

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

7^e partie

Dans la 6^e partie, nous deux, Ami et Garima, avons parlé de la qualité de douceur, qui est partie intégrante de *samānubhūti*, la vertu choisie par Gurumayi le 24 juin 2022. Nous l'avons fait dans le contexte du cinquième aspect de cette vertu que nous avons identifié au départ :

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

Nous avons dit que la douceur est une qualité qui nous est innée à tous, et que lorsque nous nous familiarisons à nouveau avec notre douceur et nous exerçons à la contacter régulièrement, elle peut finir par devenir notre seconde nature. Nous pouvons alors y puiser facilement et l'exprimer dans nos réponses aux autres.

Le non-jugement diffère de la douceur dans la mesure où il requiert souvent plus d'efforts de notre part pour transparaître dans nos actions. Le non-jugement n'est pas quelque chose qui nous est instinctif, comme peut l'être la douceur. Il implique que nous ayons conscience de nos habitudes, de nos opinions et de nos préjugés, et que nous utilisions notre *buddhi*, notre intellect, pour les remettre en question et évaluer s'ils sont, ou non, vraiment bénéfiques.

Nous avons parlé pour la première fois du non-jugement et de son rapport avec *samānubhūti* dans la 4^e partie. À ce moment-là, nous avons plus particulièrement étudié le non-jugement à la lumière de l'enseignement de Gurumayi sur la compassion, un autre attribut de *samānubhūti*. Maintenant, nous allons approfondir notre exploration du non-jugement et développer la connaissance et la compréhension que nous en avons.

Souvent, pour comprendre ce qu'*est* une chose, il est utile de comprendre ce qu'elle n'*est pas*. À d'autres moments, pour comprendre ce que n'*est pas* une chose, il est utile de comprendre ce qu'elle *est*.

Mais quand il s'agit de cette qualité – le non-jugement – les choses deviennent un peu plus intéressantes. Ce terme comporte deux éléments : le préfixe *non* (qui signifie « pas », « sans » ou « l'opposé de », selon le mot auquel on l'appose) et le mot principal *jugement*. Mais quand ces deux composants sont réunis, le mot en résultant, *non-jugement*, signifie et exprime quelque chose de différent de la simple « absence de jugement ».

Il est cependant utile d'examiner la relation entre ces deux mots : *jugement* et *non-jugement*.

Pour commencer, intéressons-nous au sanskrit et à l'hindi, langues qui ne sont pas à court de mots ayant des significations similaires ou reliées au jugement. Parmi ces mots on trouve *nirnaya* (verdict, sentence ou décision), *viveka* (discrétion, prudence, discernement), *nishchaya* (détermination, décision), *viverchana* (critique judicieuse, évaluation et examen – souvent au moyen d'une discussion), *vichāran-shakti* (capacité à réfléchir et raisonner), *prajñā* (sagesse), *buddhi* (intellect) et *samajh* (compréhension).

Ce qui est intéressant à noter en considérant les différents mots pour « jugement » en sanskrit et hindi, c'est qu'aucun d'eux n'implique que le jugement soit négatif par essence. En fait, certains de ces termes ont des connotations résolument positives ! Même en français, les connotations du mot « jugement » sont plutôt favorables dans l'ensemble. On peut, par exemple lui attribuer des significations telles qu'évaluation, estimation et discernement. Pourtant, parce que le mot *jugement* n'est généralement pas utilisé en ayant à l'esprit ces significations ou associations d'idées, le consensus général est maintenant que le jugement a une connotation négative. Si nous disons de quelqu'un qu'il nous *juge*, en règle générale nous ne voulons pas dire que cette personne a une bonne opinion de nous ou qu'elle nous couvre de compliments.

Par lui-même, pourtant, le mot *jugement* désigne simplement un processus cognitif qui nous mène à une conclusion à propos de quelqu'un ou de quelque chose sur la base de la connaissance ou de la compréhension que nous en avons. Qui plus est, ce processus cognitif fait partie de ceux que nous pratiquons *tous, tout* le temps. Dans notre vie quotidienne, nous devons en permanence distinguer, évaluer, examiner,

faire preuve de discernement. On va dire, par exemple : « J'ai décidé de participer à la retraite de méditation au lieu de me plaindre sans cesse de ne pas être un bon méditant ». Ou bien : « J'ai choisi d'aller voir mes grands-parents plutôt que de partir en vacances avec des amis ». Ou encore « Je connaissais l'importance de transmettre aux autres les connaissances que j'ai acquises afin d'améliorer leur vie. »

Comme vous pouvez le voir, les jugements que nous émettons peuvent être simples ou complexes. Ils sont une fonction naturelle de notre *buddhi* (qui, ce n'est pas un hasard, comporte aussi « jugement » parmi ses nombreuses significations en sanskrit et hindi). Dans la 5^e partie de ce commentaire, nous avons expliqué comment utiliser la *buddhi* pour comprendre notre monde et nous y mouvoir avec efficacité. Nous employons la *buddhi* pour donner un sens à ce qui se passe devant nous, pour analyser les pensées qui nous traversent l'esprit et pour déterminer comment réagir à cette impulsion intérieure ou extérieure.

Les humains ne sont pas les seuls à se livrer à ce type de processus analytique. Les animaux et les plantes font aussi preuve de capacités cognitives à divers degrés, particulièrement quand ils prennent des décisions pour assurer leur survie. Par exemple, un tournesol va se tourner vers le soleil pour recevoir de la lumière. Les racines d'un arbre vont s'étaler plus largement et plonger plus profondément dans le sol à la recherche d'eau. Un caméléon va changer de couleur pour se fondre dans l'environnement et ainsi attraper des proies ou échapper à des prédateurs.

Certains mammifères montrent des capacités cognitives encore plus évoluées. Les dauphins utilisent différentes sortes de sons pour communiquer entre eux ; certains appels, par exemple, fonctionnent comme des noms qu'ils utilisent pour s'adresser à d'autres dauphins de leur banc. Les cochons sont capables de comprendre des signaux verbaux et non-verbaux des humains. Des recherches approfondies ont montré que les chimpanzés et les éléphants possèdent une grande mémoire et des intellects sophistiqués.

Les êtres humains, qui sont les créatures les plus évoluées habitant la Terre, sont dotés de facultés de décision incroyablement raffinées et puissantes. Des scientifiques ont en outre découvert que le cerveau humain avait une immense capacité à apprendre, à changer et à s'adapter en permanence. Nous avons la faculté d'absorber et d'assimiler des connaissances nouvelles, d'avoir et de comprendre des

points de vue multiples sur un sujet ou une situation donnée, de changer et d'élargir nos opinions et de faire des choix – petits et grands – qui peuvent induire des transformations profondes dans nos comportements.

Maintenant, que nous le *fassions* ou pas est une tout autre affaire. En grandissant et en avançant dans la vie, nos points de vue sur le monde – et sur nous-même – peuvent se figer et même se rigidifier. Nous nous mettons à considérer notre personnalité, même notre caractère, comme quelque chose de statique. Nous nous résignons à nos défauts. « Qu'est-ce qu'on peut faire ? Je suis comme ça », disons-nous. Et nous projetons cette façon de penser sur l'extérieur : « Ils sont comme ça. » « Ainsi va le monde. » Quand nous raisonnons ainsi, nous refusons implicitement d'envisager toute autre manière d'être et de voir les choses. Nous rejetons la possibilité d'une réalité différente ou plus vaste. Et nous ne tirons nullement parti de la capacité de notre cerveau à changer, à se développer et à évoluer.

Cela nous donne une piste pour comprendre comment le jugement, une fonction mentale normalement neutre – et extrêmement précieuse – en est venu à acquérir sa connotation plus négative.

Pour mieux comprendre, plongeons plus profondément dans le concept de *buddhi*. Vous vous rappelez peut-être que nous avons parlé pour la première fois de *buddhi* dans la 5^e partie, comme élément de l'appareil mental plus large de l'*antahkarana chatushtaya*. L'*antahkarana chatushtaya* est également composé de *chitta*, le subconscient, qui emmagasine nos souvenirs et les empreintes laissées par le passé. Ces empreintes sont créées par de nombreux facteurs tels que notre éducation, notre formation, nos systèmes de croyances, les normes de notre société ou de notre culture, nos principes personnels et les normes morales que nous respectons, l'accumulation de nos expériences de vie et les conclusions que nous avons tirées de ces expériences.

Il y a aussi les impressions que nous avons rapportées dans cette vie.

Ādi Shankarāchārya, un des plus grands représentants de la philosophie du Vedānta, explique ce principe dans son ouvrage, le *Prabodha-sudhākara*, « L'océan de nectar de l'illumination ».

Shankarāchārya dit :

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वासनाजालम्।
tatkāraṇaṁ smṛtaṁ yattasyāntarvāsanaājālam |

Dans le corps causal se trouve l'épais filet des empreintes mentales du passé¹.

Le corps causal est un des plus subtils corps de conscience dans notre être. Il emmagasine les empreintes latentes laissées par toutes les actions et expériences passées avec lesquelles nous sommes venus au monde. Ces mémoires dormantes peuvent remonter à la surface via le *chitta*, le subconscient qui contient aussi les souvenirs que nous avons accumulés dans *cette* vie, et elles peuvent colorer notre perception présente du monde.

Le *chitta* et la *buddhi* opèrent constamment ensemble. Les informations emmagasinées dans notre *chitta* constituent le matériau que notre *buddhi* déchiffre puis utilise pour élaborer des décisions. Donc, la qualité de ces informations – exactes ou incorrectes – a une énorme importance. Les choix qu'elles nous conduisent à faire modèlent notre réalité.

Le Vedanta donne l'exemple classique de *rajju-sarpa-bhrānti*. *Rajju* signifie « corde » et *sarpa* signifie « serpent ». Le mot *bhrānti* a de nombreuses significations, notamment « confusion », « illusion », « erreur », « idée fausse » et « perception erronée ».

Dans son livre *Le Yoga de la Discipline*, Shri Gurumayi raconte l'histoire de *rajju-sarpa-bhrānti*, éclairant pour nous le concept védantique. Permettez-nous de vous faire part de la magnifique version de Gurumayi.

Un soir, un homme nommé Janghu partit se promener sur une route de campagne. Il pensait à mille et une choses, il imaginait tout ce qu'il pourrait faire à l'avenir. Soudain, il sursauta de frayeur. Non loin de la route, un énorme serpent surgit devant lui. En voyant Janghu, il s'était pétrifié ; en fait, il était de toute évidence à l'affut, immobile, prêt à s'élancer et à mordre le pauvre homme.

Janghu laissa échapper un cri et courut vers le village pour appeler à l'aide et avertir tout le monde de ne pas s'aventurer dans cette direction. Deux villageois décidèrent de prendre des torches pour voir si le serpent était réellement venimeux.

Mais Janghu ne voulut rien entendre. Il leur dit qu'il s'y connaissait en serpents, et que s'ils y allaient, ils mourraient. Il était certain qu'il s'agissait du serpent redoutable dont sa grand-mère lui avait souvent parlé. C'était sûrement celui qui avait tué tant d'enfants, assailli des fermiers dans leurs champs et attaqué d'innocents voyageurs. En l'espace d'une minute, l'horreur de ses descriptions atteignit des proportions monstrueuses.

Janghu eut alors une autre idée. Ce serait lui le héros ! Il allait sauver le village de ce redoutable serpent en le tuant lui-même ! Il se voyait déjà en train de le frapper à coups redoublés. Totalement exalté par cette vision héroïque de son propre personnage, il s'enfonça dans la nuit d'un pas martial. Tout en marchant, il cherchait un gros bâton avec lequel il pourrait battre le serpent. Voyant sur un arbre une branche idéale pour cet usage, il la saisit fermement pour l'arracher. Il poussa alors un cri et tomba sur le sol. La branche dont il s'était emparé n'avait rien d'une branche, c'était un énorme serpent qui avait promptement donné la morsure fatale à notre héros virtuel.

Pendant ce temps, les autres villageois, équipés de flambeaux, s'approchaient pas à pas du serpent d'origine, et tentaient, par leurs cris, de le faire fuir dans les buissons. Mais il ne bougeait pas ; il ne bougeait absolument pas. Finalement, ils arrivèrent à sa hauteur et le bourrèrent de coups. Sans susciter de réaction – car ce n'était pas un serpent. C'était une corde épaisse que quelqu'un avait laissé tomber et oubliée sur la route.

Janghu *s'imaginait* simplement qu'il avait vu un serpent².

Comme cette histoire l'illustre avec tant de clarté, les impressions emmagasinées dans notre *chitta* non purifié peuvent avoir un effet désastreux sur le genre de jugements qu'élabore notre *buddhi*. En outre, il arrive que ces impressions soient si fortes, si enracinées, qu'elles obscurcissent vraiment nos facultés de perception. Nous voyons ce que nous voulons voir, ce que nous nous attendons à voir, ce que nous étions déjà décidés à voir – pas nécessairement ce qui *est* vraiment. Nous

continuons ainsi à renforcer notre point de vue préexistant. Les actions que nous entreprenons en réaction sont, au mieux irréfléchies, et au pire franchement nocives pour nous-même et les autres.

Nous venons d'étudier en détail ce qu'est le jugement, afin d'identifier plus précisément ce qu'est le non-jugement. Nous avons déjà mentionné que le *non-jugement* ne se définit pas simplement par « l'absence de jugement ». Le *non-jugement* a un sens un peu différent, plus nuancé.

Voyons maintenant ce que sont ces nuances.

D'abord, le non-jugement ne consiste pas à mettre en sommeil nos facultés d'évaluation et d'analyse, dont nous avons besoin pour survivre et nous mouvoir dans le monde. Il ne consiste pas non plus à nous aveugler sur la réalité d'une situation, dans une tentative superficielle d'être « gentil » ou « tolérant » par rapport à quelque chose ou à quelqu'un.

Alors qu'est-ce que le non-jugement ? Sur la voie du Siddha Yoga, nous apprenons que le non-jugement consiste à faire l'effort conscient de nous assurer que notre analyse du monde ainsi que des gens et choses qui l'habitent n'est pas distordue par les fausses impressions emmagasinées dans le *chitta*. Pour cela, la *sāadhanā*, la pratique spirituelle, est essentielle.

On voit le monde tel qu'il est – et non pas tel qu'on l'interprète ou qu'on s'attend à le voir – quand on purifie le *chitta*, quand l'esprit est absorbé dans la connaissance du Soi. Les Gurus du Siddha Yoga nous ont donné de nombreux moyens d'y arriver. Un de ces moyens consiste à s'exercer à être le témoin, *sākshī*, de nos pensées, émotions, paroles et actions.

En étant témoin, nous restons conscients de nos perceptions, de notre vision du monde, et des gens et situations qu'il contient. En étant témoin, nous voyons le monde objectivement, tel qu'il est – débarrassé de nos idées préconçues, biais et jugements. En étant témoin, au lieu d'étiqueter immédiatement la personne ou la situation qui est devant nous, nous prenons du recul et nous nous observons en train de formuler un jugement. En faisant une pause (ne serait-ce qu'un instant) pour être témoin de ce qui se passe dans notre esprit, nous pouvons nous poser des questions

sur ce que nous observons. Est-ce une vérité objective, fondée sur des faits ? Ou est-ce une perception subjective à laquelle nous donnons foi en nous leurrant nous-même par cynisme, par désenchantement, par une certaine paresse intellectuelle ou par la réticence à imaginer d'autres réalités et possibilités ? Plus nous prenons conscience du fonctionnement de notre esprit, plus nous comprenons qu'une bonne partie de notre vision du monde résulte en fait d'un *choix*.

Dans ce même chapitre du *Yoga de la Discipline* où elle raconte l'histoire du serpent et de la corde, Gurumayi évoque l'importance de pratiquer la conscience-Témoin.

Gurumayi dit :

Au fil de vos occupations quotidiennes, surveillez vos yeux. Soyez le Témoin. Offrez à vos yeux du repos, encore et encore, en méditant, en faisant du *japa*, en laissant jaillir dans votre cœur les sentiments les plus beaux et les plus purs. Lorsque vous regardez quelqu'un, offrez-lui vos bénédictions. Quand vous voyez quelque chose, offrez votre aide, votre soutien. L'énergie s'écoule très rapidement par vos yeux ; aussi, soyez le Témoin. Laissez votre regard transmettre les bénédictions les plus bénéfiques. Pour ce faire, conservez également votre cœur dans l'état du Témoin³.

Lorsque Gurumayi parle des yeux ici, elle ne se réfère pas uniquement aux yeux physiques ; il s'agit de notre perspective, de notre vision, de notre compréhension de ce que nous percevons. Lorsque nous pratiquons l'état de témoin de nous-même et du monde qui nous environne, nous purifions notre vision et nous commençons à voir les choses clairement. En retour, cela nous met en contact avec le *sākshī* ultime, le Témoin, le Soi intérieur, celui qui observe nos pensées, nos paroles, nos émotions et nos actions. Une fois reliés au Soi en nous, nous commençons à percevoir le Soi chez les autres. Grâce à cette pratique, nous cultivons la conscience de *sama*.

Quand nos facultés de discernement sont éclairées par la lumière de *sama*, ce que nous mettons en œuvre n'est pas le jugement au sens péjoratif, mais le jugement qui émane de l'état de Témoin. Cette forme pure de jugement, c'est *viveka*.

Viveka est décrit dans les Écritures indiennes comme le discernement qui découle de la connaissance de la nature immuable et constante du Soi. *Viveka-buddhi*, l'intellect qui se fonde sur *viveka*, prend en compte les facteurs variables (par exemple, notre éducation, notre milieu culturel, notre contexte de vie passé et actuel, ou tout

simplement notre état d'esprit)– puis il les inscrit dans le cadre de la vérité fondamentale, immuable, selon laquelle il n'existe qu'un Soi unique en tous.

Viveka-buddhi met en balance ce qui est éphémère et ce qui est permanent ; il perçoit à la fois les différences et l'unité sous-jacente à ces différences. Il se fonde sur une profonde sagesse, la retenue, le pragmatisme, le respect de tous les êtres, l'humilité et la disponibilité à apprendre. À partir de cette conscience plus holistique, *viveka-buddhi* fait ses déductions et prend ses décisions.

Viveka est fondamental pour pratiquer le non-jugement, qu'on cultive et renforce en évacuant les impressions accumulées dans le *chitta*.

Dans son œuvre, *Viveka Chūdāmani*, Ādi Shankarāchārya dit :

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।

वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

*nāhaṃ jīvaḥ paraṃ brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam ।
vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayaṃ kuru ॥*

« Je ne suis pas *jīva*, l'âme individuelle, Je suis le Brahman suprême, l'Absolu. »
En écartant ce qui est le « non-Soi », libérez-vous des surimpressions qui adviennent sous l'impulsion des mémoires passées⁴.

Lorsque le *chitta* devient plus transparent et reflète la lumière du Soi, tel un cristal, *sphatika*, lorsque le jugement s'arrête et que le non-jugement le remplace, une atmosphère de bonté et de vertu se crée.

Pour mieux cerner ce que le non-jugement recouvre, nous, les rédactrices de cet article, avons regardé certains synonymes du terme « non-jugement ». Être dans le non-jugement, c'est être, par exemple, *sans préjugés, tolérant, d'esprit ouvert, impartial*. Si nous examinons ces mots, l'une des caractéristiques qui nous vient à l'esprit, c'est le *respect*. Avoir l'esprit ouvert face à une personne ou une chose, être sans préjugés à leur égard, les considérer de façon impartiale exigent que vous ayez, à la base, du respect pour elles. Et ce respect n'est pas du genre superficiel, comme un sourire pincé ou de belles paroles que vous dites à quelqu'un sans réellement éprouver ce qu'elles signifient. Il s'agit du respect qui prend racine dans la conscience de *sama*, dans la reconnaissance de la valeur intrinsèque de la personne ou de la situation qui

se présente à vous – que vous appréciiez ou non les actes de cette personne, que vous approuviez ou non ses choix.

Nous pensons qu'il est juste d'affirmer que le principe inhérent au non-jugement est tissé dans la trame de la plupart, sinon de toutes les cultures du monde. Pour illustrer notre propos, nous ne pouvons pas nous empêcher de prendre l'exemple d'une mère (notamment parce que nous sommes mères nous-mêmes !). Si la mère archétypale voit son enfant faire quelque chose d'inapproprié, elle peut devoir lui dire « non ! » ou rectifier d'une façon ou d'une autre son mauvais comportement ; puis, lorsqu'il est plus grand, elle peut, avec délicatesse, mettre le doigt sur les choix et décisions qu'elle trouve discutables. Mais elle ne *judge* jamais son enfant (au sens négatif du terme). Sa foi en son enfant, son acceptation de son enfant, la confiance qu'elle a dans la nature bonne, digne d'amour et dans le potentiel de son enfant sont inébranlables.

Ceci nous amène à une autre caractéristique du non-jugement – et, par extension, de *samānubhūti*. Quand vous abordez une personne avec une attitude sans jugement, cela renforce naturellement la confiance entre vous. Cette confiance, à son tour, engendre chez *elle* un sentiment plus fort d'assurance et de foi en elle-même.

Pourquoi cela ? Eh bien, quand une personne remarque que vous l'acceptez sincèrement, que vous êtes disposé à être là pour elle, que vous êtes capable de l'écouter sans autre intention que de lui apporter votre soutien, elle commence à se sentir en sécurité en votre compagnie. Elle s'ouvre. Elle peut trouver le courage d'être honnête vis-à-vis d'elle-même et au sujet d'elle-même. Et lorsqu'elle sent que *vous* percevez son humanité, que vous reconnaissez sa bonne nature, alors il lui est plus facile de reconnaître cette bonne nature *en elle-même*. Cela ouvre tout un monde de possibilités : elle gagne suffisamment en confiance pour tenter de nouvelles expériences ou développer de nouvelles compétences, elle est plus à même d'identifier ou de rectifier ses erreurs sans se lancer dans d'interminables auto-récriminations, et elle est tout simplement mieux outillée, de façon générale, pour traverser les hauts et les bas de la vie.

À ce stade, nous aimerions vous rapporter une histoire qui, selon nous, illustre magnifiquement comment une réponse sans jugement peut donner à quelqu'un de l'assurance et de la confiance en soi. Cette histoire concerne Garima, et elle va vous la raconter elle-même.

Au cours de l'été 2004, je me suis rendue à Shree Muktananda Ashram pour offrir de la *sevā*. J'étais accompagnée de ma fille, Vanita, qui avait alors neuf ans et était en CM1. Un jour, lors d'un *darshan*, j'ai parlé à Gurumayi d'un incident qui s'était produit entre Vanita et son professeur de création littéraire, une remplaçante, juste avant notre visite à l'ashram.

Vanita avait écrit un poème sur la colère qui devait être envoyé, via l'école, à une maison d'édition d'anthologies prestigieuse. Le professeur a lu le poème et a enjoint Vanita d'en atténuer les images très expressives en lui suggérant la manière de s'y prendre. Elle a même insisté pour que Vanita récrive le poème en tenant compte de ses remarques.

Ces suggestions n'ont pas paru justes à Vanita. Bien que sa confiance en elle-même en ait pris un coup, Vanita a décidé d'envoyer le poème tel qu'elle l'avait écrit sans se soucier qu'il soit ou non retenu pour publication.

Après avoir écouté cette histoire touchante, Gurumayi m'a demandé de mettre Vanita en relation avec plusieurs siddha yogis qui étaient des poètes et écrivains accomplis. Ces siddha yogis avaient longuement étudié l'art de la poésie ; ils écrivaient eux-mêmes des poèmes et enseignaient la poésie et l'écriture. Gurumayi a proposé qu'ils forment tous un groupe et se réunissent régulièrement pour parler ensemble de leurs créations, constituant ainsi un « Groupe de poètes ».

Le cœur empli d'une immense gratitude envers Gurumayi pour sa proposition, Vanita et moi avons contacté ces siddhas yogis pour leur faire part de sa suggestion. Chacun d'eux a été absolument ravi d'y souscrire. Et c'est donc ce qui s'est passé : le Groupe des poètes a immédiatement commencé à se réunir pendant que Vanita était encore à l'ashram, et les réunions ont continué à distance après son retour à la maison !

Ces écrivains accomplis et talentueux ont généreusement donné de leur temps, de leur énergie et de leur attention à Vanita. Bien qu'elle ait été encore une très jeune enfant, ils l'ont intégrée en tant que membre à part entière du groupe ; ils ont été d'une gentillesse incroyable avec elle et n'ont pas une seule fois exprimé de jugement pour son manque d'expérience de la vie. Le groupe

discutait, critiquait et faisait des remarques sur le travail des uns et des autres, tout en respectant la contribution de chacun.

C'était beau de voir la confiance s'instaurer entre Vanita et les autres poètes ; la sincérité de leur intérêt pour son travail était sans équivoque. J'ai vu avec émerveillement ma fille de neuf ans gagner en confiance et en assurance, sa foi dans sa propre voix grandir de façon exponentielle grâce à l'accompagnement chaleureux et aux encouragements de ces poètes adultes. Cela a été une période de grande transformation pour Vanita et ses écrits.

Dans les années qui ont suivi, j'ai souvent repensé à cette période. Vanita se situait à cet âge délicat où, bien que n'étant encore qu'une enfant, donc assez impressionnable, elle faisait ses premiers pas en tant qu'écrivaine, poète, artiste, penseuse indépendante et créative. Toute remarque – positive ou négative, favorable ou non – émanant de ces personnes plus âgées et plus sages qu'elle a eu nécessairement un impact. Grâce au Groupe de poètes, cette communauté née de l'intention et de la vision de Gurumayi, Vanita n'a pas pris le chemin de croire que le monde entier était contre elle, ou que ses écrits étaient mauvais, ou encore que ses intuitions artistiques étaient erronées. Elle a été capable de se dire : « C'est juste l'avis d'une personne. » Elle n'a pas perdu sa capacité innée à s'exprimer à travers la poésie ; elle n'a pas renoncé à son intérêt et à sa détermination à exprimer sa vision unique du monde.

Épilogue de cette histoire : de retour de notre séjour à Shree Muktananda Ashram, en 2004, nous avons appris que non seulement le poème de Vanita avait été retenu pour être publié, mais qu'il allait aussi figurer dans la sélection des meilleurs textes de l'anthologie ! Et à ce jour, Vanita travaille en tant que scénariste dans un studio renommé d'Hollywood !

Quand Garima a raconté cette histoire, nous avons eu un échange sur la confiance et l'état de non-jugement, et sur l'impact profond qu'ils peuvent avoir sur une personne. Il nous a semblé que cette histoire illustre parfaitement la manière dont Gurumayi enseigne – et dont Gurumayi nous enseigne à tous à nous comporter. Oui, pratiquer le non-jugement exige des efforts. Cela demande de la discipline. Mais

quel est le fruit de ces efforts et de cette discipline, s'attachant à percevoir la valeur de ce qu'est une personne et de ce qu'elle a à offrir ? Eh bien, ce n'est rien moins que miraculeux. Cela peut même déterminer la trajectoire de vie d'une personne.

À suivre...



© 2022 SYDA Foundation® . Tous droits réservés.

¹ Adi Shankarāchārya, *Prabodha-sudhākara*, v. 113 ; traduction anglaise © 2022 SYDA Foundation.

² Swami Chidvilasananda, *Le Yoga de la Discipline* (Éditions Saraswati, 1997) pp.72-73

³ *Le Yoga de la Discipline*, p. 84.

⁴ Adi Shankarāchārya, *Viveka Chūdāmani*, v. 280 ; traduction anglaise © 2022 SYDA Foundation.