

Réflexions sur le Message de Gurumayi pour 2019

Respirer la tranquillité

par Hersha Bhagwan

Dans *Douce Surprise*, le Jour de l'An, Gurumayi a donné aux Siddha Yogis du monde entier son Message pour l'année. Le Message de Gurumayi pour 2019 est :

Attirez l'esprit vers son essence.

Laissez l'esprit percevoir sa luminescence.

Répétez cette pratique.

Savourez sa bénédiction.

L'exposé de Gurumayi sur ce Message a eu sur moi un effet immédiat, au moment même où je l'écoutais pour la première fois. Quand j'ai fermé les yeux et pensé à ma vie de façon positive, j'ai vu de la lumière et des rayons aux couleurs magnifiques. Quand j'y ai pensé de façon négative, la lumière a disparu. Cependant, j'ai remarqué que je n'étais attachée à aucune de ces perceptions et que mon état restait stable. En me concentrant sur le souffle, j'ai senti qu'il y avait une grande tranquillité au-delà des pensées. Avec cette conscience, j'ai éprouvé un sentiment profond de sérénité, où mes pensées n'avaient plus leur emprise habituelle et où je pouvais choisir sur quoi me concentrer. J'ai compris à ce moment qu'il y a une Conscience unifiante sous-jacente à tout ce qui peut apparaître dans l'esprit. J'ai décidé d'encourager mon esprit à se rappeler cet état et à y revenir le plus souvent possible.

Les jours passant, peu à peu, j'ai constaté que je devenais plus consciente de ma respiration et me sentais mieux centrée dans mon être. J'ai remarqué qu'à chaque fois que je me concentrais sur le souffle, l'agitation de l'esprit se calmait et que je pouvais être dans l'espace d'où émanent toutes les pensées. J'ai compris que la respiration est un moyen de trouver cette tranquillité au beau milieu des activités les plus banales.

Depuis, j'ai remarqué que ma perception évoluait. Par exemple, quand je prépare un repas, ce n'est pas un processus mécanique suivant la même routine ; je m'investis dans la tâche en cours, et c'est jouissif ! Quand je parle à quelqu'un au téléphone, je réussis à me sentir reliée non seulement à moi-même, mais aussi à l'autre personne.

Dans cette tranquillité, je suis capable de faire ce qu'il y a à faire sans être prise dans l'agitation de l'esprit. Par exemple, je peux reconnaître clairement quand mon corps a besoin de repos et y répondre en prenant du recul et en m'accordant ce temps. Quand je suis en contact avec cet espace en moi, je suis bien plus capable de me concentrer sur la tâche en cours et d'effectuer facilement ce qu'il y a à faire.

Je vois aussi plus clairement l'effort requis pour guider l'esprit vers cette tranquillité. C'est un processus, et même s'il peut se produire spontanément à certains moments, il implique de garder conscience non seulement de ce que je pense, mais aussi de comment je me sens. En faisant une pause pour prendre conscience de ma respiration, je peux me rappeler en douceur de ne pas juger, de ne pas me laisser piéger par les pensées et les sentiments qui surgissent, mais de me concentrer sur cet état permanent de sérénité qui est en moi. Je peux me rapprocher de l'espace que j'ai perçu en participant à *Douce Surprise*.

Je trouve que la concentration consciente sur le souffle me rend capable de ramener l'esprit à la tranquillité intérieure. Quelle que soit la nature de mes pensées, il y a une unité sous-jacente. Être consciente de cela est une pratique constante. Je sais que je peux respirer et me relier à ma sensation d'être, qui est indépendante du va-et-vient de mes pensées. Le souffle est constamment là et c'est un grand soutien. Reconnaître et regarder mes schémas personnels depuis cet espace de tranquillité peut me conduire à ma source, à l'endroit d'où émanent les pensées, qui est au-delà du jugement et qui n'est autre que la pure Conscience.

