

Réflexion à propos de Gurumayi

Un enseignement intemporel par Teresa Rubio de Seade

Je suis une artiste professionnelle au Mexique. Récemment, on m'a demandé de faire une peinture et j'ai accepté cette commande, même si au cours des trois dernières années je m'étais consacrée à mes besoins personnels et à ceux de ma famille plutôt qu'à mon métier. J'ai senti que cette nouvelle commande était l'occasion de reprendre contact avec ma créativité.

J'ai donc commencé à travailler à cette peinture immédiatement et avec beaucoup d'enthousiasme, mais au bout de quelques semaines j'ai réalisé que je ne parvenais pas à exprimer ce que je voulais. L'œuvre me paraissait sans vie et je me sentais bloquée.

C'est alors que j'ai reçu une note me rappelant que la peinture devait être terminée sous quelques jours. Ceci m'a paniquée. J'ai raconté ce qui se passait à mon mari, et le soir même, il m'a tendu un bout de papier que je lui avais donné quatre ans plus tôt, à un moment où c'était *lui* qui rencontrait des difficultés dans son travail. Sur ce bout de papier, j'avais recopié ce passage de Gurumayi :

Chaque fois que vous croyez être sans ressources, vous niez la grâce de Dieu et les bénédictions du Guru. Dès l'instant où vous vous tournez vers la source de la grâce, dès l'instant où vous vous tournez vers la lumière infinie de Dieu qui rayonne dans votre cœur, vous trouvez la paix, vous trouvez toute la protection dont vous avez besoin. Puissiez-vous vous éveiller à votre courage intérieur et plonger dans le contentement divin !¹

La première fois que j'ai entendu cet enseignement intemporel – c'était quand Gurumayi a exposé son Message en 1997 – il a résonné en moi. Par la suite, j'ai lu ce passage de nombreuses fois dans le livre de Gurumayi, *Courage et contentement*.

En relisant ces mots, écrits de ma propre main, j'ai souri et je me suis rappelé mon souhait d'alors d'aider mon mari à se relier à son cœur et à reconnaître le pouvoir de la grâce. Je sais qu'il avait apprécié de recevoir cette citation ; il la conservait dans son espace de travail à la maison pour l'avoir près de lui comme pense-bête. Maintenant, c'est moi qui avais besoin de me souvenir de la grâce et c'est pourquoi il m'offrait l'enseignement de Gurumayi. J'ai senti que la grâce venait à moi.

Au milieu de la nuit, je me suis réveillée en pensant au tableau. Je me suis levée et je suis allée dans notre salle de méditation pour réfléchir à ce que j'éprouvais. Je me suis rendu compte que j'avais un tel désir de réussir et de prouver que j'étais une bonne artiste que cette ambition même avait entravé ma créativité. J'ai pris la résolution d'amener ma conscience dans un espace de courage et de confiance et je me suis mise à prier Gurumayi en demandant sa grâce.

Alors, je me suis souvenue des paroles de Gurumayi : « Dès l'instant où vous vous tournez vers la source de la grâce, dès l'instant où vous vous tournez vers la lumière infinie de Dieu qui rayonne dans votre cœur, vous trouvez la paix, vous trouvez toute la protection dont vous avez besoin. »

Avec ces paroles résonnant en moi, je me suis assise pour méditer. J'ai concentré mon esprit sur le souvenir d'une expérience de méditation que j'avais vécue quelques semaines plus tôt, pendant une Retraite de sadhana du Siddha Yoga, où j'avais perçu la lumière de Dieu en moi et partout autour de moi. Au cours de cette expérience, j'avais d'abord senti la lumière dans chaque partie de mon corps. Puis, cette lumière s'était répandue au-delà de mon corps, au-delà de la salle où j'étais assise jusqu'à ce que, finalement, absolument tout devienne lumière. J'avais abandonné toute identification avec « moi » et je m'étais fondue dans un champ d'énergie et de lumière.

En me rappelant cette expérience divine, j'ai retrouvé la lumière intérieure. Dans cette lumière, je pouvais sentir que la grâce du Guru m'enveloppait et toute mon angoisse, toute ma peur m'ont quittée. Je me sentais grande et libre et dans la magnificence de cette perfection, j'ai compris qu'il ne me manquait rien.

Je savais, avec joie et une conviction totale, que j'étais capable de faire cette peinture. Comme on était encore en pleine nuit, je me suis recouchée. Après deux heures de sommeil, je me suis réveillée à nouveau, bien décidée, cette fois-ci, à travailler sur ce tableau, même s'il n'était que trois heures du matin.

En arrivant à mon atelier, j'ai fait une pause pour observer le calme dans mon cœur. J'ai honoré la grâce comme étant l'énergie en moi et j'ai demandé à être guidée. J'étais tout à fait certaine – et c'était un soulagement ! – que je ne peignais pas pour obtenir quelque chose de particulier. Je peignais pour sentir ma connexion avec mon propre cœur.

J'ai regardé ce que j'avais déjà peint, à la recherche d'une idée pour aborder ce travail avec un sentiment de nouveauté. Soudain, j'ai vu clairement quelle atmosphère je voulais créer dans cette peinture et je me suis mise à travailler avec beaucoup de soin. La profonde quiétude des heures matinales m'aidait à garder l'esprit tranquille. Comme je ne voulais pas interrompre ce silence, je me concentrais sur mes gestes. Je peignais lentement, laissant chaque couleur, chaque coup de pinceau enrichir la scène. Je me sentais en communication avec la peinture et mes gestes devenaient doux et coordonnés. Par moments, je m'arrêtais pour regarder ce qu'il y avait sur la toile, non pour la juger mais pour voir ce qui manquait encore.

J'ai peint comme cela pendant des heures, dans une confiance et une joie parfaites. Ensuite, quand j'ai regardé le tableau, j'ai été éblouie en voyant ce qui apparaissait sur la toile. La peinture n'était pas terminée, mais cette fois cela « venait » vraiment et j'avais un sentiment de joie, de détachement et de liberté.

Plus tard, une fois le tableau terminé et livré – dans les temps ! – j'ai éprouvé une grande gratitude. Contempler les paroles de Gurumayi m'avait fait passer d'une impression d'impuissance à un sentiment de contentement et de force et permis de laisser ma créativité s'exprimer. L'enseignement précieux donné par Gurumayi m'avait incitée à me rappeler que la grâce était à ma disposition tout le temps.

Aujourd'hui je constate que l'injonction à me relier à mon cœur m'ouvre une voie non seulement pour peindre, mais aussi pour aborder n'importe quelle situation dans ma vie. Chaque fois que je me sens mal à l'aise parce que quelque chose ne s'est pas passé comme je le voulais, je m'arrête et je dirige mon attention sur le cœur. Là, je peux sentir la présence de la grâce, qui me permet de laisser tomber mes attentes et de m'abandonner avec confiance et respect à tout ce qui a pu se passer.

J'aime me souvenir des paroles de Gurumayi comme un doux rappel qu'il m'est possible de reconnaître l'amour et la grâce infinis présents en moi. Chaque fois que je le fais, cela renforce ma conviction que tous mes efforts sur la voie sont accompagnés et guidés par la grâce de mon Guru bien aimé.



© 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Courage et contentement : causeries spirituelles* (South Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 2002) p. 19.