समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'**Ami Bansal** et **Garima Borwankar**

5e partie

« 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 examiné cet aspect de *samānubhūti*, la vertu donnée par Shri Gurumayi pour son anniversaire le 24 juin 2022, dans les 3e et 4e parties de ce commentaire. Jusqu'ici, nous avons étudié la nature de l'empathie profonde et commencé notre exploration de la compassion, examinant en quoi elle est proche de l'empathie et en quoi elle en est différente. Et même si notre examen de ces qualités a été approfondi et éclairant, nous avons franchement l'impression que le potentiel de découvertes est inépuisable ; nous avons tant à apprendre en étudiant ces qualités à travers le prisme des enseignements de Gurumayi et de nos propres expériences de la *sādhanā* du Siddha Yoga et en continuant à les mettre en pratique.

Dans cette partie du commentaire, nous allons approfondir notre étude de la compassion et ensuite porter notre attention sur la compréhension en tant que qualité.

Attardons-nous encore un peu sur la qualité de compassion. Nous avons déjà dit que, même si compassion et empathie peuvent *sembler* similaires, une des caractéristiques qui les distingue, c'est le stimulus extérieur qui suscite en nous l'une ou l'autre de ces qualités (pour approfondir ce point, reportez-vous à la 4e partie de ce commentaire).

La compassion se différencie de l'empathie d'une autre manière. Il y a dans l'empathie une composante propre qui lui est spécifique. Elle exige une forme ou une autre de connexion avec la personne à qui vous témoignez de l'empathie.

Il n'est pas nécessaire que vous la connaissiez bien, ni même que vous l'ayez déjà rencontrée, mais il faut qu'elle vous paraisse suffisamment familière pour que vous puissiez vous mettre à sa place, percevoir un écho de ce qu'elle vit.

La compassion peut se concentrer sur une ou plusieurs personnes en particulier (ou sur des animaux ou des plantes), mais elle peut aussi s'étendre plus largement à tout un groupe, une communauté, une société. On peut avoir de la *compassion* pour toute l'humanité, dans l'abstrait ; la compassion peut être ainsi généralisée. En revanche, il est difficile de saisir ce que pourrait être de l'*empathie* pour toute l'humanité, car généraliser l'empathie va à l'encontre de son essence même.

Dans la 1re partie de ce commentaire, nous avons expliqué que, même si la traduction la plus directe en français du mot *samānubhūti* était *empathie*, *samānubhūti* avait des significations et des connotations qui allaient bien au-delà de ce seul mot. En englobant aussi bien l'empathie que la compassion, *samānubhūti* inclut à la fois les aspects spécifiques et les aspects plus larges que nous avons décrits. C'est pourquoi la vertu de *samānubhūti* est au cœur de toute action généreuse, qu'elle semble modeste ou importante. C'est une impulsion émanant de *samānubhūti* qui nous incite à contribuer aux collectes alimentaires pour nourrir ceux qui ont faim, par exemple, ou à aider un voisin dans l'adversité. C'est *samānubhūti* qui nous inspire des efforts pour protéger les espèces en danger, et c'est *samānubhūti* qui nous pousse à apporter de petits changements dans notre mode de vie afin de préserver et protéger l'environnement.

Au cours de la rédaction de ce commentaire, Garima a consulté son journal de *sādhanā* et elle a retrouvé quelque chose qu'elle avait entendu dire par Gurumayi. C'est un *subhāshita*, un proverbe sanskrit, bien connu :

> पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
> स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः।
> नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
> परोपकाराय सतां विभूतयः॥
>
> *pibanti nadyaḥ svayameva nāmbhaḥ*
> *svayaṁ na khādanti phalāni vṛkṣāḥ।*
> *nādanti svasyaṁ khalu vārivāhāḥ*
> *paropakārāya satāṁ vibhūtayaḥ।।*

Les rivières ne boivent pas leur eau.
Les arbres ne mangent pas leurs fruits.
Les nuages ne mangent pas les récoltes qu'ils ont arrosées ;
de la même manière, les personnes bienveillantes
distribuent ce qui leur appartient au profit des autres[1].

Peut-être qu'à première vue nous ne pensons pas que la nature soit dotée du genre de conscience et de sensibilité requises par *samānubhūti*, mais à sa manière, elle les possède vraiment. Les eaux étanchent la soif et les arbres comblent la faim. Soutenir la survie et l'épanouissement des autres est inhérent à leur nature. De la même manière, quand nous nous souvenons de notre véritable nature, quand nous reprenons contact avec elle, ne serait-ce qu'un instant, nous trouvons très naturel de donner aux autres le meilleur de nous-même.

En pensant à ce *subhāshita*, nous nous sommes souvenues d'un chant très cher à Gurumayi et à Baba Muktananda, que nous les avons entendus chanter en *satsang*. Baba ji a entendu ce chant pour la première fois au milieu des années 1960 au cours d'un trajet de Gurudev Siddha Peeth à Mumbai. À un moment, la voiture de Baba s'est arrêtée à un feu rouge et il a entendu des enfants qui chantaient une chanson en hindi au bord de la route (beaucoup plus tard, quelqu'un a dit à Baba que cette chanson était tirée d'un film de Bollywood). Baba en a adoré à la fois la mélodie et les paroles ; il s'est mis à la chanter et il a demandé aux musiciens de l'ashram de la chanter pendant qu'il donnait le *darshan* dans la cour de Gurudev Siddha Peeth. Les gens qui venaient à l'ashram pour recevoir le *darshan* de Baba et offrir de la *sevā* aimaient entendre ce chant et le fredonnaient avec les musiciens.

Voici le refrain de ce chant :

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल
अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है
वो सच्चा इंसान अरे

इस धरती का भगवान है

nadiyā na pie kabhīapnā jal
vṛkṣa na khāe kabhī apne phal
apne tan kā man kā dhan kā
dūjõ ko de jo dān hai
vo saccā insān are
is dharatī kā bhagavān hai

La rivière ne boit pas son eau.
L'arbre ne mange pas ses fruits.
Celui qui donne aux autres
de sa personne, de son esprit et de sa richesse
est un véritable être humain,
et il est vraiment Dieu sur cette terre[2].

Le souvenir de ce chant nous rappelle aussi une histoire très spéciale que nous ont racontée des siddha yogis. Trois jours après que Baba a pris *mahāsamādhi* pendant la nuit de pleine lune du 2 octobre 1982, quittant son corps physique pour se fondre dans la Conscience universelle, Gurumayi s'est adressée à un groupe de siddha yogis dans ce qui est aujourd'hui le sanctuaire du samadhi de Baba à Gurudev Siddha Peeth. Gurumayi a parlé de la vie sans pareille de son Guru, elle a souligné qu'il avait voué cette existence à l'élévation des autres et que pour ses disciples, Baba était Dieu.

Puis Gurumayi a chanté ce chant, *nadiyā na pie kabhī apnā jal*. Gurumayi souhaitait ainsi décrire la vie de Baba et lui rendre hommage par ce poème, ce chant, qu'il avait tant aimé.

***

Maintenant que nous avons consacré beaucoup de temps à étudier l'empathie et la compassion profondes en rapport avec *samānubhūti*, voyons en quoi *samānubhūti* implique aussi la compréhension.

Il y a un dicton anglais qui dit : « Juger nous sépare ; comprendre nous réunit. »

Dans la 4e partie de ce commentaire, nous avons raconté comment nous avions appris de Gurumayi que le jugement ne peut pas coexister avec la compassion, et qu'il ne peut donc pas coexister avec *samānubhūti*. Le jugement n'est possible que lorsque nous évaluons et assignons des valeurs aux différences que nous percevons dans notre monde (c'est-à-dire que nous estimons certaines personnes ou certaines choses intrinsèquement « meilleures » ou « pires » que d'autres). La compréhension, elle, implique le contraire : elle suppose un effort pour *surmonter* les différences, une volonté d'apprendre à connaitre quelqu'un ou quelque chose qui nous est extérieur, ou extérieur aux croyances et points de vue qui nous sont chers. Comprendre est donc une condition indispensable à l'expression de *samānubhūti*.

Le mot hindi pour « compréhension » est *samajh*, dont les significations incluent « entendement », « discrétion », « intellect » et « capacité à saisir ». Être *samajhadār*, être compréhensif, c'est être sage, sensé et prudent.

Il y a une anecdote que nous a racontée un siddha yogi et que nous aimerions vous rapporter maintenant. Cela s'est passé au moment du *Mahāsamādhi* de Baba, en octobre 1982.

> Au cours des jours et des semaines qui ont suivi le *Mahāsamādhi* de Baba, Gurumayi a donné le *darshan* dans la cour de Gurudev Siddha Peeth pendant des heures, depuis l'apparition des premières lueurs de l'aube dans le ciel jusque tard dans la nuit. Des milliers de disciples de Baba venaient à l'ashram pour recevoir le *darshan* de Gurumayi et pour lui demander de les guider dans la poursuite de leur *sādhanā*.
>
> Un soir, alors que la nuit était tombée et que les étoiles commençaient à scintiller dans le ciel, que le parfum du *rātarāni*, le jasmin qui fleurit la nuit, se faisait plus intense et imprégnait la cour, une personne s'est avancée au *darshan* devant Gurumayi et lui a posé cette question :
>
> « Gurumayi ji, comment faire ma *sādhanā*, maintenant ? »
>
> La siddha yogi qui nous a raconté cette anecdote dit qu'elle a gardé un souvenir très vif de ce qui a suivi. Elle a entendu la voix de Gurumayi, résonnant dans le silence de l'atmosphère nocturne avec une compassion apparemment infinie et avec toute la force de la *Guru-shakti*, répondre en hindi :

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

Tumane bahut sādhanā kī hai. Jo karanā bāqī hai vah hai samajhanā. Samajho.

Tu as fait beaucoup de *sādhanā*. Ce qu'il te reste à faire, c'est de comprendre. *Samajho* – comprendre.

Ce mot, *samajho*, « comprendre », a persisté dans l'atmosphère. Il est resté là, en suspens, scintillant dans l'air de la cour, pendant un moment qui aurait pu devenir des heures, parole de sagesse intemporelle qui a touché le cœur de tous les siddha yogis qui étaient là pour recevoir l'enseignement de Gurumayi.

***

En hindi, il y a un dicton populaire : *Samajhadār ko ishārā kāfī hai.* Littéralement, il signifie que pour celui qui est *samajhadār*, celui qui est avisé et sage, un simple indice suffit. Autrement dit, une personne qui a de la compréhension n'a besoin que d'un indice de ce qui se passe – un mot, un geste, la perception d'un mouvement subtil d'énergie – pour saisir complètement une situation et pour s'adapter aux nécessités du moment et agir de façon utile et appropriée. Pour ressentir et exprimer de l'empathie ou de la compassion à quelqu'un, il vous faut d'abord comprendre, au moins dans une certaine mesure, la situation dans laquelle la personne se trouve.

Il y a un autre dicton en hindi : *Mūrkh ko samajhānā patthar par sar māranā hai.* La signification littérale de cette phrase est qu'essayer d'aider un imbécile à comprendre, c'est comme se taper la tête contre un rocher. Cela peut servir de contrepoint à l'autre dicton, en impliquant qu'il n'est pas seulement très difficile d'aider une personne têtue et ignorante à comprendre, mais qu'en essayant de le faire, on finit par se faire du mal à soi-même. On perd son temps et son énergie dans une entreprise finalement vaine. Dans ce processus, on risque aussi d'éprouver de la déception, de la frustration et de la colère.

Si vous prenez un moment pour réfléchir à votre vie, vous découvrirez peut-être qu'à certains moments vous avez été celui qui est *samajhadār*, qui comprend, et qu'à d'autres moments vous avez été le *mūrkh*, l'imbécile. La tendance à agir bêtement ou de façon ignorante est plus souvent le résultat de l'entêtement que d'un authentique manque d'aptitude ;

c'est le *refus*, plutôt que l'incapacité, de savoir et d'agir mieux. Il vous appartient à vous, chercheur qui avez étudié *samānubhūti,* d'être attentif à toute tendance éventuelle à vous obstiner dans l'ignorance et d'alimenter et développer plutôt votre capacité à comprendre et à être compréhensif.

Alors, qu'est-ce que cela exige exactement de vous ?

Et bien, la première chose, pour être capable de comprendre la situation d'une autre personne, c'est d'avoir une solide et profonde compréhension de vous-même. Il faut faire le travail, le travail *intérieur*, nécessaire pour savoir qui vous êtes. Cela veut dire parvenir à connaitre votre constitution physique et émotionnelle, vos motivations, vos attitudes, vos tendances comportementales, vos réactions typiques dans différentes sortes de situations. Ce n'est que quand vous aurez compris le « vous » dans cette équation – qui vous êtes et ce que vous êtes – que vous pourrez commencer à comprendre et aider quelqu'un d'autre. C'est comme les instructions de sécurité que vous entendez quand vous voyagez en avion ; l'agent de bord va dire aux passagers qui sont parents ou accompagnateurs de jeunes enfants qu'en cas d'urgence, ils doivent mettre leur propre masque à oxygène *avant* de s'occuper de l'enfant sous leur garde. La raison en est simple. S'ils s'évanouissent par manque d'oxygène, qui prendra soin de l'enfant ?

Ce que vous découvrirez, si vous ne faites pas l'effort constant de vous comprendre, c'est que vos propres priorités trouveront un moyen sournois de prendre le dessus même sur vos plans les mieux intentionnés pour aider quelqu'un. Le parent dans l'avion s'assigne pour priorité d'aider son enfant ; pourtant, sa propre biologie, les exigences de son corps physique, prennent le dessus et contrecarrent ses efforts.

Ceci dit, nous voulons que quelque chose soit très clair : vous n'avez certainement pas à attendre d'être dans un état intérieur parfait pour comprendre la situation de quelqu'un d'autre et lui exprimer *samānubhūti*. Vous vous rappelez peut-être avoir lu, dans la 2e partie de ce commentaire, que chez nous autres, êtres humains, il y a toujours quelque chose qui se passe à l'intérieur ; il y a toujours quelque chose qui s'agite bruyamment dans notre esprit, dans notre corps, dans le cours de notre existence quotidienne. Nous répétons donc ce que nous avons dit : il s'agit de trouver et maintenir sans cesse un équilibre intérieur.

Il s'agit d'apprendre quel rapport établir – et *maintenir* – avec les nombreuses parties de vous-même qui sont en mouvement, si bien que quand vient le moment d'aider quelqu'un d'autre, vous n'avez pas à vous préoccuper de ce qui se passe en vous. Il s'agit de développer votre flexibilité et de cultiver votre lucidité.

Pensez à un ruban de caoutchouc. Vous pouvez l'étirer, tirer dessus dans un sens ou dans l'autre, mais dès que vous cessez, il reprend sa forme d'origine. Un bon ruban de caoutchouc bien solide aura cette flexibilité innée, cette capacité à s'adapter et à réagir aux exigences et aux pressions extérieures (sous la forme d'une personne ou d'une chose qui tire dessus), sans perdre sa nature d'origine. Voilà ce que signifie être flexible.

Pour employer une analogie différente, imaginons que vous êtes dans une boutique et que celle-ci est remplie de produits du sol au plafond. Mais vous, vous cherchez un article précis. Vous demandez au commerçant où est cet article, et en dépit du maelstrom d'objets qui l'entourent, il sait exactement où le trouver. Cette connaissance de son espace est du même ordre que celle qui est nécessaire pour exprimer *samānubhūti*. Non pas que votre propre « fatras » va s'arrêter pour autant, non pas qu'il faille cesser de ressentir les émotions ou les sensations qui surgissent en vous. Votre tâche est plutôt de savoir comment vous en détourner dans de telles situations ; c'est de savoir où vous situer en vous-même pour pouvoir être présent et disponible pour quelqu'un d'autre, de sorte que vous puissiez agir depuis un espace d'empathie profonde.

Mais ce réajustement intérieur, cette capacité à se connaitre et à avoir la souplesse d'agir à partir de cette connaissance de soi, n'est pas quelque chose qui se fait simplement en y *pensant*. Ce n'est généralement pas réalisable par le seul intellect. Car lorsque vous êtes agité par quelque chose, tout votre corps le ressent. Votre système nerveux sympathique s'active. Il perçoit un danger ou une situation de stress et il se met en mode « combattre ou fuir », vous procurant une belle somme d'énergie supplémentaire pour affronter la situation. Soudain, l'adrénaline se répand en vous et votre conscience de l'environnement est renforcée, ainsi que votre réactivité. Dans cet état, il est absolument impossible de vous concentrer sur autre chose que vous-même, surtout si vous n'avez pas appris à prendre soin du « vous », si vous n'avez pas pris le temps de comprendre le « vous », si vous ne vous êtes pas constamment donné la nourriture dont a besoin votre monde intérieur.

Donc la première étape est de *vous* comprendre, de vous familiariser avec votre fonctionnement intérieur. Ensuite, vous pouvez vous équiper d'outils qui vous aideront à retourner, chaque fois que vous en aurez besoin, dans l'espace de calme que vous avez découvert et entretenu en vous.

Sur la voie du Siddha Yoga, nos Gurus nous ont donné le support du mantra *Om Namah Shivaya*. Ils nous ont appris à nous concentrer sur le souffle, la *prāna-shakti*. Ils nous ont enseigné qu'on peut pratiquer des affirmations et, comme mentionné dans la 4e partie de ce commentaire, des *dhāranā*, des techniques de concentration, par exemple en visualisant des scènes où il faut faire usage des vertus. Ce sont toutes des méthodes que vous pouvez utiliser pour restaurer votre équilibre intérieur en activant votre système nerveux parasympathique, également appelé le mode « repos et digestion » du corps. Quand vous êtes guidé par le système nerveux parasympathique, vous conservez l'énergie dans le corps et devenez calme.

Ensuite, à partir de cet espace de tranquillité intérieure que vous avez découvert, entretenu et honoré par la pratique, par des *dhāranā*, vous pouvez réellement entendre ce que vous dit l'autre personne. Vous pouvez capter ce qu'elle veut communiquer, tant verbalement que non verbalement. Vous pouvez être en résonance avec ce qui lui arrive et trouver des moyens de l'aider. Vous pouvez projeter sur la situation en cours la clarté de votre compréhension.

***

À mesure que vous renforcerez votre compréhension de vous-même, vous découvrirez que non seulement la vie quotidienne vous offre de multiples occasions de témoigner *samānubhūti* aux autres, mais aussi que vous êtes devenu bien plus capable de le faire. Au lieu de vous sentir systématiquement victime de votre corps physique et émotionnel, vous voyez que vous avez le *choix* de détourner votre attention de vous-même pour la diriger sur les autres et la *capacité* d'opérer ce basculement.

Gardez à l'esprit, toutefois, que même après avoir reconnu que vous avez le choix dans ce domaine, le choix lui-même n'est pas toujours évident.

Imaginez par exemple que vous venez d'apprendre que vous n'auriez pas la promotion que vous espériez au travail.

Pendant que vous digérez cette information, un ami proche vous appelle pour vous annoncer des nouvelles très *réjouissantes* pour lui, dont il a hâte de vous faire part. Que faites-vous dans un tel moment, alors que vous vous sentez complètement écartelé intérieurement ?

Réfléchissez-y.

Et réfléchissez encore un peu.

Ou bien, pour faire monter un peu les enchères, envisagez un scénario où vous avez des dettes et où vous avez travaillé régulièrement pendant une longue période pour les payer. Finalement, le jour est arrivé où vous avez réussi à épargner assez d'argent pour cela. « Aah, pensez-vous avec satisfaction, je vais enfin être libre de dettes ! »

Juste à ce moment-là, vous regardez par la fenêtre et voyez votre voisin âgé debout, l'air désespéré, près de sa voiture. Vous courez le rejoindre et apprenez que sa voiture est tombée en panne. Il n'a pas les moyens de faire réparer sa voiture ou d'en acheter une autre ; il n'a pas non plus de parent vers qui se tourner pour une aide financière. Vous le sondez pour savoir de quel montant il a besoin et quand il vous l'annonce, vous réalisez que c'est à peu près la somme que vous avez économisée pour payer vos dettes.

Que faites-vous ?

Réfléchissez.

Et réfléchissez-y encore un peu.

Un autre exemple : imaginons que vous ayez quelques restrictions alimentaires. Mais votre amie vous parle avec enthousiasme du plat délicieux qu'elle a préparé, et elle vous invite à le gouter. Elle continue à en parler *en détail*, citant successivement tous les ingrédients utilisés – nombre d'entre eux, réalisez-vous, figurent parmi vos favoris, mais vous ne pouvez pas en consommer car ils ne sont pas bons pour votre santé. Que faites-vous ?

Réfléchissez.

Et réfléchissez-y encore un peu.

***

Être *samajhadār* – être avisé, être sage, avoir du discernement, *comprendre* – est quelque chose à quoi on aspire, qu'on désire ardemment ; c'est une qualité qu'on souhaite posséder. Et c'est bien sûr une capacité que vous pouvez – et *devez* – cultiver et constamment affuter.

À mesure que nous deux, Ami et Garima, rédigions ces lignes sur le mot *samajh*, nous nous en sommes entichées, subjuguées par la grandeur de ce qu'il exprime. C'est un mot si simple, un mot de tous les jours, que nous utilisons tout le temps dans des phrases telles que : *Kyā tumhẽ samajh mẽ āyā?* « Tu as compris ? » *Kyā hum samajh paẽge?* « Serons-nous capables de comprendre ? » *Tumhārī samajh par nirbhar karatā hai.* « Cela dépend de votre compréhension. » *Ek bār tum samajh gae to phir spashta ho jāegā.* « Quand vous aurez compris, ce sera clair pour vous. »

Alors maintenant nous voulons vous indiquer quelques synonymes du mot *samajh* en sanskrit, en hindi et en urdu (à nous deux, nous maitrisons bien cinq langues, dont ces trois-là). Avoir *samajh*, c'est être *buddhimān* ou *aqlamand* : intelligent, sage, avisé, perspicace et sensé. C'est être *viveki* : réfléchi, perspicace, judicieux et attentionné. Ces synonymes nous ont aidées à prendre plaisir à étudier ce que la compréhension et ses nombreux aspects signifient et nous espérons qu'il en sera de même pour vous.

On considère généralement que le siège de la compréhension dans notre être est l'esprit. De nombreux scientifiques ont affirmé que les facultés de l'esprit proviennent du cerveau dans le corps physique (bien que plus récemment, quelques scientifiques et psychologues ont commencé à élargir cette définition en avançant que les mécanismes mentaux ne sont peut-être pas seulement le produit du fonctionnement du cerveau). Mais les Écritures indiennes ont toujours parlé de l'esprit dans un sens plus large. La philosophie du Vedanta décrit l'esprit comme l'*antahkarana chatushtaya*, le quadruple instrument intérieur qui réside dans la région du cœur dans le corps subtil. L'*antahkarana* a les quatre aspects suivants : *manas, chitta, buddhi* et *ahamkāra.*

> *Manas* fonctionne en liaison avec les organes des sens. Il absorbe les informations reçues par les yeux, les oreilles, etc., puis il enregistre ces informations et les projette sur son propre écran intérieur (par exemple, *manas* peut absorber et projeter l'image d'une fleur).

Chitta est l'esprit subconscient. C'est le lieu de stockage des souvenirs et connaissances acquises. Il accueille donc les informations projetées sur l'écran intérieur et relie ces informations à ce que l'individu sait déjà à leur sujet (« cela ressemble à une fleur, plus précisément à une rose, et elle a des épines »).

Buddhi, l'intellect, est une faculté de discernement qui prend des décisions sur la nature de l'information et décide si elle est vraie ou fausse. Il se pose aussi des questions sur cette information et détermine ce qu'il faut en faire. (« Oui, c'est une rose, et elle a des épines. Il faut / Je dois faire attention à ne pas toucher ces épines. »)

Ahamkāra, un mot qui a beaucoup de significations – notamment « orgueil », « ego », sens du « moi » – désigne la faculté qui donne un sentiment d'individualité, d'une identité unique. Quand les autres facultés de l'esprit reçoivent et traitent des informations, l'*ahamkāra* va identifier notre rapport personnel, ce que nous associons à ces informations (« j'aime les roses et leur parfum est mon préféré »).

Comme vous pouvez le voir, ces quatre aspects se conjuguent – et fonctionnent ensemble – pour constituer l'esprit. En étant attentif, vous pouvez observer que la compréhension émane de ces quatre facultés de l'esprit, de votre *antahkarana chatushtaya*, sous la forme d'une pensée enregistrée par *manas,* contextualisée par *chitta*, scrutée par *buddhi* et reliée à votre personne par *ahamkāra*.

Parfois, cependant, la compréhension jaillit, déjà complètement formée, du cœur lui-même, *hridaya*, du centre de votre être. Quand cela se produit, on l'appelle un *spanda* pur, une impulsion divine que vous percevez peut-être simplement comme un flux d'énergie, une connaissance qui ne requiert aucune pensée verbalisée, aucun appel à la mémoire, aucune analyse.

Vous savez, tout simplement, et vous savez exactement quoi faire.

Une façon d'affiner votre capacité de compréhension – surtout en ce qui concerne la compréhension des gens et des situations autour de vous, afin de pouvoir faire preuve d'empathie – c'est d'observer les autres.

Comment les autres expriment-ils la vertu de *samānubhūti* ? Notez de quelle manière *ils* ont appliqué leur intellect et leur acuité mentale à la situation, comment *ils* ont contacté un espace intérieur d'intuition à partir duquel ils ont agi. Par exemple, vous remarquerez peut-être que certaines personnes expriment *samānubhūti* en prenant la main de quelqu'un dans un geste de réconfort ; d'autres, pendant ce temps, vont juste rester assis en silence à ses côtés. Certains peuvent utiliser l'humour pour amener un sourire sur le visage d'une autre personne ; d'autres prient régulièrement pour le bien-être d'autrui. Inspiré par les nombreux exemples de *samānubhūti* autour de vous, vous pouvez découvrir votre propre manière de traduire votre compréhension et d'exprimer *samānubhūti*.

Nous aimerions vous rappeler que, quelle que soit votre façon d'aborder l'étude, la pratique et la mise en œuvre de cette vertu, l'instant où vous décidez de le faire est le *bon* moment. C'est *le* moment de vous lancer. La tendance à la procrastination devra s'effacer si vous voulez donner de l'impulsion à vos efforts pour cultiver *samānubhūti* et agir en conséquence ! Pour utiliser une expression bien connue : vous pouvez faire un pas à la fois, un jour à la fois. Aucun effort n'est trop modeste.

À suivre…

© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

[1] *Subhāṣita-ratna-bhāṇḍāgāram, or Gems of Sanskrit Poetry,* 2e édition revue par Kāśīnātha Pāṇḍuranga Paraba (Bombay : Jāvajī Dādājī et Janārdana Mahādeva Gurjara, 1886), p. 74 ; traduction anglaise © 2022 SYDA Foundation®.

[2] Traduction © 2022 SYDA Foundation®.