

Méditation sur les paroles de Gurumayi

par Eesha Sardesai

Respecter votre temps

Quand Gurumayi nous a demandé ce que nous avions fait récemment, en particulier depuis le 1^{er} janvier, elle s'est plus précisément enquis de nos idées et de nos projets autour de son Message. Gurumayi nous a demandé quels mots de son Message avaient scintillé dans notre conscience. (Lorsque Gurumayi a dit ça, j'ai pensé au titre du *satsang*, imaginant chaque mot du Message de Gurumayi brillant de mille feux, comme illuminé par le soleil.)

Gurumayi a aussi demandé si nous avions réfléchi à la façon dont nous voulions méditer sur son Message. Et elle nous a donné pour instruction de « penser au Message à un moment où vous *devriez* penser au Message ».

Je n'ai cessé de réfléchir à cette instruction depuis que nous l'avons reçue. Que signifie penser au Message quand je *devrais* penser au Message ? J'ai fini par comprendre ceci : il y a une différence entre réserver du temps pour faire quelque chose (comme étudier ou mettre en pratique le Message de Gurumayi) et réellement *honorer* ce moment. Cette distinction a probablement toujours existé, car elle dépend des caprices de l'esprit humain, mais je crois juste de dire qu'elle s'est élargie ces dernières années avec les progrès rapides des technologies numériques. Il est si facile de nous laisser distraire. Il est tellement banal de voir quelqu'un jeter un coup d'œil à son téléphone alors qu'il est en conversation avec d'autres. C'est pratiquement devenu une habitude de s'asseoir pour faire quelque chose, puis de se lever un instant plus tard pour faire autre chose.

Une de mes collègues, qui suit la voie du Siddha Yoga depuis des dizaines d'années, m'a livré un jour ses idées sur ce sujet. Elle était très stricte sur l'importance pour les gens de rester concentrés sur ce qu'ils avaient décidé de faire dans ce moment. Elle donnait l'exemple du repas. Si vous vous êtes assis pour manger et avez offert votre nourriture à Dieu, comme c'est la coutume sur la voie du Siddha Yoga, vous avez, en un sens, consacré ce moment. Si vous vous levez avant même d'avoir avalé une bouchée, par exemple pour attraper le sel ou vérifier vos messages, vous renoncez à l'engagement que vous aviez pris. Vous ne valorisez pas votre temps. Et par extension, vous ne vous valorisez pas vous-même.

Cette siddha yogi a donné un autre exemple pour bien se faire comprendre. Si plusieurs prêtres brahmanes se sont assis autour du feu sacré pour un *yajna*, ils doivent rester concentrés jusqu'à la fin de leur offrande. Ils ne peuvent pas *aller manger un morceau* en pleine cérémonie ! À quoi servirait leur offrande si elle était faite de manière aussi décousue ? Quel fruit porterait-elle ?

