

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

6^e partie

Dans la 1^{re} partie de ce commentaire, nous avons souligné cinq aspects de *samānubhūti*, la vertu que nous a donnée Gurumayi le jour de son anniversaire, le 24 juin 2022. Jusqu'à présent nous vous avons exposé notre compréhension des quatre premiers aspects et nous allons maintenant, dans les deux prochaines parties du commentaire, nous concentrer sur le cinquième aspect :

***Samānubhūti*, c'est répondre aux autres avec douceur et sans jugement.**

Pour commencer, ne serait-il pas utile d'examiner ce que signifie *répondre* ? Voyons le mot qui correspond à « réponse » en hindi et en sanskrit, *pratikriyā*. Ce mot est constitué du préfixe *prati*, qui signifie dans ce contexte « vers » ou « en réponse à », et de *kriyā*, qui signifie « acte » ou « action ». *Pratikriyā*, une *réponse*, désigne donc une vaste catégorie d'actions effectuées en direction de – ou provoquées par – quelqu'un ou quelque chose d'autre.

La nature particulière de la réponse peut être et est effectivement très variable. Elle ne sera pas seulement influencée par ce que dit ou fait l'autre, mais aussi par notre propre attitude, notre propre analyse, notre propre présence d'esprit (ou manque de présence d'esprit) et, en tant que siddha yogi, par les fruits de notre *sādhana*.

Prenons un moment pour rappeler les instructions que nous avons fréquemment reçues de Gurumayi au fil des ans et que beaucoup d'entre vous ont aussi entendues de sa bouche : que vous ayez seulement dix minutes ou plusieurs heures par jour pour accomplir la *sādhana*, que vous effectuiez régulièrement une seule pratique ou plusieurs, que vous respectiez un schéma de pratiques fixe ou que vous deviez faire preuve de plus de flexibilité concernant le moment et la manière de pratiquer, dans tous les cas *vous accroitrez* les fruits de votre *sādhana* et ces fruits seront à votre disposition pour y faire appel dans votre vie quotidienne. Aucun effort que vous accomplissez dans la *sādhana* n'échappe à l'œil bienveillant.

Reprenons notre discussion : nous avons dit que le mot « réponse » englobe une vaste catégorie d'actions. Il y a une grande variété de réponses possibles à quelqu'un ou quelque chose. Votre réponse peut, par exemple, être une *réaction spontanée* inspirée uniquement par vos émotions ou des impressions passées. Ou bien vous pouvez choisir de répondre avec sagesse, à partir d'un espace sacré en vous, d'un lieu où vous êtes bien mieux centré et d'une manière qui révèle les vertus que vous cultivez.

Quand votre réponse est empreinte de la vertu de *samānubhūti*, elle possède des qualités uniques. Deux de ces qualités, celles que nous voulons mettre en lumière maintenant, sont la *douceur* et l'*absence de jugement*. Dans cette partie du commentaire, nous allons étudier la douceur et dans la prochaine nous passerons à l'absence de jugement.

Nous sommes certaines que vous êtes tous familiarisés avec la qualité de douceur. Nous disons cela parce que c'est une qualité qu'enfants, nous étions tous capables de découvrir en nous en un clin d'œil, ou, comme nous disons en hindi, *palak jhapakate hi*.

Une personne de l'équipe de Shree Muktananda Ashram avec laquelle nous avons été en contact en écrivant ce commentaire nous a raconté une anecdote qu'elle a entendue de Gurumayi. Nous avons été ravies en entendant cette histoire – elle était parvenue à nos oreilles si facilement, si promptement, juste au bon moment. Nous nous sommes regardées et avons dit d'une même voix : « Il faut raconter cette histoire à tout le monde ! » C'est donc avec un grand plaisir que nous allons le faire maintenant :

Un jour Gurumayi jouait avec un petit enfant âgé de 4 ou 5 ans. Il pouvait être turbulent, même un peu brutal, quand il jouait, comme c'est le propre des enfants. On était en début de soirée et tous deux se trouvaient dans la maison du gamin. À un moment il a dit à Gurumayi qu'il voulait lui montrer un cadeau qu'il avait reçu d'un membre de sa famille. Il a disparu dans une penderie, en disant à Gurumayi de ne *pas* le suivre mais de rester dans le salon.

En un rien de temps, le gamin a émergé de la penderie, revêtu d'une tenue *très* spéciale. Son pantalon était de couleur brun fauve avec un imprimé qui imitait la texture du bambou. Il portait une chemise assortie avec toutes sortes d'images amusantes dessus : des silhouettes d'éléphants, de girafes et d'autres animaux, et même l'image d'une paire de lunettes d'aviateur. Il avait sur la tête un chapeau de brousse dont les bords étaient relevés sur les côtés, et sur sa chemise comme sur son chapeau il y avait une grande inscription d'un blanc éclatant indiquant « GARDIEN DE ZOO ».

Le soleil qui perçait à travers les fenêtres descendait vers l'horizon. Dans la lumière du soir, le tissu d'été léger et fin du costume du jeune garçon prenait une nuance diaphane. La fibre de l'imprimé de bambou étincelait comme si elle avait été tissée avec de l'or. Le garçon rayonnait.

Gurumayi n'en croyait pas ses yeux en voyant la transformation qui s'était opérée dans le garçon – en un clin d'œil ! Ce jeune enfant ne portait pas simplement un costume, il était *devenu* gardien de zoo. Il se tenait un peu plus droit et dans tout son corps circulait visiblement la chaleur de son cœur. En même temps, sa voix avait pris un ton un peu plus affirmé, il s'était mis à marcher en balançant les bras, comme quand on se sent aux commandes de quelque chose et qu'on s'apprête à faire la démonstration de compétences durement acquises.

Le gamin a invité Gurumayi dans son espace de jeu et de lecture en lui disant : « Suis-moi. On a du travail à faire. Il y a beaucoup d'animaux qui ont besoin de notre attention ».

Une fois dans la pièce, il a conduit Gurumayi vers un grand bac de toile blanche qui était plein à ras bord de petits animaux en peluche qu'il avait reçus à différentes occasions de Gurumayi et de parents et amis. Il s'est penché sur le bac, qui était presque aussi haut que lui, et lentement il a pris une première peluche et l'a nichée dans le petit creux douillet de sa poitrine. Pendant quelques instants, il est simplement resté comme cela, à bercer cette peluche ; son corps, l'expression de son visage, tout son être étaient métamorphosés par un sentiment qu'on ne peut qualifier que de tendresse ineffable. Toute trace de la rudesse qu'il avait arborée juste quelques instants plus tôt avait disparu.

Il a délicatement posé son protégé sur le sol, puis il a répété les mêmes gestes avec plusieurs des autres animaux dont il avait la garde – les lions et les tigres, les baleines et les ours. Il les berçait un moment, puis les reposait, l'un après l'autre, tout en expliquant très précisément à Gurumayi quel type d'attention requérait chaque animal. En voyant le garçon s'occuper de ses animaux avec tant d'amour, de soin et de douceur, les yeux de Gurumayi sont devenus humides.

Le gamin était tellement présent et tellement attentif à ce que Gurumayi se sente incluse, à ce qu'elle soit partie prenante du scénario du zoo dont il avait la charge, qu'il a bientôt attrapé un petit oiseau en peluche et a demandé à Gurumayi de le tenir avec précaution. Il lui a dit qu'elle pouvait caresser l'oiseau si elle le souhaitait.

Donc Gurumayi a pris l'oiseau et l'a embrassé. Le garçon, qui avait la tête penchée vers les autres animaux dont il s'occupait, a néanmoins capté ce que Gurumayi faisait.

Et Gurumayi a su que le gardien de zoo était content car elle a vu les coins de sa bouche se relever en un charmant sourire.

Après cela, il a déclaré que tous les animaux se sentaient mieux et qu'il était temps de passer à d'autres choses importantes.

Quelle merveilleuse histoire, n'est-ce pas ? Ami a dit qu'elle la ramenait immédiatement à Gurudev Siddha Peeth, à l'époque où, enfant, elle offrait la *sevā* de nettoyer et laver la cour avec ses amies. La cour est adjacente au sanctuaire du *samadhi* de Baba Muktananda et au temple de Bhagavan Nityananda et c'est un endroit où Gurumayi a donné le *darshan* et tenu des *satsang* en d'innombrables occasions. Pour Ami et les autres enfants, l'ashram, et en particulier la cour, étaient la maison de Gurumayi ; la *shakti* de Shri Guru en émanait. Ils sautaient toujours sur l'occasion de se joindre aux adultes pour nettoyer ce lieu. Ami se rappelle avoir nettoyé chaque dalle de marbre et essuyé chaque cerne des manguiers aussi doucement et attentivement que possible pour ne pas perturber la sainteté de ce lieu sacré.

Garima a dit que l'histoire du gamin avait ravivé en elle le souvenir de l'époque où elle avait dix ans et faisait la lecture à sa mère tous les jours au retour de l'école. Sa mère souffrait de migraines chroniques et devait souvent restée couchée, parfois plusieurs jours de suite. Dans ces moments elle était incapable de faire quoi que ce soit, même pas de lire ou d'écrire, ce qui était sa grande passion. Alors Garima, qui n'était encore qu'une petite fille, s'asseyait auprès d'elle et lui faisait la lecture. Ces moments étaient toujours tranquilles et reposants et la mère de Garima l'écoutait les yeux fermés et la main sur les genoux de Garima, avec une expression de grande paix sur tout le visage.

Nous sommes certaines que vous, qui lisez ce commentaire, avez eu des expériences similaires quand vous étiez enfants – des moments où vous avez observé ce basculement instantané vers la douceur s'opérer en vous. Vous voyez ? La douceur est quelque chose que nous connaissons tous, quelque chose que nous avons compris depuis longtemps à un niveau instinctif et très profond.

Mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas nous familiariser *encore plus* avec la douceur, que nous ne pouvons pas en apprendre *encore plus* sur elle, d'autant que pas mal de temps s'est écoulé depuis notre enfance, où cette qualité nous venait si spontanément. À tout âge, la force de la douceur ne saurait être sous-estimée.

Le mot qui correspond à « douceur » en sanskrit et en hindi est *saumyatā* ; il a des connotations de *komalatā* (douceur et tendresse, comme la sensation moelleuse du duvet qui recouvre un oisillon) et *sheetalatā* (fraicheur, comme le contact des rayons de lune). L'adjectif correspondant est *saumya*. *Saumya* et *saumyatā* viennent de *soma*, un nom qui désigne la lune et signifie aussi « nectar ».

Vous recherchez la compagnie d'une personne qui est *saumya* parce qu'elle possède beaucoup de ces qualités. Sa présence est apaisante. Quand vous êtes avec elle, vous vous sentez en sécurité et rassuré. Quand votre humeur s'emballe, vous constatez que sa compagnie vous tempère. Sa présence atténue l'agitation ou l'anxiété qui tourbillonnent en vous ; elle vous aide à retrouver un état de calme.

Pour nous deux, la sensation de *saumyatā* nous évoque la pratique du *darshan*. Sur la voie du Siddha Yoga, nous en sommes tous venus à aimer le *darshan*, le *darshan* du Guru. L'une des raisons en est que quand nous sommes en présence du Guru, quand nous avons le regard fixé sur le Guru, toutes ces qualités s'élèvent dans notre cœur – une douceur de velours, un calme rafraichissant, une joie au gout de nectar.

Pour vous aider à mieux apprécier les nombreuses nuances de sens inhérentes à *saumyatā*, la douceur, nous allons maintenant vous citer un certain nombre de mots de sanskrit, d'hindi et d'urdu qui ont un rapport étroit avec *saumyatā*. Nous avons appris de Gurumayi qu'il est extrêmement utile d'étudier les différentes définitions, connotations et synonymes des mots qui, comme celui-ci, sont essentiels dans notre *sāadhanā*.

Saumyatā est associée à *prashānti*, la tranquillité et *dhīratā*, la patience et la force. Elle englobe *santulana*, l'équilibre, *mrudulatā*, la tendresse et *narma-dilī*, la sensibilité. Elle implique *vinamratā*, l'humilité, *dayālutā*, la gentillesse, *sharāfat*, le respect, les bonnes manières, la politesse. Elle est aussi associée à *bhadratā*, la bonté et à *insāniyat*, le sentiment d'humanité. Dans la personne qui est *saumya*, toutes ces qualités exemplaires brillent comme des rayons de lune – *chandra-prabhā* – et elles apaisent et illuminent le monde.

Dans son livre *L'Enthousiasme*, Gurumayi consacre un chapitre entier à la douceur et à l'importance de cultiver cette qualité quand on accomplit la *sāadhanā* du Siddha Yoga. Dans ce chapitre, Gurumayi écrit :

Chaque fois que l'on est capable de communiquer de la douceur, d'exprimer de la douceur, de parler avec douceur, d'agir avec douceur, cela écarte la peur – chez les autres comme à l'intérieur de vous. Cela vous ouvre le cœur. La douceur vous met en confiance et vous permet ainsi d'aller de l'avant. La douceur détend

tout votre être, si bien que vous êtes en mesure d'apprécier la bonté naturelle de l'univers¹ .

Qui ne désire pas surmonter sa peur ? Nous le voulons tous. À l'époque des réseaux sociaux, le syndrome FOMO –*the fear of missing out*, la peur de rater quelque chose – est devenue omniprésente. Souvent cette peur est juste notre propre création. Néanmoins, nous nous laissons enserrer par ses tentacules.

Selon les Écritures indiennes, le sentiment de peur naît de l'illusion de la séparation. Cette « séparation » se réfère à la perception et à la croyance que nous sommes coupés du Soi suprême, de Dieu, de notre Soi supérieur. Dans le monde ordinaire, cette peur est souvent associée à une sensation d'isolement, au sentiment que nous sommes séparés des autres, que les autres ont quelque chose de mieux que nous.

La douceur produit l'effet inverse : *elle crée du lien*. Cela s'accompagne de bienfaits innombrables, en provoquant un sentiment de calme, de confiance en soi et d'intimité avec les autres. Cela permet à celui qui bénéficie de cette douceur de se sentir à nouveau relié à son propre cœur, à son véritable Soi.

Il n'est donc pas étonnant que la douceur soit une composante essentielle de toute réaction qui manifeste la vertu de *samānubhūti*. Comme nous l'avons décrit dans la 1^{re} partie de ce commentaire, *sama* dans *samānubhūti* désigne la conscience que tout est en réalité égal, lié, expression d'un seul et même Soi ; cette conscience est, par définition, l'antithèse de la peur. Quand vous agissez d'une manière qui a le parfum de *samānubhūti*, la personne qui reçoit votre bienveillance *sent* ce lien. *Samānubhūti* vous relie à vous-même, vous relie aux autres et relie les autres à eux-mêmes.

La question est donc : comment faire pour conserver la souplesse d'esprit nécessaire pour rester en contact avec la douceur ? Comment garder conscience des sensations, textures et sentiments que vous associez à la douceur, de sorte que celle-ci soit toujours à votre disposition ?

D'abord, il est important de reconnaître et garder à l'esprit ce que nous avons déjà mentionné : la douceur est inhérente à votre être, et à l'être de tous. Maintenant, certains parmi vous vont peut-être protester en entendant cette affirmation. Il se peut que vous disiez : « Bon, peut-être que dans un passé lointain j'étais doux, mais je pense que ce n'est plus dans ma nature : je suis devenu un genre de personne plutôt directe et affirmée » ou bien : « Je ne dirais pas que je suis *doux* ; tout le monde me répète que je suis bruyant et arrogant. »

Comme toutes les qualités, la douceur doit être entretenue et affinée. Il y a une douceur instinctive dans le sourire d'un nouveau-né, par exemple ; quand le bébé grandit, ses sourires n'ont pas toujours ce caractère de douceur (à moins qu'il ne fasse l'effort délibéré d'être authentique dans ses expressions). Néanmoins, cela ne change rien au fait que chaque être humain est capable de montrer de la douceur. Il arrive que la douceur ne soit plus beaucoup employée ou soit même complètement laissée de côté, mais elle ne nous quitte jamais définitivement.

Dans le texte sanskrit *Shrī Lalitā Sahasranāma*, « Les mille noms de la déesse suprême (la Shakti suprême) », un des noms donnés à la déesse est *Saumyā*, incarnation de la douceur. La suprême shakti, l'incarnation de la Conscience représentée par la déesse, réside en chacun de nous en tant que *prāna-shakti*, la force de l'énergie vitale. Donc, si *saumya* est une des qualités de la *shakti* suprême et si cette *shakti* réside en chacun de nous en tant qu'énergie vitale, il s'ensuit que la douceur emplit notre être.

Et oui, cela vaut aussi pour ceux d'entre vous qui se définissent comme « bruyants », « forts », « de caractère affirmé », ou n'importe quel autre qualificatif dont on croit à tort qu'il est contradictoire avec la douceur. Gurumayi enseigne que quand vous ressentez de la douceur, vous éprouvez en réalité une grande force au fond de vous.

Pensez à la respiration, qui est une des principales formes sous lesquelles nous sentons la *prāna-shakti* dans notre être. Pensez simplement à la douceur du mouvement naturel de votre respiration. Elle est tellement douce, elle entre et sort à un rythme si doux que la plupart du temps vous n'en avez même pas conscience.

En même temps ce *prāna* est assez puissant pour vous maintenir en vie. La force, l'énergie de *prāna-shakti* est inestimable. Pour avoir un aperçu de l'immense pouvoir du *prāna*, des personnes qui sont des hatha yogis assidus apprennent certains *prānāyāma*, des techniques de maîtrise du souffle. Une de ces puissantes techniques de respiration est *bhastrikā*, qu'on appelle aussi « la respiration du ventre ». Dans *bhastrikā*, on inspire et expire rapidement et vigoureusement en propulsant l'air à l'intérieur et hors des poumons et de l'abdomen. Cette forme de respiration génère de la chaleur dans le corps, elle est comparable à un fort courant d'air qui active un feu. Elle a de nombreux bienfaits : elle réchauffe le corps, dégage le passage de l'air et active le feu digestif intérieur (veuillez noter que si vous êtes intéressé à effectuer des exercices de *prānāyāma*, y compris *bhastrikā*, il est important de le faire sous la supervision d'un expert).

Une autre analogie est celle de la toile d'araignée. Les fils de soie d'une toile d'araignée peuvent sembler délicats mais cette apparence dissimule une immense force. Selon les

scientifiques, la soie d'une toile d'araignée résiste cinq fois plus à la tension ou à l'étirement qu'un fil d'acier de même épaisseur.

Les choses les plus douces sont donc souvent les plus fortes. Une des façons dont vous pouvez ressentir votre douceur innée est de prendre conscience du mouvement naturel de votre respiration. Cela vous aidera automatiquement à vous centrer dans le Soi. Vous pourrez observer et sentir par vous-même combien le souffle est doux, combien le souffle est puissant et combien la *douceur* est puissante.

Pour créer un état de calme avant de réagir à quelqu'un ou quelque chose, prenez le support de votre respiration. Elle est à votre disposition. Nous avons déjà parlé de la distinction entre une réaction spontanée émotionnelle à une situation et une réponse plus mesurée et consciente. Pour passer d'un type de réponse à l'autre et développer ainsi votre capacité à répondre d'une façon qui transmette *samānubhūti*, il peut suffire de prendre le temps de

faire une pause,

pour vous relier à votre souffle,

pour sentir sa douceur,

et passer alors à votre réponse.

Dans son Message pour 2018 – *Satsang* – Gurumayi nous a invités à appliquer la résolution de marquer une pause pour se reconnecter. « À n'importe quel moment, a dit Gurumayi, marquez une pause et reconnectez-vous. »

Quand vous faites une pause avant de réagir, vous commencez par entrer en contact avec vous-même (et le fait d'entrer en communion avec son propre Soi est une forme de *satsang* (ce qui explique pourquoi Gurumayi a donné cet enseignement en relation avec son Message pour 2018). En marquant cette pause, vous vous donnez le moyen d'éviter d'être submergé par les émotions que peut soulever la situation. Vous êtes en mesure de soutenir une personne dans le besoin, d'être présent et attentif sans prendre à votre compte ce qu'elle ressent. C'est comme ce qui se passe quand vous attendez sur le bord d'une route en terre battue, regardant avant de traverser, et qu'une voiture arrive. En passant, la voiture soulève un nuage de poussière. La chose naturelle à faire à ce moment est de reculer et d'attendre que la poussière retombe car vous ne voulez pas en être recouvert. De même, lorsque vous voyez qu'une personne est prise dans un tourbillon d'émotions, il est sage de marquer une pause avant d'entreprendre une

action, de faire le nécessaire pour vous assurer de ne pas être déstabilisé par ses émotions. Ensuite vous pouvez répondre avec douceur.

Une autre façon de vous relier à votre propre douceur est de pratiquer une *dhāranā*. Dans la 4^e partie de ce commentaire, nous vous avons dit que Gurumayi avait donné des *dhāranā* comme moyen de s'exercer aux vertus, de découvrir quelles sensations elles suscitent dans notre esprit et notre corps et de mieux comprendre comment manifester ces vertus. Nous vous avons guidés dans une *dhāranā* sur la compassion, qui est un aspect clé de *samānubhūti*. Maintenant nous allons vous guider dans une *dhāranā* sur la douceur, autre qualité essentielle de *samānubhūti*.

Nous avons évoqué plus haut la douceur qui nous était si familière à tous lorsque nous étions enfants. Nous espérons que cette *dhāranā* vous donnera une longueur d'avance pour vous reconnecter à votre douceur.

Choisissez un endroit privé et tranquille pour faire la *dhāranā*. Veillez à lui accorder toute votre attention. N'effectuez pas cette pratique tout en menant une autre activité.

Tenez-vous debout.

Prenez un moment pour taper légèrement des pieds sur le sol.

En piétinant de façon ludique,

secouez les bras, comme les feuilles d'un arbre
qui bruissent dans le vent.

Tout en continuant à piétiner légèrement et à secouer les bras,
tournez tranquillement la tête à gauche et à droite.

Immobilisez-vous à nouveau.

Prenez conscience de votre souffle qui gonfle en vous puis se retire.

Maintenant portez votre attention sur la cage thoracique.

Sentez-la se dilater sur l'inspiration
et se relâcher sur l'expiration.

Maintenant dirigez votre attention sur votre abdomen
et sentez cette zone remonter sur l'inspiration
et s'affaisser sur l'expiration.

Continuez à vous concentrer sur le flux naturel de votre *pranā*, votre souffle.
Savourez simplement son mouvement.

Observez comment vous vous sentez dans votre être.

Vous sentez-vous régénéré ?

Vous sentez-vous détendu ?

Vous sentez-vous plein d'énergie ?

Avez-vous l'impression d'avoir accès à votre monde intérieur ?

Prenez un siège.

Adoptez une posture confortable.

Fermez les yeux.

Maintenant le voyage commence.

Votre esprit va vous ramener dans votre enfance.

Imaginez-vous debout dans une grande étendue de terrain
qui est recouvert de fleurs sauvages.

Tout le paysage est envahi

de teintes bleues et roses

jaunes, orange et rouges –

des fleurs de toutes les couleurs imaginables.

Vous êtes sur le point de vous embarquer dans votre voyage.

Pour faire ce voyage
installez votre esprit dans un chariot volant,
comme le *pushpaka vimāna*,
le chariot utilisé par les dieux et les déesses
dans les Écritures indiennes.

Cependant ce chariot que vous imaginez vous est personnel.
Il peut prendre l'apparence que vous voulez.
Vous pouvez le décorer de n'importe quelle façon de votre choix.

Maintenant le chariot est recouvert des ornements de votre choix.

Le chariot est prêt à se mettre en mouvement.

Il avance.

Il gagne rapidement de la vitesse,
et maintenant...

il décolle !

Il monte, monte, monte dans le ciel irisé.

Il continue à s'élever à travers les nuages d'un blanc lumineux.

Vous regardez vers le bas et remarquez que vous survolez
des pics de montagnes majestueuses et des vallées sinueuses,
des lacs turquoise et des forêts vert émeraude,
des océans de couleur saphir et des plages de sable blanc.

Autour de vous, tout est d'une beauté exquise,
c'est le magnifique terrain de votre mémoire.

Le chariot continue à glisser dans l'éther
tandis que votre esprit vous ramène à une scène de votre enfance
où vous exprimiez votre douceur
à quelqu'un ou quelque chose.

Soudain un parfum extrêmement familier vous parvient, porté par la brise.
C'est une fragrance que vous associez à votre enfance.
Cette senteur devient de plus en plus forte à mesure que vous approchez de votre destination.

Et maintenant, finalement, vous voilà arrivé à l'âge où vous avez choisi de retourner.

Observez le paysage.

Où êtes-vous ?

Êtes-vous dans votre maison,
ou dans la maison de quelqu'un d'autre ?

Êtes-vous dehors,
quelque part dans la nature ?

Êtes-vous au bord de l'océan ?
Ou peut-être à la montagne ?

Êtes-vous dans votre école
ou sur un terrain de jeux ?

Quel temps fait-il ?

Est-ce que le soleil brille, réchauffant votre peau ?
Ou y a-t-il de la fraîcheur dans l'air ?

Le ciel est-il couvert ?
Et il pleut ?

Êtes-vous seul ?

Ou y a-t-il des gens autour de vous ?

Quels objets voyez-vous autour de vous ?

Maintenant en revisitant votre enfance,

zoomez sur l'instant précis

où vous étiez en train de manifester de la douceur.

Examinez les détails de ce souvenir.

À qui ou à quoi communiquez-vous votre douceur ?

Est-ce à une personne que vous aimez beaucoup ?

Est-ce à un animal ?

Est-ce à un arbre ou une plante particulière ?

Est-ce à un personnage d'une histoire qu'on vous a racontée,

ou d'une histoire que vous avez élaborée dans votre imagination ?

Est-ce à un objet que vous manipulez avec douceur ?

Peut-être est-ce votre jouet ou votre animal en peluche favori.

Notez à qui ou à quoi vous manifestez votre douceur.

Contactez le sentiment de douceur présent dans votre être.

Quelle sensation la douceur produit-elle dans votre corps ?

Dans votre front ?

Dans les muscles de votre visage – dans vos yeux, vos joues, votre
mâchoire ?

Quelle sensation la douceur produit-elle dans votre nuque ?

Dans votre gorge ?

Dans vos épaules et vos bras ?

Dans la paume de vos mains
et dans vos doigts ?

Et qu'en est-il de votre dos ?

Quelle sensation la douceur produit-elle dans le haut de votre dos ?

Dans la partie médiane de votre dos ?

Dans le bas de votre dos ?

Quelle sensation la douceur produit-elle dans votre poitrine ?

Dans votre plexus solaire ?

Dans votre abdomen ?

Quelle sensation la douceur produit-elle dans votre bassin ?

Dans vos cuisses ?

Dans vos genoux ?

Dans vos mollets ?

Quelle sensation la douceur produit-elle dans vos chevilles ?

Et tout au long de vos pieds jusqu'aux orteils ?

Et maintenant avez-vous vérifié la sensation sur votre peau ?

Quelle est-elle ?

Ah oui ! Quelle sensation la douceur produit-elle dans votre cœur ?

Au centre même de votre être ?

Quelle sensation la douceur produit-elle à l'intérieur ?

Restez en compagnie de ce sentiment de douceur. *Saumyatā*.

Quand vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir les yeux.

Vous pouvez continuer à pratiquer cette *dhāranā*, à revisiter de tels moments de douceur dans votre enfance et tout au long de votre vie.

Cela renforcera votre relation à la douceur.

Comme vous savez, chaque fois que vous pensez à quelque chose ou faites quelque chose de façon répétée, surtout si vous le faites très consciemment, cela devient une seconde nature pour vous.

Faites de la douceur votre seconde nature.

Que votre façon d'exprimer *samānubhūti* soit pleine de douceur !

À suivre...



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Chidvilasananda, *L'Enthousiasme*, chapitre 10, *Le merveilleux équilibre de la douceur*, (SYDA Foundation®, 1998), p.134