

# Une approche naturelle de la méditation

Un exposé sur le Message de Gurumayi pour 2015

par Swami Shantananda et Maitreya Larios

Le Message de Gurumayi pour 2015 met en lumière une approche directe et naturelle de la méditation sur le Soi, un enseignement que nous avons à intégrer consciemment dans le rythme quotidien de notre vie :

Tournez-vous

Vers l'intérieur

Méditez

Avec aisance

Certains d'entre nous se demandent peut-être : « Comment me tourner vraiment vers l'intérieur ? Comment méditer avec aisance ? »

Indépendamment de ce que nous sommes en train de faire et quoi qu'il arrive dans le va-et-vient de notre vie, nous pouvons mettre le Message de Gurumayi en pratique. Il n'y a vraiment aucune restriction ; tout dans l'existence peut nous aider à pratiquer son Message.

Il nous arrive souvent, au cours d'une journée, d'offrir un objet de concentration à notre esprit et à nos sens. Voyez comme un musicien joue de son instrument : le musicien est attentif à chaque note, veillant à ce que le son soit clair et pur. Ou voyez comme un boulanger suit pas à pas une recette, prenant soin d'ajouter les ingrédients au bon moment et dans les bonnes proportions.

Quand vous résolvez une équation mathématique, quand vous conduisez, quand vous plantez un clou dans le mur, vous rassemblez l'énergie de votre esprit et de vos sens pour la diriger sur l'activité du moment. Vous vous concentrez. Vous êtes attentifs. D'une certaine manière, vous méditez.

En même temps, il nous faut comprendre que, sur la voie spirituelle, la méditation ne consiste pas simplement à se consacrer à une tâche avec concentration. Dans la méditation Siddha Yoga, nous faisons appel à notre capacité innée à nous concentrer — capacité que nous dirigeons souvent vers des activités extérieures — et nous la tournons vers l'intérieur. Nous dirigeons notre attention vers notre Soi, vers le but de la méditation. Et c'est quelque chose que nous pouvons faire très naturellement. L'esprit est toujours enclin à rechercher ce qui lui procure du bonheur. Il est volontiers disposé à se reposer dans la douce paix du Soi.

En plus de notre capacité innée à nous concentrer, nous disposons de la respiration et du puissant mantra du Guru pour nous aider à méditer à tout moment. Nous pouvons toujours faire une pause pour porter notre attention sur le rythme de notre respiration et le combiner avec la répétition silencieuse du mantra : *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*. En faisant cela, nous nous tournons vers l'intérieur, même si nous avons les yeux ouverts et sommes en interaction avec le monde qui nous entoure. La méditation est aisée à pratiquer ; on peut y recourir à tout moment et en tout lieu.

Par la méditation, nous aiguïsons la capacité de notre esprit à être attentif et nous développons le muscle de la discipline. Peut-être allons-nous découvrir qu'en pratiquant la méditation, nous maîtrisons mieux nos pensées et notre façon de communiquer avec les autres. Peut-être avons-nous plus de facilité à appliquer la modération — en ce qui concerne l'alimentation, l'exercice physique ou le sommeil. Une telle discipline renforce à son tour notre aptitude à méditer.

Du point de vue le plus élevé, la méditation nous montre comment contempler notre être le plus intime et comprendre pleinement qui nous sommes. Cette contemplation suivie alimente la Kundalini Shakti, l'énergie que le Guru a éveillée en nous. Nous accomplissons un voyage de transformation intérieure qui nous libère des idées préconçues et des émotions qui nous limitent et ramène l'esprit à sa nature divine de Conscience.

Chaque fois que nous contactons la lumière du Soi qui brille en permanence, nous cultivons un nouvel état d'esprit. Nous incitons l'esprit, par la pratique régulière de la méditation, à se tourner spontanément vers le Soi. Notre perception devient la vision de Shiva — *shiva drishti* — et nous reconnaissons la lumière du Soi dans toute la création.

Cela devient donc à la fois une pratique régulière et un mode de vie à suivre, comme Gurumayi l'enseigne dans son Message pour 2015 :

Tournez-vous

Vers l'intérieur

Méditez

Avec aisance

Vous avez peut-être remarqué également que le Message de Gurumayi forme l'acronyme « TIME » (« temps » en anglais). Le temps est crucial pour la pratique de la méditation. Grâce à la méditation, nous percevons le caractère intemporel du Soi, et nous percevons aussi le Soi dans chaque fraction du temps. Le temps émerge de l'intemporel et l'intemporel imprègne le temps. Donc chaque instant est réellement une occasion de pratiquer le message de Gurumayi et de percevoir le Soi intemporel.

Pratiquée avec continuité, la méditation devient notre état d'être naturel ; elle nous aide à vivre constamment au-delà des limitations qui définissent l'expérience temporelle de l'existence dans le monde. Nous vivons en phase avec l'appel subtil de notre désir le plus profond : connaître notre vraie nature. Et nous reconnaissons que rien n'est plus beau, plus transcendant, que notre Soi.