

La Compassion

Une vertu choisie par Gurumayi Chidvilasananda pour la *Félicité de l'anniversaire*

Commentaire de Robert Rachins, étudiant du Siddha Yoga

Il existe de nombreux mots sanskrits pour compassion et l'étendue de leurs significations est vaste et pleine de nuances. Un de ces termes sanskrits, *dayā*, peut également signifier « miséricorde », « sympathie pour la vie » ou « amour bienveillant ». *Dayā* suggère plus que le simple sentiment de compassion ; il donne le pouvoir de soulager la souffrance d'une autre personne au moyen de son propre amour.

Gurumayi parle ainsi de la compassion :

Dans le cas de la véritable compassion, les pensées deviennent pures, le cœur éprouve un sentiment d'intégrité, de dignité, de plénitude ; l'on se sent totalement régénéré. Les bénédictions, les bienfaits de la compassion surpassent de beaucoup les pâles imitations de la pitié. Quand vous éprouvez de la compassion, votre cœur est littéralement mû par l'amour ; celui qui vous inspire ce sentiment reçoit de l'amour en retour et il trouve la guérison.¹

Quand nous avons de la compassion, nous nous trouvons dans l'état élevé qui se manifeste quand nous sommes reliés au Cœur, au Soi le plus intime. La véritable compassion n'est pas l'équivalent de la pitié. La pitié implique une évaluation subtile de son propre soi vis-à-vis de la situation de l'autre personne. Il y a une séparation entre celui qui souffre et celui qui a pitié.

N'avez-vous pas remarqué comment, parfois, lorsque vous dites à une personne à quel point vous êtes désolé pour elle, cela ne semble pas l'aider à se sentir mieux ? Parfois, on dirait que cela la conduit à se sentir encore plus mal. Elle peut même repousser votre proposition d'aide. Alors, vous vous demandez ce qui se passe.

Vous pensez que vous vous engagez beaucoup sans que cela apporte un résultat bénéfique. Pourquoi ? Parce que la personne ressent la condescendance de votre pitié et non pas l'empathie et la protection qu'apporte la compassion véritable.

La compassion est expansive. Quand nous sommes reliés au Cœur, la conscience de qui nous sommes se déploie jusqu'à inclure l'expérience de l'autre personne – à vrai dire jusqu'à inclure l'expérience de tous les êtres. La compassion est un portail vers la divinité. Nouer une relation avec un autre avec tendresse, dans une perspective d'unité, met en relation avec le Divin – aussi bien pour celui qui donne la compassion que pour celui qui la reçoit.

Et voici le paradoxe : il y a un amour exigeant inhérent à la compassion. La compassion ne consiste pas à dorloter l'égo ou à favoriser les fantasmes de l'esprit. Elle consiste à infuser dans l'autre la confiance en sa capacité à accomplir ses intentions et ses buts. La compassion consiste à abandonner l'apitoiement sur soi pour la confiance en soi. « Tu peux le faire ! »

Jnaneshvar Maharaj, un saint du Maharashtra qui vivait au XIII^e siècle et a écrit un commentaire éclairé de la *Bhagavad Gita*, décrit comment une personne qui a de la compassion perçoit ceux qui souffrent :

अगा पुढिलाचा दोषु । करूनि आपुलिये दिठी चोखु ।

मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

agā puḍhilātsa doṣu, karūni āpuliya diṭhī tsokhu,
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.

Il ne les perçoit qu'après les avoir lavés à l'aide de son propre regard pur.²

Jnaneshvar fait référence à la vision de la divinité intérieure dans la personne que vous percevez. Pour Jnaneshvar, la compassion n'est pas seulement la façon de réagir devant ceux qui sont en détresse, mais aussi la façon dont vous les percevez au premier abord. Jnaneshvar propose une continuité entre l'action intérieure et l'action extérieure, entre la perception et l'interaction, et cette continuité totale offre une opportunité de montrer de la compassion.

Quand vous commencez à comprendre la véritable nature de la compassion et que vous vous exercez à faire preuve de compassion à partir de cet état, vous n'éprouverez pas seulement la compassion dans vos actions extérieures, mais aussi dans vos actions intérieures, dans vos pensées et dans vos perceptions. Vous sentirez votre propre Cœur et reconnaîtrez la compassion qui fait partie de sa véritable nature. Vous serez capable d'offrir cette vertu sacrée aux autres et, ce faisant, d'honorer la divinité dans tous ceux que vous rencontrerez.

Affirmation pour Compassion

J'incarne la compassion dans mes pensées, mes paroles et mes actes.

¹ Swami Chidvilasananda, *My Lord Loves a Pure Heart: The Yoga of Divine Virtues* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1994) p. 86.

Mon Seigneur aime les cœurs purs : Le yoga des vertus divines (© 1995 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.) p.97

² *Jnaneshvari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260