L'Amour

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

Commentaire de Paul Hawkwood, enseignant de méditation Siddha Yoga

L'amour peut consister en une chose aussi simple que faire un thé pour votre conjoint(e) et aussi profonde que ressentir l'omniprésence du cœur de Dieu à chaque instant. L'amour, dans sa signification la plus élevée, est l'essence transcendante et universelle de Dieu, qui se manifeste dans toute la création sous des formes à la fois grandioses et ordinaires. L'amour peut sembler aussi tranquille qu'une goutte de pluie tombant d'une feuille et aussi immense que le ciel étoilé. L'amour est la manifestation de l'infini.

Quelles sont les façons dont nous pouvons éprouver de l'amour et le cultiver comme une vertu ? Parmi les divers mots sanskrits qui peuvent être traduits par *amour*, l'un des plus complets est *prema*. Il évoque des qualités d'affection, de bienveillance, de tendresse et de compassion. En anglais, le mot *amour* fait aussi référence à des sentiments de profonde tendresse, de dévotion et d'appréciation. Ces facettes de l'amour nous indiquent aussi différentes façons de vivre l'amour comme une vertu : nous pouvons parler et agir d'une manière qui reflète l'amour dans notre cœur.

Au niveau le plus profond, nous percevons que l'amour est notre nature la plus intime et la nature essentielle de tout ce qui existe. Nous faisons l'expérience de la présence de Dieu sous la forme d'un amour pur et omniprésent, en nous et dans toute la création, et notre vie devient une expression vivante de cet amour.

Que faut-il pour éprouver ce genre d'amour ? Gurumayi explique comment la méditation éveille un chercheur à l'expérience de l'amour pur :

Au début, quand vous commencez à méditer, vous vous demandez peut-être pourquoi il est nécessaire de méditer si l'amour existe partout. Vous méditez pour faire jaillir la dévotion, pour libérer l'amour en vous-mêmes.

Si vous n'éprouvez pas cet amour à l'intérieur, même si vous le percevez autour de vous, vous ne pouvez réellement comprendre sa valeur. Une fois que cette expérience s'est révélée à l'intérieur, partout où vous allez, vous ne percevez qu'elle, c'est votre unique expérience.ⁱ

Quand vous vous tournez vers l'intérieur, vous pouvez prendre de plus en plus conscience de l'amour qui est toujours présent en vous. Vous comprenez que toutes vos expériences d'affection, d'émerveillement, de contentement et de paix sont un reflet de cet amour intérieur. Quand vous cessez de rechercher la satisfaction en dehors de vous-même et que vous pénétrez plus profondément dans le vaste espace de l'amour à l'intérieur de votre être, votre expérience de l'amour devient totale.

Dans ses *Bhakti Sutras*, le sage Narada explique que l'amour le plus élevé, qu'il appelle *parama-prema*, est finalement indéfinissable et transcende toute pensée et tout langage :

अनिर्वचनीयं प्रेमस्वरूपम् । ५१ ।

Anirvacanīyam prema-svarūpam

La nature essentielle de l'amour ne peut s'exprimer en mots.ⁱⁱ

Narada nous dit que l'amour suprême est *anirvacanīyam* – une vérité qui transcende les enseignements scripturaires, les définitions, les paroles, les mots et les sons – une vérité si pure et si profonde qu'elle ne peut être appréhendée par les facultés mentales. L'amour est l'essence indicible et incommensurable du divin et ne peut être connu que par le cœur. Quel merveilleux enseignement à contempler ! Au lieu de réfléchir à l'amour, nous pouvons nous exercer à rencontrer l'amour directement en nous-même, à explorer la vaste et silencieuse présence de l'amour à l'intérieur.

Narada emploie aussi le terme *svarūpam* pour nous guider vers la reconnaissance que l'amour pur, *prema*, est notre vraie nature. Le mot sanskrit *rūpa* fait référence à la forme de quelque chose – sa nature, ses caractéristiques, sa forme et sa beauté – tandis que *sva* indique que quelque chose nous appartient. *Prema-svarūpam* peut ainsi être traduit par « la nature ou la forme essentielle de l'amour suprême ».

Dans le contexte des *Bhakti Sutras*, Narada nous rappelle à maintes reprises que l'amour le plus élevé, *prema-svarūpam*, est la nature même du divin et qu'il est donc aussi notre nature intrinsèque, notre propre beauté, notre propre forme, au-delà de tous les mots et de toutes les définitions. Nous sommes l'incarnation de l'amour suprême.

En cultivant la compréhension que *prema-svarūpam* est notre nature intime, l'amour devient notre expérience permanente. Finalement, comme le dit Gurumayi, nous en arrivons à percevoir que l'amour est tout ce qui est. Nous vivons alors dans *hridaya*, le Cœur de tous et de tout. Alors, partout où nous allons, nous ne ressentons que de l'amour. Nous percevons la plénitude rayonnante de l'amour de Dieu et notre vie s'épanouit tout naturellement pour devenir l'expression de cet amour. Pour ressentir l'amour, il nous faut devenir l'amour. Seul l'amour peut connaître l'amour.

Affirmation pour Amour

Je suis *prema-svarūpam*.

ⁱ Swami Chidvilasananda, "Look Inside the Heart," *Darshan* magazine, no. 119, *Love Begets Love*, p. 47.

« Regardez dans votre cœur », *Darshan* n°119, *L'amour engendre l'amour*, p. 47.

ⁱⁱ *Bhakti Sutra*, 51.