

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

1^{re} partie

Le plus *anandatse*, le plus extatique de tous les jours de l'année, celui du 24 juin, occupe une place précieuse et inestimable dans nos cœurs et dans les cœurs de tous les siddha yogis. C'est l'anniversaire de notre Shri Guru bien-aimée, Gurumayi Chidvilasananda.

C'est en l'honneur de l'anniversaire de Gurumayi que, sur la voie du Siddha Yoga, nous célébrons tout le mois de juin la *Félicité de l'Anniversaire*. L'un des principaux enseignements que nous avons reçus de Gurumayi est que notre véritable essence n'est rien d'autre que pure félicité et que notre mission sur cette planète est de réaliser cela. Dans l'*abhangā*, le chant dévotionnel, intitulé *Anandatse dohi, ananda taranga*, le saint poète Tukaram Maharaj dit : « Dans le grand flux de la félicité, des vagues ne cessent de surgir et elles ne sont rien d'autre que félicité car la félicité est la nature même de chaque particule de ce corps de félicité ! »

Comme beaucoup d'entre vous le savent, pendant le mois de juin tous les siddha yogis et les nouveaux chercheurs reçoivent chaque jour de Shri Gurumayi une vertu à cultiver. Gurumayi a instauré cette tradition en 2013. Ceux d'entre nous qui connaissent cette tradition attendent avec joie le mois de juin, car ils constatent que ces mêmes vertus prennent un sens nouveau à mesure qu'on continue à les étudier et à assimiler leur essence. Quant aux nouveaux chercheurs, ils font d'étonnantes découvertes en apprenant pour la première fois ce que ces vertus signifient sur la voie du Siddha Yoga.

Et puis chaque année, le 24 juin, nous recevons de Gurumayi une surprise d'anniversaire. Que serait une fête d'anniversaire sans cadeau-surprise ? Habituellement, quand c'est l'anniversaire d'une personne, tout le monde *lui* offre des cadeaux. Il est donc remarquable que chaque année, le jour de l'anniversaire de Gurumayi, elle *nous* fasse le cadeau incroyable d'un enseignement sous la forme d'une vertu. C'est une belle illustration de ce que nous a appris Gurumayi : à savoir que l'échange de dons entre Guru et disciple est multidimensionnel. Il ne suit pas une trajectoire linéaire, mais forme un cycle de 360 degrés. À mesure que ce cycle de donner-recevoir se poursuit, son énergie et ses bienfaits se répandent de façon concentrique, emplissant le monde de *saundarya*, la beauté, de *sādhutā*, la bonté, de *prakāsh*, la lumière.

Ce cadeau de Gurumayi est d'une valeur inestimable pour nous, ses élèves, car étudier et pratiquer ses enseignements nous conduit à l'expérience du divin en nous-mêmes. Continuer à suivre notre voie, avec assiduité et détermination, en vue du but de la *sadhana* est un cadeau que *nous* pouvons rendre au Guru. Nous pouvons aussi être inspirés à donner sous d'autres formes, telles que la *seva* et la *dakshina* – toutes deux constituent un genre de don qui émane d'une compréhension et d'une connaissance profondes de l'impact transformateur des enseignements du Guru.

Tout ce que nous recevons du Guru est *guru-prasad* – un don sacré du Guru. Le don de *prasad* que fait Shri Guru est un acte d'une générosité et d'une compassion inégalées. Le *prasad* du Guru est une forme de la grâce que le Guru prodigue au disciple. En fait *guru-prasad* est synonyme de *guru-kripa*, la grâce du Guru.

Guru-prasad n'est pas nécessairement un objet matériel. Le *prasad* du Guru, quels que soient l'aspect et la forme qu'il prend, a une valeur métaphorique pour la *sadhana* du disciple. Pensez à la stupéfiante transformation d'une chenille en papillon. Par le processus de la métamorphose, un animal terrestre, un insecte qui rampait sur le sol, se voit pousser des ailes et s'élance dans le ciel.

Donc Shri Gurumayi nous offre un cadeau précieux : une vertu qui a une importance particulière au moment où nous la recevons et dont la valeur s'accroît de façon exponentielle au fil du temps. La portée de cette vertu et les bienfaits

qu'elle procure à ceux qui l'adoptent, l'étudient et l'assimilent vont continuer à produire leurs fruits dans leur *sadhana*.

En cette année 2022, voici la vertu que Shri Gurumayi nous a offerte en l'honneur de son anniversaire :

समानुभूति

Samānubhūti

[Cliquez ici pour écouter l'enregistrement audio]

À ce stade, nous vous invitons à lire à voix haute ce mot, *samānubhūti*.

En le disant tout haut, portez votre attention sur la voyelle longue *a* dans *samā*.

Faites également attention au long *u* dans *bhūti*.

Et le *t* à la fin du mot est un *t* doux, comme dans le mot espagnol *tio*, le mot français *tout* et l'italien *tu*. On le qualifie de son « dental » car quand on le prononce le bout de la langue touche l'arrière de l'arcade dentaire supérieure.

Et maintenant répétez le mot intérieurement – *samānubhūti*.

Merci d'avoir pris le temps de savourer cette vertu exquise. Nous supposons que beaucoup d'entre vous souhaitent en consacrer encore davantage à admirer sa beauté ; à apprécier sa composition, peut-être même à en tracer les contours de vos doigts ; à en réécouter le son en prêtant attention aux différentes syllabes et aux voyelles courtes et longues. Ce faisant, vous vous familiarisez de plus en plus avec le caractère propre de cette vertu et vous goûtez le *rasa*, le nectar qu'elle recèle.

Dans notre étude personnelle, nous avons découvert de multiples dimensions à *samānubhūti*. Mais cela ne signifie absolument pas que ce sont ses seules

significations propres. L'orbe de *samānubhūti* est ample et se manifeste de façon mystérieuse. Il y a des myriades de manières de la comprendre et de la vivre. Nous sommes certaines que lorsque vous allez étudier vous-même cette vertu, en la gardant à l'esprit jour et nuit et en la traduisant dans les actions que vous entreprenez au quotidien, vous aurez des révélations et des intuitions personnelles sur la signification et les bienfaits de *samānubhūti*.

En fait, c'est un voyage qui se poursuit pour nous et nous avons hâte d'en découvrir toujours plus sur cette vertu en lisant vos témoignages sur le site de la voie du Siddha Yoga, en ayant des conversations avec des personnes dans le même état d'esprit et en voyant ce que notre engagement personnel par rapport à ce *prasad* va nous révéler dans les prochains jours, mois et années.

Maintenant quelle est la signification de *samānubhūti*, un mot qui existe à la fois en sanskrit et en hindi ? Au sens courant, *samānubhūti* correspond au mot français *empathie*, que le dictionnaire définit comme la capacité à partager les sentiments et émotions d'une autre personne comme si c'étaient les nôtres. Citons parmi les synonymes français les mots *compréhension, entente, sollicitude, compassion*. En même temps, *samānubhūti* possède d'autres niveaux de signification qui lui confèrent une profondeur et une richesse extraordinaires, lui donnant l'éclat d'une pierre précieuse étincelante.

Comme nous l'avons dit, *samānubhūti* est un mot qui existe à la fois en sanskrit et en hindi. Il vient du sanskrit et a des significations similaires dans les deux langues.

C'est un mot composé de deux parties : *sama* + *anubhūti*.

Le mot sanskrit *sama* a de multiples significations. Il signifie *égal ; le même, identique ; équilibré, similaire, ressemblant ; constant, inchangé ; impartial, juste ; et plein, complet, entier*.

Anubhūti désigne la perception, l'expérience, la compréhension et la connaissance.

Quand ces deux mots sont réunis dans le mot composé *samānubhūti*, celui-ci revêt des significations très variées, comme :

- conscience d'égalité, non-discrimination et unité avec toute chose
- connaissance et perception de l'unité et de la complétude
- sensation d'équilibre et d'harmonie
- conscience de la parité entre les êtres qui conduit à une profonde empathie, à la compassion, à la compréhension et à la réactivité.
- Répondre aux autres avec douceur et sans jugement

***Samānubhūti* est la conscience d'égalité et d'unité.**

Samānubhūti est une vertu qui émane de la conviction fondamentale que chaque personne, chaque chose provient de la même essence et qu'elle est donc égale et pareille à tout autre personne ou chose.

La *Mandukya Upanishad* décrit ainsi la Vérité ultime :

सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म

sarvaṁ hyetad brahma ayamātmā brahma

Tout ceci est Brahman, l'**Absolu**, et ce **Soi** est ce Brahman!

Ce Soi qui est Brahman, est le Soi qui emplit toute chose et tout être. Même si vous n'avez pas en permanence conscience de cette vérité, si vous y réfléchissez, vous faites souvent l'expérience de l'unité inhérente à *samānubhūti*.

Par exemple, vous apprenez qu'une personne que vous avez rencontrée brièvement autrefois a reçu une large reconnaissance pour son travail ou une autre contribution à la société. Votre réaction immédiate est « Formidable ! C'est magnifique ! » Vous connaissez à peine cette personne et pourtant sa joie est votre joie, son succès est votre succès. Vous éprouvez un sentiment de fierté et de connexion. Le Brahman en vous entre en résonance avec le Brahman en elle. Peu importe que vous connaissiez bien ou peu la personne en question – vous avez perçu la lumière de Brahman en elle.

Prenons un autre exemple. Par une belle journée ensoleillée vous marchez derrière quelqu'un sur un trottoir encombré. Tout semble en ordre quand soudain la personne devant vous trébuche et tombe par terre. Votre réaction immédiate est de l'aider ; vous lui tendez la main et la relevez doucement, en veillant à ce qu'elle ne se blesse pas. Vous ne vous posez pas la question de l'aider ou non. Vous offrez votre aide sans même y réfléchir. Le Brahman en vous ressent ce qu'éprouve le Brahman dans l'autre personne.

Samānubhūti est le nom qu'on donne au fait de réaliser notre capacité à nous relier au monde qui nous entoure.

Cela désigne un sentiment qui pourrait, sinon, sembler très flou à certains d'entre nous, quelque chose qu'on peut avoir de la peine à expliquer ou définir. Ce sentiment, c'est *samānubhūti*.

***Samānubhūti* est la connaissance de la globalité**

À partir de ce sentiment d'unité avec le monde, de la reconnaissance que rien n'est différent du « Je » suprême, vous découvrez que tous les êtres de cette planète sont interconnectés, formant un ensemble collectif qui constitue cet univers. Ce qui arrive à une partie de la terre ou à une espèce quelconque finit tôt ou tard par avoir un impact sur le reste du monde et la vie de toutes les autres espèces.

En physique la théorie dite de l'intrication quantique expose que deux particules subatomiques peuvent être en relation en dépit du fait que la distance entre elles peut atteindre des milliards d'années-lumière. Bien qu'elles soient séparées par un espace gigantesque, un changement opéré sur l'une affecte également l'autre.

En outre, d'autres théories de la physique de l'atome ont décrit l'interconnexion entre les particules subatomiques, les atomes et les molécules. Par exemple, les particules chargées à l'intérieur d'un atome sont reliées entre elles et en fait les atomes ne peuvent exister sans cette liaison entre les particules. Là encore, une modification opérée sur l'une affecte l'autre.

Les planétologues ont aussi découvert qu'on peut faire remonter l'origine de presque tous les éléments chimiques présents dans le corps humain, comme le calcium, le sodium, le fer, le cuivre, l'hydrogène et l'oxygène, à des planètes lointaines. À la suite de plusieurs explosions de type supernova et au fil de périodes

infiniment longues, ces éléments ont abouti dans notre système solaire, dans la terre et finalement dans notre propre corps. Nous faisons donc partie du cosmos et le cosmos fait partie, au sens propre, de nous.

La science explique que tout palpite d'énergie – au niveau de l'atome, au niveau de la molécule et au niveau de l'être vivant. Et chaque chose a sa vibration spécifique. Deux objets échangent de l'énergie quand ils sont en résonance réciproque. Cette énergie qui palpite dans tout l'univers, dans chaque atome, crée une consonance harmonieuse.

Le mot sanskrit pour atome est *aṇu*. Ce mot est aussi un nom du Seigneur Shiva et signifie également « âme individuelle ». Le Shiva suprême prend la forme de chaque âme individuelle, se contractant et se multipliant à la fois, pour devenir tout ce qui existe dans le monde. C'est une conception divine de la réalité, vous ne trouvez pas ?

Quand vous reconnaissez et comprenez l'interconnexion cosmique, l'interdépendance universelle et vous ancrez progressivement dans la conscience de l'unité, non seulement vous vous mettez à vivre dans un état d'harmonie avec vous-même, mais vous êtes également en résonance avec tous les êtres de cet univers.

Inversement, quand vous vous percevez comme séparé des autres, de votre environnement et du monde, cette vision limitée provoque discorde et manque d'harmonie à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, ce qui conduit à des perturbations dans l'ordre cosmique.

Cela nous rappelle un enseignement de Baba Muktananda, le Guru de Gurumayi. Il disait souvent, dans son délicieux mélange de hindi et de marathi :

उपकार नको मगर उपद्रव नहीं चाहिए

upakār nako magar upadrav nahīṃ cāhiye

« Si vous ne pouvez pas aider les autres, c'est OK mais au moins ne les gênez pas ! »

Baba s'exprimait souvent par des phrases très concises dont le sens était profond, dans le style des sutras. Dans cette déclaration, ce qu'il dit, c'est : « Ne vous mettez pas en travers du chemin ; ne mettez pas d'obstacles à ceux qui s'efforcent d'aider. »

Ce que ces paroles de Baba nous révèlent aussi, c'est que nous devons nous efforcer d'être des facteurs d'harmonie dans l'ordre cosmique.

En assimilant la sagesse des paroles de Baba, comment pouvez-vous rétablir l'harmonie dans votre monde et dans le monde au-delà de vous ? Un des moyens de le faire est de contacter en vous-même la vertu de *samānubhūti* et de la mettre en pratique en considérant le monde comme un ensemble intriqué. Pratiquer *samānubhūti* requiert un effort délibéré.

À suivre...



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Mandukya Upanishad*, 2; traduction © 2022 SYDA Foundation.