

Méditation sur les paroles de Gurumayi

par Eesha Sardesai

Se préparer au *satsang* de Siddha Yoga

Vers la fin de la vidéo en direct, Gurumayi a dit qu'il était important de se préparer avant de participer à un *satsang*. Gurumayi a cité quelques-uns des modes de préparation habituels sur la voie du Siddha Yoga, comme adopter une posture stable et confortable, prendre conscience de la respiration, se concentrer sur un point précis, écouter la vibration qui circule dans votre corps et la percevoir. Gurumayi a expliqué que cette préparation est essentielle si vous voulez tirer le meilleur parti du *satsang*, si vous souhaitez ressentir la *shakti* du *satsang* dans toute sa plénitude.

De bien des façons, je trouve que cet enseignement rejoint ce qu'avait dit précédemment Gurumayi sur l'importance cruciale du corps pour la *sadhana*. Notre capacité à comprendre les paroles de Gurumayi, à absorber la *shakti* du *satsang* du Guru, à percevoir la lumière du soleil dans toute sa divinité et son effervescence, dépend de l'état de notre corps et de notre esprit. Si notre corps éprouve de l'inconfort, l'attention que nous accordons au *satsang* se dissipe. Si notre esprit est agité ou plein de pensées, nous ne pouvons pas apprécier pleinement les enseignements que nous recevons. Nous effectuons une préparation afin de pouvoir réduire au minimum le risque d'inconfort et de distraction et rester plus concentrés. Nous sommes alors en mesure d'emmener tout notre être dans l'espace sacré du *satsang*.

Il vaut la peine de prendre quelques instants pour réfléchir à ce que signifie « se concentrer ». J'ai appris de Gurumayi que la concentration, particulièrement dans le domaine spirituel, requiert davantage qu'un vague sentiment « d'être présent ». La concentration exige un objet. Et cet objet de concentration peut être différent pour chacun de nous. Supposons, par

exemple, que vous êtes assis en méditation avec plusieurs autres personnes. Peut-être que *vous*, vous choisissiez de vous concentrer sur le mantra, sur la vibration de chaque syllabe qui émane de votre être et y retourne. Peut-être que votre voisin garde à l'esprit l'image des *paduka* du Guru. Et peut-être qu'une autre personne va porter son attention sur la respiration. Les possibilités sont multiples.

Quand il est prévu de participer à un *satsang*, il est utile d'identifier à l'avance ce sur quoi on aimerait se concentrer. Vous vous demandez peut-être ce que je veux dire, étant donné que les *satsang* sur la voie du Siddha Yoga sont composés d'une séquence d'éléments soigneusement agencés. Pourquoi ne pas juste se concentrer sur ce qui se passe à chaque instant ?

Eh bien, oui et non. En théorie, c'est une bonne idée. En pratique, cela manque de précision. Encore une fois, la concentration nécessite un objet clairement défini. Aussi, plutôt que de prévoir de nous concentrer sur « tout ce qui va se passer » dans le *satsang*, nous pouvons nous répéter ce que pourraient être ces séquences et en choisir une ou plusieurs auxquelles accorder une attention particulière lorsqu'elles se produiront. Ce peut être sur les paroles du Guru que nous choisissons de nous concentrer. Ce peut être sur le *darshan* du Guru. Ce peut être sur le chant ou la méditation. Ce peut être sur toutes ces choses à la fois. Mais l'acte apparemment simple consistant à identifier à l'avance l'objet de notre concentration, à élaborer une sorte de « feuille de route », nous permet de participer de façon plus active et plus consciente.

C'est comme préparer notre *asana* et nous installer sur notre siège avec soin et attention, plutôt que simplement nous affaler sur la chaise devant nous. C'est toute la différence entre accueillir passivement tout ce qui se passe dans la salle de *satsang* et nous rappeler constamment que nous voulons vraiment entendre *ceci* et être attentif à *cela*. En nous concentrant de cette manière, nous profitons encore plus du *satsang*. Ce que nous apprenons est précis. Notre

compréhension est profonde. Notre capacité à retenir les enseignements en est accrue de façon exponentielle. Et notre expérience globale – du *satsang* et des enseignements transmis par Gurumayi – a un impact extrêmement bénéfique sur notre *sadhana* de Siddha Yoga.

À la lumière de cela, pourquoi ne pas réfléchir un peu à la manière dont vous allez vous préparer pour chaque *satsang* de Siddha Yoga auquel vous allez participer ? Comment allez-vous faire évoluer votre préparation à mesure que vous découvrirez ce qui renforce votre participation ? Avez-vous fait de votre programme de préparation une priorité mentale, en particulier depuis que vous avez entendu Gurumayi aborder ce sujet lors de la diffusion vidéo en direct du 14 janvier ?

