

# समानुभूति

*Samānubhūti*

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

## 4<sup>e</sup> partie

Dans la 3<sup>e</sup> partie du commentaire sur *samānubhūti*, la vertu que nous a donnée Shri Gurumayi le 24 juin 2022 pour son anniversaire, nous deux, Ami et Garima, avons commencé à vous guider dans l'exploration de l'aspect suivant de la vertu :

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

Nous avons noté comment *samānubhūti* conduit à l'empathie profonde. Dans cette partie du commentaire, nous allons nous plonger dans une autre des qualités de *samānubhūti* que nous avons identifiées dans cette affirmation : la *compassion*.

D'un côté, la compassion est similaire à l'empathie et d'un autre côté, elle s'en distingue nettement.

En sanskrit et en hindi, les mots pour compassion sont *karunā* et *dayā*. En plus de « compassion », ces mots signifient « tendresse » (ou « tendresse de cœur »), « clémence », « sensibilité » et « gentillesse ».

La compassion et l'empathie émanent toutes deux de la conscience de l'unité et de l'interconnexion qui existent entre tous les êtres de ce monde. (Nous avons expliqué ce que cela signifie exactement dans la 1<sup>re</sup> partie du commentaire). Maintenant, si vous vous fiez uniquement à la façon dont l'empathie et la compassion sont *ressenties*, elles peuvent vous sembler extrêmement similaires. Par exemple, elles peuvent toutes deux être ressenties comme de la tendresse qui vous émeut, éveillant un désir, une propension à tendre la main et à aider les personnes dans le besoin.

Vous pouvez considérer l'empathie et la compassion comme *sahachar*, des compagnes proches, ou comme *humrāhī*, des compagnes de route, et de temps en temps vous pouvez même entendre ces mots, *empathie* et *compassion*, utilisés indifféremment.

Mais vous, qui lisez ce commentaire, vous avez bien avancé dans votre compréhension de *samānubhūti*, tout comme nous, qui rédigeons ce commentaire, avons continué à développer la nôtre ! Vous ne serez donc pas surpris d'apprendre que si vous commencez à analyser la signification de ces deux mots et à examiner de plus près les nuances propres à chacun, les différences entre eux deviennent plus évidentes.

Une façon claire et facile de percevoir ces différences, c'est la nature de l'évènement extérieur qui déclenche en vous une réaction d'empathie ou bien de compassion. L'empathie, comme affirmé dans la 1<sup>re</sup> partie, peut englober le fait de sentir la joie de quelqu'un *ou* sa peine ; elle peut impliquer de célébrer ses joies *ou* de ressentir sa souffrance, selon sa situation.

La compassion, elle, a un champ d'action légèrement différent. Souvent, les gens éprouvent de la compassion quand ils voient quelqu'un subir quelque forme de malheur, d'épreuve ou de vicissitude. Mais il peut aussi nous arriver de ressentir de la compassion en voyant une personne aspirer ardemment à quelque chose qu'elle n'a pas encore pu obtenir, ou quand nous la voyons travailler dur, trimer, faire des sacrifices à la poursuite d'un but noble, ou quand elle lutte pour apprendre ou comprendre une chose qui ne lui est pas familière. La compassion surgit quand nous percevons la distance entre là où en est une personne et là où elle aimerait être, ou bien là où elle mériterait d'être, selon nous. Elle est alimentée par notre sentiment d'humanité partagée avec cette personne (ou, si l'objet de notre compassion est un animal, une plante ou quelque autre élément naturel, par un sentiment plus large de communauté). Elle est aussi alimentée par notre perception de *sa* bonté – de sa valeur, de sa sincérité, du sérieux de ses efforts.

Nous pouvons aussi éprouver de la compassion pour quelqu'un qui vit dans un dénuement abject car nous savons que, du seul fait de sa qualité de personne présente sur cette planète, elle mériterait mieux : elle mérite d'avoir de la nourriture, un abri, un sentiment de sécurité.

Nous pouvons éprouver de la compassion en lisant les histoires de gens qui ont été souvent opprimés par leurs dirigeants et étaient, de ce fait, privés du droit de mener leur vie comme ils l'auraient choisi. Et nous pouvons aussi éprouver de la compassion quand une personne nous fait part de son souhait d'avoir le genre de merveilleuses expériences de méditation qu'elle entend raconter par d'autres – alors qu'elle-même a sûrement eu aussi de magnifiques expériences de méditation !

Il nous semble évident, quand nous l'écoutons, qu'elle ne reconnaît pas et n'apprécie pas à leur juste valeur la force et la beauté de ses propres expériences.

Ami, une des rédactrices de ce commentaire, a une histoire à vous raconter, tirée de sa propre vie, sur la vertu de la compassion. Au cours des années qui ont suivi, cette expérience l'a mise sur la voie de découvertes qui ont été tour à tour mystérieuses, révélatrices et fructueuses. Voici le récit d'Ami :

Un matin, au début des années 1990, à Gurudev Siddha Peeth, Gurumayi donnait le *darshan* à un groupe de cinquante étudiants du Gurukula comprenant des administrateurs, des responsables et des chefs de départements. Nous étions réunis dans Swagatam, une des salles de méditation de l'ashram remplies de sérénité. J'offrais de la *sevā* comme assistante de *darshan* et j'étais aussi une des responsables de département.

Pendant ce *darshan*, Gurumayi nous a invités à parler des expériences que nous avons vécues en offrant de la *sevā* dans l'ashram. Une des personnes présentes s'est levée pour parler d'une situation où elle était en rapport avec beaucoup de gens. Pendant que cette personne parlait, il nous a semblé, à nous qui l'écoutions, qu'elle avait fait preuve d'une certaine brusquerie dans ses contacts avec eux.

À ce moment-là, Gurumayi a parlé de l'importance d'appliquer la vertu de compassion quand on offre de la *sevā*. Elle a demandé au groupe : « Qu'est-ce que cela signifie, avoir de la compassion ? » Ensuite, Gurumayi est restée silencieuse, nous laissant le temps de réfléchir à cette question.

Au bout d'un moment, des gens se sont mis à donner différentes réponses, comme « la compassion, c'est l'amour » et « la compassion, c'est la gentillesse ». Après que nous ayons tous parlé à notre tour, Gurumayi a donné sa réponse : « Faire preuve de compassion, c'est ne pas juger. »

« Ouah », ai-je pensé en entendant Gurumayi dire cela. C'était pour moi une perspective nouvelle. Tout en assimilant le sens profond des paroles de Gurumayi, j'ai regardé autour de moi. J'ai observé que les autres avaient l'air pensifs et semblaient, comme moi, s'efforcer de toutes les fibres de leur être de comprendre la réponse de Gurumayi. Je n'avais jamais, dans mes dix-sept premières années de vie, vu la compassion sous cet angle.

Pendant que j'essayais de cerner le sens de l'enseignement de Gurumayi – « Faire preuve de compassion, c'est ne pas juger » – j'ai réalisé que bien souvent j'étais prompt à cataloguer les autres, et moi-même, comme « bons » ou « mauvais ». Ma vision du monde était façonnée et colorée par toutes ces idées et ces conceptions à propos de ce qui était bien ou mal, acceptable ou non, et par les jugements que je portais (souvent inconsciemment) sur la base de ces critères. En poursuivant ma *sādhanā* du Siddha Yoga, j'ai compris peu à peu que ces conceptions rigides étaient ma propre création. J'ai pris l'habitude joyeuse de commencer à les remettre en question, une après l'autre, et de voir ssi elles tenaient la route à la lumière de la Vérité.

Au vu de cette histoire, nous avons toutes deux (Ami et Garima) discuté de ce que signifiait « ne pas juger ». Notre première pensée a été : ce n'est pas facile ! Et pourquoi ? Eh bien il est dans la nature même des humains, et de beaucoup d'animaux, de penser, d'analyser, d'interpréter, d'évaluer, d'estimer, d'examiner minutieusement, de faire des hypothèses, pour en tirer des conclusions. À un niveau primitif, nous le faisons pour évaluer si ce qui se trouve devant nous, personne ou situation quelconque, constitue une menace, si ce sont des amis ou des ennemis.

Certes notre mécanisme de jugement peut être pris en défaut. On ne peut pas dire que nous évaluons toujours de façon exacte si quelqu'un constitue ou non une menace, et l'instrument de mesure que nous utilisons pour cette évaluation est façonné par nos préjugés, nos réflexes conditionnés, ce que nous avons appris, vécu et entendu enseigner au fil des années. Néanmoins, l'instinct entre en action. Nous portons nos jugements – souvent en une fraction de seconde – et nous réagissons en conséquence.

Il y a aussi le fait que les différences peuvent être une bonne chose et méritent d'être bien accueillies.

Chacun sur cette terre est doté d'un caractère et d'une personnalité spécifiques. Chacun vit dans un milieu et des conditions de vie différents. C'est ce qui rend la vie tellement intéressante, tellement extraordinaire, tellement digne d'être vécue. C'est ce qui projette un kaléidoscope de couleurs sur cette manifestation entière. C'est ce qui fait tourner le monde.

Il n'empêche qu'au fond, dans notre essence même, nous sommes tous identiques. Sur la voie du Siddha Yoga, nos Gurus nous invitent continuellement à cultiver et entretenir cette conscience d'unité. En suivant leurs enseignements, nous avons appris à domestiquer l'esprit, à le ramener sans cesse à la conscience d'unité, afin de pouvoir savourer la diversité de ce monde sans oublier la source de cette diversité et sans faire de nos différences apparentes matière à division et à conflits.

Le shivaïsme du Cachemire explique que toute cette diversité est la création du Seigneur. Une fois que nous sommes ancrés dans cette connaissance, nous comprenons qu'il est futile de juger les autres ou de nous juger nous-mêmes. Regardez les choses ainsi : si nous sommes tous fondamentalement *un*, alors il n'y a rien ni personne à juger. Pas vrai ? Et si c'est vrai, alors comment juger ? Même pour se juger soi-même, il faut quelqu'un à qui se comparer !

Certes, l'effort pour acquérir cette connaissance et s'y tenir fermement, pour garder l'unité à l'esprit et ne pas se laisser abuser par les différences, peut être ressenti comme un perpétuel tiraillement. Il est donc utile de creuser un peu la question et de se demander ce qui fait, exactement, que nous sommes tellement obnubilés par nos différences et donc habitués à prononcer des jugements.

De nombreux facteurs y contribuent. Cela dit, un des principaux vices qui nous égare est l'orgueil, *ahamkāra*.

Le terme sanskrit et hindi *ahamkāra* est la combinaison de deux mots : *aham* et *kāra*. *Aham* signifie littéralement « Je ». *Kāra* désigne ici le moi limité qui s'identifie comme étant l'auteur, l'unique agent derrière toute action. Donc, *ahamkāra* est la faculté qui nous procure un sens limité de notre identité : elle nous attache à la sensation de « mien » ou « à moi ». *Ahamkāra* nous coupe de notre Soi inné et naturel, qui est par essence libre et sans limite. Quand nos actions sont inspirées par *ahamkāra*, nous les accomplissons avec le sentiment d'en être l'auteur, avec égoïsme, suffisance, égocentrisme et ignorance.

Alors que la compassion émane de la conscience de *sama* – du fait de reconnaître ce qui vous rend identique et égal à tout dans ce monde – l’orgueil naît d’un sentiment de séparation. L’orgueil se nourrit des différences perçues et exploite ces différences à son avantage. Quand elle est mêlée d’orgueil, ce que nous prenons pour de la compassion n’en est *pas* en réalité. C’est plutôt de la pitié.

Quand vous avez pitié de quelqu’un, cela signifie que vous êtes dans l’attitude « je suis plus saint que toi », qu’à un certain niveau, vous vous considérez comme meilleur que l’autre personne ou supérieur à elle. Et que vous le vouliez ou non, c’est ce que vous transmettez dans votre comportement à son égard, dans vos paroles et vos actes. Vous ne devriez donc pas être déconcerté si la personne que vous essayez d’aider résiste ou rejette vos offres de soutien. Elle a sa propre dignité, son intégrité, son estime de soi et si vous ne les reconnaissez pas en elle, elle va le remarquer. Un proverbe amish l’exprime en peu de mots : « Au lieu de remettre les autres à leur place, mettez-vous à leur place. »

Ironiquement, quand on est débarrassé d’*ahamkāra*, l’orgueil, on se retrouve avec le pur *aham*, le « je » pur. Nous avons l’habitude d’attacher à cet *aham* (ce « je » ou « je suis ») un qualificatif exprimant ce que nous pensons être ou une indication de notre position dans le monde, par exemple : « je suis docteur », « je suis bon en sports » ou « je ne suis pas aussi intelligent que d’autres ». Certaines de ces descriptions sont peut-être exactes ou peuvent nous aider à naviguer dans le monde ; la véracité d’autres est peut-être plus contestable. Dans tous les cas, elles ne décrivent pas notre identité *fondamentale*.

Nous commençons à comprendre la vérité une fois que la Kundalīnī Shakti a été éveillée en nous par la grâce d’un Sadguru. Grâce à notre *sādhanā*, nous parvenons à voir que nous nous sommes réduits au petit « moi », au sens limité de soi-même et que nous l’avons pris pour l’alpha et l’oméga de notre identité. Cette nouvelle compréhension s’accompagne de la reconnaissance que nous pouvons séparer notre identité de notre sens limité du moi, et qu’en employant les moyens que nous ont donnés les Gurus par leurs enseignements et leurs pratiques, nous pouvons arriver à percevoir le Soi suprême résidant en nous. Si nous continuons à associer cet *aham*, ce « je suis », au Soi, cela devient *aham brahmāsmi*, « je suis Brahman, le Soi Absolu ».

Souvent, face à une situation qui appelle la compassion, les gens ne savent pas vraiment quoi faire. Ils se *considèrent* peut-être comme des gens compatissants car ils pensent avoir bon cœur et être bien intentionnés. Mais quand vient le moment de réellement *faire preuve* de compassion, de traduire la vertu en actes, ils hésitent.

Ou bien ils agissent d'une façon qui exprime à la personne qu'ils veulent aider autre chose que de la compassion. Leur incertitude manifeste, leur malaise apparent et éventuellement les pensées et sentiments liés à des expériences similaires qu'ils ont vécues dans le passé apparaissent en pleine lumière.

Pourquoi en est-il ainsi ? Et qu'est-ce que vous pouvez y faire, chacun d'entre vous, si vous admettez vous reconnaître dans cet exemple ?

Comme vous le savez, un des enseignements de Gurumayi est : « la pratique, la pratique, la pratique. *Abhyāsa, abhyāsa, abhyāsa.* » Nous avons appris de Gurumayi que pour réellement *appliquer* les vertus, il est nécessaire de s'y être d'abord *exercé*. Tout comme l'excellence dans toute entreprise exige beaucoup d'entraînement, il faut vous exercer à mettre les vertus en pratique.

Grâce à cet entraînement, vous découvrez à quoi cela ressemble et ce que vous ressentez quand vous exprimez les vertus. Cela vous aide à comprendre comment votre esprit, votre corps et votre cœur réagissent dans les situations où vous voulez exprimer cette vertu et cela vous donne l'occasion d'apprendre à affronter tout ce qui surgit en vous. Ensuite, quand vient le moment de manifester la vertu en conditions réelles, au profit d'une autre personne, vous découvrez que votre esprit est clair et stable. Vous vous sentez ancré dans votre force. Vous êtes capable d'agir et de vous comporter avec assurance. Vous savez tout bonnement quoi faire.

Au fil des années, beaucoup d'entre vous ont lu les commentaires sur les *sadguna vaibhava*, les vertus que Gurumayi a choisies pour nous chaque jour du mois de juin, la *Félicité de l'Anniversaire*. Ce faisant, vous avez peut-être également lu et mis en pratique l'affirmation qui est incluse à la fin de chaque commentaire.

Ces affirmations sont de Gurumayi. Elle vous les offre pour garantir que vous ayez un moyen de vous souvenir de l'essentiel de ce que vous avez lu dans ces commentaires écrits par des siddha yogis, ainsi qu'une méthode facile pour vous exercer à la vertu. Vous pouvez vous répéter les affirmations. Vous pouvez les prononcer mentalement ou à voix haute, en sentant l'énergie de la vertu circuler en vous tandis que vous vous

appropriiez ces qualités et les reconnaissez en vous.

En même temps, nous avons une autre méthode pour s'exercer aux vertus. Sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi a donné des *dhāranās* pour aider les gens à entrer de tout leur être dans le chant ou dans la méditation, afin qu'ils soient totalement préparés à faire l'expérience de ces pratiques et à en tirer le meilleur profit. Pour vous entraîner à la vertu choisie par Gurumayi pour le 24 juin 2022, *samānubhūti*, nous avons toutes deux, avec la bénédiction de Gurumayi, rédigé une *dhāranā* sur la compassion, une des qualités qu'englobe *samānubhūti*.

Vous trouverez ci-dessous les instructions pour cette *dhāranā*. Vous pouvez la pratiquer en écoutant l'enregistrement audio qui est sur cette page. Veillez à consacrer toute votre attention à l'exercice ; nous vous suggérons de l'effectuer dans un espace silencieux et privé et ne le combinez pas avec une autre activité (comme marcher ou conduire).

\*\*\*

Prenez une posture confortable.

Visualisez le mouvement naturel de votre souffle.

Vous pouvez fermer les yeux.

Maintenant, visualisez une situation où vous êtes avec quelqu'un à qui votre compassion ferait du bien.

Il peut s'agir d'une personne.

Il peut s'agir d'un animal.

Il peut aussi s'agir d'une plante ou d'un arbre.

Prenez un moment pour visualiser les détails de la scène.

Où êtes-vous ? Quel est le cadre ?

Observez la situation.

Quels semblent être les sentiments de cette personne – ou animal, ou plante ?

Quel est son besoin ?

Dans quel état est-elle ?

Maintenant, visualisez-vous en train de lui exprimer votre compassion.

Que dites-vous ?

Que faites-vous ?

Comment le faites-vous ?

Pendant que vous jouez cette scène, témoignant de la compassion,

notez ce qui se passe en vous-même.

Que sentez-vous dans le corps ?

Passez votre corps en revue,

du sommet de la tête

jusqu'aux orteils.

Observez ce qui se passe dans les différentes parties de votre corps.

Pendant que vous jouez la scène, témoignant de la compassion,

que se passe-t-il dans votre esprit ?

Des pensées traversent-elles l'écran de votre conscience ?

Pendant que vous témoignez de la compassion,

que se passe-t-il dans votre cœur ?

Quels sentiments surgissent en vous ?

Observez les autres émotions qui s'élèvent en vous.

Observez quelles autres sensations vous éprouvez sous la peau.

Notez si votre esprit est engourdi ou bouillonnant d'énergie.

Notez si vos yeux sont mouillés de larmes.

Voyez si le silence descend sur vous.

Contentez-vous d'*observer* : il s'agit pour vous de reconnaître ce que vous ressentez vraiment dans votre être quand vous témoignez de la compassion.

Chaque expérience est unique et chaque expérience vous appartient.

Suivez ce qui se passe dans votre être.

Maintenant, à nouveau, portez votre attention sur la respiration.

Visualisez le mouvement naturel de la respiration.

Observez votre inspiration et votre expiration.

Vous pouvez ouvrir les yeux.

Remerciez-vous de vous être exercé à témoigner votre compassion.

Réfléchissez bien à ce que vous avez appris sur vous-même en faisant cet exercice.

Réfléchissez bien à ce que vous avez découvert sur la compassion en général.

Vous jugerez sans doute utile de continuer à pratiquer cette *dhāranā* pour renforcer votre capacité à exprimer de la compassion, un aspect essentiel de la vertu de *samānubhūti*.

*À suivre...*

