

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

3^e partie

En nous investissant dans la merveilleuse tâche d'écrire un commentaire sur *samānubhūti*, la vertu qu'a choisie Gurumayi Chidvilasananda le 24 juin 2022, nous commençons à réaliser que, comme les effets positifs de *samānubhūti*, qui sont *akshaya*, inépuisables, la profondeur de la compréhension qui en résulte est, elle aussi, *ananta*, infinie, dès lors qu'on poursuit l'exploration de cette *sadguna*, cette vertu. En continuant à apprendre et découvrir plus de choses à son sujet, nous constatons qu'il y a également de nombreuses occasions de traduire en actes les résultats de notre étude de cette vertu.

Dans la 1^{re} et la 2^e parties de ce commentaire, nous avons appris que le fondement de *samānubhūti* est la connaissance que le même Soi réside dans tous les êtres animés et inanimés de cet univers. Plus nous sommes capables de percevoir l'unité entre nous-même et les autres personnes, créatures et choses qui nous entourent, mieux nous comprenons ce que signifie le fait que le monde entier est totalement interconnecté. Nous avons aussi réfléchi à la nécessité de cultiver l'équilibre de l'esprit et de créer un état d'équanimité pour que *samānubhūti* germe en nous.

En continuant à explorer la nature de *samānubhūti*, nous voyons que chaque aspect de cette vertu s'appuie sur les autres, et qu'ensemble tous ces aspects nous aident à approcher d'une compréhension plus complète de la vertu. Pour nous, Ami et Garima, ce processus de découverte continue fait penser à la visite d'un temple en Inde. Au début, quand vous entrez dans le temple pour avoir le *darshan* de la déité, vous n'entrevoiez qu'une partie de sa forme : une main ou un pied, par exemple, ou peut-être avez-vous un aperçu de son visage.

Cela suffit déjà à remplir votre cœur de dévotion et du désir de contempler la forme complète de la déité.

À mesure que vous approchez du *garbhagriha*, du sanctuaire intérieur, votre aspiration croît, et finalement arrive le moment où vous êtes en présence de l'être entier de la déité. Que se passe-t-il à cet instant ? Le *darshan*, la reconnaissance de la divinité en vous-même. Une absorption totale dans la lumière de la déité vous entraîne magnétiquement dans un silence au cœur de votre être qui est si doux, si magnifique que vous voulez juste rester en sa compagnie.

De même, à mesure que nous découvrons et apprenons chaque aspect de *samānubhūti*, que nous faisons l'effort d'étudier et de comprendre toutes les nuances de ses significations, nous devenons de plus en plus capables de vivre cette vertu dans toute sa splendeur.

Examinons maintenant le quatrième aspect de *samānubhūti* mentionné en 1^{re} partie de ce commentaire.

***Samānubhūti* est la conscience de la parité entre les êtres qui conduit à une profonde empathie, à la compassion et à la compréhension.**

Vous avez appris dans la 1^{re} partie que la traduction la plus immédiate de *samānubhūti* en français était « empathie ». Dans cette partie-ci du commentaire, nous allons approfondir la nature exacte de l'empathie, d'où elle émane et à quoi elle ressemble en pratique (à cette fin, nous allons d'abord nous concentrer sur le début de la phrase, sur le lien entre *samānubhūti* et l'empathie profonde ; et nous regarderons de plus près la compassion et la compréhension dans une 4^e partie).

Pour nous, rédactrices de ce commentaire, réfléchir au type de « profonde empathie » associée à *samānubhūti* nous a rappelé un épisode que nous a raconté un jour une très ancienne siddha yogi. Il y a de nombreuses années, au début des années 1970, elle était assise dans la cour de Gurudev Siddha Peeth pendant que Baba Muktananda donnait le *darshan*. Une des personnes dans la file du *darshan* était une femme qui habitait un village voisin.

En s'approchant de Baba, cette femme s'est mise à pleurer doucement. Baba lui a demandé avec délicatesse ce qui lui était arrivé. Elle lui a dit qu'elle venait de perdre son fils unique.

La femme a continué à pleurer ; son chagrin était indicible mais très tangible dans son expression, dans tout son être.

Quand Baba lui a pris la main et l'a écoutée raconter son histoire, des larmes coulaient le long de ses propres joues. Il était simplement là, *avec* cette mère, *avec* sa souffrance. Sa présence, son amour, étaient profondément apaisants et réconfortants pour cette femme en deuil. Ceux qui ont assisté à ce *darshan* ont été profondément émus par ce qu'ils ont vu.

L'empathie, comme la plupart des autres vertus, ne s'acquiert pas de l'extérieur. Elle nous est innée, elle fait partie de notre être même. Néanmoins, l'effort pour la détecter en nous peut parfois sembler ardu.

Nous avons appris de nos Gurus qu'à mesure que nous progressons dans notre *sādhanā*, prenons conscience de ce que nous sommes et de qui nous sommes, nous découvrons à la fois la chambre forte des vertus et celle des vices. Dans n'importe quelle situation donnée, nous pouvons être attirés vers l'une de ces chambres et si nous n'y prenons pas garde, notre humeur – notre point de vue – va basculer et changer en conséquence. « Sur quelle chambre forte vais-je tomber aujourd'hui ? » C'est une question permanente dans la *sādhanā* et elle nécessite un processus permanent d'ajustement et réajustement, de graduation et de rectification pour garantir que, quelle que soit la chambre forte que nous rencontrons, nous préservons un équilibre délicat en nous-même.

Ce qu'il est important de garder à l'esprit, c'est que nous avons toujours le choix. Quand nous tombons sur la chambre des vices, nous pouvons choisir de l'ouvrir ou non. Nous pouvons décider si nous allons ou non nous adonner à nos vices, les laisser nous submerger, réagir à partir d'un endroit en nous plein de colère, de peur ou d'orgueil.

Nous pouvons développer la force et la présence d'esprit pour résister à l'attraction des vices et tourner les talons. Ce faisant, nous nous écartons, en quelque sorte, de ce plateau tournant qui pivote constamment à l'intérieur de nous, ramenant sans cesse devant nous notre chambre forte de vices.

Nous pouvons aussi décider de ne pas nous identifier autant aux vices – de nous abstenir de penser, dans un mélange de résignation et de défi : « Bon, c'est moi. Voilà, c'est ce que je suis, juste quelqu'un de coléreux. »

Dans ces moments-là, notre choix est directement fonction des efforts que nous avons faits dans notre *sādhanā* pour discipliner notre esprit et notre cœur.

Il en va de même avec la chambre forte des vertus. Bon, peut-être que vous vous dites : « N'est-ce pas une bonne chose d'ouvrir la chambre des vertus ? Ne devrais-je pas m'efforcer d'adopter les vertus ? » Bien sûr, nos Gurus nous enseignent d'alimenter les vertus qui sont en nous car elles nous fortifient, nous font progresser dans la *sādhanā* et nous aident à devenir de meilleurs êtres humains. Mais il y a un point sur lequel nous devons être vigilants, c'est le risque de nous attacher à ces vertus. Tout comme nous pouvons nous identifier aux vices, nous pouvons nous identifier aux vertus. Nous pouvons nous mettre à penser : « Je suis vraiment gentil, j'ai beaucoup d'empathie, je suis un être humain plein de compassion. » Nous identifier ainsi aux vertus nous ramène dans le moi limité. Nous mettons les vertus au service de notre ego, nous en faisons des moyens de gonfler notre orgueil. En réalité, les vertus sont moins une étiquette ou une identité que l'on s'attribue qu'une action à entreprendre, une manière d'être. Une personne empathique est *juste* empathique : elle manifeste de l'empathie. Elle ne passe pas son temps à raconter combien elle est empathique.

Donc oui, il est bénéfique d'ouvrir la chambre des vertus. Mais ce faisant, nous devons rester vigilants, conscients de notre façon de faire honneur à ces vertus, de notre rapport avec elles, de l'usage que nous en faisons. C'est pourquoi l'équilibre est nécessaire, c'est pourquoi il est essentiel de rester centré dans notre Soi, c'est pourquoi nous devons veiller à ne pas nous laisser dévier de notre route par ce que nous considérons comme *bon* ou *mauvais*. Nous devons au contraire aborder avec sagesse et discernement toutes nos interactions avec les chambres des vices et des vertus.

Les vices, nous pouvons sans cesse les déraciner, en comprenant qu'il ne faut pas en faire usage contre les autres. Et les vertus, nous les cultivons avec l'intention spécifique de pouvoir les utiliser pour aider les autres.

Grâce à notre étude et notre pratique sur la voie du Siddha Yoga, nous parvenons à une compréhension à la fois instinctive et intellectuelle du fait que l'empathie nous est inhérente. Et il peut être utile et intéressant d'examiner comment cette constatation se vérifie dans le monde en général.

Par exemple, nous pouvons nous référer à la science et à l'histoire.

Les scientifiques ont découvert que notre capacité à compatir aux sentiments d'autrui était associée à des réactions neuronales du cerveau. Il y a de plus en plus de preuves que cette association fait partie de l'histoire de notre évolution en tant qu'humains et qu'elle existe, sous une forme ou une autre, chez beaucoup d'animaux.

Le développement de l'empathie est une question de survie pour beaucoup d'espèces car elle incite les parents à être sensibles aux besoins de leurs petits.

Au niveau collectif, il est clair que l'humanité tire un grand bénéfice des manifestations d'empathie. Depuis les temps préhistoriques, les humains ont constaté qu'ils étaient plus en sécurité en restant ensemble, en veillant les uns sur les autres et en s'entraidant. C'est cette compréhension qui a conduit à la formation des premières sociétés primitives, où les gens chassaient ensemble, récoltaient ensemble la nourriture et construisaient ensemble des abris. Notre société actuelle, même si elle a beaucoup changé et évolué, est née de ce modèle de coopération pour survivre et finalement prospérer. Quand nous faisons preuve d'empathie mutuelle, cela nous aide à coopérer et à développer l'harmonie dans les divers groupes et équipes dont nous faisons partie, dans le cercle familial et amical et dans nos communautés plus larges.

En outre, la façon dont beaucoup de ces groupes sont organisés – qu'il s'agisse d'une famille ou d'une société entière – se prête en théorie à l'épanouissement et à l'expression de l'empathie.

Typiquement, il y a dans ces groupes une forme d'ordre, une hiérarchie ou une affectation des personnes à certaines positions.

Il y a des matriarches, des patriarches et des chefs à différents niveaux. Quand cette structure est acceptée et respectée, et quand ceux à qui sont assignées des positions d'autorité n'en abusent pas, le groupe peut fonctionner beaucoup plus facilement et efficacement.

Le respect est donc souvent partie intégrante de ces structures, car il est vital pour leur réussite. Nous voyons la preuve de ce respect dans le langage qu'emploient les gens entre eux et dans la manière dont ils se comportent mutuellement.

Dans de nombreuses cultures, par exemple, il est de coutume d'attribuer des titres ou des épithètes particulières aux plus anciens (ou à toute personne plus âgée que soi-même).

Dans la langue kannada, parlée au sud de l'Inde, *akkā* est utilisé pour désigner une sœur aînée ou n'importe quelle femme plus âgée que soi-même.

En hindi le suffixe *jī* est une marque honorifique pour les aînés et dans un échange à caractère formel ; il en est de même de *san* en japonais. En français et en espagnol, on utilise des pronoms de politesse (*vous* en français et *usted* en espagnol) pour s'adresser à quelqu'un qui mérite un respect particulier du fait de sa position sociale ou professionnelle, ou avec qui, tout simplement, on n'a pas de relation familière.

Un autre exemple est la relation entre enseignant et étudiant. Ici aussi, le respect est escompté, et de fait il est nécessaire pour que l'apprentissage ait lieu. L'étudiant doit respecter le savoir et l'autorité du professeur. Et le professeur doit respecter l'étudiant – ses capacités uniques, le contexte dans lequel il apprend, son émotivité et sa compréhension naissante. Dans les arts martiaux notamment, le *sensei* – le professeur – va explicitement apprendre à ses élèves comment lui manifester du respect, ainsi qu'aux autres élèves. Et dans des établissements d'enseignement supérieur à travers le monde, le respect est souvent présenté comme une valeur à observer aux nouveaux étudiants, dès leur arrivée. Le concept de respect s'est même introduit dans les slogans ou devises de quelques-unes de ces universités.

Par exemple, l'Université d'Hawaï, située à Mānoa, un faubourg de la capitale, Honolulu, accueille les étudiants par ces mots : *Welina Mānoa*. Cela signifie littéralement « Bienvenue à Mānoa ». Mais l'établissement lui attribue une signification plus élaborée, à savoir « Mānoa nous accueille simplement de la même manière que nous accueillons Mānoa. »

L'école enjoint à ses étudiants de vivre en harmonie avec la nature, en particulier avec la campagne, et d'adopter cette attitude de respect mutuel.

Ces étudiants qui apprennent la valeur du respect détiennent un talisman, une ancre, un soutien tangible auxquels ils peuvent recourir longtemps après avoir terminé leur scolarité. Ils se souviennent des devises et des slogans qu'on leur a enseignés, et ces mots peuvent reprendre vie pour eux quand ils sont dans des situations qui pourraient être améliorées si seulement quelqu'un agissait avec un peu plus de respect. Le respect devient un principe qui guide ces personnes, une sorte de système de croyances auquel même ceux qui ne se considèrent pas comme croyants par ailleurs peuvent faire appel et soutenir.

Il est vraiment dommage que, bien trop souvent dans le monde, il soit fait mauvais usage des structures qui définissent et gouvernent différents types de groupes et qu'elles soient manipulées et modifiées pour satisfaire les caprices de ceux qui y détiennent le pouvoir. Le fait est que si l'intention originelle et officielle de ces structures – créer et maintenir l'ordre social – est suivie, cela encourage très naturellement une culture de respect. Quand les gens ont pour attitude de base le respect mutuel, une compréhension partagée de qui est l'autre et de la manière de se comporter avec lui, l'harmonie peut s'instaurer. Et quand l'harmonie règne, la vertu de l'empathie peut s'épanouir.

Quand les gens n'éprouvent pas le besoin de continuellement évaluer et défendre leurs positions respectives, ils peuvent voir l'autre personne telle qu'elle est – et être vus de même par cette personne. Chacune peut alors manifester de l'empathie d'une manière qui lui est spécifique, en fonction de son caractère, de sa position dans le groupe, de son expérience de vie et ses aptitudes. L'empathie d'un parent envers son enfant sera différente de l'empathie d'un enfant envers son parent.

L'empathie d'un professeur envers ses étudiants sera différente de l'empathie d'un étudiant envers un autre étudiant. En fait, c'est quand l'empathie traverse ces stratifications, quand on perçoit l'unité à travers toutes les différences et la diversité du monde, qu'elle acquiert une puissance unique. Nous deux, Ami et Garima, repensons à l'épisode du *darshan* que Baba Muktananda a donné à la femme qui avait perdu son fils, les larmes qui coulaient sur les joues de Baba. On voyait là le Guru – le *sadguru*, le *jagadguru* – partager de façon si évidente le chagrin de cette mère éplorée. En outre, nous saisissons que, puisque les larmes du Guru émanent d'un espace éternel et non d'un espace d'émotion, ces larmes ont le pouvoir d'éliminer les karmas de nombreuses vies – en l'occurrence, à la fois ceux de la mère et de son fils.

Pour terminer la 3^e partie de ce commentaire, nous souhaitons vous laisser avec ces paroles de Gurumayi :

Quand nous sommes en harmonie avec l'univers –

la respiration devient facile,

la vie devient pleine de grâce,

et tout le monde en profite.

À suivre...

