Réflexions sur le Message de Gurumayi pour 2019

Trouver de l'espace au sein de chaque instant

par Gita Sen

Vers la fin de son exposé du Message dans *Douce Surprise* 2019, Gurumayi nous a invités à trouver le moyen de créer dans nos vies trépidantes de l'espace où notre esprit puisse se reposer dans sa propre lumière. Les paroles de Gurumayi ont pénétré profondément en moi ; je savais qu'elles étaient exactement ce que j'avais besoin d'entendre.

La méditation Siddha Yoga est depuis longtemps la pratique qui me conduit dans un espace intérieur de calme lumineux, apportant clarté et équilibre dans mon travail et dans mes relations avec les gens. Pourtant, récemment, il m'a semblé que cet équilibre était perdu. J'avais l'impression d'avoir tant à faire et dans une telle urgence que je n'avais pas assez de temps pour tout. Petit à petit, j'ai laissé mon temps de méditation se réduire.

Au cours des semaines qui ont suivi l'exposé du Message de Gurumayi, je n'ai pas cessé de réfléchir à ce qu'elle avait dit. Pendant ce temps, ma vie semblait devenir encore plus trépidante. Assumer les responsabilités qui s'accumulaient consommait inévitablement tout le temps dont je disposais dans la journée.

J'ai parlé de mon problème à un ami intime. Je me suis plainte : « Tout ce que je veux, c'est une demi-heure chaque matin pour la méditation, et je n'arrive même pas à la trouver. » Avec compassion, il m'a rappelé qu'à tout moment je pouvais respirer, je pouvais répéter le mantra *So'ham* que Gurumayi nous a donné et que mon esprit pouvait trouver là un répit. Ces paroles ont provoqué une avancée décisive. J'ai commencé à m'exercer à prendre conscience de la respiration en la combinant avec le mantra à différents moments de la journée.

C’est devenu ma manière d’affronter le sentiment permanent d’être sous pression, d’avoir trop à faire et à penser. J’ai compris que c’était ainsi que je pouvais répondre à l’invitation de Gurumayi à trouver le moyen de faire de la place dans ma vie afin que mon esprit se repose dans sa propre lumière.

Et ma pratique a porté ses fruits. Peu importe ce que je suis en train de faire, si je me concentre consciemment sur *ham* avec l’inspiration et *sa* sur l’expiration, ma posture change. Que je sois assise ou debout, je me redresse et je libère de l’espace pour le souffle. Je sens que ma perception des choses devient centrée et plus légère. Le fardeau s’éloigne et, même si cela ne dure qu’une ou deux minutes, mon esprit est au repos. Je me sens en contact avec le cœur de mon être. J’ai conscience que cet espace s’ouvre à moi comme en méditation.

Quand je me concentre ainsi sur le souffle et le mantra, je trouve que cela crée un espace où mon esprit peut prendre du recul. C’est comme si le temps s’arrêtait et si je pénétrais dans une immensité sans limites. À la place d’un torrent de pensées et de sentiments, je sens un ralentissement naturel et aisé, une tranquillité qui émane de l’intérieur. Cette pratique aide mon esprit à découvrir le Soi à de nombreux moments de la journée. J’ai compris que je n’ai pas besoin d’arrêter ce que je fais à l’extérieur ou d’abandonner ma tâche. Je peux, en me concentrant intérieurement sur le souffle et *So’ham*, attirer mon esprit jusqu’à un lieu de repos profond.

Quand j’ai commencé cette pratique, je la faisais seulement dans ce qu’on pourrait appeler des moments libres, quand j’étais en attente de quelque chose. Maintenant, je m’efforce de l’introduire délibérément au cœur même des moments agités où je suis en pleine interaction avec les autres. Et c’est très efficace pour changer ces interactions de manière positive. Je l’ai remarqué à un moment où j’étais au beau milieu d’un échange plein de négativité avec un membre de mon équipe que je trouvais difficile. Ma réaction d’irritation et d’animosité s’est tout simplement évanouie quand j’ai pris conscience de ma respiration. J’ai compris son point de vue et, plus important, j’ai éprouvé de la compassion. J’ai pu réagir avec générosité au lieu de simplement contre-attaquer. Cela n’a pris que quelques instants, mais cela m’a paru hors du temps.

À l’époque où j’avais laissé la pression du travail prendre le contrôle de mon esprit,

une des choses que j'avais laissé tomber, c'était ma promenade matinale, qui me régénérait le corps et la respiration et me mettait en contact avec la nature. D'une manière ou d'une autre, j'ai pu trouver à nouveau le temps de marcher le matin. C'est comme la sensation d'immensité et d'intemporalité générée par ma pratique du souffle et du mantra se répandait peu à peu dans toute ma vie. Je trouve cela curieux et fascinant – un sujet à examiner, à étudier et à approfondir.

En plus des bienfaits que j'ai déjà décrits ici, je m'aperçois que le sentiment de manque – l'idée que je n'ai pas assez de temps pour méditer – se transforme en sentiment d'abondance. J'ai toute la journée pour prendre conscience de mon souffle, pour respirer avec le mantra et pour laisser mon esprit se reposer dans le Cœur. Comme je l'ai écrit dans mon journal, « cette intégration de l'enseignement de Gurumayi dans ma vie n'exige pas de faire un effort éprouvant, ni de forcer l'esprit, c'est plutôt une façon facile, presque douce, de se concentrer intérieurement sur la respiration. »
Avec le souffle et le mantra, je réussis mieux à intégrer ma pratique spirituelle dans ma vie au sein du monde. La félicité de la méditation reste aussi merveilleuse que jamais. Mais maintenant, en plus, je cherche et trouve également de nombreuses occasions, tout au long de la journée, de laisser mon esprit se reposer dans sa propre lumière. C'est une quête excitante. Il y a tant à étudier et à expérimenter ! Tant de bonheur !

© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.