

Remodeler votre paysage intérieur et extérieur

Enseignements de Gurumayi Chidvilasananda

Se rappeler, respirer, vivifier...

J'aimerais attirer votre attention sur un fait qui vous est sans doute assez familier mais que vous n'avez peut-être pas pris le temps de contempler.

Imaginez que vous vaquez à vos occupations quand soudain, à l'improviste, vous vous rappelez quelque chose de précieux, quelque chose de remarquable, quelque chose que vous aviez oublié et que vous êtes maintenant très reconnaissant de vous rappeler. Ou peut-être quelqu'un fait un commentaire et c'est ce qui fait remonter ce souvenir. Qu'est-ce que vous faites alors ?

Vous inspirez profondément et vous expirez longuement.

Certains d'entre vous peuvent se montrer démonstratifs,
pousser une forte exclamation ou laisser échapper
un petit cri de surprise.

Certains d'entre vous peuvent être plus introvertis,
le caractère spécial de cette inspiration et de cette expiration
n'étant alors perceptible que par vous.

Quelque forme qu'il prenne, ce processus est vraiment vivifiant, n'est-ce pas ? Je le pense. J'ai vu des centaines de fois la joie sur vos visages ! J'ai vu dans vos regards ce moment « Eurêka ! » lorsque l'esprit se relie au souffle et que le souffle touche le cœur.

Quand vous vous asseyez pour méditer, il vous vient de tels souvenirs.

Vous vous rappelez la présence du divin en vous.

Vous vous rappelez la divinité que vous avez découverte dans le silence du cœur, même si vous avez connu en route quelques tracas et tribulations, rencontré des épreuves et des difficultés qui ont pu vous faire souffrir et transpirer – souvenirs que maintenant vous souhaitez sans doute effacer. Vous vous rappelez votre nature divine après avoir affronté ces défis et aussi trouvé de merveilleux bijoux que vous voulez conserver précieusement.

Votre chemin vers le souvenir du divin peut paraître tortueux. Il semblerait qu'il vous faut un temps inutilement long pour voir ce qui se trouve juste devant vous, pour vous rappeler ce qui a toujours été à vous. Mais bon, c'est la nature de l'esprit, non ? Cela fait longtemps que les scientifiques essaient de comprendre la nature de l'esprit et des pensées qui le parcourent. Bien qu'ils n'aient pas réussi à se mettre tous d'accord sur un chiffre, des estimations récentes indiquent que les êtres humains ont environ six mille pensées par jour, et que la majorité de ces pensées sont à la fois négatives et répétitives.

Le fait est qu'il y a une tendance humaine à ressasser ce qui est négatif. Des scientifiques ont suggéré que cette tendance était en partie le vestige d'un mécanisme de survie utilisé par nos lointains ancêtres – ils devaient constamment anticiper l'arrivée d'un prédateur ou quelque autre danger imminent.

Si vous êtes frustré par les méandres de votre progression, consolez-vous en reconnaissant que cette difficulté ne concerne pas que vous. Et trouvez du réconfort dans la certitude que vous pouvez y remédier. Sur la voie du Siddha Yoga, vous avez de nombreux outils merveilleux pour orienter vos pensées avec douceur dans une direction plus bénéfique.

Une technique que vous pourriez essayer est le *fredonnement*. Des études confirment maintenant ce que nous a appris la pratique : fredonner peut calmer l'esprit et détendre le corps. Quand vous fredonnez, le son vibre

dans le crâne et le système nerveux parasympathique est activé. Le résultat, c'est que vos nerfs s'apaisent et le corps retrouve un état plus équilibré et plus positif. Vous vous découvrez capable de penser plus clairement.

Donc, la prochaine fois que vos pensées tourneront en boucle et sembleront ne vous être d'aucune utilité, vous pourriez essayer de fredonner votre air favori ou n'importe quelle mélodie qui vous plait à ce moment-là. Si vous voulez faire un pas de plus dans cette pratique, vous pouvez recourir au fredonnement primordial, fredonner le son qui est toujours présent en vous, le son qui a mis cet univers en mouvement et continue à l'animer. *AUM*.

Quand vous fredonnez *AUM*, laissez le son remplir la boîte crânienne. Sentez sa vibration descendre en ondulant le long de la colonne vertébrale et caresser le reste de vos os en se répandant dans tout le corps. Remarquez comme l'esprit glisse dans le silence. Il est possible qu'une pensée vagabonde surgisse encore à l'arrière-plan de l'esprit mais le ronronnement incessant des pensées de ce genre est stoppé. Votre attention reste centrée sur le son que vous fredonnez et vous pouvez le suivre jusqu'à sa source.

Cela me rappelle l'histoire d'un grand Maître qui avait deux disciples. L'un était un érudit qui attachait beaucoup de valeur à la connaissance théorique et l'autre se targuait d'être un homme très pratique.

Un jour, le Maître a jeté une aiguille dans une grande meule de foin et a demandé aux disciples comment ils s'y prendraient pour retrouver l'aiguille. L'érudit a répondu qu'il trierait le foin et examinerait chaque brin pour vérifier si c'était l'aiguille. L'homme à l'esprit pratique a répondu qu'il ferait simplement brûler la meule et qu'en quelques minutes il retrouverait l'aiguille. Le Maître est resté assis un moment en silence. Et puis il a sorti un aimant de la poche de son vêtement.

Si l'aiguille de cette histoire est comparable à la présence du divin en vous, alors vous pouvez considérer le fait de fredonner *AUM* comme votre aimant. Qui se ressemble s'assemble ; votre fredonnement vous pousse inexorablement vers le grand fredonnement qui sous-tend cet univers.

Une des raisons pour lesquelles fredonner est si efficace, c'est que cela met en jeu la respiration. À elle seule, la respiration peut aider vos pensées à se calmer. Elle peut relâcher la tension. Elle peut vous remettre en contact avec les aspirations les plus profondes de votre être et vous ramener à la conscience de votre divinité.

Dans la tradition soufie, on raconte l'histoire d'un homme qui arrive en retard à la mosquée pour les prières. Quand il apprend que les prières sont terminées, l'homme laisse échapper un long soupir – une expiration d'air massive, venue des profondeurs de l'âme, qui exprime ses regrets, ses remords, son désir inassouvi d'implorer son Dieu.

En entendant ce soupir, une des personnes qui vient d'assister au service fait à l'homme une proposition : échanger les fruits de ses prières contre le soupir de cet homme. L'homme est ravi et accepte cette proposition. Mais cette nuit-là, il fait un rêve. Dans ce rêve, une voix lui dit qu'il a été stupide d'échanger son soupir contre les prières de quelqu'un d'autre. En fait, son soupir contenait les fruits et les vertus de *nombreuses* prières.

Quand l'homme se réveille, il inspire profondément et expire longuement. Il contemple ce que lui a dit la voix. Il comprend que son soupir avait constitué en lui-même une voie vers Dieu. Il avait été tellement pressé de réciter ses prières pour se relier à Dieu qu'il n'avait pas reconnu que ce lien existait déjà en lui !

L'homme réalise aussi qu'il ne sait même pas ce qu'il a reçu en échange de son soupir. Dans son impatience, il n'avait même pas pris le temps de

demander ce que l'autre personne avait exprimé comme vœux en récitant ses prières.

La gratitude jaillit dans son cœur pour ces révélations intérieures et il reconnaît que dorénavant il doit mettre sa nouvelle compréhension en application dans la vie quotidienne.

L'homme de cette histoire s'est senti vivifié par son rêve. Sa respiration s'est fluidifiée grâce à son rêve. Il s'est rappelé la présence du divin en lui-même grâce à son rêve.

Le souffle est un aimant.

Fredonner *AUM* est un aimant.

La dévotion est un aimant, elle attire à vous l'amour de Dieu.

Inspirez profondément et expirez longuement. Sentez l'énergie vivifiée qui fredonne à travers votre être et quand vous ouvrez les yeux après la méditation, vous pouvez vous centrer et dire :

« Je suis heureux d'être vivant. Je prends soin de mon environnement. Je souhaite vraiment que les autres découvrent leur propre joie et puissent vivre une vie de liberté. »

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Pour lire les histoires citées dans cet enseignement et leurs traductions, cliquez sur les liens qui suivent le texte en anglais.