

# Réflexion sur le Message de Gurumayi

## Cultiver le silence intérieur

par Carol Overy

Une des raisons pour lesquelles j'aime l'endroit où je vis, c'est que je suis entourée par la nature. De ma fenêtre, j'aperçois les arbustes et les fleurs du jardin, la pelouse qui descend jusqu'aux arbres majestueux et au-delà le doux vallonnement des collines boisées. Les oiseaux se réunissent dans les arbres et à la mangeoire, on voit souvent des biches et des renards et occasionnellement des hérissons. J'apprécie vraiment cet environnement tranquille.

Bon, je l'appréciais jusqu'au début de cette année, quand une reconfiguration des trajectoires d'approche d'un des principaux aéroports du Royaume-Uni a bouleversé ma tranquillité. Des avions se sont mis à voler à basse altitude juste au-dessus de chez moi dans leur approche finale avant l'atterrissage.

Passé le choc initial, je me suis sentie désemparée par ce qui arrivait, puis je me suis mise en colère. Mon esprit ne pouvait plus se détacher de ce problème. Je l'écoutais relayer constamment des commentaires détaillés sur le niveau de bruit, l'altitude des avions et même l'intervalle de temps entre les vols. Je ne sais pas bien s'il y avait plus de bruit à l'intérieur ou à l'extérieur !

Après un jour ou deux, j'ai réalisé deux choses : ma réaction à ce changement dans mon environnement consommait presque chaque pensée, et la nouvelle situation n'allait pas disparaître. Il était clair que pour réorienter l'attention de mon esprit, je devais faire quelque chose. Je me suis rappelé que dans *Douce Surprise 2019*, Gurumayi a enseigné que relier le mantra au mouvement du souffle aiderait l'esprit à revenir à sa vraie nature. J'avais médité avec le mantra *So'ham* en suivant les instructions données par Gurumayi dans son exposé du Message, mais à ce moment, j'ai compris que je pouvais aussi appliquer cet enseignement pour aider mon esprit dans cette situation-ci.

Inspirée par cette idée, je me suis immédiatement dirigée vers ma chaise favorite et j'ai dit tranquillement à mon esprit : « Cette agitation constante est vraiment inconfortable. Nous devons porter notre attention ailleurs. Pourquoi ne pas te joindre à moi quand je répète le mantra ? »

J'ai commencé par me concentrer sur mon souffle en coordonnant *ham* avec l'inspiration et *sa* avec l'expiration. J'ai senti presque immédiatement que ma respiration devenait plus lente, plus régulière. Progressivement, j'ai senti un doux relâchement. J'ai fermé les yeux et j'ai eu la vision intérieure d'un amas dense de fils constitués de fibres d'énergie accrochées les unes aux autres. J'ai compris qu'il s'agissait de mon esprit dans son état actuel.

En continuant à me concentrer et à répéter le mantra, j'ai vu les brins se démêler les uns après les autres. L'amas devenait moins opaque à mesure que les fibres d'énergie se dissolvaient dans la lumière du mantra. Pendant ce processus, mon corps, dont je n'avais pas remarqué à quel point il était contracté, s'est détendu aussi. J'ai continué pendant un certain temps à me concentrer sur le souffle en répétant le mantra, et mon état intérieur est passé du tumulte au calme. Quand j'ai émergé peu à peu de cet état méditatif, j'ai repris conscience du bruit intermittent des avions. Mais le bruit était maintenant relégué à la périphérie de ma conscience et mon esprit restait calme et concentré sur le mantra.

Cette expérience m'a démontré de façon frappante la capacité de mon esprit à s'accrocher avec ténacité à l'objet de son attention, qu'il soit négatif ou positif, et à déterminer ainsi la qualité de mon vécu. Tout comme j'étais devenue anxieuse et agitée en pensant constamment à une situation déplaisante, j'avais conduit mon esprit dans un espace de calme profond en répétant le mantra avec une attention soutenue. En réfléchissant à quel point je me sentais calme et silencieuse quand l'esprit reposait dans le mantra, j'ai compris que je faisais là l'expérience de la vraie nature de mon esprit, qui est la Conscience pure, le Soi. Alors, pour aider l'esprit à revenir dans cet espace, j'ai décidé d'insuffler délibérément le mantra dans mes activités quotidiennes.

La première activité que j'ai choisie a été ma promenade quotidienne d'une heure avec ma chienne fouguese, un border colley du nom de Maggie.

Pour commencer, j'ai invité mon esprit à se joindre à moi pour répéter le mantra sur la respiration pendant que nous marchions dans la campagne environnante. Je me suis concentrée mentalement sur la signification des syllabes du mantra : je suis Cela, je suis le Soi. Si je m'apercevais que mon esprit vagabondait, je ramenaï juste mon attention sur le souffle et la répétition du mantra.

Au fil du temps, avec ces marches *japa* quotidiennes, j'ai cultivé l'expérience du calme intérieur. De ce calme surgissent souvent des inspirations ou des intuitions, parfois une réponse à un problème persistant ou une question à contempler. Sur la suggestion d'un ami, je prends maintenant avec moi un petit carnet pour noter un mot ou un dessin afin de ne pas oublier ces intuitions en rentrant chez moi.

J'ai aussi remarqué, en poursuivant cette pratique, que je suis plus en harmonie avec le monde naturel qui m'entoure, plus consciente de la beauté vivante des arbres et des alentours en évolution permanente au gré des saisons. Parfois, je m'arrête pour vivre l'instant et savourer mon lien avec la nature qui répand généreusement ses bénédictions. Un jour où je m'étais ainsi arrêtée, j'ai découvert juste au-dessus de moi, sur les branches basses d'un très vieux chêne, une bande de chardonnerets qui voletaient silencieusement de branche en branche, des taches de soleil révélant l'or et le rouge de leurs plumes. Une douce joie a vibré dans mon cœur et j'ai senti mon esprit plonger encore plus profondément dans le mantra.

Tout naturellement, la répétition du mantra s'est répandue dans le reste de mes activités et de mes pratiques quotidiennes. Quand il se produit des situations qui pourraient me déstabiliser, je constate que mon esprit devient plus léger et plus souple : il prend note de la situation, identifie ce qui requiert mon attention, puis revient au mantra. Il ne trouve plus d'intérêt à s'accrocher à une émotion ou une pensée. Il est heureux dans son lieu de repos. Les avions continuent sur leur trajectoire de vol. Mon esprit, lui, continue à suivre la trajectoire du mantra vers le cœur, et j'accède à des niveaux de plus en plus étendus de tranquillité en continuant à étudier et à explorer le *Message de Gurumayi pour 2019*.

