

Réflexion à propos de Gurumayi

L'impact de notre vision des choses

par Gautami Kottler

Il y a six ans, l'été précédant mon entrée à l'université, j'ai traversé seule tout le pays pour offrir de la *seva* à Shree Muktananda Ashram pour la toute première fois. J'étais pleine d'une attente joyeuse à la veille de ce séjour à l'ashram, heureuse surtout à l'idée de revoir Gurumayi en personne. J'avais grandi sur la voie du Siddha Yoga et, enfant, je m'étais trouvée en présence de Gurumayi au cours de plusieurs retraites auxquelles mes parents m'avaient emmenée, en Californie. J'aspirais donc à me sentir reliée à Gurumayi de la même façon qu'alors – en riant avec elle, en chantant avec elle et en étant vraiment *perçue* par elle pour mon véritable soi. Maintenant, j'étais une jeune adulte qui avait choisi de s'engager sur la voie du Siddha Yoga. Qu'est-ce que cela allait faire de revoir le Guru ?

Au bout de quelques semaines de ce premier séjour à l'ashram, j'ai reçu le *darshan* de Gurumayi avec un groupe de sévâites de passage. J'ai ressenti beaucoup de joie en contemplant Gurumayi, qui nous faisait de grands sourires et engageait une conversation animée avec les sévâites.

Une sévâite a demandé conseil à Gurumayi. Elle voulait savoir comment affronter le sentiment que le Guru lui manquait quand elles étaient physiquement séparées.

Gurumayi a répondu avec amour qu'en hindi, il n'y a pas de mot qui signifie « manquer ». Le mot le plus proche se traduit plutôt par « penser à ». Gurumayi a dit que cette distinction pouvait nous aider à voir sous un autre angle l'aspiration nostalgique que nous inspire le Guru. Ce n'est pas une expérience triste ; notre aspiration est une expression de l'amour le plus élevé. Et quand le Guru nous manque, nous pouvons transformer ces sentiments en action.

Les paroles de Gurumayi ont eu sur moi un effet immédiat. J'ai trouvé fascinant qu'un simple changement de traduction puisse complètement transformer notre vision d'une situation. En continuant à réfléchir à cet enseignement de Gurumayi pendant mon séjour, j'ai réalisé que le désir d'être reliée au Guru était déjà, en soi, une connexion avec elle, un lien empli d'énergie divine, de *shakti*. Quand Gurumayi me manquait, cela recouvrait en réalité le désir plus profond de rester en contact avec l'amour que je ressens en sa présence. J'ai compris que si je pouvais transformer ce sentiment en motivation pour progresser dans ma *sadhana*, l'impression d'être loin du Guru me rapprocherait en fait du Guru.

Au fil des années, j'ai transformé ce sentiment que Gurumayi me manque en me tournant vers les pratiques du Siddha Yoga quand il se manifeste. Parmi les pratiques de base, le chant est ma favorite et l'un des principaux moyens de me sentir reliée au Guru, n'importe où dans le monde. Quand je chante, je sens les vibrations du mantra circuler dans mon corps, et cette sensation me relie de manière palpable au Guru.

L'automne passé, j'ai commencé un doctorat de biologie ; j'enseigne à plein temps, tout en prenant des cours et en menant des recherches. M'adapter à ce rythme de travail nouveau et intense a été un défi et m'a laissé moins de temps pour offrir de la *seva*. J'aspirais à me sentir reliée à mon Soi et au Guru – mais je n'y arrivais pas. Afin de faire un effort concret pour rétablir le lien, j'ai réservé un weekend pour participer à une Intensive *Shaktipat* de Siddha Yoga. Dans cette Intensive, on nous a invités à être particulièrement attentifs à notre respiration. Alors, en chantant, j'ai fait l'effort d'offrir chaque respiration au Guru. En m'investissant dans cette pratique, j'ai senti que la grâce du Guru prenait soin de moi et m'élevait. La nostalgie du Guru qui m'avait poussée à prendre cette Intensive *Shaktipat* m'avait finalement rapprochée d'elle grâce au lien que je sentais à l'intérieur, comme si un feu avait été rallumé. Le nuage de malaise qui pesait sur moi s'est évaporé et, à la fin de cette Intensive *Shaktipat*, je me sentais régénérée et pleine d'énergie pour retourner à mon travail, consciente de la présence du Guru en moi.

L'enseignement de Gurumayi m'a aussi aidée à recadrer le sentiment de manque par rapport aux personnes que j'aime et qui vivent loin de moi. Même si nous restons en

contact en échangeant des messages et des conversations en vidéo, mes parents, qui vivent maintenant à l'autre bout du monde, me manquent. Chaque fois que je ressens leur absence, l'enseignement de Gurumayi m'incite à me rappeler que penser à eux est en soi une façon de me relier à eux, et je traduis ce sentiment en actes. Plutôt que de sombrer dans un sentiment d'absence et de manque, j'exprime mon amour pour mes parents en vivant pleinement ma vie, en accomplissant mon *dharma* dans le monde et en partageant mon amour avec les gens qui m'entourent.

Quand je réfléchis à l'enseignement de Gurumayi, je trouve que la plus grande révélation que cela m'a apportée, c'est que nous avons le pouvoir de changer de point de vue sur n'importe quelle expérience ; c'est quelque chose que je peux appliquer sans cesse dans ma vie. J'ai découvert que je pouvais avoir un impact positif sur l'issue de toute situation dans laquelle je suis impliquée, simplement en faisant l'effort de changer de perspective.

Récemment, je préparais un examen de fin de semestre pour les deux sections auxquelles j'enseigne dans un grand cours d'introduction. Le jour prévu pour la première section, les épreuves ont été annulées à cause des intempéries mais on espérait un retour à la normale le lendemain. Un étudiant de la seconde section m'a alors envoyé un courriel pour demander de reporter également leur examen. Je lui ai répondu que ce ne serait pas possible mais il a insisté, m'envoyant plusieurs courriels jusqu'à tard dans la soirée, sans me donner les raisons de sa demande. Je me sentais frustrée et harcelée par un étudiant difficile.

Ce soir-là, j'ai eu une conversation téléphonique avec ma mère et je lui ai raconté ce qui se passait. Elle a suggéré qu'un changement de point de vue m'aiderait à insuffler plus de compassion dans la situation. Les mots choisis par ma mère – elle a parlé d'un basculement de point de vue – m'ont rappelé l'enseignement de Gurumayi et j'ai décidé de le mettre en pratique en abordant le jour suivant l'esprit ouvert.

Le lendemain, pendant l'examen, j'ai observé la salle très attentivement. Un autre étudiant m'a informée que lui et beaucoup d'autres – et notamment le jeune homme qui m'avait envoyé des courriels – venaient juste de passer un autre examen difficile

dans une autre matière. J'ai pu constater que ces étudiants étaient tout courbés sur leur travail, le front plissé, certains même tremblant d'une énergie nerveuse. J'ai alors compris que les courriels de cet étudiant n'étaient pas motivés par de mauvaises intentions, mais par la peur.

Une fois que ma vision des choses a basculé, ma colère s'est dissoute et a fait place à la compassion. J'ai eu un grand désir de prodiguer à ces étudiants un geste d'encouragement et de réconfort. Il se trouve qu'il y avait des framboises sur la table de laboratoire à cause d'une question sur la structure de la plante. Alors, j'ai spontanément interrompu l'examen un instant pour annoncer que les étudiants pouvaient venir quand ils voudraient manger une framboise. Il y a eu un changement palpable dans la salle, comme si une soupape s'était ouverte. Après ce simple petit geste, les étudiants se sont mis à se détendre et à sourire, et j'ai vu de la légèreté et de la gratitude dans leurs yeux. Nous étions passés d'un conflit « enseignant contre étudiant » à une situation où des personnes appréciaient mutuellement leurs bonnes intentions et travaillaient dans le même but.

Je suis très reconnaissante à Gurumayi de m'avoir donné, il y six ans, alors que j'étais au seuil de l'âge adulte et d'un nouveau chapitre de ma vie, cet enseignement sur le sentiment que le Guru vous manque. Au cours des années qui ont suivi, j'ai pu l'appliquer aux moments spécifiques où je me sens séparée de Gurumayi et où je suis et me sens séparée d'autres personnes qui me sont chères ; et j'en ai découvert une application encore plus large. Je me suis rendu compte qu'à tout moment le fossé séparant les gens, que ce soit à cause d'une distance physique ou émotionnelle, peut être comblé par un changement dans nos paroles, un basculement de perspective.

J'éprouve énormément de gratitude pour le rôle actif que joue Gurumayi dans ma vie comme maître spirituel. Que je sois ou non en sa présence physique, elle me guide par ses enseignements et je peux apprendre et grandir en tant que personne.

