

Réflexion sur Gurumayi Chidvilasananda 2017

Trouver la perfection dans chaque tâche

par Hilary Airey

À la fin des années 1980, je vivais au Kenya, où j'ai commencé à fréquenter le Centre de méditation Siddha Yoga à Nairobi. J'aimais l'atmosphère sacrée que j'y trouvais et la joie ressentie au cours de chaque *satsang*. Chaque mois, j'attendais avec impatience l'arrivée du magazine *Darshan*. J'aimais lire les exposés de Gurumayi et Baba, étudier le thème mensuel, regarder les photos et tirer des leçons des témoignages de *sadhana* d'autres Siddha Yogis. Le numéro de novembre 1989 était intitulé *Honorer le travail*. Dans ce numéro, j'ai lu un enseignement de Gurumayi qui a tellement frappé mon attention qu'il est devenu depuis lors un phare dans la conduite de ma vie.

Gurumayi dit : « Traitez chaque situation comme une œuvre d'art. Traitez-la avec beaucoup de soin. Ne gâchez aucun moment. N'éludez rien, en pensant que c'est sans valeur. Accomplissez chaque action comme si elle était un cadeau que Dieu vous fait – et un jour, vos obligations deviendront vos trésors.¹ »

Peu à peu, cet enseignement a transformé la façon dont j'aborde à la fois les petites tâches quotidiennes qu'auparavant j'aurais pu effectuer machinalement et les tâches pesantes que j'avais tendance à éviter.

Par exemple, quand je commence à faire la vaisselle, à préparer un lit pour un invité ou à établir une liste de courses, je me répète les paroles de Gurumayi : « Traitez chaque situation comme une œuvre d'art. Traitez-la avec beaucoup d'attention. » Les paroles de Gurumayi sont porteuses de lumière et d'inspiration et ce sont pour moi comme des ordres. Aussitôt je me sens motivée à prendre soin de la tâche en question et à l'accomplir avec compétence. Elle devient un projet à réaliser avec attention et amour.

Faire les comptes pour la déclaration fiscale est une tâche que je n'ai jamais appréciée. J'avais tendance à la reporter le plus tard possible et ensuite à l'expédier au plus vite.

Une année, je l'avais remise si longtemps que j'avais accumulé partout des piles de reçus et de bordereaux bancaires. Pendant que j'examinais tous ces papiers, le second élément de l'enseignement de Gurumayi m'est revenu à l'esprit : « N'éludez rien, en pensant que c'est sans valeur. Accomplissez chaque action comme si elle était un cadeau que Dieu vous fait. » Me rappeler ces paroles de Gurumayi a été comme une soudaine lueur d'espoir. Je me suis rendu compte que je pouvais appliquer son enseignement sur-le-champ.

J'ai disposé soigneusement sur la table tous les papiers et dossiers. J'ai rassemblé patiemment tout le matériel dont j'aurais besoin – ruban adhésif, colle, perforateur, agrafeuse et calculatrice – et je l'ai installé. J'ai décidé que ce travail pourrait prendre aussi longtemps que nécessaire, je ne l'expédierais pas. En me consacrant ainsi entièrement à chaque étape du processus, j'ai commencé à y prendre plaisir. Je me suis appliquée à classer les reçus, les notant soigneusement dans mon livre de comptes et insérant chaque papier dans son dossier respectif. Le processus s'est transformé en une sorte de méditation. Après coup, j'ai éprouvé un sentiment de complétude et de satisfaction. Depuis, j'ai toujours fait mes comptes de la même manière. Maintenant, je suis même impatiente de les faire.

Il y a quelques années, ma belle-mère âgée a eu besoin de soins après une opération. Je n'avais jamais eu à m'occuper de quelqu'un de cette façon, alors je me sentais mal préparée et réticente à mettre ma propre vie entre parenthèses pour la soigner. J'ai prié Gurumayi de m'aider à aborder cette situation, elle aussi, comme « une œuvre d'art » et à y voir « un cadeau de Dieu ». J'ai immédiatement senti un changement dans mon attitude. Il m'est apparu que la meilleure façon de progresser était de donner la priorité aux besoins de ma belle-maman.

Je suis allée habiter chez elle et me suis donnée de tout mon cœur à son service. Je guettais le son de sa clochette m'indiquant quand elle avait besoin de moi. Je nettoyait et rangeais sa maison. Je lui faisais des repas appétissants pour faciliter sa convalescence. Tous les jours, j'allumais une bougie et la posais sur le plateau du repas. Nous mangions ensemble et nos repas sont devenus quelque chose de très spécial. Nous avions de longues et chaleureuses conversations et avons noué un lien plus profond. Quand est arrivé le moment où ma belle-mère était entièrement rétablie, la promesse contenue dans les paroles de Gurumayi était devenue réalité :

« Accomplissez chaque action comme si elle était un cadeau que Dieu vous fait – et un jour, vos obligations deviendront vos trésors. »

L'enseignement de Gurumayi s'est tellement ancré en moi que maintenant, si jamais je suis tentée d'expédier une tâche, ses mots « œuvre d'art » me reviennent d'un coup à l'esprit et me rappellent de changer de cap. Au fil du temps, j'en suis venue à reconnaître que lorsque je pratique cet enseignement, je suis pleinement présente, je vis consciemment. Gurumayi m'a donné un moyen très concret de faire l'expérience du Soi tout au long de ma vie quotidienne. Pour l'en remercier, j'aime penser que chaque tâche accomplie en toute conscience, avec amour, est une fleur sur une guirlande que j'offre à Gurumayi.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

[1] Gurumayi Chidvilasananda, citée par Peter Hayes, dans « À la recherche de la perfection » p.25. Honorer le travail, *Darshan* n° 32, (Novembre 1989) ; traduction française p. 13.