

Réflexions sur Gurumayi Chidvilasananda 2017

Réfléchir la lumière des enseignements de Gurumayi

par Yawu Miller

Les enseignements de Gurumayi ont toujours apporté lumière et clarté dans ma vie et dans mes pratiques spirituelles. Que de fois, en entendant ou en lisant un enseignement, j'ai eu l'impression que Gurumayi l'avait écrit spécialement pour moi ! Cela a été le cas pour le discours de Gurumayi « Prenez les devants et irradiez la lumière » publié dans son livre *Courage et Contentement*. Je l'ai lu peu après sa parution en 1999.

Parlant d'affronter des relations difficiles, Gurumayi dit :

Dans ces moments-là, laissez rayonner la pureté de votre sagesse intérieure. Au lieu d'attendre que l'autre vous inonde de lumière, prenez les devants et irradiez la lumière.¹

À l'époque où j'ai lu cet enseignement, je n'aimais pas ma manière de réagir aux situations de défi dans mon travail ou en famille. L'enseignement de Gurumayi m'a incité à être plus proactif avec mes collègues et ma famille. Je me suis aussi mis à réfléchir à deux questions : *Quelle est cette lumière que nous sommes censés irradier ?* et *Comment puis-je prendre les devants et irradier cette lumière ?*

Cette réflexion m'a fait penser à la première fois où j'avais perçu de la lumière émanant d'une personne. Cela s'est produit pendant un séjour de *seva* à Shree Muktananda Ashram, vers la fin des années 1990. J'avais médité dans le Temple de Bhagavan Nityananda et en quittant le Temple j'avais un grand sentiment de légèreté dans le cœur. Je me suis tourné vers une autre Siddha Yogi qui sortait en même temps et, à ma stupéfaction, j'ai vu de la lumière émaner de sa peau.

Quand je lui ai dit : « Il y a de la lumière qui vient de ton visage », elle m'a répondu : « Il y a de la lumière qui émane de toi aussi ! »

De cette expérience, j'ai tiré deux conclusions : premièrement, la lumière dont parle Gurumayi n'est pas une simple métaphore, elle est aussi perceptible ; et deuxièmement, les pratiques spirituelles telles que la méditation, le chant et le *darshan* d'un grand être – comme je l'ai vécu avec Bade Baba dans le Temple – rend la lumière du Soi plus perceptible à la fois *en* nous aussi bien que *pour* nous.

Pour moi, Gurumayi incarne cette lumière du Soi, à la fois dans le sens métaphorique d'éclairage des grandes vérités spirituelles et dans un sens plus littéral.

Elle irradie vraiment une lumière que nous pouvons à la fois percevoir et sentir. Lors d'une visite récente pour offrir de la *seva* à Shree Muktananda Ashram, j'ai vu Gurumayi pour la première fois depuis de nombreuses années. En cet instant, j'ai eu l'impression que des rayons de lumière émanant d'elle pénétraient dans chaque cellule de mon corps, et mon esprit est devenu complètement silencieux. Gurumayi *est* la lumière !

Après avoir lu attentivement *Shri Guru Gita* et d'autres textes sacrés, je comprends que cette lumière est *prakasha*, la lumière du Soi qui à la fois se manifeste le monde et l'éclaire. Ce que j'ai trouvé de plus puissant à propos du discours de Gurumayi dans *Courage et Contentement*, c'est que, quand elle nous dit « d'irradier la lumière », elle nous invite à être le Soi Suprême qui est notre véritable nature.

Dans son discours, Gurumayi dit clairement que son conseil ne concerne pas seulement notre expérience en méditation. Il concerne tout autant la manière de nous comporter dans la vie.

Je crois que cela signifie m'employer à dénouer des situations difficiles, alors que je pourrais demeurer dans le confort du silence et de l'indifférence. Cela signifie également regarder au-delà des divisions et des différences et se souvenir de la lumière du Soi et de la bonté essentielle chez tous, même en plein désaccord. Ce qui marche souvent le mieux pour moi, c'est de me souvenir de Gurumayi. Souvent, je la visualise dans la pièce avec moi ou je me rappelle un de ses enseignements.

Récemment, j'ai animé un débat sur un sujet controversé. Je suis rédacteur dans un journal communautaire et j'avais beaucoup écrit à propos des questions dont les deux côtés se préparaient à débattre. Pendant que les débatteurs et moi nous entassions dans un petit studio d'enregistrement, je me suis souvenu de l'enseignement de Gurumayi.

Quand la discussion est devenue très animée, j'ai pris le temps de complimenter les gens des deux côtés pour l'intérêt qu'ils manifestaient pour la communauté que nous partageons tous. Même s'ils étaient en désaccord sur la manière d'y parvenir, ils voulaient tous travailler pour le bien de la communauté. À la fin, je sentais que nous étions tous capables de sentir la lumière. En dépit de leurs divisions, ces adversaires sont sortis du studio dans un esprit d'amitié.

Un jour que je conduisais, j'ai coupé la route d'un piéton sur un passage protégé. Au moment où je passais, il a donné un coup de pied dans ma voiture. Ma première réaction a été la colère. Et puis je me suis dit : *Non, je n'aurais pas dû lui couper la route.* Je me suis arrêté et, quand je suis sorti de la voiture, j'ai vu l'homme reculer, ne sachant pas à quoi s'attendre. J'ai présenté mes excuses pour lui avoir coupé la route. Il a volontiers accepté mes sincères excuses et a, lui aussi, présenté ses excuses pour sa conduite. Après cette rencontre, j'ai senti mon corps vraiment plus léger, comme si un poids avait été retiré de mon cœur. Je me suis dit que ce n'est pas un accident si le mot anglais « light » désigne à la fois l'éclairage et le sentiment de légèreté.

L'étude des enseignements de Gurumayi, la réflexion sur eux et leur mise en pratique m'ont appris que si je prends les devants pour éclairer une situation difficile, je suis moi-même ; la lumière du Soi est ma véritable identité. En me souvenant de Gurumayi et en mettant régulièrement ses enseignements en pratique, je peux rendre cette lumière du Soi manifeste dans ma vie et dans le monde qui m'entoure.

© 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.