea un suelo fértil para dar expresión a *samānubhūti* —y a su vez hace posible para todos llevar una vida hermosa y llena de propósito en este planeta.

El emperador romano y filósofo Marco Aurelio Antonino dijo una vez: “Los hombres existen para los demás. Enséñales eso o lidia con ellos”.<sup>3</sup> Los seres humanos existen y sobreviven debido a nuestra interconectividad mutua. Estamos aquí, en este planeta, para ayudarnos y apoyarnos unos a otros, para crecer y florecer juntos. Cada uno de nosotros debe hacer su parte, asumir responsabilidad por lo que somos capaces de dar, por cómo podemos contribuir al mejoramiento de este mundo.

\*\*\*

Ahora que todos hemos llegado a un acuerdo de que la virtud de *samānubhūti* que nos ha regalado Gurumayi es invaluable, también podemos recordar otra enseñanza inapreciable que Gurumayi nos ha impartido, y luego aplicar esta sabiduría a nuestra implementación de *samānubhūti*. Gurumayi nos enseña que, en cualquier tarea de la vida, la fuerza de tu propio corazón es absolutamente vital.

¿Qué significa esto, exactamente? Significa que tú eliges conscientemente que la fuerza de tu corazón —tu temple, tu carácter, tu fibra moral— dicte tus acciones. No actúas desde un lugar reactivo, por ejemplo, porque no eres capaz de tolerar el dolor o la alegría de otra persona. No actúas porque quieras tener una recompensa. En cualquier momento, estás presente con quien sea que necesite que estés allí, puesto que has reconocido que *quieres* dar algo, que *quieres* compartir algo. No es tu emoción; es tu decisión. Cuando actúas solo desde el lugar de la emoción, te agotas fácilmente. Sin embargo, cuando actúas desde tu *viveka*, desde un lugar de sabiduría y discernimiento, desde la fuerza de tu corazón, entonces te llenas de energía. Y siempre sabes cómo generar más energía.

En este capítulo culminante del comentario, no podemos *no* mencionar la importancia de estar conscientes de unos cuantos escollos que puedes encontrar en el curso de tus esfuerzos por demostrar *samānubhūti*.

El primero es que la gente tendrá reacciones distintas a tu expresión de *samānubhūti*. Aun cuando tengas la mejor de las intenciones, y estés seguro de que tus actos estén alineados con esas intenciones, no todos recibirán de buen grado tu empatía. La gente tiene su propio entendimiento (o falta de); tiene sus propias perspectivas e inclinaciones, sus propias maneras de verse a sí misma y a los demás, todo lo cual afecta su capacidad de percibir y recibir cualquier virtud que se le extienda.

Hasta cierto punto es natural apearse al resultado de tus propios esfuerzos por extender *samānubhūti*. Si estás expresando tu empatía a alguien, lo haces para que esa persona pueda sentirse mejor; para que se sienta apoyada, escuchada y comprendida; para que dentro de sí misma encuentre el poder de sostenerse sobre sus propios pies y de saber cuál es su camino a seguir.

Y no es que *no debas* visualizar y trabajar por un resultado positivo cuando realizas tu acción de *samānubhūti*. Sin embargo, es importante que tu compromiso de actuar con *samānubhūti* no dependa de ese resultado. Tú no expresas *samānubhūti* por la reacción que vas a recibir de los demás. Expresas *samānubhūti* porque hacerlo es tu responsabilidad como ser humano.

En un tema relacionado, será bueno que tengas en mente que si bien expresas *samānubhūti* para el beneficio y enaltecimiento de los demás, no lo haces para mimarlos. Esto nos lleva a otro escollo potencial en el viaje de poner *samānubhūti* en acción, y es que ser empático no se trata de ser sensiblero. No es dejarse engañar por cualquier despliegue de emoción que monte alguien, dejando la puerta abierta para que se aprovechen de ti.

Esto puede ocurrir muy subrepticamente; no es que la gente siempre tenga la intención *consciente* de aprovecharse de ti. A veces, por ejemplo, el reclamo emocional de una persona surge de un anhelo de amor, atención o validación, y de no saber o no estar dispuesta a concebir ninguna otra manera de hacer frente a esas necesidades. En inglés hay un proverbio adecuado para esto: “Dales una pulgada y se tomarán una milla”. De hecho, es posible que haya una expresión similar de esta sabiduría en tu propio idioma, cuyo conocimiento quizá quieras refrescar —y quizá quieras explorar expresiones similares también en otros idiomas!

Volviendo al tema de discusión, nosotras, Ami y Garima, también recordamos una palabra en hindi, *shoshan*, que significa, “explotación”. Manipular, forzar o subyugar a otros para que extiendan *samānubhūti* bajo demanda, es *shoshan*. Ese nunca es el contexto en el que *samānubhūti* deba darse —o, de hecho, *pueda* darse. Recuerda, *samānubhūti* es un regalo que promueve un sentido de autoconfianza en quien lo recibe, y no de dependencia ni de privilegio. Apoya el mutuo bienestar y nutre las almas tanto del que da como del que recibe. La indulgencia innecesaria a las emociones de otra persona no le ayuda a la larga, y puede erosionar tu buena voluntad como quien da *samānubhūti*. Puede volverte mucho más cauteloso para expresar *samānubhūti* a la gente en el futuro.

Ahora bien, además de estar atento a lo que la otra persona pueda traer a la situación, es necesario que estés constantemente consciente de tu propia postura cuando trates de extender *samānubhūti*. ¿Su respuesta a tus esfuerzos es un producto de su propio “bagaje”, por decirlo así, o hay algo que tú aportaste al escenario? Por ejemplo, puede ser peligrosamente fácil asumir un alto nivel moral en nombre de ayudar a otra persona: confundir la posibilidad muy real de que poseas conocimiento que pudiera serle útil, con la idea de que *sabes más* que ella. Cuando

haces esto, tus intentos de ayudar se perciben como paternalismo. Aunque tu consejo sea bueno, probablemente no sea escuchado. Lo que el receptor destinado de tu *samānubhūti* va a registrar, antes y más que nada, es que estás siendo condescendiente con él, que en algún nivel lo consideras a él y a su inteligencia inferiores. Podría sentirse disminuido por esto, incluso humillado. En esos casos, tu intento de apoyarle al expresar *samānubhūti* tiene, de hecho, el efecto contrario.

Como puedes ver por nuestra discusión de estos “escollos” potenciales, expresar *samānubhūti* requiere una perspicacia particular, un ingenio en la forma en que vas implementando la virtud. Necesita que desarrolles una mayor conciencia de ti mismo y de tus motivaciones, y que sepas que los demás también tienen motivaciones diferentes.

Imagina ahora que das un paseo por un jardín de rosas al atardecer. Llevas un hermoso y delicado chal. La brisa se mueve. Atrapa la orilla de tu chal, y cuando roza el rosal se atora en las pequeñas y agudas espinas.

Te alarma ver lo que ha pasado. Tu primera reacción es tirar del chal rápidamente para quitarlo de las espinas. Y en eso, de pronto inhalas la fragancia de tu *viveka*. Se activa tu facultad pensante. Te das cuenta de que no puedes simplemente quitar el chal de un *tirón*. Si lo haces, el chal se desgarrará con esas espinitas insidiosas. En vez de eso, necesitas evaluar la situación; necesitas inspeccionar qué tan hondo quedó el chal enganchado y determinar la mejor manera de liberarlo. Necesitas invocar la virtud que se requiera en ese momento.

Con enfoque y presencia de ánimo, con suavidad y entendimiento intuitivo, con cuidado de no deshilar o desgarrar el chal o de herirte los dedos, vas quitando el chal de esta espina y de aquella. Estás plenamente ocupado en el momento; estás singularmente absorto en tu actividad. De manera lenta pero segura, el chal va quedando separado de las espinas. Hace unos momentos, esas mismas espinas habían planteado un espinoso desafío; ahora, sin embargo, ya no parecen tan intimidantes. El chal está en tus manos: está completamente intacto, ileso. Experimentas un dulce alivio. Y entonces, algo cambia en el fresco aire nocturno.

Hay magia en el ambiente y la sientes, la percibes: el aroma de las rosas, envolviéndote.

Aun después de que terminamos de escribir esta anécdota, nosotras, Ami y Garima, hemos seguido pensando en ella; nos resulta muy interesante y concreta. Cuando discutimos la anécdota, se nos ocurrieron diversas maneras en que podíamos abordar el dilema de desenganchar el chal de sus formidables adversarias, las espinas. Por eso, queremos presentarte la idea de que tú también puedes volver sobre esta anécdota y reescribirla para ti. Ejercita tu cerebro; descubre una multitud de vías posibles por las cuales llegar al resultado de liberar el hermoso y delicado chal de la sujeción de las espinas.

Puedes reescribir esta anécdota como lo desees. Y puedes seguirla reescribiendo: repensar tu acercamiento, reconsiderar cómo vas a actuar y a cuáles virtudes vas a recurrir. Recuerda, no hay *un* camino correcto para alcanzar la meta. Lo que es importante es que hagas el esfuerzo de alcanzarla: primero visualizando tu acercamiento y luego permitiendo que las virtudes encuentren en ti un refugio, y tú en ellas.

De igual manera, puedes identificar un escenario en tu propia vida que, en retrospectiva, te hubiera gustado resolver de un modo diferente para expresar *samānubhūti*. ¿Cómo abordarías la situación *ahora*? Mantente abierto para ver qué virtud o virtudes desean surgir desde el interior y estar disponibles para ti. Por ejemplo, ¿se beneficiarían tú —y otros— de aproximarse a la situación con tranquilidad? ¿Con entusiasmo? ¿Con vigilancia? Cada virtud tiene su propio *tattva*, su propia esencia y principio únicos.

Al “rehacer” el guion, ve si el resultado es el mismo o no. La belleza de este ejercicio es que puedes aplicarlo a situaciones de las que hubieras querido un resultado distinto, al igual que a situaciones en las que *fuiste* capaz de expresar *samānubhūti* —pero tal vez había otras formas de hacerlo y ahora tienes curiosidad por descubrirlas.

En las ocho partes de este comentario, te hemos presentado otras diversas herramientas con las que puedes aprender más sobre cómo practicar y/o

implementar *samānubhūti* y las virtudes que abarca. Aquí hay una recapitulación de esas herramientas junto con algunos ejemplos clave para que los repases:

- ***Dhāranā*:**

- En la Parte IV hiciste una visualización enfocada en la virtud de la compasión.
- En la Parte VI hiciste una visualización enfocada en la virtud de la suavidad.

- **Autoindagación:**

- En la Parte III hablamos sobre la bóveda de las virtudes y la bóveda de los vicios, y te pedimos que reflexionaras sobre las elecciones que harías al toparte con cualquiera de estas bóvedas.
- En la Parte IV te pedimos que pensaras por qué la gente —y posiblemente tú mismo— titubea en demostrar compasión, aun cuando se consideran personas compasivas.
- En la Parte V discutimos el tema del entendimiento y presentamos tres escenarios no tan sencillos que apelan a tu *samānubhūti*. Te pedimos que reflexionaras honestamente sobre cómo responderías.
- En la Parte VII te pedimos que observaras e hicieras preguntas sobre lo que ocurre en tu mente en el proceso de formar un juicio.

- **Herramientas para conectarse con el interior:**

- En la Parte II nos referimos a las prácticas de Siddha Yoga, tales como meditación, *svādhyāya* y *sevā*, como medios importantes por los cuales podemos experimentar un estado de equilibrio.
- En la Parte V hablamos sobre la respiración, el *mantra japa* y afirmaciones como medios para restablecer el balance interior.
- En la Parte VI llevamos tu atención a la enseñanza de Gurumayi de “Haz una pausa y conéctate”.
- En la Parte VII explicamos cómo la conciencia del Testigo es una forma de purificar tu *chitta* y practicar el no juzgar.

- **Hechos y teorías científicos** (que puedes seguir investigando y estudiando):
  - En la Parte I hablamos sobre la teoría del entrelazamiento cuántico para describir la interconexión de todas las cosas en este planeta.
  - En la Parte III hablamos sobre las respuestas neuronales del cerebro que se asocian con nuestra capacidad de resonar con los sentimientos de otro.
  - En la Parte V explicamos brevemente el funcionamiento de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, que es útil entender si vamos a entendernos a nosotros mismos.
  - En la Parte VII nos referimos a la enorme capacidad del cerebro para cambiar, aprender y adaptarse, para no quedarse atorado en hacer juicios erróneos.
  - En la Parte VIII (esta parte) citamos la teoría del caos en nuestra explicación de cómo la empatía puede venir de fuentes distintas e incluso inesperadas.
  - En la Parte VIII (esta parte) explicamos la analogía que dio Gurumayi del balasto bajo las vías del tren, y cómo esto puede ser similar a la expresión y frutos de *samānubhūti*.

Podrías considerar estas maneras de aprender y de practicar las virtudes como muchos instrumentos musicales. Cada uno tiene su timbre único y juntos pueden crear una sinfonía magnífica en la vida.

Seguimos impresionadas de cómo ustedes han estado estudiando e implementando *samānubhūti* de una manera tan consciente y eficaz. Como uno de ustedes compartió elocuentemente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga: “En mi vida diaria está ocurriendo sutilmente una inmersión tan interesante y hermosa que parece estar reacomodando mi pensamiento”.

Todo lo que hacemos en el sendero de Siddha Yoga está guiado por las enseñanzas de Gurumayi. Así que, al continuar con tu estudio de *samānubhūti*, queremos que mantengas en la conciencia esta enseñanza de Shrī Gurumayi:

La mente es poderosa; pon atención en cómo la manejas. Las intenciones son fuertes; crea las tuyas con cuidado. La interacción con los demás es dinamita;

aférrate a tu prudencia. Cultivar las virtudes es primordial: date tiempo para intentarlo. *Samānubhūti* es.

\*\*\*

Para cada uno de los comentarios sobre el *saguna vaibhava*, las virtudes que ha dado Gurumayi para el mes de su cumpleaños, Gurumayi ha dado también una afirmación para practicarlas. Estas afirmaciones están imbuidas de la gracia y las bendiciones de Gurumayi. Son un medio por el cual mantenemos la virtud en nuestra conciencia, experimentamos su *tattva*, su esencia, en nuestro ser, y llegamos a encarnarla.

Para la virtud del 24 de junio de 2022 —*samānubhūti*— estamos recibiendo *tres* afirmaciones de Gurumayi. Estas afirmaciones son para que las estudiemos, contemplemos y hagamos la práctica diaria de repetir las para nosotros mismos, en silencio o en voz alta. Al practicar de esta manera encontraremos que hay una mayor oportunidad de que *samānubhūti* se vuelva real para nosotros: que se vuelva nuestra segunda naturaleza.

## Afirmaciones para समानुभूति

- Existo; por tanto, personifico *samānubhūti*.
- Respiro; por tanto, soy un manantial de *samānubhūti*.
- Yo soy Eso; por tanto, tengo el poder en el interior de extender *samānubhūti*.



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

<sup>1</sup> Ver, por ejemplo, MIT Technology Review, <https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>.

<sup>2</sup> Ver, CBS News, <https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>.

<sup>3</sup> Marco Aurelio, *Meditations*, y Epicteto, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, 1956), p. 108 (capítulo VIII, meditación 59).