

Réflexion sur Gurumayi Chidvilasananda

L'importance de remercier

par Radhika Kapur

L'année dernière, alors que j'étais venue de Londres en visite à Delhi, j'ai servi comme présentatrice locale pour un *satsang* audio reliant des membres du *sangham* du Siddha Yoga à Delhi avec Gurumayi et des pratiquants du Siddha Yoga à Shree Muktananda Ashram. Ce *satsang* avait lieu pour le Jour de la République en Inde, fête qui commémore la promulgation, en 1950, de la Constitution du pays, qui a établi ses valeurs et ses principes fondamentaux.

Les participants au *satsang* en Inde s'étaient réunis dans l'un des huit centres de méditation de Delhi. Le centre était rempli de disciples – des Siddha Yogis de longue date, de nouveaux chercheurs, des adolescents enthousiastes dans leurs *kurtas* amidonnés et de jeunes enfants qui couraient partout. Les visages rayonnaient. Des Siddha Yogis avaient préparé la salle depuis la veille au soir, et elle resplendissait de tout leur amour. Des fleurs odorantes orange, vertes et blanches – les couleurs du drapeau indien – la décoraient.

Les participants se sont assis et nous avons patienté dans une excitation silencieuse. Mon cœur battait un peu plus vite que d'habitude. Nous attendions tous avec joie que la liaison soit établie.

La voix de Gurumayi a bientôt surgi des hautparleurs comme un lever de soleil resplendissant. Saluant les disciples avec beaucoup d'amour, sa voix était forte, son énergie fantastique. Des sourires radieux sont apparus sur chaque visage. Nous étions en présence de notre Guru. Après avoir parlé avec nous un moment, Gurumayi nous a invités à réciter *Shri Guru Gita*. Nous avons accepté avec enthousiasme.

À la fin de la récitation, j'ai encouragé les gens à faire part de leur expérience du *svadhyaya*. Avant que quiconque ait parlé, Gurumayi a demandé que je décrive le lieu où nous étions.

J'ai commencé à donner quelques détails à propos du Centre. « Mais chez qui est installé le Centre ? » a-t-elle demandé.

J'ai compris le message à la seconde. Gurumayi me rappelait la culture du respect et de la reconnaissance profondément enracinée dans le Siddha Yoga. J'avais oublié de remercier le responsable du Centre, qui nous avait si généreusement ouvert sa maison pour le *satsang* !

Dès que j'ai mentionné le nom du responsable du Centre, Gurumayi l'a salué avec joie. Elle a attiré notre attention sur toute la *seva* qu'il avait offerte au Centre, ainsi que sur les autres *sevas* qu'il avait offertes au cours des années. Son visage rayonnait de dévotion pendant que Gurumayi lui parlait.

Après leur échange, j'ai continué à décrire à Gurumayi les fleurs dans la salle, je lui ai raconté que les visages rayonnaient et que des gens étaient venus de tous les quartiers de Delhi pour être là avec elle. Gurumayi nous a dit que les fleurs dans la salle à Shree Muktananda Ashram étaient aussi aux couleurs du drapeau indien. Quand nous avons parlé de notre expérience de la récitation de *Shri Guru Gita*, chaque intervenant s'est présenté à Gurumayi, et elle a répondu directement à chacun. De temps en temps, un participant au *satsang* à Shree Muktananda Ashram qui avait des liens avec la communauté de Delhi prenait le micro et nous parlait. Je sentais que nous étions tous très reliés et que nous naviguions dans un océan d'amour !

J'aime la manière qu'a Gurumayi de faire de chaque action un enseignement. En prenant le temps, juste au bon moment, de remercier généreusement les personnes – pour leur présence, leurs belles qualités et leurs actions bénéfiques – elle a développé ma compréhension de ce que signifie la véritable reconnaissance. Le remerciement est une manière de faire savoir de façon explicite aux gens que vous les honorez et les respectez, que vous reconnaissez leur grandeur.

En y réfléchissant, j'ai vu que j'avais l'habitude de réserver mes remerciements aux actions que je considérais comme « spéciales ». Je ne comptais pas exprimer, ni recevoir, de la reconnaissance pour des actes du quotidien, comme les tâches ménagères ou des politesses basiques.

Petit à petit, j'ai commencé à pratiquer de nouvelles formes de remerciements. J'ai commencé, presque timidement, avec les membres de la famille. Un soir, j'ai remercié mon mari d'avoir épluché les légumes pour le dîner. J'ai pris le temps d'accorder de l'attention à son action utile, alors qu'avant je n'aurais pas pensé que cela en valait la peine. Exprimer ma reconnaissance m'a fait sourire intérieurement, à tel point que j'ai répété trois fois mes remerciements. Son visage et sa voix ont exprimé un bonheur tranquille. Un autre jour, je parlais à ma mère au téléphone. J'étais contrariée par quelque chose, et elle m'a consolée de sa voix aimante. Son soutien me touchait à travers la ligne téléphonique et m'enveloppait dans la plus douce des étreintes. Après coup, je me suis dit : « Elle m'aime tellement ! J'ai beaucoup de chance d'avoir une mère comme elle ! » Puis j'ai pensé : « Mais, pourquoi est-ce que je ne le lui dis pas ? » Alors, le lendemain, je l'ai appelée et je lui ai exprimé ma pensée. Elle a réagi par un rire doux comme des oranges confites dans de grands bocal. La tendresse étincelait entre nous.

Grâce à l'enseignement de Gurumayi, j'en suis venue à réaliser à quel point il est merveilleux de remercier les autres en reconnaissant l'importance de leurs actes de tous les jours. Je remarque un changement chez les autres – chez les amis, les membres de la famille, les collègues et les autres gens que je rencontre quotidiennement – quand je prends le temps de les remercier, même pour des choses simples. Par exemple, en collaborant avec une amie, j'ai remarqué que le courant passait mieux entre nous dès que je reconnaissais sa contribution spécifique à notre projet de travail. Pratiquer le remerciement m'aide à me concentrer sur les vertus des autres. Dès que je fais attention à leurs contributions et que j'exprime ma reconnaissance pour cela, j'éprouve, moi aussi, davantage d'amour ! J'éprouve de la gratitude envers Gurumayi pour m'avoir enseigné l'importance d'une authentique reconnaissance, qui fait grandir la bonté et l'amour dans le monde.

