

Réflexions sur Gurumayi Chidvilasananda

Le cadeau de l'entraînement

par Sumant Martinez

J'avais huit ans quand ma mère m'a emmené pour la première fois à l'ashram de Siddha Yoga à Mexico. Ensuite, nous y allions tous les samedis ; nous offrions de la *seva* pendant la journée et assistions au *satsang* le soir. Le chant a toujours été ma partie préférée du *satsang*. Je m'asseyais près des joueurs de mridang et j'imitais les mouvements de leurs mains. Et si quelqu'un me demandait quel était mon groupe musical préféré, je répondais : « la musique du Siddha Yoga ! »

J'étais très jeune quand j'ai commencé à apprendre à jouer du mridang. Je prenais des cours à l'Ashram et j'ai commencé à jouer dans les programmes pour enfants, les chants du soir et les *saptahs* qui duraient toute une journée. En grandissant, j'ai continué à offrir de la *seva* dans le département de la musique à l'Ashram de Mexico et à Shree Muktananda Ashram. À cette époque, j'avais beaucoup d'autres activités dans ma vie, je ne prenais donc pas beaucoup de temps pour m'entraîner. Je n'avais pas de tuteur ou de professeur pour veiller à ce que je m'entraîne et ce manque d'entraînement transparaissait dans ma façon de jouer. J'étais inconstant : tantôt je jouais bien, tantôt, non. Je n'avais jamais le sentiment d'être un joueur accompli et je n'avais pas l'impression de donner le meilleur de moi-même dans cette *seva*.

Bien plus tard, durant l'été 2013, j'étais un sévante en visite dans la cuisine d'Annapurna à Shree Muktananda Ashram. Un jour que Gurumayi était dans la cuisine, elle m'a salué et nous avons commencé à parler. Elle m'a demandé : « T'es-tu entraîné au mridang ? » Cette question m'a pris de court, car cela faisait longtemps que je n'avais pas offert de *seva* de musique. Tandis que j'essayais de trouver une réponse, Gurumayi me dit : « Tu devrais continuer à t'entraîner. »

J'ai pris ses paroles à cœur et j'ai commencé à y réfléchir. J'ai réalisé toute l'importance de cet échange parce que le thème de « l'entraînement » est omniprésent dans ma vie. Je suis entraîneur de football professionnel et dans ce domaine, nous nous entraînons presque tous les jours avec l'équipe. Je pensais donc m'y connaître un peu en entraînement. J'ai souvent parlé aux joueurs de l'importance de l'entraînement pour améliorer les performances sur le terrain. Mais est-ce que je savais *réellement* ce que signifiait l'entraînement à un niveau plus profond ? Je savais que les paroles de Gurumayi contenaient un enseignement qui allait changer ma vie.

Un an plus tard, pendant l'été 2014, j'ai commencé à servir dans l'équipe de Shree Muktananda Ashram au sein du département de la musique. Mes responsabilités consistaient entre autres à jouer du mridang pendant les *satsangs* et à m'entraîner chaque jour. Pour la première fois de ma vie, je me suis consacré à l'entraînement au mridang avec engagement et discipline. En me donnant à cet engagement, j'ai senti une transformation, non seulement dans ma façon de jouer, mais aussi dans la façon dont je gérais les sentiments et émotions associés à la discipline de l'entraînement. Plutôt que de considérer cette activité comme répétitive et fastidieuse, j'ai commencé à sentir naître de la joie chaque fois que je m'asseyais pour m'entraîner. Je me suis mis à penser sans cesse à ce qu'il me fallait travailler le lendemain pour progresser. J'écoutais les enregistrements des chants dans lesquels j'avais joué pour m'aider à identifier des moyens de perfectionner mon jeu. Mieux encore, je découvrais que me concentrer sur l'entraînement et l'amélioration ne constituaient pas une limitation mais plutôt une occasion d'atteindre l'excellence et d'être le meilleur possible. L'entraînement m'offrait un incroyable cadeau.

Un samedi, alors que j'accompagnais le chant du soir, j'ai éprouvé pour la première fois le sentiment d'être un joueur accompli. Quand le chant atteignit son crescendo, je suis entré dans « la zone » : j'étais plongé dans le sentiment d'être pleinement présent dans l'instant, tout à fait stimulé et plein de joie. Mes mains évoluaient avec une dextérité jamais égalée auparavant. Malgré ma concentration extrême, je ne pensais pas à ce qu'il fallait faire. En fait, mon corps savait exactement quoi faire.

J'ai compris que l'entraînement m'avait permis d'accéder à cet état de parfait alignement avec la *shakti*. J'étais capable de donner le meilleur de moi-même, ce qui procurait à mon cœur une joie formidable.

Quand je réfléchis à cette expérience, je réalise que Gurumayi m'a enseigné comment offrir de la *seva* et comment accomplir chacune de mes activités. L'entraînement régulier me permet de trouver mon véritable potentiel et d'offrir le meilleur de mes capacités au Guru et à tout le monde, tout en faisant quelque chose que j'aime. Je découvre que je suis maintenant motivé pour m'entraîner parce que j'apprécie cette opportunité de découvrir la grandeur qui est en moi et de l'offrir au monde.

