

Méditation sur les paroles de Gurumayi

Mahashivaratri

par Eesha Sardesai

Les graines de la bonté

Gurumayi a dit que la Vérité était la même pour nous tous, quelle que soit notre religion ou la tradition spirituelle que nous suivons. Elle a expliqué qu'il en était de même quelles que soient la langue que nous parlons, notre couleur de peau ou les manières que nous affichons.

Comme elle l'a dit ensuite :

La Vérité est la même. Nous voulons tous la bonté, nous voulons tous la bienveillance, nous voulons tous la douceur. Nous voulons tous la communication. Si vous éprouvez de l'amour sincère pour quelqu'un, c'est très bien de lui dire : « Je t'aime. J'ai de l'estime pour toi. Je t'apprécie. »

Il n'y a rien de mal à dire quelque chose de gentil. Croyez-moi, vous pouvez toujours dire quelque chose de gentil à quelqu'un. Et même si la personne n'est pas d'humeur à l'accepter, elle se souviendra un jour de ce que vous lui aurez dit. Elle se dira : « Que cette personne est gentille, elle m'a dit que j'étais quelqu'un de bien, elle m'a dit qu'elle m'appréciait. »

Vos paroles viendront à son secours au moment où elle en aura le plus besoin. Si vous répandez la bonté, vous n'en recevrez peut-être pas immédiatement le mérite ni la reconnaissance. Cela ne fait rien. Si vous semez la graine de la bonté, elle finira par pousser et donner un arbre *maha*, un arbre immense.

L'une des nombreuses choses qui m'ont frappée lorsque Gurumayi a énoncé cet enseignement, c'était son ton de conviction rassurante. Cela semble si simple –

dire à quelqu'un qu'on l'aime et qu'on l'apprécie, lui adresser quelques mots aimables. Et pourtant Gurumayi a répété à plusieurs reprises que c'était *bien* de manifester une telle bienveillance, qu'il n'y avait *rien de mal* à le faire, que nous pouvions lui faire confiance lorsqu'elle nous donnait ce conseil.

Avant que Gurumayi ne prononce ces paroles, je ne crois pas que je me rendais compte à quel point nous – ou en tout cas, moi – avions besoin de cet encouragement. Cela a été une révélation en soi ! Comment se fait-il, me suis-je demandé, que nous nous retenions d'exprimer notre amour pour les autres ? Qu'est-ce qui nous empêche de leur dire ce que nous admirons sincèrement en eux ? Comment faisons-nous, intentionnellement ou non, pour agrandir de plus en plus le fossé qui nous sépare de notre voisin ?

Ma conclusion provisoire est que cela vient souvent d'un manque de confiance en nous-même. Dès l'enfance, nous apprenons à modifier, voire inhiber, notre comportement en fonction des réactions que nous recevons – ou nous attendons à recevoir ! – des autres. Le besoin d'appartenance est profondément ancré en nous. En fait, c'est biologique, un moyen d'assurer notre survie (particulièrement quand on est tout jeune) et, par extension, la survie de notre espèce.

Quand nous grandissons et devenons plus indépendants, les enjeux évoluent. Notre bien-être physique est moins dépendant de l'acceptation des autres. Et donc, prendre un risque, par exemple en proposant d'établir une relation, sans aucune garantie que ce soit accepté, n'aura généralement pas de conséquences bien graves.

Néanmoins, le spectre du rejet plane toujours. C'est extrêmement dissuasif. Nous y réfléchissons peut-être à deux fois avant d'obéir à l'instinct naturel de remercier quelqu'un, de lui dire pourquoi nous le trouvons merveilleux, parce que nous ne savons pas comment il va accueillir nos paroles. Peut-être nous disons-nous : « Est-ce que je suis assez proche de cette personne pour exprimer une telle reconnaissance ? Est-ce que j'abuse de son temps ? Et si des centaines de gens lui avaient déjà dit la même chose ? Certainement elle sait déjà tout cela. A-t-elle vraiment besoin que je le lui dise, moi aussi ? »

Ces questions ne sont pas complètement infondées. Comme je l'ai mentionné plus haut, l'expérience nous a appris à adapter notre comportement en réaction aux autres ; nous en arrivons à freiner notre expression naturelle parce qu'à un moment ou à un autre, ce comportement, cette expression, ont été confrontés au mépris ou à la réprobation. Et aussi, bien sûr, nous voulons faire attention à la manière et au moment d'exprimer notre approbation aux autres. Le choix des mots que nous employons est important. La politesse a son importance.

Mais je pense qu'il faut veiller à ne pas s'abriter derrière une prétendue politesse, ni à s'appuyer sur l'expérience passée pour déterminer ce qui va arriver maintenant, dans le présent. Nous nous dévaluons aussi nous-même lorsque nous faisons ainsi dépendre nos actions des perceptions ou des réactions des autres. Qui plus est, dans ce processus nous finissons par priver le monde de notre bonté.

Cela me rappelle une histoire que raconte Gurumayi dans son livre *Mon Seigneur aime les cœurs purs*. (Vous pouvez aussi lire cette histoire, ainsi que les enseignements qui l'accompagnent, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.) Dans l'histoire, deux amis s'arrêtent à un kiosque à journaux. L'un d'eux achète un journal et, lorsqu'il remercie aimablement le vendeur, celui-ci se contente de lui jeter un regard froid. Un peu plus tard, l'homme explique tranquillement à son ami que le vendeur se comporte tous les soirs ainsi.

Quand son ami lui demande pourquoi il continue à fréquenter ce kiosque et à être aussi poli avec le vendeur, l'homme répond : « Pourquoi est-ce que je lui laisserais le soin de décider ce que j'ai à faire¹ ? »

Dans le précédent volet de « Méditation sur les paroles de Gurumayi », j'ai parlé de l'attitude intérieure que nous devons cultiver si nous voulons amplifier les événements favorables dans le monde. Notre persévérance à être bons avec les autres, à leur manifester notre bonté, à reconnaître leur propre bonté, est autant un engagement envers nous-même qu'une bonne action que nous accomplissons pour eux. C'est être fidèle à la vision du monde que nous avons choisie – c'est-à-dire à ce que *nous* voulons faire de ce monde, à ce que nous croyons qu'il peut devenir et à la façon dont nous souhaitons y évoluer.

Nous pouvons à nouveau regarder le Seigneur Shiva comme un modèle des qualités que nous souhaitons reproduire à cet égard. Même parmi les déités indiennes, le Seigneur Shiva est loué pour sa générosité sans limite. Il donne, il donne et il *donne*, sans juger, impartialement, tout en mettant fin aux souffrances. Le Seigneur n'a besoin d'aucune réciprocité pour donner. Il est *Svayambhu*, celui qui est né de lui-même, suprêmement indépendant, sans commencement ni fin. Il est *Vishva-bheshaja*, le guérisseur universel, le médecin pour tous les êtres. Il est *Augharadani*, celui qui accorde gratuitement des bienfaits et la connaissance.

Jusqu'ici, j'ai décrit le fait d'être bon et aimable comme un saut dans l'inconnu. Nous ne savons pas comment les gens vont réagir. Comme le dit Gurumayi, il se peut que nous disions quelque chose de gentil à quelqu'un et qu'il ne soit tout simplement pas d'humeur à l'entendre. Mais Gurumayi n'en reste pas là. Elle continue en disant que la bonté que nous manifestons aux autres va *rester* avec eux. Nos paroles vont, affirme Gurumayi, « venir à leur secours au moment où ils en auront le plus besoin. »

Cela me rappelle cette phrase célèbre des fables d'Ésope : « Aucun acte de bonté, si modeste soit-il, ne se perd jamais. » Nous avons l'assurance – de la part de notre *Guru*, rien moins que cela – que nos efforts bien intentionnés seront acceptés. Tous ces doutes avec lesquels nous nous débattions – *Est-ce qu'ils vont être réceptifs à mes paroles ? Qu'est-ce qu'ils vont dire ? Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ?* – sont dissipés.

Nous pouvons avoir confiance que nos efforts aboutiront à un résultat positif – si ce n'est maintenant, alors à un moment ou un autre dans le futur. Dans son enseignement, Gurumayi a employé la magnifique image de l'arbre *maha* qui émerge des graines de bonté que nous avons semées. Cela m'a rappelé le principe de la gestion sur sept générations, un principe de gestion responsable qui est pratiqué dans de nombreuses cultures autochtones et dont j'ai entendu parler pour la première fois par Gurumayi. Il stipule que, lorsque nous entreprenons une action, nous devrions le faire en gardant à l'esprit la sagesse des sept générations précédentes et avec l'intention que notre action profite aux sept générations *suivantes*.

Maintenant que je vous ai fait part de tout cela, j'ai hâte de connaître votre avis. Nous sommes tous tellement différents. Certains d'entre nous sont introvertis. D'autres sont extravertis. Certains d'entre nous sont de nature tranquille. D'autres ont des personnalités exubérantes. Mais nous avons tous de la valeur. Tout ce que nous donnons a de la valeur. Je suis donc impatiente de recevoir vos contributions.

Quelle reconnaissance accordez-vous à la présence des personnes de votre entourage ? Comment leur méngez-vous l'espace nécessaire pour être ce qu'ils sont et avoir leur mot à dire ? Comment les accueillez-vous dans votre sphère personnelle ? Comment leur faites-vous sentir qu'ils ont de l'importance – que leurs pensées et leurs sentiments ont de l'importance – et cela qu'ils aient ou non fait quelque chose pour vous ou pour le monde en général ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Chidvilasananda, *Mon Seigneur aime les cœurs purs* (Éditions Saraswati, 1995, p.122)