

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

2^e partie

Samānubhūti.

'est une vertu qui est par nature comme l'eau, transparente et pure. Si quelqu'un vous manifeste *samānubhūti*, vous le voyez, vous le sentez. Et si vous manifestez *samānubhūti* à quelqu'un, la personne le voit, le sent. On ne peut pas forcer ou feindre l'empathie : elle est manifeste ou elle n'est pas.

Ceci dit, plus nous explorons les essences plus profondes et les significations plus élevées de cette vertu, plus nous en apprenons sur les nombreuses formes que peut prendre *samānubhūti*. Parfois sa manifestation est évidente ; à d'autres moments, elle semble très subtile. Parfois elle est effervescente, légère et pétillante ; à d'autres moments, elle semble énigmatique. Parfois elle impressionne par son caractère spécial tandis qu'à d'autres moments elle est très simple et accessible. Il peut y avoir des moments où cette vertu semble si imposante et mystique qu'elle paraît hors de portée. Dans ces moments, vous vous demandez peut-être : « Parviendrai-je un jour à comprendre et mettre en pratique cette vertu ? » Et pourtant à d'autres moments, vous pouvez la trouver si claire et évidente pour vous que vous voyez immédiatement comment la mettre en pratique dans votre vie. Quels que soient le moment et la forme sous laquelle vous la percevez, *samānubhūti* ne cesse de vibrer à l'intérieur de votre être.

Dans la 1^{re} partie de ce commentaire, nous avons examiné en profondeur deux aspects de la vertu de *samānubhūti* et nous avons appris qu'elle englobait la conscience d'égalité et d'unité, la connaissance que toute chose et tout être proviennent de la même essence, le Soi.

Nous avons aussi appris que *samānubhūti* était la reconnaissance de la globalité, la compréhension que tous les êtres présents sur cette planète sont reliés entre eux.

Nous avons compris que, puisque la vertu de *samānubhūti* – la connaissance de l'unité et de la globalité – est omniprésente en ce monde, chaque personne, sans exception, bénéficie de ses bienfaits. *Samānubhūti* joue un rôle essentiel pour maintenir et alimenter le cycle de la vie. Toute personne vivant sur cette terre mérite légitimement de vivre sa propre vie et de réaliser son but dans la vie. Chaque personne, chaque animal, chaque être vivant fait de ce monde quelque chose d'unique et spécial. Autrement dit, c'est parce que vous existez que ce monde a quelque chose d'extraordinaire. Quand la lumière de Dieu éclaire le prisme de ce monde, elle se réfracte en un arc-en-ciel de couleurs dans lequel chacun de vous est un rayon de lumière, avec sa teinte propre.

Au cœur de *samānubhūti*, l'empathie, on trouve une acceptation profonde de tout ce qui fait partie de cet univers. Cette acceptation naît quand on reconnaît que toute vie est importante et précieuse, la nôtre comme celle des autres, et qu'on permet à l'infinie diversité de la vie de s'épanouir.

La *Ishavasya Upanishad* affirme :

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

īśā vāsyamidam sarvaṃ yatkiñca jagatyāṃ jagat ।

tena tyaktena bhujñīthā mā gṛdhaḥ kasyasviddhanam ॥

Le Seigneur suprême habite et enveloppe tout ce qui est animé et inanimé dans cet univers. Délectez-vous de tout cela en restant détaché et apprenez à lâcher prise. Ne convoitez pas ce qui appartient aux autres.¹

L'un des points particulièrement mystérieux de ce verset, c'est le lien qu'il établit entre le fait de se délecter et celui de rester détaché ou de lâcher prise. Nous pensons très souvent qu'acquérir des choses, posséder des choses, est nécessaire à notre bonheur. Ce verset, cependant, nous conseille de revoir cette idée.

Cela fait penser au proverbe « Qui trop embrasse, mal étreint. » Quand vous voulez tout avoir, quand vous essayez de vous emparer de tout ce que vous pouvez obtenir, quand vous exigez que tout et tout le monde se conforment à vos critères et préférences, vous finissez par perdre ce que vous aviez déjà.

D'un autre côté, quand vous laissez un cœur ouvert diriger vos actions, vous vous accrochez seulement à ce qui est nécessaire et bénéfique et vous pouvez laisser tomber tout le reste. Vous êtes capable de renoncer à votre besoin de maîtriser votre monde.

« Lâcher prise » fait désormais partie du langage courant, c'est une expression qu'on utilise si souvent et dans tant de contextes que sa signification semble parfois nébuleuse. Pour vous aider à saisir comment le concept de « lâcher prise » peut s'appliquer à votre vie quotidienne, voici une analogie simple. Imaginez que vous appreniez qu'un de vos aliments favoris ne vous convient plus, qu'il se transforme en poison dans votre corps et vous rend malade. Vous pouvez choisir, par égard pour votre corps et pour tenir compte de ses limites, de renoncer à quelque chose que vous aviez beaucoup aimé. Vous le faites pour votre santé et votre longévité. Ainsi, chaque fois que vous trouvez l'idée de « lâcher prise » trop abstraite, pensez à une analogie immédiatement concrète, qui vous rende ce concept tangible pour vous.

Poursuivons notre exploration des différentes significations de *samānubhūti* en abordant un troisième aspect de cette vertu.

***Samānubhūti* est l'expérience de l'équilibre et de l'équanimité.**

D'un côté, nous sommes probablement tous au courant de la définition largement répandue du mot *équilibre*, qui signifie que deux ou plusieurs côtés d'une chose sont égaux, ou encore que quelque chose ou quelqu'un est stable. Cependant nous avons probablement tous notre propre conception de ce qu'est l'équilibre quand il s'applique à nous.

Nous avons chacun notre point de vue, fondé sur notre étude et nos expériences personnelles et sur les conclusions et les perspectives que nous en avons tirées.

Tous nos points de vue ont leurs mérites. Cependant, l'équilibre qui est pertinent pour notre étude de *samānubhūti* est l'équilibre de l'esprit, l'équilibre dans l'esprit, l'équilibre en ce qui concerne l'esprit. Ceci est bien sûr cohérent avec ce que nous savons des vertus que Gurumayi nous enjoint de cultiver. La source de chaque vertu est en nous ; il en résulte que la vertu de *samānubhūti* va émaner, elle aussi, d'abord de l'intérieur.

Pour que cette vertu s'épanouisse et fasse son œuvre dans le monde, chacun de nous doit donc cultiver l'équilibre de l'esprit. Cela implique un perfectionnement constant. Cela implique un ajustement constant. Cela implique un réglage constant. Cela implique une évaluation constante. Cela implique une prise de décisions constante. Et le mot « constant » devrait vous donner une inspiration, un coup de pouce pour vous *lancer*, car plus vous vous serez exercé à trouver un état d'esprit équilibré, plus grande sera votre capacité à maintenir cet état. Vous serez plus apte à agir à partir de cet état et à rebondir après toute perturbation, petite ou grande, dans votre vie quotidienne.

Pour continuer notre étude de *samānubhūti*, la vertu que Gurumayi nous a donnée pour son anniversaire, concentrons maintenant notre esprit sur un enseignement du Seigneur Krishna dans *Shri Bhagavad Gita*.

Le Seigneur Krishna parle à son disciple Arjuna sur le champ de bataille de Kurukshetra. Arjuna doit accomplir son dharma de guerrier, défendre la justice dans le monde, mais il est extrêmement agité à l'idée de combattre des membres de sa famille. Le Seigneur Krishna, qui a pris le rôle de conducteur du char d'Arjuna dans la bataille, lui dit à un moment :

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः |

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ||

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ |

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasaṅstutiḥ ||

La personne ancrée dans le Soi reste pareille à elle-même, équanime dans le plaisir et la douleur. Elle considère la pierre, le fer et l'or comme équivalents et voit du même œil tout ce qui est agréable et tout ce qui est pénible. Stable et sage, elle n'est affectée ni par l'éloge ni par le blâme.²

Nous autres, Ami et Garima, avons lu et récité de nombreuses fois la *Bhagavad Gita*, tout comme ceux d'entre vous dont l'éducation impliquait d'apprendre cette Écriture ou ceux qui, pour d'autres raisons, ont trouvé un grand intérêt à l'étude de ce texte. Mais utiliser ce *shloka*, ce verset, pour les besoins de ce commentaire sur *samānubhūti* nous a ouvert une porte vers une nouvelle connaissance et une nouvelle compréhension. Examiner ce *shloka* dans le contexte de *samānubhūti*, c'est comme le lire pour la première fois. Nous sommes fascinées – captivées ! – par l'enseignement que le Seigneur Krishna dispense à son disciple, Arjuna.

À la première lecture de ce *shloka*, mettre l'enseignement du Seigneur Krishna en pratique peut paraître une gageure, vous ne croyez pas ? Si vous ne regardez pas cet enseignement à travers le prisme d'un chercheur ou d'un *sādhaka*, vous pouvez douter de votre capacité à l'appliquer. Vous pouvez vous demander : « Est-ce que je serais capable d'atteindre l'état que prescrit le Seigneur Krishna, l'état où l'on voit tout comme *sama*, égal ? » Vous pouvez être perplexe à l'idée de regarder la pierre, le fer et l'or comme équivalents. « Ne sont-ils pas différents ? » vous demandez-vous sans doute. Depuis des millénaires, les gens ont attaché une valeur spécifique à chacun de ces éléments. Le résultat, c'est que nous autres, humains, avons fini par percevoir ces éléments comme ayant des valeurs fondamentalement différentes.

Dans la 1^{re} partie, nous avons mentionné que chacun de nous fait partie du cosmos et que le cosmos fait partie de nous, vous vous en souvenez ? Appliquons maintenant cette connaissance. Tout ce qui est présent dans le système solaire et sur cette terre, y compris nos corps humains, contient les mêmes éléments chimiques que des étoiles lointaines. Nous sommes donc *tous* identiques au sens le plus fondamental. Adopter ce point de vue nous permet d'entrevoir la vérité de ce que dit le Seigneur Krishna à Arjuna.

Mais quand nous accordons une importance et une attention disproportionnées aux différences superficielles que nous pouvons voir chez les autres, cela affecte notre capacité à tout voir comme *sama*.

Cela rétrécit notre vision du monde et nous fait souvent nous sentir isolés. Nous nous concentrons de plus en plus sur notre bien-être et celui de nos proches. Nous oublions que *tout* dans l'univers est relié et interdépendant. Cette construction mentale qu'est la *différence* nous éloigne de notre Soi, de la vérité fondamentale, à savoir que le Seigneur Shiva s'est démultiplié pour devenir cet univers et tout ce qui le compose.

Dans le *shloka* de la *Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna décrit l'état de celui qui voit tout comme équivalent et affirme qu'un tel être est ancré dans le Soi. Alors, qu'est-ce que cela veut dire, s'ancrer dans le Soi ? *C'est là où le bât blesse*, comme disait Shakespeare. Si nous parvenons à nous établir dans le Soi, nous *possèderons* cette sagesse. Supposons qu'un étudiant en musique demande à son professeur quand il arrivera à jouer d'un instrument aussi bien que lui : quelle serait la réponse du professeur ? Eh oui : « Entraîne-toi, entraîne-toi, entraîne- toi ». *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.*

De même, pour s'établir dans le Soi : la *sādhanā*, la *sādhanā*, la *sādhanā* est de la plus haute importance. La *sādhanā* peut prendre des formes différentes selon les personnes, selon la priorité qu'elles choisissent. Pour certaines, sur la voie du Siddha Yoga, c'est la pratique constante du *japa*, la répétition du mantra ; pour d'autres, c'est *dhyāna*, la méditation quotidienne ; pour d'autres, c'est l'étude assidue des Écritures ; pour d'autres encore, c'est *svādhyāya*, la récitation régulière de textes des Écritures et pour certaines c'est juste la *sevā*, rien d'autre. La *sādhanā*. Quelle que soit la pratique sur laquelle vous décidez de vous concentrer, cela devient votre *sādhanā*. Et à partir de notre connaissance des enseignements du Siddha Yoga, nous pouvons vous assurer que si vous persistez dans votre *sādhanā*, vous ferez l'expérience dont le Seigneur Krishna parle à Arjuna. Vous ferez l'expérience de l'état d'équanimité.

En travaillant sur ce commentaire, nous avons discuté du mot *équanimité* et nous avons trouvé qu'il était magnifique et particulier. Même si ce mot apparaît dans tous les dictionnaires, nous avons remarqué que c'était Gurumayi qui avait attiré l'attention sur lui dans son Message pour 1995. Nous avons sélectionné pour vous un enseignement que Gurumayi a donné en développant ce lumineux Message :

Qu'est-ce que l'équanimité ?

Un état d'esprit bien équilibré,
l'égalité d'humeur,
le calme intérieur,
une stabilité inébranlable ;
un état où
tout est tranquille
bien que toujours en mouvement ;
un état où tout bouge,
mais dans la sérénité.

Les paroles de Gurumayi se lisent comme une *dhāranā*.

Quand votre état d'esprit est bien équilibré, vous pouvez parler d'**égalité d'humeur**.

Quand votre état d'esprit est bien équilibré, vous pouvez parler de *calme intérieur*.

Quand votre état d'esprit est bien équilibré, vous pouvez parler de **CONSTANCE INÉBRANLABLE**.

Quand votre état d'esprit est bien équilibré, vous pouvez le décrire comme *un état où tout est tranquille, bien que toujours en mouvement*.

Quand votre état d'esprit est bien équilibré, vous pouvez le décrire comme un **espace où tout bouge, mais dans la sérénité**.

Considérez votre état d'esprit équilibré comme aussi serein que les profondeurs de l'océan, que ne perturbe pas le mouvement des vagues à la surface.

Quand l'océan est calme, vous vous sentez en sécurité pour nager, pour jouer, pour vous ébattre, pour naviguer en bateau sur ses douces vagues loin vers l'horizon ou pour vous asseoir sur la plage et contempler l'eau, absorber son calme dans votre être. De même, quand vous êtes dans l'état d'équanimité, quand votre esprit est parfaitement équilibré et indifférent aux vents du changement, vous appréciez votre propre compagnie. Et c'est quand vous appréciez votre propre compagnie que les autres apprécient ce que vous avez à partager avec eux.

Votre état d'équanimité suscite la confiance ; en votre compagnie, ils se sentent en sécurité.

Quand vous êtes dans cet état, vous dégagez tout naturellement de la bonté et même si elle émane *de votre for intérieur*, vous savourez, vous aussi, ce qu'exprime votre être. Il y a de l'authenticité en lui. Cela permet aux autres de s'ouvrir à vous. À elle seule, votre présence indique aux autres que vous avez la patience et l'endurance requises pour être à leurs côtés, quelles que soient les qualités qu'exige la situation. Vous les écoutez sincèrement. Vous les écoutez attentivement et sans juger. Vous écoutez avec *maitri-bhāva*, l'attitude d'un véritable ami. Vous écoutez avec le cœur. Écouter fait partie intégrante de *samānubhūti* et cette écoute ne se limite pas au processus auditif.

Dans son Message pour 2022, Gurumayi nous enseigne l'importance de l'écoute dans la *sādhanā*. « Écoutez » est le mot principal dans le Message de Gurumayi. C'est un petit mot, non ? Il ne comprend que sept lettres, trois syllabes. Nous avons aussi appris pendant le satsang *Douce Surprise 2022* combien le système auditif est petit chez les humains ; il est constitué de plusieurs structures minuscules et complexes qui agissent de manière coordonnée. Le *processus* d'écoute, néanmoins, tient du miracle. La *sādhanā* de l'apprentissage de l'écoute n'a rien de modeste ni de minuscule. L'empreinte laissée par tout ce que nous écoutons est immense et durable.

Imaginez par exemple que vous étudiez en vue d'un examen important, ou que vous faites une promenade dans les bois ou que vous vous initiez à un nouveau travail. Dans tous ces cas, vous avez intérêt à écouter. Ce n'est que lorsque vous écoutez pleinement – en absorbant les mots du livre que vous lisez, en vous reliant à la nature ou en étant attentif au professeur qui vous apprend un métier – que vous pouvez comprendre les informations que vous recevez, les examiner, puis absorber et mettre en œuvre les connaissances que vous avez acquises.

Écouter est aussi essentiel pour s'entraîner à *samānubhūti* et en faire l'expérience. C'est en écoutant que nous pouvons sentir ce qu'éprouve une autre personne, n'est-ce pas ? C'est en écoutant que nous pouvons être pleinement présents aux autres à chaque étape de leur parcours, n'est-ce pas ? Nous ne soulignerons jamais assez que pour s'entraîner à *samānubhūti*, l'écoute est fondamentale. Écouter est *la* clé.

Notre pratique de la vertu que Gurumayi a choisie pour le 24 juin va de pair avec notre pratique du Message de Gurumayi pour 2022. À chaque instant, il se passe beaucoup de choses dans le cerveau et l'esprit, dans tous les organes du corps, dans le cœur. Même si l'on pourrait souhaiter qu'il en soit autrement, il y a toujours quelque chose qui s'agite bruyamment dans le dispositif de l'être humain. L'écoute, ainsi que l'expérience et l'expression de *samānubhūti*, requièrent de percer les écrans qui peuvent obscurcir l'esprit. Écouter exige que vous transcendiez et contourniez (ne serait-ce qu'un moment) tout ce qui peut être dérégulé dans votre corps ou vos émotions.

On fait l'expérience de *samānubhūti* en cultivant sans cesse l'équilibre de l'esprit. On la manifeste en créant en permanence en soi-même un état d'équanimité. Cultiver l'équilibre et créer l'équanimité : *samānubhūti*.

Il est intéressant de remarquer que le préfixe « équa » dans « équanimité » signifie « égal », qui implique d'être en équilibre. Donc, l'équanimité renferme en elle-même la notion d'équilibre, à la fois intérieur et extérieur. Quand nous autres, Ami et Garima, avons découvert cela, nous avons toutes deux senti une étincelle, une inspiration, un moment de révélation ! Nous nous sommes souvenues des images que nous avons vues et des histoires que nous avons lues sur les *sādhus*, les moines mendiants qui, en Inde, se tenaient sur une seule jambe, en *vrikshāsana*, la posture de l'arbre, pendant des heures, des jours, voire des *centaines d'années*. Ils faisaient cela tout en récitant des mantras, en faisant *japa* ou en méditant. Leur corps était en parfait équilibre, aussi stable que le tronc des arbres sous lesquels ils faisaient leur *tapasyā*, leurs austérités – lesquels arbres, par la force de leur *tapasyā*, ont fini par être considérés comme sacrés. En nous rappelant leur exemple, nous avons compris que, même si les *sādhus* faisaient leur *tapasyā* pour leur propre accomplissement spirituel, nous pouvions, nous aussi, des millénaires plus tard, bénéficier de leurs efforts. Ils nous aident à mieux apprécier l'importance de créer un équilibre extérieur dans le corps physique pour pouvoir cultiver l'équilibre intérieur – l'équilibre de l'esprit – et instaurer un état d'équanimité.

En parlant ensemble des moines mendiants en Inde, une pensée a conduit à une autre et nous avons réalisé que l'équilibre de l'esprit est aussi essentiel pour accomplir n'importe quelle prouesse physique exceptionnelle, comme l'escalade du Mont Everest. Tout individu qui se lance dans une telle entreprise doit mettre une concentration extrême, une implication complète, un engagement absolu, une passion totale non seulement dans son entraînement physique mais aussi dans son état intérieur, qui doit être aussi stable, fort et équilibré que son état extérieur. Il ne peut se laisser aller à aucune distraction. Cet enracinement, cet équilibre, c'est cela qui le conduit à un succès aussi extraordinaire.

Nous nous sommes aussi souvenues d'un siddha yogi qui est un prestidigitateur accompli et que nous avons souvent vu accomplir des tours à Shree Muktananda Ashram. De tous les tours de magie que nous l'avons vu faire, l'un nous a particulièrement frappé comme un parfait exemple d'équilibre. Nous sommes certaines que vous avez vu d'autres artistes effectuer le même numéro.

Ce numéro consiste à faire tourner une assiette en métal sur la pointe d'un bâton mesurant un mètre. Une fois que le prestidigitateur a réussi à placer l'assiette en équilibre sur ce bâton, il place un autre bâton de même longueur à la verticale sous le premier. Il ajoute ainsi quatre autres bâtons jusqu'à ce que l'assiette soit à près de six mètres au-dessus du niveau de ses yeux. Ensuite, tout en continuant à la maintenir en équilibre sur les bâtons mis bout à bout, il fait passer l'ensemble de sa main à son menton. Pendant tout ce temps, l'assiette continue de tourner ! Au bout d'un moment, il ramène l'ensemble sur sa main et retire les bâtons un par un jusqu'à ce que l'assiette se retrouve à nouveau dans ses mains.

Imaginez un peu : une *toute petite* perte d'équilibre, le moindre faux-pas, un instant d'inattention et l'assiette tombe avec fracas sur le sol. Si cela arrivait, les spectateurs riraient peut-être, mais ce ne serait certainement pas le genre de rires qu'un prestidigitateur espère provoquer. Mais cela n'arrive pas : l'assiette reste tout le temps en équilibre. Le prestidigitateur siddha yogi que nous avons vu accomplir ce tour dit qu'il lui a fallu huit ans pour le maîtriser. Il a commencé par maintenir l'assiette en équilibre juste une seconde, puis il a progressivement prolongé la durée jusqu'à cinq minutes. Il nous a dit : « Je suis bien plus capable de maintenir l'équilibre extérieur quand je suis en équilibre à l'intérieur ».

Ces deux exemples – les *sādhus* et le jongleur – illustrent des exploits d'équilibre étonnants. Et ce qu'il faut absolument noter, c'est que ni les *sādhus* ni le prestidigitateur n'ont acquis du jour au lendemain la capacité d'accomplir ces exploits. Ils ont appris à maîtriser leurs techniques respectives de maintien de l'équilibre par le même moyen – y en a-t-il d'autre ? – *l'entraînement* !

Shri Gurumayi dit :

La *sāadhanā*, l'art de tracer la voie d'une manière disciplinée, vous permet d'accéder à cet état d'équanimité qui n'est ni facile à comprendre ni facile à atteindre. Ensuite, vous continuez à développer cet état et à puiser dans cet équilibre profond, cette stabilité inébranlable au travers de toutes les péripéties de la vie quotidienne³.

À suivre ...



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Ishavasya Upanishad*, 1 ; traduction © 2022 SYDA Foundation.

² *Shri Bhagavad Gita*, 14.24; traduction © 2022 SYDA Foundation.

³ Gurumayi Chidvilasananda, *La sadhana du Cœur* (S. Fallsburg, New York, SYDA Foundation, 2006), p. 17.