

# Pourquoi attendre pour faire du *japa* ?

par Linda Mikkelsen

Au printemps 1980, j'offrais de la *seva* en tant que membre de l'équipe de la SYDA Foundation pendant le séjour de Baba à Miami Beach, en Floride. J'étais enceinte de mon premier fils et la date prévue pour l'accouchement approchait.

Un soir, quand je suis venue au *darshan* de Baba, Baba a pointé son doigt vers mon ventre et m'a dit, d'un ton à la fois ferme et affectueux : « Fais du *japa*. »

Le soir suivant au *darshan*, Baba m'a demandé : « Est-ce que tu fais du *japa* ? » J'ai répondu, avec un peu d'hésitation : « Oui, Baba. » Je faisais du *japa*, mais pas autant que j'aurais pu.

Le troisième soir, au *darshan*, Baba m'a encouragée d'un sourire en disant : « Fais plus de *japa*. »

Le quatrième soir, on aurait dit que tous les participants au *satsang* attendaient d'entendre ce que Baba allait me dire. Ce soir-là, il a pointé le doigt droit sur moi et m'a dit : « N'oublie jamais de faire du *japa*. »

Le cinquième soir, sans prononcer un mot et avec un sourire malicieux, Baba a levé la main et m'a montré ses doigts qui égrainaient un *japa mala* invisible.

Gurumayi avait traduit toutes ses autres instructions, et elle a aussi traduit celle-ci, en imitant silencieusement le geste de Baba. « *Ji*, Baba, ai-je dit, oui, Baba. » En repartant de ce *darshan*, je me suis sentie comblée par l'amour de Baba et fortifiée par une instruction qui, je le savais, ne pouvait qu'être bénéfique pour moi et pour mon enfant. J'étais emplie d'extase.

Mon fils est né, et son frère est arrivé vingt mois plus tard. Mère de deux enfants, je me suis complètement absorbée dans les détails de la vie quotidienne.

Même si je pensais à faire du mantra *japa*, je ne peux pas vraiment dire que j'étais une pratiquante très régulière.

Trois ans après ces *darshans*, j'ai fait un rêve dans lequel Baba s'avavançait vers moi. Plongeant le regard dans le lointain, il a dit : « Parfois, les gens croient qu'ils peuvent attendre la fin de leur vie pour commencer à faire du *japa*. » Puis il a fait demi-tour et s'est éloigné.

Après ce rêve, je me suis mise à pratiquer régulièrement le *mantra japa*. J'ai encadré les paroles de Baba – « Fais du *japa*. Est-ce que tu fais du *japa* ? Fais plus de *japa*. N'oublie jamais de faire du *japa* » et je les ai placées sur ma *puja*, où elles sont encore aujourd'hui. Pendant des décennies, le mantra a été joué vingt-quatre heures par jour dans mon espace de méditation. Quand on demandait à Baba comment effectuer du *japa* au cours des activités quotidiennes, il répondait souvent en faisant le geste d'essuyer la poussière ou en mimant quelque autre tâche du quotidien tout en répétant le mantra : *Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya.*

Je n'ai qu'à repenser à cette image de lui et cela me rappelle d'intégrer le mantra dans mes tâches quotidiennes. Quand je me réveille la nuit et que j'ai du mal à me rendormir, je fais confiance au mantra pour me faire entrer dans un état de méditation qui me régénère le corps et l'esprit même si mon sommeil a été perturbé.

Mon *japa mala* est toujours à proximité, à disposition pour m'aider à rester reliée et concentrée.

Pour moi le mantra *japa* est un compagnon qui m'apporte concentration et soutien. Le *japa* me ramène à mon Soi. Le *japa* me conduit dans un espace intérieur où je suis en présence du mon Guru.

