

Réflexion à propos de Gurumayi – 2018

La communication authentique

par Carol Overy

De 2001 à 2005, j'ai servi comme permanente au département de la Communication de la SYDA Foundation, à Shree Muktananda Ashram. Un matin de l'hiver 2004, j'ai été invitée à participer à une réunion de sévâites de plusieurs départements différents. Nous étions sur le point de commencer la réunion quand Gurumayi est entrée dans la salle et, avec un grand sourire, s'est assise dans le cercle. Après que nous l'ayons saluée, Gurumayi a demandé : « Est-ce que vous vous connaissez tous ? » Nous avons fait des yeux le tour du groupe d'un air hésitant. Gurumayi a remarqué notre hésitation et a suggéré que c'était le bon moment pour apprendre à nous connaître un peu mieux.

L'un après l'autre, les participants à la réunion se sont levés et se sont présentés en donnant quelques informations sur leur vie. Comme j'ai toujours été intimidée pour parler en public, j'ai senti la peur nouer mon estomac quand mon tour est arrivé. Ma connexion au cœur a disparu et il y a eu un blanc dans mon esprit. Tout ce que j'ai pu faire, c'est dire en quelques mots d'ou je venais et quelle *seva* j'offrais. Puis, en crispant les épaules, j'ai conclu : « ... et voilà, c'est tout. » Gurumayi a souri et a dit d'une voix douce : « Je ne le crois pas. »

Sur un ton encourageant, Gurumayi m'a posé quelques questions simples auxquelles il était facile de répondre : sur ma famille, sur l'endroit où j'habitais, sur mon travail etc. Au début j'ai fait des réponses brèves. Mais comme Gurumayi continuait à me consacrer toute son attention, j'ai pu sentir la tendresse de ses encouragements et de son amour et peu à peu la crispation intérieure s'est relâchée.

Mon esprit s'est détendu, j'ai rétabli le lien avec mon cœur et mes réponses sont devenues plus longues, plus complètes et à vrai dire plus généreuses.

En communiquant depuis cet espace, j'étais reliée à l'amour vaste et inconditionnel de mon cœur, et j'ai ressenti un lien fort et doux avec tous les cœurs dans la salle.

M'exprimer ainsi a été une expérience grisante. J'ai compris que Gurumayi m'avait montré comment cesser de me cacher derrière mes peurs habituelles, oser m'avancer et parler généreusement à partir du cœur. J'ai aussi réalisé que j'avais réellement beaucoup de choses à partager.

Au cours des années, j'ai continué à sentir le soutien de Gurumayi pour faire de ce type de communication authentique une réalité pour moi. Dans les situations où je me retrouve sous les projecteurs et la gorge nouée, juste au moment où je m'appête à rentrer la tête dans les épaules et à dire « ... et voilà, c'est tout », j'entends la voix douce de Gurumayi me répondre : « Je ne le crois pas. » Alors, je fais une pause, j'ancre mes pieds dans le sol et je regarde les gens autour de moi dans les yeux. Je prends le temps de répéter silencieusement le mantra au rythme du souffle pour rétablir le lien avec mon cœur. Mon attention se détourne de mon petit moi et j'entre dans un état d'expansion dans lequel je peux établir un contact partant du cœur avec les personnes présentes. Une communication authentique se produit alors tout naturellement.

Tout récemment, j'ai pris ma retraite. Je travaillais depuis huit ans dans le département financier d'une fondation caritative qui aide de jeunes adultes souffrant de handicaps physiques et mentaux à mener une vie le plus autonome possible. Un de mes rôles était d'avoir un entretien individuel hebdomadaire avec chaque résident sur ses finances personnelles. J'ai fini par bien les connaître.

Peu avant le jour de mon départ, un des responsables m'a demandé si, le dernier jour, je pourrais mener une séance de questions-réponses avec tous les résidents. Ma première pensée, accompagnée de la crispation familière, a été : « Non, cela ne marcherait pas. »

Comment serait-il possible de communiquer avec trente-cinq personnes aux besoins aussi différents ? Certaines pouvaient parler, d'autres ne pouvaient communiquer que par un hochement de tête ou un clignement des yeux. J'ai décliné l'invitation.

À mon insu, une des résidentes avait avancé sans bruit son fauteuil roulant juste derrière moi et avait écouté cette conversation. Elle m'a saisi le bras comme dans un étau, avec une force incroyable pour quelqu'un qui ne pouvait bouger qu'un bras et à peine remuer la tête. Quand je lui ai demandé si elle voulait me parler de ma décision de décliné l'invitation, elle a lâché mon bras et elle a fait des gestes enthousiastes de la main pour dire oui. Je lui ai demandé si elle pensait que j'aurais dû accepter, et tout de suite elle a souri et refait « oui » de la main. À cet instant, j'ai revécu la sensation éprouvée lorsque les paroles de Gurumayi m'avaient doucement amenée à rétablir le lien avec mon cœur et à créer ainsi un lien avec toutes les personnes présentes. J'ai changé d'avis et accepté de participer à la séance de questions-réponses.

Lors de mon dernier jour, trente-cinq résidents en fauteuil roulant m'attendaient donc dans la grande salle du centre. J'ai pris mon siège et j'ai visualisé mentalement Gurumayi à côté de moi. Je me suis immédiatement sentie concentrée et reliée à mon cœur. Les questions ont commencé, et j'ai fait des réponses complètes et généreuses. Comme j'étais dans mon cœur, je devinais intuitivement quand une personne voulait communiquer, même si elle ne pouvait pas parler, et je tournais mon attention vers elle. J'ai été capable de donner à chaque personne l'espace nécessaire pour formuler sa question et ainsi chaque contribution a été honorée. À la fin de la séance, quand j'ai regardé autour de moi, j'ai vu des visages rayonnants et souriants et éprouvé un fort sentiment de connexion.

Je suis très reconnaissante à Gurumayi de m'avoir montré que j'ai le choix chaque fois que je communique. Je peux faire une pause et prendre une respiration pour me centrer avant de répondre à un courriel qui pose un problème.

Je peux écouter attentivement et, dans une conversation avec quelqu'un, percevoir les sentiments de la personne derrière ses paroles. Je peux choisir de me concentrer sur l'amour et la sagesse de mon cœur et de communiquer à partir de cet espace.

Mon expérience, c'est qu'à force d'agir ainsi, les obstacles qui m'empêchaient d'accéder à mon cœur ont tout naturellement perdu leur densité et commencé à se dissoudre. J'éprouve de plus en plus un sentiment d'aisance intérieure en communiquant ainsi, de façon authentique, de cœur à cœur.



© 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.