

# Réflexions sur Gurumayi Chidvilasananda 2017

## La connexion qui me soutient

par

Rachana Karron

À l'âge de six ans, je suis entrée à l'école primaire dans un nouvel établissement et pendant les premiers mois, je me sentais timide et seule. J'avais de la peine à me faire des amis. Pendant que les autres enfants jouaient au football et à chat perché à la récréation, je m'asseyais souvent dans un coin du terrain de jeu pour lire un livre.

Un jour, je suis rentrée à la maison en pleurs et j'ai dit à ma mère que j'avais absolument besoin d'une amie. Elle m'a prise dans ses bras et m'a proposé de regarder une nouvelle vidéo du Siddha Yoga pour les enfants, intitulée *A Friend Forever – Un ami pour toujours*. Ma mère m'avait fait connaître Gurumayi et la voie du Siddha Yoga quand j'étais bébé, aussi ai-je accepté avec joie. Nous nous sommes assises ensemble pour regarder la vidéo et j'ai été touchée par la gentillesse et l'attention avec laquelle Gurumayi s'occupait de chaque enfant. Les enfants racontaient qu'ils se sentaient reliés à Dieu, à Gurumayi et à leur propre cœur. Il y avait aussi l'extrait d'un discours de Gurumayi intitulé *Won't You Make God Your Friend ? – Vous ne voulez pas faire de Dieu votre ami ?*

Dans ce discours, Gurumayi dit : « Vous avez accès à votre cœur, ce qui signifie que Dieu vous a déjà accepté comme Son ami. »

En regardant la vidéo, je me suis totalement apaisée. Les paroles de Gurumayi m'ont aidée à comprendre que je ne suis jamais seule car l'amour de Dieu est toujours avec moi, l'amour de Gurumayi est toujours avec moi et je peux ressentir cet amour à tout instant en m'intériorisant et en me reliant à mon cœur.

Dans les semaines qui ont suivi, cette nouvelle compréhension m'a donné le courage d'aller rejoindre mes camarades de classe dans leurs jeux et leurs conversations. J'ai commencé à me faire de nouveaux amis. Quand je me sentais seule, j'imaginai mon cœur comme une petite crypte emplie d'une lumière couleur d'or rose et je me visualisais pénétrant dans cet espace pour avoir le *darshan* de Gurumayi. À nouveau, je me sentais aimée, protégée et détendue.

À l'adolescence, j'ai cherché à approfondir ma perception intérieure de Dieu par la pratique de la méditation. Presque tous les soirs avant d'aller me coucher, je m'asseyais en tailleur dans ma chambre pour méditer pendant vingt minutes. Au début, j'avais l'impression que la seule chose sur laquelle je pouvais me concentrer, c'était le bavardage de mes pensées. Plus j'essayais de les chasser, plus mon esprit vagabondait et plus Dieu semblait loin.

Un jour je me suis dit : *Quand j'étais plus jeune, c'était si facile de tourner mon attention vers l'intérieur et de ressentir l'amour de Dieu et de Gurumayi. Pourquoi est-ce plus difficile maintenant ?* Dans cet instant de réflexion, je me suis souvenu de l'enseignement de Gurumayi : « Vous avez accès à votre cœur, ce qui signifie que Dieu vous a déjà accepté comme son ami. » Je me suis rendu compte qu'essayer de contrôler mes pensées me rendait encore plus difficile l'accès à l'expérience intérieure de Dieu. J'ai décidé que, dès que des pensées surgiraient au cours de la méditation, je répèterais intérieurement le mantra *Om Namah Shivaya* pour ramener ma conscience dans le cœur. Le résultat a été que j'ai pu entrer plus facilement en méditation profonde.

Quand je suis entrée à l'université à l'automne 2014, j'ai trouvé plus difficile de consacrer du temps à la méditation. Je devais beaucoup travailler pour suivre le rythme de mes études et j'avais envie de passer mon temps libre à fréquenter les étudiants brillants, drôles et doués qui m'entouraient. Dans cet environnement hyper-stimulant, j'en suis venue à croire, comme beaucoup de mes camarades, que chaque instant passé toute seule était du temps perdu. Sur le trajet d'un cours à l'autre, je prenais souvent mon téléphone pour vérifier mes courriels et répondre aux messages. Si j'entrais dans un réfectoire et n'y voyais personne de ma connaissance, j'attrapais un plateau-repas, m'asseyais avec mes livres et mon ordinateur et j'essayais d'avancer dans ma lecture. Au bout de quelques mois, j'étais épuisée.

En cherchant un moyen de rétablir l'équilibre dans ma vie, j'ai réalisé que, puisque prendre le temps de me relier à mon cœur me remontait le moral pendant les périodes de solitude, cela pouvait aussi me garder ancrée dans le tourbillon que je vivais à l'université. Au lieu de faire défiler les informations sur mon téléphone quand j'allais d'un cours à l'autre, j'ai fait l'effort délibéré de pratiquer le mantra *japa*. De même, j'ai décidé d'apprécier l'expérience de manger seule, de temps en temps, au réfectoire. J'y ai vu une occasion d'être pleinement présente, en savourant le goût et la saveur de chaque bouchée et en éprouvant de la gratitude pour cela.

Cet hiver, j'ai appris que l'université disposait d'une petite salle de méditation en bas d'un magnifique clocher de pierre et j'ai commencé à aller y méditer le dimanche soir. Je suis maintenant en troisième année et je continue à chérir cette pratique. Prendre le temps, chaque semaine, de tourner mon attention vers l'intérieur et de ressentir l'amour de Gurumayi m'a permis d'aborder avec plus de concentration, de clarté d'esprit et de compassion chaque facette de ma vie, qu'il s'agisse de ma méthode pour étudier ou des relations avec mes amis. Une de mes plus proches amies pratique aussi la méditation et nous nous rendons souvent ensemble dans la salle de méditation de l'université. Chaque dimanche soir, on s'envoie un texto : « On va méditer ? »