

Comment pratiquer les « Instructions de Gurumayi »

par Eesha Sardesai

Il existe dans ce monde d'innombrables livres, d'épais volumes qui s'alignent sur les étagères des bibliothèques et couvrent toute la longueur de leurs murs, qui exposent en détail n'importe quel sujet auquel on pourrait penser, dont on pourrait rêver ou qu'on souhaiterait étudier. J'ai souvent éprouvé – surtout dans les premiers instants passés dans une bibliothèque particulièrement majestueuse ou bien garnie – un sentiment d'émerveillement et d'accablement mêlés. Ici, regroupées sous mes yeux en un panorama éblouissant, il y avait plus de connaissances que je ne serais jamais capable de savoir employer.

Les sages de l'Inde ancienne ont utilisé le mot sanskrit *vidyāraṇa* dans leurs Écritures. Il signifie « forêt de connaissance ». L'image exprimée dans cette phrase paraît pertinente pour décrire la connaissance contenue dans les livres : des pages et des pages de théories et d'exposés. Malgré toute sa beauté et ses mystères, c'est une forêt où l'on pourrait facilement se perdre. Il peut être difficile de savoir sur quoi nous concentrer parmi toutes ces connaissances et comment les traduire en une forme ou une autre d'application pratique, utile pour notre vie.

La connaissance transmise sur la voie du Siddha Yoga est aussi vaste et variée que ce qu'on peut trouver dans cent, voire mille bibliothèques. De fait, Gurumayi a dit que la *sadhana* du Siddha Yoga était « un univers en soi ». Les pratiques – les moyens d'en apprendre plus sur soi-même et son Soi – sont très nombreuses. Nous avons le chant et la méditation, la *seva* et la répétition du mantra. Nous avons le *darshan*, la *dakshina*, l'étude et la récitation des textes des Écritures. Nous avons la lecture, l'étude et la rédaction d'un journal, ainsi que la réflexion, la contemplation et l'assimilation. Nous pratiquons le silence. Nous pratiquons les rituels d'adoration. Nous participons au *satsang* et à l'expérience incomparable qu'est l'Intensive Shaktipat du Siddha Yoga.

La liste que je viens de donner est loin d'être exhaustive ; mais elle donne une idée de la profondeur et de l'étendue de la sagesse accessible sur cette voie. J'oserais même dire que chacune de ces pratiques et formes d'étude est *en elle-même* un univers complet. Nous récoltons une sagesse infinie – sur la manière de vivre, d'être, d'incarner les vertus dans notre vie quotidienne – en nous investissant avec régularité ne serait-ce que dans l'une d'entre elles.

C'est pour cela, peut-être, que de nombreux Siddha Yogis se demandent sur quelle pratique ils devraient concentrer leur attention. Je me souviens d'avoir entendu des personnes poser la question suivante lors de *darshans* avec Gurumayi et de séances de questions-réponses avec des enseignants de méditation Siddha Yoga : « Y a-t-il une pratique du Siddha Yoga qui est *parfaite* pour moi en ce moment ? »

C'est une chance inestimable, une bénédiction qui défie toute comparaison (et, dans une certaine mesure, toute *compréhension*) que d'avoir un Guru vivant – et un Guru qui donne des orientations si claires pour notre *sadhana*. À maintes reprises, Gurumayi nous a donné des enseignements et des pratiques spécifiques sur lesquels nous ferions bien de nous concentrer à un moment donné. Et en ce moment, à ce stade de notre *sadhana*, nous avons la chance incroyable de recevoir les « Instructions de Gurumayi » et d'en faire collectivement notre objet central d'étude et de pratique.

Les six pratiques intitulées « Instructions de Gurumayi » actuellement à disposition sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga s'expliquent d'elles-mêmes ; vous n'avez pas besoin de directives ou de précisions supplémentaires pour les effectuer et jouir de leurs bienfaits. Ceci dit, beaucoup d'entre vous, qui êtes engagés dans la *sadhana* du Siddha Yoga, auront entendu Gurumayi souligner l'importance d'examiner plus en profondeur ce que nous faisons exactement et pourquoi nous le faisons. Je vais donc vous donner quelques idées, recommandations et réflexions générales à prendre en compte quand vous pratiquez les « Instructions de Gurumayi ».

Cela peut vous inspirer en retour vos *propres* idées, vos propres réflexions sur la meilleure manière d'aborder les pratiques des « Instructions de Gurumayi » et donc de profiter encore mieux de votre *sadhana* du Siddha Yoga.

Pour récapituler brièvement, les « Instructions de Gurumayi » comportent les six pratiques suivantes :

- **Paix de l'esprit** : une visualisation du son primordial *AUM*, combinée avec le chant à voix haute ou en fredonnant ce son *AUM*
- **Force de cœur** : un exercice consistant à faire onduler votre *merudanda* (la colonne vertébrale) et à effectuer la *merudanda mudra*
- **Solidité du corps** : une invitation à revoir votre façon de marcher sur la terre – concrètement, en prenant mieux conscience de la manière dont vous placez les pieds et en synchronisant vos pas avec le mantra *Om Namah Shivaya*
- **Éveillé par le prana** : une activation du *prana*, la force vitale, par le rire et la pratique de la *prana mudra*
- **Être sûr de soi** : une pratique de la *ganesha mudra* et la synchronisation de cette mudra avec la respiration
- **Allégresse de l'âme** : une visualisation des cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther), combinée avec la respiration, le chant à voix haute ou en fredonnant *AUM*, et l'apprentissage du mantra associé à chaque élément.

J'ai observé que chaque fois que Gurumayi nous a enseigné une pratique particulière – que ce soit une *dharana*, une visualisation ou un exercice physique conçu pour nous aider à fortifier notre corps et calmer notre esprit – son intention était que la pratique soit accessible à tous. Et quand je dis tous, je veux dire *tout le monde*.

En termes de capacités physiques, cela inclut aussi bien des athlètes et des pratiquants de hatha yoga que des personnes dont le corps est moins agile et qui cherchent à le fortifier comme elles le peuvent. Plus largement, « tout le monde » englobe les croyants et les non-croyants, les jeunes et les anciens, et des gens appartenant à de nombreuses traditions culturelles et religieuses différentes.

C'est donc la première chose à garder à l'esprit concernant les « Instructions de Gurumayi ». Il n'y a aucune restriction quant aux personnes qui peuvent effectuer ces pratiques, apprendre d'elles, en expérimenter et assimiler les bienfaits dans leur vie.

Dans la même veine : bien que les instructions pour une pratique donnée précisent parfois de la faire debout, assis ou allongé, vous êtes libre d'opérer des ajustements en fonction de ce qui est possible et confortable pour vous. Par exemple, si une pratique requiert d'être debout et que vous n'êtes pas capable de rester debout longtemps (voire pas du tout), vous pouvez la faire en restant assis. Vous pouvez aussi effectuer n'importe laquelle de ces pratiques, ou n'importe quelle composante de ces pratiques, mentalement, en visualisant les différents mouvements et mudras que décrit Gurumayi. Vous recueillerez quand même les bienfaits de la pratique, car la visualisation est un outil incroyablement puissant pour rééquilibrer à la fois votre corps physique et votre être intérieur.

Les toutes premières fois où vous faites ces pratiques, vous aurez besoin de réserver quelques minutes pour vous familiariser avec les instructions et apprendre à les suivre. Vous pourrez aussi vous accorder du temps pour étudier l'image qui accompagne chaque pratique. Les images ont été conçues selon les directives de Gurumayi, et elles ont un rapport étroit avec le contenu des pratiques.

En ce qui concerne le moment approprié, il vaut mieux faire ces pratiques quand le corps et l'esprit ont le plus de chances d'être réceptifs aux instructions. Il n'est pas recommandé, par exemple, de les effectuer quand vous venez de manger ou quand vous avez bu beaucoup d'eau. Vous pourriez avoir des difficultés à faire certains mouvements si vous avez l'estomac plein.

En effectuant les pratiques avec régularité, vous découvrirez que vos tissus et muscles les mémorisent et qu'il vous faut moins de temps pour les faire. Vous pouvez même vous mettre à faire certaines composantes des pratiques tout au long de la journée – par exemple, répéter le mantra en marchant, ou entrelacer les doigts en *ganesha mudra*, assis à votre bureau au travail ou à l'école, plongé dans vos pensées.

Et vous allez peut-être constater que les pratiques décrites dans les « Instructions de Gurumayi » vous viennent en aide au moment où vous en avez particulièrement besoin, que votre corps fait instinctivement les mouvements et les mudras que vous avez appris quand vous êtes dans une situation difficile et gagneriez à avoir un peu plus de force, ou que votre respiration vous dit, comme un murmure porté par le vent : « Accepte mon aide. Je suis là, je suis là. »

Pour vous aider encore à tirer le profit maximal de ces pratiques, Gurumayi a donné les directives suivantes, sous la forme d'un acronyme qui forme le mot *CANON* :

- Choisissez une pratique à la fois sur laquelle vous concentrer, et réservez du temps pendant quelques jours pour la travailler.
- Acclimitez-vous à la pratique. Faites-en une amie. Accueillez-la de tout votre être.
- Neutralisez la voix de la critique intérieure. Ne laissez pas vos jugements sur vous-même vous empêcher de continuer la pratique. Accordez-vous le privilège de l'effectuer autant de fois que vous voulez.
- Observez les inspirations que vous apporte votre pratique et notez-les dans votre journal.
- Narrez-vous l'histoire de votre pratique et de ses fruits, et racontez-la aux autres.

Une raison pour laquelle j'aime beaucoup cet acronyme, c'est que le mot *canon* est parfaitement approprié dans ce contexte. *Canon* peut désigner un principe ou un corps de principes, une manière convenue de faire les choses de façon à atteindre le but désiré. Assurément ces directives de Gurumayi sur la façon de faire les pratiques constituent un inestimable ensemble de principes. Mais au-delà de cela, *canon* est un mot merveilleusement approprié pour décrire les pratiques elles-mêmes.

En effet, les « Instructions de Gurumayi » sont éminemment canoniques : c'est une base, un ensemble de principes directeurs sur la façon d'être présent dans votre corps, de tirer le maximum de vos pratiques spirituelles, et de vivre plus pleinement et allègrement dans ce monde. Votre pratique de la méditation, du chant et de la récitation des Écritures va être bien plus facile grâce à la force physique et émotionnelle que vous allez acquérir. Votre durée d'attention, votre capacité de concentration vont croître et s'améliorer grâce à l'attention soutenue que vous porterez à ces pratiques. (Puisque ces instructions *sont* les paroles de votre Guru, j'imagine que, comme moi, vous serez plus enclin à faire l'effort de vous concentrer sur elles plutôt que sur des activités offrant moins d'intérêt immédiat). Vous prendrez davantage conscience de la capacité de vos poumons à retenir et relâcher l'air, de celle de vos pieds à sentir chaque pente, courbure et creux de la terre, de celle de votre colonne vertébrale à se plier à vos souhaits tout en vous apportant un soutien continu, infaillible.

Il y a quelques années, après un *satsang* où Gurumayi avait guidé tout le monde dans des mouvements physiques en préparation à la pratique spirituelle, une Siddha Yogi a dit à Gurumayi qu'elle avait été surprise d'apprendre que sa cage thoracique pouvait se mouvoir ! Étant donné que celle-ci est constituée d'os, elle n'avait jamais imaginé que c'était possible. Comme cette Siddha Yogi, en pratiquant les « Instructions de Gurumayi », vous aussi découvrirez avec un émerveillement croissant ce que votre être est capable de faire. De diverses façons, visibles et invisibles, tout votre corps tirera profit de ces pratiques. Votre esprit en bénéficiera et vos pensées et émotions s'orienteront plus naturellement vers le positif. Gurumayi dit : « Effectuer ces pratiques vous fera vous aimer. »

