

# Remodeler votre paysage intérieur et extérieur

## Enseignements de Gurumayi Chidvilasananda

Avoir une intention, supposer, juger...

Il y a tant de façons d'avoir une certaine idée de soi-même, des autres et du monde en général. Il y a tant de façons de s'attacher à ses points de vue limités.

Combien de fois ne vous êtes-vous pas dit ou n'avez-vous pas entendu d'autres dire : « j'avais *l'intention* de faire ça. Mais ensuite j'ai *supposé* que Untel ou Untel allait le faire. » Vos raisons pour faire cette supposition peuvent varier. Peut-être pensez-vous, par exemple, que quelqu'un d'autre sera meilleur, plus talentueux, plus expérimenté pour faire ce que vous aviez décidé de faire. Vous êtes prompt à vous juger par rapport aux autres, à laisser votre confiance en vous flancher dès que vous rencontrez une autre personne. Vos jugements peuvent facilement devenir des justifications pour vous décharger de votre responsabilité. Ils peuvent vous empêcher de réaliser vos intentions les plus chères.

D'un autre côté, il y a le narcissisme. Là encore, vous vous comparez aux autres mais cette fois-ci vous êtes convaincu que vous êtes supérieur, que vous et vous seul pouvez faire le meilleur travail. Le manque d'assurance et le narcissisme – ce sont les rivages opposés du même océan. Ils ne peuvent jamais se rencontrer ; ils ne peuvent jamais se fondre en quelque chose de différent.

Quand vous laissez vos perceptions et vos jugements sans contrôle jour après jour, ils prennent de l'ampleur. Ils prennent une place démesurée dans votre psychisme, devenant si massifs que tout votre être est bientôt submergé par la puissance de vos convictions erronées. En un rien de temps, vous dévalez le chemin d'une dégradation colossale. Il est alors difficile de comprendre ce qui s'est réellement passé.

Alors, dès maintenant, je veux que vous vous demandiez ceci : quand cette histoire a-t-elle commencé ? Cette façon de penser – cette habitude d’avoir des intentions, de faire des suppositions et de juger – puis d’agir en conséquence, peut être très profondément ancrée. En fait, elle peut devenir si enracinée que tout signal indiquant qu’un changement devrait être opéré se heurte à une résistance irréductible.

Et ledit « changement » peut être n’importe quoi – il ne concerne pas nécessairement votre attitude, votre comportement, votre personnalité, vos préférences. Il peut être aussi anodin que la demande de quelqu’un d’effectuer une tâche différemment. Il peut être aussi objectif que la remarque d’une personne soulignant une inexactitude dans une déclaration que vous avez faite. Pourtant, j’ai constaté à maintes reprises que les gens interprètent ces commentaires comme une mise en cause de leur personnalité, de leur valeur même en tant qu’être humain. On dirait qu’ils sont de retour à l’école et que toute observation ou suggestion qu’ils reçoivent est comme un trait du stylo rouge du professeur raturant la copie d’examen qu’ils ont si méticuleusement remplie. L’ignorance. Les synonymes du mot *ignorance* sont très révélateurs.

Les sages de l’Inde l’ont expliqué en termes simples : l’ignorance est l’obscurité. C’est pourquoi ils disent, dans une de leurs prières :

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

*tamaso mā jyotirgamaya ।*

Conduis-moi de l’obscurité de l’ignorance  
à la lumière de la connaissance spirituelle.

Il y a une histoire que j’ai entendu Baba Muktananda raconter dans des centaines de *satsang*, celle d’un lépreux qui vivait au-dessus d’une mine d’or. Le lépreux a passé de nombreuses années de sa vie à mendier des miettes, alors que pendant tout ce temps, il était assis, sans le savoir, sur des trésors inimaginables. N’en est-il pas de même pour nous ? N’est-il pas étonnant qu’on puisse passer toute sa vie sans avoir conscience de la mine d’or d’une immense valeur qu’on porte en soi, et sans jamais avoir l’idée de partager cette bonté profonde avec son monde ? Comment se fait-il que nous, une espèce

prétendument intelligente, nous accrochions si obstinément à ce que nous pensons être juste ? Il arrive si souvent qu'au lieu d'être vraiment réceptifs à ce que le monde peut nous offrir et d'utiliser notre discernement pour déterminer comment procéder, nous choisissons de ne même pas *reconnaitre* qu'il existe une autre façon de voir les choses. De même, nous refusons de tourner la tête vers la lumière de Dieu et nous manquons l'occasion de nous émerveiller de ce qui nous attend.

Encore une fois, posez-vous la question : quand cette histoire a-t-elle commencé ? Et pourquoi est-il tellement gênant, désagréable et exaspérant de faire de petits changements – des modifications vraiment minimes – jour après jour, dans votre façon de penser ?

Ces questions méritent qu'on y réfléchisse. Donc faites cet effort : essayez de sortir de l'obscurité de l'esprit pour entrer dans la lumière du cœur. Votre effort dans ce domaine, c'est *bhakti-sadhana*, la *sadhana* de la dévotion. C'est *bhakti-yoga*, le yoga de la dévotion, auquel le Seigneur Krishna consacre tout un chapitre d'explications dans la Bhagavad Gita. Cela requiert de la foi, de la constance, une concentration et une discipline totales. En même temps, il y a de la douceur dans cet effort – une forme de délicatesse. Oui, la dévotion est un doux effort.

Les Écritures indiennes racontent une histoire dans laquelle le Seigneur Krishna invite le sage céleste Narada à jouer de la veena pour son mariage. Narada est un musicien très accompli et il se considère comme le serviteur le plus dévoué du Seigneur. Il accepte avec joie l'invitation du Seigneur, même s'il découvre bientôt avec surprise que le mariage a lieu dans un petit village, au milieu de gens qui semblent très simples.

Devinant que Narada considère qu'un tel auditoire n'est pas à la hauteur de sa musique, le Seigneur demande à l'un des villageois de jouer. Narada est sceptique ; il ne tarde pas à juger la façon dont l'homme joue de l'instrument. Mais le jeu et le chant de l'homme sont tellement emplis de dévotion que tout le monde est captivé. En fait, le chant de l'homme fait fondre le rocher même sur lequel il est assis ! Plus tard, lorsque Narada essaie de chanter, il est incapable de produire le même effet. Finalement, il est obligé de reconnaître

que d'autres peuvent avoir plus de dévotion que lui et qu'il a encore des efforts à faire pour parfaire sa dévotion.

Comme le sage Narada, vous pouvez, vous aussi, devenir plus disposé à penser et agir différemment. Ce faisant, vous constaterez que tout votre être s'illumine d'une belle énergie nouvelle. Vous découvrirez un « vous » complètement nouveau. Vous vous exclamerez tout naturellement :

« Je suis chez moi. Je suis régénéré. Je suis prêt à accueillir le lever du soleil dans ma vie. Je suis qui je suis parce que la connaissance du Soi s'éveille en moi. Maintenant, tous mes efforts pour accomplir ma *sadhana* brilleront sans effort parce que je sais que la grâce est ma compagne. »

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

- *Pour lire les histoires citées dans cet enseignement et leurs traductions, cliquez sur les liens qui suivent le texte en anglais.*
- *Pour lire une citation de Gurumayi sur l'effort sans effort, cliquez sur le lien qui suit le texte en anglais de cet enseignement.*