

Assimilation

par Eesha Sardesai

J'ai toujours trouvé qu'*assimilation* était un terme fascinant, dont le son même – la façon dont le « s », le « m » et le « l » coulissent ensemble dans le mot – imitait le processus qu'il décrit. L'assimilation est une fusion, une incorporation, une absorption de quelque chose de nouveau, de telle sorte que les caractéristiques de ce que nous avons au début s'en trouvent changées, transformées, améliorées.

Je l'admets : la principale raison pour laquelle je trouve l'assimilation intéressante, c'est qu'il s'agit d'une chose dont Gurumayi souligne depuis longtemps l'importance dans la *sadhana* du Siddha Yoga. Gurumayi enseigne que l'assimilation fait partie intégrante de chaque pratique que nous faisons sur la voie du Siddha Yoga, qu'elle est intrinsèque à la culture même de cette voie. Je pense à d'innombrables exemples de cela (et je suis certaine que c'est le cas pour beaucoup d'entre vous). Prenez, par exemple, la décision de Gurumayi d'introduire quelques minutes de méditation après la récitation de *Shri Guru Gita* afin que nous puissions assimiler les bienfaits de cette pratique. Ou le fait que Gurumayi ait donné pour instruction de faire une courte pause – un bref répit – entre les séquences successives d'un *satsang* afin que nous ayons chaque fois le temps d'assimiler ce que nous avons appris et éprouvé. Gurumayi a enseigné aussi que, dans notre vie quotidienne, nous ferions bien de faire une courte pause avant de passer d'une tâche à la suivante ; ainsi, notre esprit et notre corps digèrent les événements de la journée à mesure qu'ils se produisent et nous pouvons nous remettre de nos émotions afin d'être pleinement présents pour chaque nouvelle tâche.

Dans le monde en général, l'assimilation – particulièrement l'assimilation d'idées – désigne le processus par lequel nous incorporons une information nouvelle dans notre banque de connaissances.

C'est ainsi que nous continuons à développer cette connaissance ; c'est ainsi que nous affinons nos compétences, élargissons notre point de vue et parvenons à une vision du monde qui, espérons-le, est plus vaste et plus empathique.

Dans le contexte de la *sadhana* du Siddha Yoga, les « nouvelles informations » que nous assimilons comprennent nos expériences des pratiques du Siddha Yoga et les découvertes intérieures provoquées par l'étude des enseignements de Gurumayi. La connaissance que nous en retirons a par nature de nombreuses facettes : elle est certainement intellectuelle, et elle est aussi plus largement expérientielle (visuelle, auditive, kinesthésique). Quand nous assimilons les enseignements et les pratiques, nous les rendons intuitifs, naturels pour tout notre être ; nous acquérons une plus grande sagesse à la fois du cerveau et du corps, une vision plus aigüe et plus nuancée de ce que signifie être en contact avec notre Soi, ainsi que des ajustements et réévaluations à opérer constamment pour maintenir cette connexion intérieure et agir à partir d'elle.

Gurumayi m'a récemment parlé d'une comparaison qu'elle a fournie à des gens pour expliquer l'assimilation. Elle a dit que l'assimilation est comme un système d'arrosage goutte-à-goutte qui amène littéralement l'eau sous forme de gouttes aux racines des plantes. C'est une méthode beaucoup plus efficace pour irriguer les plantes que de simplement les arroser avec un tuyau ; au final on ne donne que la quantité d'eau que les plantes peuvent absorber et retenir à un moment donné.

Une autre comparaison a rapport avec l'alimentation : si vous mangez trop et trop souvent, ou si vous mangez surtout des nourritures riches et lourdes, vous aurez inévitablement des problèmes de digestion. Si vous forcez en faisant de l'exercice physique, en essayant de courir quinze kilomètres avant d'en avoir maîtrisé un seul, vous risquez de vous blesser. Et si vous préparez un examen important en tentant de réviser un semestre de leçons en une seule nuit, votre cerveau va finir par regimber, car il n'est ni capable ni désireux de gérer le déluge d'informations qui lui tombe dessus.

Les gens parlent souvent de surmenage ; qu'est-ce sinon la conséquence d'essayer d'accomplir plus de choses que vous n'avez le temps d'en gérer et d'en assimiler ?

Vous constaterez qu'un principe similaire s'applique dans la *sadhana* du Siddha Yoga. Pour que les enseignements s'enracinent, pour que la sagesse qu'ils renferment devienne partie intégrante de votre mode de fonctionnement, ils doivent être assimilés, progressivement et continuellement. D'où le conseil de Gurumayi de faire des pauses entre les séquences d'un *satsang* ou à différents moments de la journée ; d'où les instructions de Gurumayi de se concentrer sur la respiration et d'y revenir continuellement. Dans la respiration, vous trouvez le repos, un moment intrinsèque de pause, et vous pouvez renouer avec le rythme naturel de votre être.

L'effort requis pour l'assimilation est subtil, mais il ne faut pas en sous-estimer la rigueur. D'un côté, vous ne pouvez pas forcer l'assimilation – vous ne pouvez pas la contraindre à se produire, ni par l'esprit, ni par le corps. D'un autre côté, l'assimilation requiert une attitude consciente particulière, une concentration sur la nouvelle information que vous êtes en train d'assimiler et une sensibilité à la façon dont cette nouvelle information confirme, contredit ou ébranle ce que vous aviez cru être vrai jusqu'à présent. En gardant un regard attentif et un esprit à la fois alerte et détendu, il vous faut soutenir le processus d'assimilation pendant qu'il se produit.

Ce faisant, sur quoi pourriez-vous vous concentrer pour vous aider ?

Deux choses : *la musique* et *le parfum*. Gurumayi nous enseigne que nous trouvons aussi bien dans la musique que dans les parfums des moyens de consolider notre compréhension. Je suis sûre que, comme moi, beaucoup d'entre vous sentiront immédiatement cette sagesse résonner en eux. Pensez, par exemple, à tous les chants que vous en êtes venus à associer à certaines personnes, à certains lieux ou événements. Pensez à tous les souvenirs que vous reliez à une certaine odeur.

Sur cette page, vous trouverez de la musique pour vous aider à assimiler les enseignements du Siddha Yoga. Le choix de la musique est, bien sûr, essentiel. Selon le type de musique que vous écoutez, vous êtes plutôt enclin à réfléchir ou à vous détendre ; vous vous sentez plein d'énergie ou peu à peu intériorisé. La musique qui est ici est bien adaptée, à la fois douce et concentrée, au type d'activité dans laquelle vous allez vous engager.

Je vais vous en dire un peu plus sur ce que vous allez entendre. C'est le chant « Une si grande réalisation » tiré de l'album *Remembrance*, qui est une compilation d'improvisations au piano de Kenny Werner. Kenny est un Siddha Yogi de longue date et un pianiste accompli qui a joué dans d'innombrables *satsangs* de Siddha Yoga. J'ai souvent eu l'impression, en écoutant la musique de Kenny, d'entendre plus que les simples notes de son piano ; je sens que j'entends son amour de la musique et son amour pour la voie du Siddha Yoga.

En écoutant ce magnifique chant répandez autour de vous un parfum que vous aimez. Vous pouvez, par exemple, vous frictionner avec quelques gouttes d'huile odorante ou les diffuser, ou bien allumer de l'encens. Ensuite, prenez le temps de vous rappeler quelques-uns des enseignements et pratiques du Siddha Yoga dans lesquels vous vous êtes investi.

J'espère qu'en étant assis tranquillement et occupé à vous rappeler les trésors de sagesse que vous avez reçus et étudiés, vous sentirez la musique couler sur vous en cascade. Je vous souhaite de laisser les harmonies et mélodies apaiser votre esprit tout en permettant aux pensées et images d'émerger. Et je vous encourage à observer ce qui se passe pour vous avec une curiosité sincère. Évitez tout jugement et voyez plutôt où vous conduit votre exploration.

Si cela vous tente, vous pouvez noter vos observations dans votre journal. Je trouve qu'il y a toujours intérêt à formuler mes expériences et à cristalliser ma compréhension sous forme de mots à mesure qu'elle continue à évoluer.

Vous aussi trouverez peut-être cela utile, et en notant vos observations, vous remarquerez sans doute que vous arrivez mieux à repérer en quoi votre compréhension et votre point de vue ont évolué au cours de vos dernières semaines et mois de *sadhana*.

Vous pouvez pratiquer ce type d'assimilation aussi souvent que vous le souhaitez, et si vous possédez un exemplaire de *Remembrance* (ou voulez l'acheter à la librairie du Siddha Yoga), vous aimerez sans doute en sélectionner différents morceaux selon les moments.



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.