

Réflexions sur Gurumayi Chidvilasananda

Honorer le silence

par Mehul Joshi

Pendant un évènement d'enseignement et d'étude avec Gurumayi à Shree Muktananda Ashram en 2002, j'ai eu l'occasion d'offrir de la *seva* comme facilitateur. Nous avons chanté, médité et étudié les enseignements du Siddha Yoga sous la direction de notre Guru en personne.

Après la fin de l'évènement, Gurumayi m'a fait part d'une observation qu'elle avait faite pendant que je facilitais. À plusieurs reprises, j'avais posé au groupe une question à laquelle il n'y avait pas eu de réponse immédiate. Après une ou deux secondes, j'avais rempli le silence avec un commentaire personnel ou une autre question.

Le conseil de Gurumayi fut : « Sois à l'aise avec le silence. »

Puis, elle est elle-même devenue silencieuse. Tandis que je restais assis en silence avec Gurumayi, j'ai compris que le silence pendant l'évènement n'avait pas été l'absence d'une réponse ; c'était la conséquence du fait que le groupe était entré plus profondément dans la contemplation de la question. C'était un silence rempli d'inspiration. Et pourtant, sur le moment, avec des centaines d'yeux qui me regardaient, j'avais été visiblement mal à l'aise avec le silence. Pour moi, il me suggérait l'absence de toute réponse.

Reconnaissant pour cette nouvelle découverte, j'ai remercié Gurumayi pour son conseil.

Plus tard, en réfléchissant à mon *darshan* avec Gurumayi, j'ai eu l'intuition que son conseil avait planté une graine qui aurait beaucoup d'importance pour moi. Je voulais approfondir ce point, particulièrement dans ma pratique quotidienne de la méditation.

Au cours des mois et des années qui ont suivi ce *darshan* avec Gurumayi, je suis devenu de plus en plus attentif à un mouvement subtil qui se produisait dans les profondeurs de mes méditations. À certains moments, j'entrais profondément en moi, dans un espace qui résonnait d'un puissant silence. J'avais remarqué que c'était précisément à ces moments que ma méditation s'arrêtait.

En réfléchissant à cette expérience, j'ai réalisé que cela ne se produisait pas « par hasard ». Quand j'entrais dans le vaste espace sans bornes à l'intérieur de mon être, je *choisissais* de sortir de l'expérience parce que je craignais la puissance du silence intérieur. J'ai compris que ce que j'avais à faire, c'était à suivre le conseil que Gurumayi m'avait donné : *Être à l'aise avec le silence.*

J'ai découvert qu'être à l'aise avec le silence dans ma méditation signifie reconnaître ce silence comme une manifestation intérieure de mon Soi. Maintenant, quand je médite, j'offre mentalement mon amour et mon respect au silence, comme quand on offre une *puja* à une déité. J'entre alors plus profondément dans son pouvoir sans limite, palpitant, revigorant.

Le conseil direct de Gurumayi a révélé de nouveaux panoramas dans mon monde intérieur. Il a aussi éclairé mon monde extérieur.

Dans ma profession de consultant en communication, je travaille souvent avec des professionnels qui veulent établir un lien plus efficace avec des personnes, des équipes ou des audiences. J'ai remarqué au cours des années que pour beaucoup de personnes avec lesquelles je travaille, leur capacité à établir le contact quand elles parlent ou font une présentation est entravée par leur expérience limitée dans la pratique de faire délibérément des pauses.

Par la contemplation du conseil de Gurumayi, j'ai fini par reconnaître l'importance de créer de l'espace pour le silence au sein d'un discours, et j'encourage maintenant les autres à découvrir par eux-mêmes le pouvoir du silence dans leur communication.

Quand ils incorporent vraiment des pauses significatives dans leur discours, ils sont stupéfiés par l'impact immédiat obtenu.

Ils découvrent que le silence momentané n'est pas l'absence de communication ; c'est un moment qui donne à leur audience le temps et l'espace pour activer leurs propres inspiration et créativité.

Je suis profondément reconnaissant envers Gurumayi. En suivant son conseil, je suis devenu plus à l'aise avec le silence. Je suis devenu plus attentif aux bienfaits d'honorer le silence aussi bien dans les mondes intérieurs qu'extérieurs. Le résultat, c'est que je suis capable de tirer profit moi-même du pouvoir du silence et d'encourager les autres à découvrir sa générosité sans limites.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.