

समानुभूति

Samānubhūti

24 juin 2022

Commentaire d'Ami Bansal et Garima Borwankar

8^e partie

Tous les ans depuis 2013, en l'honneur du mois de l'anniversaire de Gurumayi, nous recevons d'elle sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga une vertu spécifique pour chaque jour de juin. Ces vertus sont restées pour la plupart les mêmes d'année en année, afin que nous puissions en approfondir progressivement l'étude et la pratique. Toutefois, chaque année, le 24 juin, jour de l'anniversaire de Gurumayi, nous recevons une vertu nouvelle. En cette année 2022, Gurumayi a choisi la vertu de *samānubhūti*.

Une fois que Gurumayi a indiqué la vertu du 24 juin, le département des contenus de SYDA Foundation invite un ou plusieurs écrivains à en rédiger un commentaire. Ces écrivains sont souvent des enseignants de méditation Siddha Yoga ou des spécialistes qui connaissent la langue dans laquelle la vertu est donnée et qui peuvent expliquer comment la comprendre dans le contexte des enseignements du Siddha Yoga.

Cette année, c'est à nous, Ami et Garima, que cette mission a été confiée. Nous en avons été très honorées – et tout excitées. Nous aimons travailler ensemble et en l'occurrence cela n'a pas fait exception.

Quand nous avons commencé à discuter et à élaborer le plan de ce que nous voulions faire, nous pensions qu'il s'agirait d'un commentaire en une seule partie. En l'espace de quelques semaines, nous aurions dit tout ce que nous avions à dire, écrit tout ce que nous voulions écrire et c'est à vous, lecteur ou lectrice, qu'échoirait la suite du travail ! Mais à notre grande surprise, ce parcours avec vous a pris plusieurs mois et cela a été un voyage empli de grâce !

Cet article est la 8^e partie de notre commentaire de *samānubhūti* et c'en est aussi le chapitre de conclusion.

Au début de notre commentaire, nous avons identifié, en vue d'une étude en profondeur, cinq aspects principaux de *samānubhūti* :

- conscience d'égalité, non-discrimination et unité avec toute chose (1^e partie)
- connaissance et perception de l'unité et de la complétude (1^e partie)
- sensation d'équilibre et d'harmonie (2^e partie)
- conscience de la parité entre les êtres qui conduit à une profonde empathie, à la compassion et à la compréhension (3^e, 4^e et 5^e parties)
- douceur et non-jugement dans nos réactions aux autres (6^e et 7^e parties)

Il ressort des conversations que nous avons eues avec nombre d'entre vous et des témoignages parus sur le site du Siddha Yoga que vous avez pris cette étude très au sérieux. Vous avez fait des efforts concrets pour appliquer ce que vous avez glané dans le commentaire et agir à partir de la compréhension de *samānubhūti* qui s'est épanouie en vous. Nous sommes très fières de vous ! Nous sommes vraiment sincères en l'affirmant.

Cela a été très encourageant pour nous de savoir cela et de constater qu'en raison de l'intention de Gurumayi et de sa grâce nous prenons tous davantage conscience de l'importance de l'empathie et de la nécessité de la développer dans les nombreuses différentes parties de ce monde où nous vivons. Nous souhaitons maintenant vous faire part d'une théorie scientifique fascinante qui présente selon nous des analogies avec *samānubhūti*. Elle souligne à quel point nous sommes tous reliés et combien cette interconnexion influence les résultats finaux.

Jusqu'au vingtième siècle, les savants ont cru que tout dans cet univers était gouverné par des lois précises. Ces lois rendaient possible de déterminer et prévoir le comportement des différents systèmes que nous avons répertoriés dans l'univers (comme notre système solaire).

Mais en 1961, un mathématicien et météorologiste, le Dr. Edward Norton Lorenz, a découvert que même les systèmes qui semblaient fonctionner selon des lois mathématiques précises pouvaient finir par se comporter de façon très imprévisible. Ainsi est née ce que le Dr. Lorenz a appelé « la théorie du chaos¹ ».

Pour expliquer sa théorie, il a décrit ce qu'il a appelé « l'effet papillon » : comment un changement apparemment infinitésimal des conditions initiales dans une partie

du système pouvait conduire à des changements énormes et inattendus dans une partie complètement différente de ce système. Son exemple classique était celui d'un papillon qui, en battant des ailes dans une partie du monde, provoquait la formation d'une tornade dans une autre partie du monde plusieurs semaines plus tard.

Maintenant, peut-être que certains d'entre vous vont poser cette question : « Bon, tout cela est effectivement très fascinant... mais vous pourriez nous en dire plus sur le rapport avec *samānubhūti* ? »

Bien sûr que nous allons vous l'expliquer !

Sans doute cherchez-vous et vous attendez-vous à recevoir *samānubhūti* de sources prévisibles, de personnes avec qui vous avez un lien direct, votre famille ou vos amis par exemple. C'est une attente logique, puisqu'on peut penser que ceux qui vous sont les plus proches sont aussi ceux qui se préoccupent le plus de vous et s'investissent le plus dans votre réussite dans la vie. Parfois, pourtant, les démonstrations les plus émouvantes de *samānubhūti* peuvent provenir des endroits les plus inattendus.

Il y a une merveilleuse histoire qui illustre ce point :

Dans les années 1920, un jeune homme a émigré d'Italie aux États-Unis. Il s'est installé dans l'État de Montana et a ouvert un magasin de nettoyage à sec. Au bout de vingt ans, il s'est retiré du nettoyage à sec et a pris un travail à temps partiel comme concierge d'une petite université locale. Il y a travaillé de nombreuses années comme concierge.

Au décès de cet homme en 2004, à l'âge de 102 ans, il a légué 2,3 millions de dollars – ce qui représentait 95 % de sa fortune – à l'établissement où il avait travaillé comme concierge. Il s'est avéré que, grâce à une vie frugale et des investissements avisés, cet homme était devenu millionnaire !

L'homme avait demandé que cet argent soit distribué sous forme de bourses à des étudiants démunis. Il expliquait dans son testament que, comme sa famille était pauvre, il avait commencé à travailler très jeune au lieu de faire des études. Il voulait donc que des jeunes gens des générations suivantes bénéficient de ce qu'il n'avait pas pu avoir : une bonne instruction pour un brillant avenir².

Cet homme généreux a manifesté sa *samānubhūti* de telle façon que de nombreux étudiants – des gens qu’il ne connaissait pas et qui ne l’avaient pas connu – ont pu en bénéficier.

Comme le montre cette histoire, *samānubhūti* peut venir de là où nous n’aurions pas pensé à le chercher, tout comme l’effet papillon. C’est le signe que sommes tous *réellement* reliés. Qui plus est, nous pouvons, chacun d’entre nous, contribuer à renforcer ce lien. Il n’y a pas besoin d’appartenir à la communauté, religion, secte ou culture d’une autre personne pour lui témoigner *samānubhūti*. La vertu de *samānubhūti* n’est pas une transaction, un donné pour un rendu. Il ne s’agit pas de manifester cette vertu en anticipant ce que le bénéficiaire pourrait faire pour nous ou en réaction à ce qu’il peut avoir déjà fait pour nous. Il s’agit de *donner*. Quand la lumière de *samānubhūti* rayonne dans notre cœur, nous passons à l’action. Nous manifestons la bonté présente dans notre cœur

En hindi, il y a une expression, *khayālī pulāo pakānā*, qui signifie « cuisiner du *pulāo* en imagination ». Vous pouvez fantasmer tout ce que vous voulez au sujet de la préparation d’un *pulāo*, un délicieux plat de riz salé, vous pouvez imaginer toutes les épices que vous allez ajouter, le parfum et la chaleur du riz – mais si vous ne le cuisinez qu’en imagination, comment apaisera-t-il votre faim ?

De même, se contenter de penser « je suis quelqu’un de profondément empathique », « j’ai très bon cœur », « je souhaite toujours le meilleur aux autres », « il n’y a pas une once de mesquinerie chez moi » ne vous aidera pas à rendre la vertu de *samānubhūti* manifeste. Si vous ne traduisez pas vos intentions en actes, cela ressemble à *khayālī pulāo pakānā*.

Nos actions tout comme notre inaction ont un impact sur notre monde et ceux qui l’habitent. Les petites choses deviennent de grandes choses. Les petits moments font boule de neige. Si nous avons l’occasion de manifester de l’empathie et ne la saisissons pas, ou la ratons, nous perdons notre temps. Les instants où nous choisissons de ne pas exprimer d’empathie s’accumulent, nous coupant chaque fois davantage de notre essence, de nos véritables intentions et motivations.

L’autre jour, alors que nous travaillions sur ce commentaire avec une personne membre de l’équipe de Shree Muktananda Ashram, elle nous a dit que Gurumayi avait expliqué le fonctionnement de *samānubhūti* par une analogie avec le ballast soutenant les rails de chemin de fer. À ce stade, nous avons envie de vous expliquer comment nous comprenons l’analogie indiquée par Gurumayi.

Les gens qui ont inventé les premiers rails devaient avoir une belle dose de prévoyance et de connaissances sur l'art de créer une base assez forte pour supporter le poids d'une locomotive. Ce que nous avons découvert dans notre recherche, c'est que sous les voies de chemin de fer, il y a des pierres – des tas et des tas de pierres qui remplissent l'espace sous les rails. Ces pierres ont toutes des formes différentes et des surfaces irrégulières. Elles forment ce qu'on appelle le ballast.

Quel est le but de ce ballast et pourquoi les pierres sont-elles dentelées ? Eh bien, les pierres sont dentelées pour pouvoir s'imbriquer les unes dans les autres ou se coincer l'une contre l'autre. Ainsi imbriquées, les pierres restent solidement en place. Ce ballast solide répartit de façon égale la lourde charge des trains en circulation et empêche les rails de basculer, de glisser ou de se tordre. Cela permet donc un mouvement continu et bien équilibré du train sur les rails métalliques.

Une autre rôle vital que joue le ballast, c'est d'absorber les chocs. Le ballast contribue à absorber le choc créé par le mouvement du train ainsi que le bruit des roues métalliques frottant sur les rails. C'est grâce à ce ballast que nous profitons d'un voyage en train relativement sans à-coups, confortable et sûr. Quel cadeau remarquable ont offert à l'humanité ces inventeurs !

Maintenant voyons quel est le rapport avec la vertu de *samānubhūti*. Toutes les choses et tous les individus de cette planète sont différents les uns des autres – les humains comme les animaux, les rivières comme les arbres. Les êtres vivants présentent des formes, des constitutions et des caractéristiques variées. En particulier nous autres, humains, avons divers modes de pensée et d'action, divers styles de vie et statuts sociaux, ainsi que des idées différentes sur la façon d'évoluer dans le monde. Mais ces différences, quand elles sont associées à la conscience du principe unique qui nous relie tous, génèrent en réalité de la force. Elles construisent un réseau de soutien mutuel, un bastion de stabilité et d'équilibre qui contribue à entretenir la vie elle-même. Cela crée un terrain fertile pour exprimer *samānubhūti* et en retour cela permet à chacun de mener une vie belle et ayant du sens sur cette planète.

L'empereur romain et philosophe Marc-Aurèle a dit un jour : « Les hommes existent les uns pour les autres. Donc, instruis-les ou soutiens-les³. » Nous autres, êtres humains, existons et survivons grâce à notre interconnexion. Nous sommes ici, sur cette planète, pour nous entraider et nous soutenir, pour grandir et nous

épanouir ensemble. Nous devons, chacun d'entre nous, faire notre part, assumer la responsabilité de ce que nous sommes capables d'offrir, de la contribution que nous pouvons apporter à l'amélioration de ce monde.

Maintenant que nous sommes tous arrivés à la conclusion que la vertu de *samānubhūti* que nous a offerte Gurumayi est d'une valeur inestimable, nous pouvons aussi nous rappeler un enseignement précieux qu'elle nous a confié, puis appliquer cette sagesse dans notre mise en œuvre de *samānubhūti*. Gurumayi nous enseigne que dans toute entreprise de notre existence, la force d'âme est absolument vitale.

Qu'est-ce que cela signifie exactement ? Cela signifie que vous faites le choix conscient de laisser votre force d'âme – votre courage, votre force de caractère, votre fibre morale – dicter vos actes. Vous n'agissez pas à partir d'un espace de réactivité – parce que, par exemple, vous êtes incapable de supporter la douleur ou la joie de quelqu'un. Vous n'agissez pas dans l'espoir d'une récompense. Le moment donné, vous êtes aux côtés de quiconque a besoin de votre présence car vous avez reconnu que vous *voulez* donner quelque chose, vous *voulez* partager quelque chose. Ce n'est pas de l'émotion, c'est votre décision. Si vous agissez seulement sous le coup de l'émotion, vous vous épuisez facilement. Mais si vous agissez mû par *viveka*, à partir d'un espace de sagesse et de discernement, de votre force d'âme, alors vous vous sentirez plein d'énergie. Et vous trouverez toujours moyen de générer encore plus d'énergie.

Dans ce chapitre de conclusion, nous ne pouvons manquer de souligner l'importance d'avoir conscience de quelques-uns des pièges qui peuvent se présenter au cours de vos efforts pour faire preuve de *samānubhūti*.

Le premier, c'est que les gens auront des réactions diverses à votre expression de *samānubhūti*. Même quand vous avez les meilleures intentions et êtes certain que vos actes sont en phase avec ces intentions, tout le monde ne va pas faire bon accueil à votre empathie. Les gens ont leurs propres compréhensions (ou incompréhensions) qui interfèrent dans le scénario ; ils ont leurs propres points de vue et partis pris, leurs propres façons de voir les autres et de se voir eux-mêmes, et tout cela affecte leur capacité à percevoir et accueillir toute vertu dont on fait preuve à leur égard.

Il est naturel, jusqu'à un certain point, de s'attacher aux résultats de ses efforts pour manifester *samānubhūti*. Si vous témoignez de l'empathie à quelqu'un, vous le faites pour qu'il se sente mieux, pour qu'il se sente soutenu, écouté et compris ; pour qu'il découvre en lui-même la capacité de se prendre en main et de savoir quel chemin il doit emprunter pour avancer. Nous ne disons pas que vous ne devriez pas avoir en vue un résultat positif et y travailler quand vous accomplissez votre acte de *samānubhūti*. Mais il est important que votre engagement à agir avec *samānubhūti* ne repose pas sur ce résultat. Vous n'exprimez pas *samānubhūti* à cause de la réaction que vous allez obtenir des autres. Vous exprimez *samānubhūti* parce que c'est votre responsabilité en tant qu'être humain.

Dans le même ordre d'idées, vous devrez garder à l'esprit que vous exprimez *samānubhūti* pour le bien et l'élévation des autres, vous ne le faites pas pour leur complaire. Ceci nous amène à un autre piège potentiel sur le parcours de la mise en œuvre de *samānubhūti*, à savoir que faire preuve d'empathie, ce n'est pas tomber dans la sensiblerie. Il ne s'agit pas de se faire avoir par n'importe quel étalage d'émotions qu'affecte quelqu'un et de lui ouvrir ainsi la porte pour qu'il vous marche dessus.

Cela peut se produire très subrepticement ; les gens n'ont même pas forcément l'intention *délibérée* de profiter de vous. Parfois, par exemple, les appels émotionnels d'une personne découlent d'un besoin d'amour, d'attention ou de valorisation, et elle ne connaît pas ou n'est pas prête à envisager d'autres moyens de satisfaire ces besoins. En anglais il y a un dicton qui s'applique à ce cas : « Donne-leur un pouce (= quelques centimètres) et ils te prendront un mile (= 1,6 kilomètre) ». En fait il existe probablement dans votre langue une expression similaire de cette sagesse, et vous pourriez rafraichir vos connaissances à ce sujet – peut-être aurez-vous même envie de découvrir des expressions du même genre dans d'autres langues !

Pour en revenir à notre sujet, nous autres, Ami et Garima, pensons à un mot hindi, *shoshan*, qui signifie « exploitation ». Manipuler, contraindre ou subjuguier d'autres personnes pour les amener à manifester *samānubhūti* à la demande, c'est *shoshan*. Ce n'est jamais dans un tel contexte que *samānubhūti* devrait être accordé – en fait *peut* être accordé. Rappelez-vous, *samānubhūti* est un cadeau qui encourage un sentiment d'autonomie et non pas de dépendance ou de dette chez celui qui le reçoit. Il contribue à un bien-être mutuel et nourrit les âmes à la fois du donneur et du bénéficiaire. Une complaisance superflue par rapport aux émotions d'un autre

ne l'aide pas à long terme et peut saper la bonne volonté de la personne qui offre *samānubhūti*. Cela peut la rendre beaucoup plus réticente à exprimer *samānubhūti* à l'avenir.

Maintenant, en plus d'être attentif à ce que l'autre personne peut apporter d'elle-même à la situation, il est nécessaire que vous soyez aussi en permanence conscient de votre propre attitude lorsque vous tentez de faire preuve de *samānubhūti*. La réaction de l'autre à vos efforts est-elle le produit de son « fatras » personnel, pour ainsi dire, ou avez-vous contribué de quelque façon au scénario ?

Par exemple, il peut être dangereusement tentant de s'arroger une supériorité morale sous prétexte d'aider une personne, de confondre la possibilité très réelle que vous possédiez une connaissance qui pourrait lui être utile avec l'idée que vous *savez mieux* qu'elle ce qu'il lui faut. Lorsque vous agissez ainsi, vos tentatives d'aide passent pour de la condescendance. Même si vos conseils sont judicieux, ils ne seront probablement pas entendus. Ce que le destinataire de votre *samānubhūti* enregistrera d'abord et avant tout, c'est que vous êtes condescendant envers lui, qu'à un certain niveau vous avez une piètre opinion de sa personne et de son intelligence. Il peut se sentir ainsi rabaissé, voire humilié. Dans de tels cas, votre intention de les aider en manifestant *samānubhūti* a en réalité l'effet opposé.

Comme vous pouvez le constater à partir de notre discussion sur ces différents « pièges » potentiels, exprimer *samānubhūti* requiert une perspicacité particulière, une grande souplesse d'esprit dans la manière de mettre en œuvre la vertu. Cela nécessite que vous développiez une plus grande conscience de vous-même et de vos motivations, et aussi que vous soyez conscient que les autres ont des motivations différentes.

Imaginez maintenant que vous vous promenez dans un jardin de roses au crépuscule. Vous portez un châle magnifique mais fragile. Une brise se lève. Elle soulève le bord de votre châle qui effleure un buisson de roses et s'accroche aux petites épines acérées.

Vous êtes horrifié(e) en voyant ce qui est arrivé. Votre première réaction est de très vite retirer le châle des épines. Mais soudain, vous sentez la fragrance de votre *viveka*. Votre faculté mentale est activée. Vous comprenez que vous ne pouvez pas juste *arracher* le châle aux épines. Si vous le faites, le châle va se déchirer sur ces

méchantes petites épines. Au lieu de cela, vous devez évaluer la situation ; vous devez examiner jusqu'à quelle profondeur le châle s'est accroché et déterminer la meilleure façon de le démêler. Vous devez invoquer la vertu requise pour ce moment.

Avec concentration et présence d'esprit, avec douceur et une compréhension intuitive, avec soin pour ne pas effiloche ou déchirer le châle ou vous piquer les doigts, vous dégagez le châle de cette épine-ci, puis de celle-là. Vous êtes pleinement dans l'instant présent ; vous êtes uniquement absorbé(e) dans cette activité. Lentement mais sûrement, le châle se sépare des épines.

Quelques instants auparavant, ces mêmes épines vous avaient posé un problème ardu ; mais maintenant elles n'ont plus l'air aussi menaçantes. Le châle est entre vos mains, totalement intact, indemne. Vous éprouvez un doux soulagement. Puis soudain, quelque chose change dans l'atmosphère fraîche de la nuit. Il se trame quelque chose de magique, vous le devinez, vous le sentez : c'est le parfum des roses qui vous saisit.

Même après avoir fini de rédiger cette anecdote, nous deux, Garima et Ami, avons continué à y réfléchir ; nous la trouvons vraiment intéressante et concrète. En discutant à ce sujet, nous avons découvert diverses façons d'aborder le dilemme de la méthode à appliquer pour libérer le châle de ses redoutables adversaires, les épines. Nous souhaitons donc vous soumettre l'idée de revenir sur cette anecdote et de la réécrire vous-même. Creusez-vous la cervelle ; découvrez une multitude de possibilités pour aboutir à ce résultat : dégager un châle magnifique et fragile des griffes des épines.

Vous pouvez rédiger cette anecdote à votre guise. Et vous pouvez continuer à la réécrire, pour repenser votre approche, pour revoir comment vous aller agir et dans quelles vertus vous allez puiser. Rappelez-vous, il n'y a pas un seul chemin pour atteindre le but. Ce qui est important, c'est que vous fassiez l'effort de l'atteindre, d'abord en visualisant votre approche, puis en permettant aux vertus de trouver refuge en vous, et vous en elles.

De la même façon, vous pouvez identifier *n'importe* quelle situation dans votre vie que, rétrospectivement, vous aimeriez avoir traitée différemment, d'une manière qui exprime *samānubhūti*. Comment aborderiez-vous cette situation maintenant ?

Soyez réceptif pour voir quelle ou quelles vertus émanent de l'intérieur et se mettent à votre disposition. Par exemple, y aurait-il intérêt, pour vous et pour d'autres, à aborder la situation avec calme ? Avec zèle ? Avec vigilance ? Chaque vertu a son propre *tattva*, une essence et un principe qui sont uniques.

En refaisant le scénario, voyez si le résultat est le même ou non. La beauté de l'exercice, c'est que vous pouvez l'appliquer à des situations dont vous auriez voulu qu'elles trouvent une issue différente comme à des situations où vous avez été capable de manifester *samānubhūti*, mais où il y avait peut-être d'autres façons de le faire et vous êtes maintenant curieux de les découvrir.

Dans les huit parties de ce commentaire, nous vous avons présenté plusieurs autres outils pour vous permettre d'en apprendre plus sur *samānubhūti*, sur la façon de vous y exercer et/ou de l'appliquer, ainsi que les vertus qu'englobe ce terme. Voici une récapitulation de ces instruments, avec quelques exemples clés à revoir :

- ***Dhāranā* :**

- Dans la 4^e partie, vous avez effectué une visualisation centrée sur la vertu de la compassion.
- Dans la 6^e partie, vous avez effectué une visualisation centrée sur la vertu de la douceur.

- **Introspection :**

- Dans la 3^e partie, nous avons parlé de la chambre forte des vertus et de la chambre forte des vices et nous vous avons demandé de réfléchir aux choix que vous feriez en tombant sur l'une ou l'autre de ces chambres fortes.
- Dans la 4^e partie, nous vous avons invité à vous demander pourquoi les gens – y compris, éventuellement, vous-même – hésitent à faire preuve de compassion, même quand ils se considèrent comme des gens compatissants.
- Dans la 5^e partie, nous avons discuté du sujet de la compréhension et imaginé trois cas pas si simples où il est fait appel à votre *samānubhūti*.

Nous vous avons demandé de réfléchir sincèrement à ce que serait votre réaction.

- Dans la 7^e partie, nous vous avons demandé de vous observer et de vous poser des questions sur le processus qui se déroule dans votre esprit quand vous vous formez un jugement.

- **Outils pour se relier aux vertus :**
 - Dans la 2^e partie, nous avons cité les pratiques du Siddha Yoga telles que la méditation, le svādhyāya et la sevā comme moyens importants pour accéder à l'état de tranquillité intérieure.
 - Dans la 5^e partie, nous avons parlé de la respiration, du mantra japa et des affirmations comme moyens de restaurer votre équilibre intérieur.
 - Dans la 6^e partie, nous avons attiré votre attention sur l'enseignement de Gurumayi « Marquez une pause et reconnectez-vous. »
 - Dans la 7^e partie, nous avons expliqué que la conscience-témoin est un moyen de purifier votre *chitta* et de pratiquer le non-jugement.

- **Faits et théories scientifiques (pour des recherches et études à poursuivre) :**
 - Dans la 1^e partie, nous avons parlé de la théorie de l'intrication quantique pour décrire comment tout est interconnecté sur cette planète.
 - Dans la 3^e partie, nous avons évoqué les réactions neuronales du cerveau qui sont liées à notre capacité à faire écho aux sentiments d'une autre personne
 - Dans la 5^e partie, nous avons expliqué brièvement le fonctionnement des systèmes nerveux sympathique et parasympathique, qui est utile à comprendre si nous voulons nous comprendre nous-même.
 - Dans la 7^e partie, nous avons fait référence à l'énorme capacité du cerveau à changer, apprendre et s'adapter de façon à ne pas rester bloqué dans des jugements erronés.
 - Dans la 8^e partie (celle-ci), nous avons cité la théorie du chaos pour illustrer comment l'empathie peut provenir de sources différentes.

- Dans la 8e partie également, nous avons exposé l'analogie faite par Gurumayi avec le ballast sous les rails de chemin de fer et expliqué en quoi cela évoque l'expression et les fruits de *samānubhūti*.

Vous pouvez voir ces façons d'étudier et de pratiquer les vertus comme autant d'instruments de musique. Chacune a son timbre unique, et réunies, elles composent dans la vie une magnifique symphonie.

Nous restons impressionnées par la façon dont vous avez étudié et appliqué *samānubhūti*, consciencieusement et efficacement. Comme l'un de vous l'a éloquemment exprimé sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga : « Il se produit dans ma vie quotidienne une très intéressante et magnifique immersion qui semble réorganiser ma façon de penser. »

Tout ce que nous faisons sur la voie du Siddha Yoga est guidé par les enseignements de Gurumayi. Donc, en poursuivant votre étude de *samānubhūti*, gardez à l'esprit cet enseignement de Gurumayi :

L'esprit est puissant ; soyez attentifs à votre façon de le gérer. Les intentions ont de la force ; créez les vôtres avec soin. Les interactions avec les autres sont de la dynamite ; restez vigilants. Cultiver les vertus est essentiel ; prenez le temps de faire l'effort. C'est cela, *samānubhūti*.

Avec chaque commentaire sur les *sadguna vaibhava*, les vertus qu'a données Gurumayi pour son mois d'anniversaire, elle nous a aussi offert une affirmation à pratiquer. Ces affirmations sont imprégnées de la grâce et des bénédictions de Gurumayi. Elles sont un moyen de garder la vertu à l'esprit, de faire l'expérience de son *tattva* dans notre être et de parvenir à l'incarner.

Pour la vertu du 24 juin 2022 – *samānubhūti* – nous recevons de Gurumayi trois affirmations. Ces affirmations sont là pour que nous les étudions, les contemptions et pratiquions quotidiennement leur répétition, mentalement ou à

haute voix. En nous entraînant ainsi, nous constaterons qu'il y a toute chance pour que la vertu de *samānubhūti* devienne réelle pour nous, qu'elle devienne notre seconde nature.

Affirmations pour समानुभूति

- J'existe ; donc, j'incarne *samānubhūti*
- Je respire ; donc, je suis une source de *samānubhūti*
- Je suis Cela ; donc, j'ai en moi la capacité de manifester *samānubhūti*.



© 2022 SYDA Foundation® . Tous droits réservés.

¹ Cf. par exemple MIT Technology Review,
<https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/>.

² Cf. CBS News,
<https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/>.

³ D'après l'ouvrage en anglais *Marcus Aurelius, Meditations, and Epictetus, Enchiridion* (Chicago : The Henry Regnery Company, 1956), p. 108 (chapitre VIII, méditation 59).