

Réflexion sur le Message de Gurumayi pour 2019

Amis depuis le début

par Rashi Choudhury

Dans son exposé du Message de cette année, Gurumayi nous a invités à explorer la possibilité d'une amitié entre l'esprit et le temps. Cet enseignement a capté mon attention, et j'ai décidé de l'étudier. C'était pour moi un domaine complètement inconnu, inexploré, une sorte d'aventure !

Mon esprit et le temps. Le temps et mon esprit. Comment pourraient-ils être amis ? J'ai réfléchi aux traits caractéristiques de l'amitié qui existe dans une de mes relations les plus chères. Par exemple, mon ami et moi avons beaucoup de choses en commun. Nous nous respectons et sommes à l'aise l'un avec l'autre.

Le dictionnaire a confirmé ma compréhension, disant : « Un ami est une personne avec laquelle on a un lien d'affection mutuelle ; une personne que vous connaissez bien et que vous appréciez beaucoup. » En lisant cela, j'ai senti mon cœur se dilater. L'idée que mon esprit et le temps partageaient un lien d'affection mutuelle était séduisante.

Puis j'ai passé quelques jours à lire attentivement des livres du Siddha Yoga et à réfléchir aux paroles de Gurumayi sur l'esprit et le temps ; ce faisant, une compréhension plus profonde du rapport inhérent aux deux a commencé à prendre forme.

Dans le numéro de la revue *Darshan* intitulé *Faites de votre esprit un ami*, Gurumayi dit : « Qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit est pure Conscience, la Réalité ultime. »ⁱ

Dans son livre *Résonances au cœur du silence*, Gurumayi enseigne : « Le temps est Dieu »ⁱⁱ.

L'esprit est Conscience.

Le temps est Dieu.

À mesure que les paroles de Gurumayi pénétraient en moi, c'était comme si un brouillard intérieur se dissipait et voici la compréhension qui m'est venue : l'esprit et le temps sont amis parce que leur relation découle de leur identité fondamentale avec la source divine, Dieu ou la Conscience. En fait, ils ont toujours été amis – dès le tout début !

En poursuivant ma réflexion, une autre intuition s'est fait jour, qui avait des implications merveilleusement concrètes pour ma *sadhana* : si je fais des choses au moment où je suis supposé les faire et dans les temps prévus, mon esprit est paisible et content. En y réfléchissant, j'ai compris que je ne devais pas gaspiller le temps ou temporiser. Quand c'est le moment de faire une chose, je ne dois pas en faire une autre.

Pendant les deux jours qui ont suivi, je me suis délibérément attaché à accomplir mes tâches en temps et en heure. Je me répétais « mon esprit et le temps sont amis » et « c'est le moment de faire de l'exercice, alors c'est ce que je vais faire. » Ou « c'est le moment de la *seva*, je vais me concentrer totalement sur la *seva*. » En me mettant à effectuer mes tâches avec la conscience de l'amitié entre l'esprit et le temps, j'ai remarqué que mon esprit se détendait et commençait à baigner dans le silence. Certes des pensées continuaient à circuler, mais le silence de l'esprit était bien plus puissant. Travailler à partir de cet espace de silence m'a fait sentir qu'il n'y avait pas de séparation entre l'esprit, le temps, moi ou les tâches. Tout cela ne faisait qu'un. Mon esprit et le temps coopéraient avec moi, comme des amis, pour accomplir toutes les tâches sans effort. Un profond respect s'est élevé en moi pour le temps et pour mon esprit.

Un samedi de mars, cette année, je me suis retrouvé avec une liste particulièrement longue de choses à faire : répondre à de nombreux courriels, suivre mon propre programme de pratiques de *sadhana* et d'exercice physique, m'occuper de mes fils et offrir de la *seva* à domicile.

La veille au soir, en me préparant à dormir, je me suis rappelé ma découverte – quand je fais les choses au moment et dans le délai impartis, mon esprit est paisible et satisfait. Je me suis mis à réfléchir à la manière de mettre cette idée en application le lendemain.

Ma première pensée a été d'être plus exigeant avec moi-même sur ma routine matinale. Il m'arrive de couper la sonnerie de mon réveil pour sommeiller dix minutes de plus au lieu de me lever tout de suite pour méditer. J'ai pris une décision : plus jamais ça ! Je me lèverais dès la sonnerie du réveil, afin d'avoir une heure entière pour méditer. Je me suis rendu compte que le fait de me le dire dès la veille au soir m'aidait vraiment le lendemain matin. C'était comme si mon esprit avait su ce qu'il fallait faire et se contentait de me guider en ce sens. Je me suis installé pour méditer et au bout d'une heure exactement, je suis sorti de méditation. Ah, ah ! me suis-je dit, si je respecte le temps, il m'aide !

Pendant toute la journée, j'ai continué à me rappeler l'intuition que je voulais mettre en pratique : je ferai les choses à l'heure et dans le délai imparti. J'ai appliqué cette résolution à tout ce que j'ai fait ce jour-là : préparer le petit-déjeuner, répondre aux courriels, échanger avec mes fils, offrir de la *seva*. J'ai découvert que mon esprit devenait silencieux, clair et en phase totale avec le temps.

Plus tard, en y réfléchissant, j'ai réalisé que mon esprit avait été silencieux et serein pendant toute la journée. Et comme il était serein, il passait d'une activité à l'autre sans son cortège habituel de « quoi » et de « pourquoi » à propos de chaque activité. Mon esprit ne luttait pas contre le temps mais en suivait le courant. À la fin de la journée, j'ai ressenti de la paix et de la félicité.

Je veux garder bien vivantes les intuitions que m'a values cette exploration et les appliquer au quotidien. Pour cela, j'ai décidé que chaque matin, en planifiant ma journée, je me rappellerai que mon esprit et le temps sont des amis et que je dois accomplir mon travail en temps en en heure. Si j'éprouve de l'agitation ou du stress, c'est une incitation à vérifier si je suis ces intuitions ou non.

Grâce à cette étude des enseignements de Gurumayi, je considère mon esprit et le temps comme des instruments sacrés qui me soutiennent dans mon parcours en ce monde. Mon aventure – la découverte de l’amitié éternelle entre mon esprit et le temps – m’a fait un cadeau inestimable, le cadeau de la sérénité.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ Swami Chidvilasananda, *Darshan* (Vol. 108), Faites de votre esprit un ami, p.42

ⁱⁱ Swami Chidvilasananda, *Résonances au cœur du silence*, 3 octobre.