

# Réflexion sur Gurumayi Chidvilasananda 2016

## Apprendre par cœur

par  
Raghu Butler

Depuis douze ans je participe à un cercle de *sadhana* qui se réunit toutes les semaines à Oakland, en Californie. Nous étudions les enseignements du Guru et les Écritures indiennes. Un matin, il y a quelques années, alors que nous étions en train d'étudier un des livres de Gurumayi, j'ai été particulièrement frappé par un passage. Je me suis dit : « Il faut que je l'apprenne par coeur ! » Mon idée était que, plus tard, je pourrais me souvenir de cet enseignement pour le contempler plus profondément.

Mémoriser n'est pas si facile pour moi et pourtant, en quelques jours, j'ai pu fixer dans mon esprit ce passage, qui faisait un peu plus d'une centaine de mots. Immédiatement, j'en ai reçu un cadeau auquel je ne m'attendais pas. J'ai senti une connexion puissante et toute nouvelle

J'avais souvent entendu l'enseignement du Siddha Yoga selon lequel les paroles du Guru sont *chaitanya*, emplies de Conscience, et que chacune d'elles a la puissance du mantra. J'ai donc compris qu'en répétant les paroles de Gurumayi maintes fois pour les mémoriser, je pratiquais une forme de *mantra japa*. Et comme la pratique du *mantra japa*, la répétition des paroles pures du Guru avait intériorisé ma conscience, l'amenant dans la partie la plus profonde de mon être.

Avec cette compréhension, je me suis mis à répéter régulièrement le passage que j'avais mémorisé. J'ai découvert que je disposais d'un véritable trésor portable qui pouvait élever mon état de conscience et m'ouvrir de nouveaux horizons au beau milieu de ma vie quotidienne. J'offre de la *seva* comme responsable du département de la Maintenance des locaux de l'ashram de Siddha Yoga à Oakland.

C'est une activité en constant mouvement, pleine d'incidents imprévus et de délais à respecter. Parfois, je marque simplement une pause au milieu d'une activité et je fais le tour du pâté de maisons en me répétant les paroles de Gurumayi – à voix haute s'il n'y a personne, intérieurement s'il y a du monde aux alentours. Cela crée une oasis au sein de l'affairement. Il m'arrive même de réciter ce passage mémorisé une douzaine de fois de suite, un peu comme si je pratiquais le *swadhyaya*, tout en effectuant mes tâches. Cette récitation m'aide à restaurer harmonie et équilibre dans mon esprit comme dans ma respiration et à avoir une vision tranquille de la situation. Pour moi la récitation des paroles de Gurumayi est quelque chose que nous faisons ensemble. Un rythme s'installe quand que je répète ses mots. J'entends la voix de Gurumayi dire une phrase et ensuite je m'entends dire spontanément un « oui ! » retentissant. Avec chaque phrase, c'est Gurumayi et moi qui, ensemble, élargissons ma conscience, mot par mot, respiration après respiration.

Cette pratique fonctionne merveilleusement bien pour me préparer à entrer en méditation. Cela marche bien aussi les nuits où mon esprit préoccupé m'empêche de dormir. Au lieu de m'inquiéter de savoir si du matériel de plomberie arrivera à temps, je répète les magnifiques paroles de Gurumayi. Ce faisant, j'ai l'impression qu'elle parle directement dans mon cœur. Je me repose dans les paroles de Gurumayi et le sommeil vient facilement.

Je constate que cette pratique est également bénéfique dans mes relations avec les autres. L'autre jour, j'étais en train de conduire avec un collègue. En parlant, j'ai pu me rendre compte que nous avons un avis différent sur un projet et, plus important, que nous étions tous deux en train de nous identifier fortement à nos opinions respectives. Aussi, pendant un moment, j'ai moins parlé et je me suis mis à répéter silencieusement les paroles de Gurumayi.

Tout en conduisant, j'ai senti alors que j'adoptais un point de vue plus élevé et je me suis à savourer la gentillesse et la clarté des phrases que j'entendais intérieurement. Quand j'ai repris la parole, mes propos ont retransmis un peu de la gentillesse et de la clarté de Gurumayi. Et bientôt, mon collègue et moi avons adopté un ton amical et raisonnable.

J'éprouve de la tendresse envers ces paroles de Gurumayi que je connais maintenant si bien – et aussi une tendresse nouvelle en moi au fur et à mesure que ces paroles s'intègrent dans tout mon être.

Je ressens une profonde gratitude envers Gurumayi pour avoir rendu ses paroles si facile d'accès – grâce à ses livres, au site internet de la voie du Siddha Yoga, aux divers enregistrements – nous offrant à tous l'opportunité, dans de multiples langues, de prendre refuge dans leur pureté.

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.