

Réflexion sur Gurumayi Chidvilasananda 2016

Gagner en clarté

par

Dinesh Alexander Alford

Au cours de l'été de l'année 1995, j'ai fait un séjour à Shree Muktananda Ashram avec ma femme et mes enfants pour offrir de la *seva*. Au cours d'un *satsang* du soir, Gurumayi a parlé de l'importance d'être vigilant dans nos activités quotidiennes. Elle a expliqué que lorsque nous accomplissons une tâche, il est important de marquer des pauses pour revoir attentivement ce que nous avons fait avant d'entreprendre les étapes suivantes. Ainsi, nous avons la confirmation que tout est en ordre avant de poursuivre. Gurumayi nous l'a rappelé plusieurs fois : « Soyez clairs. Vérifiez. Revérifiez. Soyez très clairs. » Dès que j'ai entendu cet enseignement, j'ai su qu'il était d'une grande importance pour moi.

Aussitôt, j'ai commencé à appliquer l'enseignement de Gurumayi dans ma vie professionnelle d'ingénieur aéronautique. Quand je travaillais sur des projets complexes de conception et d'assemblage de moteurs d'avion, je me remémorais les paroles de Gurumayi : « Sois clair. Vérifie. Revérifie. Sois très clair. » Dans une industrie où les budgets sont importants, les délais courts et la sécurité capitale, faire des pauses et revoir ce qui a été fait a souvent été une planche de salut. Au cours des dix années qui ont suivi, j'ai acquis la réputation, dans mon équipe, de ne faire pratiquement pas d'erreur dans mon travail.

Avec le temps, j'ai commencé à remarquer d'autres changements plus subtils dans mon travail quand je mettais en pratique les paroles de Gurumayi. Dans les brefs moments de pause pour tout revérifier, j'entrais dans un espace de grande

tranquillité. Et de cet espace intérieur de silence surgissait souvent un point de vue différent, des idées innovantes et pragmatiques. En prenant l'habitude de faire des pauses pour gagner en clarté, je me donnais de l'espace pour accéder à l'inspiration toujours disponible de mon Soi intérieur.

Cet enseignement a également été très bénéfique pour ma vie personnelle. Les paroles du Guru me sont montées tout naturellement à l'esprit quand je préparais un repas pour ma famille, quand je plantais des fleurs dans le jardin ou que je jouais à un jeu en famille. Peu importe ce que je fais, quand je marque une pause et me concentre, je deviens davantage présent à l'instant et je me sens plus à l'aise et plus relié aux gens et à mon environnement. Cette aisance se transmet à l'extérieur et, de façon très naturelle, tout et tout le monde autour de moi en bénéficie.

Quand mon fils était encore un enfant, je l'aidais souvent pour ses devoirs de mathématiques. Je lui ai fait part de l'enseignement de Gurumayi : « Sois clair. Vérifie. Revérifie. Sois très clair. » Ensemble, nous avons pratiqué la discipline de faire des pauses et de nous reconcentrer. Avec le temps, il a appris à ne pas se précipiter pour faire ses devoirs et ainsi, moi, j'ai appris à être plus patient. J'ai été stupéfait de voir la discipline que mon fils a acquise au fil des années, dans ses études comme dans sa vie personnelle. Un jour, après un examen de calcul au collège, il m'a dit qu'il avait fait une pause pour vérifier son travail. Il y avait plusieurs problèmes pour lesquels il n'avait pas donné de réponse car il ne savait pas comment les résoudre, et il voulait seulement découvrir quelles erreurs il avait pu faire dans son travail. Il m'a dit qu'en faisant cette pause pour vérifier son travail, son esprit s'était apaisé et il avait reçu de l'inspiration de l'intérieur pour traiter les problèmes non résolus. Quinze années après, l'enseignement que j'avais reçu de Gurumayi a porté fruit dans la vie de mon fils.

L'effet qu'a eu cet enseignement sur ma vie spirituelle a également été très profond. Il m'a guidé comme un phare, ce qui m'a aidé à garder le sens de la persévérance spirituelle au fil des années. Il y a eu une période où j'ai cessé de faire régulièrement mes pratiques de chant, de méditation ou de lecture des écrits de Gurumayi parce que je me croyais trop occupé. Puis un jour, la voix authentique du souvenir s'est élevée en moi et m'a demandé : « Es-tu sûr qu'il

n'est pas possible de reprendre tes pratiques ? As-tu vérifié qu'il n'y a pas moyen de le faire ? » J'ai fait une pause et revu mon emploi du temps et, bien entendu, j'ai effectivement trouvé moyen de faire place à l'exercice quotidien des pratiques et à l'expérience de joie qui en découle.

L'enseignement de Gurumayi, « Sois clair. Vérifie. Revérifie. Sois très clair », continue de résonner dans mon cœur et me guide dans chaque aspect de ma vie – dans ma profession, avec ma famille et dans ma *sadhana*. Je m'émerveille toujours de voir tout ce que la contemplation et la mise en pratique de ce seul enseignement m'ont appris sur le pouvoir de la vigilance et quelle grâce et quelle douceur cela a apporté à ma vie.