

Dhyana saptah sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga

Cher lecteur, chère lectrice,

Comment va votre pratique de la méditation ? Peut-être avez-vous deviné où je veux en venir avec cette question. Eh oui – j’attire votre attention sur le 15 août !

Chaque année, le 15 août, sur la voie du Siddha Yoga, nous célébrons Divya Diksha de Baba Muktananda, le jour où Baba a reçu l’initiation *shaktipat*, de son Guru, Bhagavan Nityananda. Pour décrire ce jour dans son autobiographie spirituelle, *Le jeu de la Conscience*, Baba Muktananda écrit : « C’était véritablement sacré ; oui... oui, c’était l’aube du plus bénéfique des jours bénéfiques. »

Baba commence par une description stupéfiante de l’expérience qu’il a vécue à Ganeshpuri en recevant *shaktipat*. Puis Baba écrit : « Un matin, alors que je me tenais devant Gurudev pour avoir son *darshan*, il m’a donné un fruit en disant *hunh*, puis il a dit ‘Va !’. J’étais toujours debout. Puis il a repris la parole : ‘Va... à ta hutte, là-bas... à Yéola... Yéola... reste là, reste... là-bas, la connaissance ... médite !’ »

Baba a immédiatement obéi au commandement de son Guru, entamant sa *sadhana* dans une hutte à Suki, près de la ville de Yéola. Baba écrit : « Je suis arrivé à Yéola, et le lendemain je suis parti à Suki, où j’avais une hutte, pour pratiquer ma *sadhana*. Ma hutte était face au nord, entre deux manguiers. Un à l’est et l’autre à l’ouest. Tous trois m’attendaient. J’ai installé les sandales de mon Guru, mangé le fruit qu’il m’avait donné, et me suis assis pour méditer. »

En 2000, à Shree Muktananda Ashram, Gurumayi a donné pour instruction aux enseignants de méditation Siddha Yoga à Shree Muktananda Ashram d’honorer la *shaktipat diksha* de Baba et ses enseignements sur la méditation en organisant un *dhyana saptah*, une longue séance de méditation.

En hindi, le mot *saptah* signifie « sept jours ». Mais sur la voie du Siddha Yoga, toute séance de chant ou de méditation d'une longue durée – qu'il s'agisse d'heures, de jours ou de semaines – a été finalement appelée « *saptah* ». Gurumayi a donné à cet évènement particulier le nom de *Muktananda Dhyana saptah*.

Au cours des années suivantes, la SYDA Foundation a organisé le *Muktananda Dhyana saptah* dans des ashrams du Siddha Yoga et des centres de méditation dans le monde entier.

J'ai personnellement eu la chance de participer plusieurs fois au *Muktananda Dhyana saptah*. J'ai tellement aimé y participer que je suis revenu aussi souvent que possible.

Il y a quelques années, j'ai participé à un *Muktananda Dhyana saptah* à l'Ashram du Siddha Yoga à Boston, dans le Massachusetts. En haut de la salle de méditation, était installée une paire de pantoufles jaunes qui avaient été portées par Baba Muktananda. Les sandales et chaussures du Guru sont appelées des *padukas*. Pendant le *Muktananda Dhyana saptah*, j'ai dirigé mon regard vers les *padukas* de Baba, avec l'intention que mon expérience de méditation soit approfondie par le souvenir du Guru. Alors que je me concentrais sur les *padukas* de Baba, qui avaient orné ses pieds de lotus quand était dans son corps physique, il m'est venu à l'esprit qu'elles ne représentaient pas seulement le réservoir de la grâce du Guru, mais aussi la voie du Siddha Yoga que Baba lui-même avait parcourue, à la fois littéralement et métaphoriquement, et qu'il avait montrée à des milliers de chercheurs, comme son propre Guru, Bhagavan Nityananda, l'avait fait pour lui.

Après que j'aie formulé cette intention, ce fut le moment pour tous ceux qui étaient dans la salle de *satsang* de chanter le *diksha mantra*, le mantra d'initiation, de la voie du Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*. Le mantra a circulé dans ma conscience comme une rivière de musique divine. Je suis ensuite entré dans un profond état de méditation, imprégné d'un grand calme et entretenu par les vibrations de *Om Namah Shivaya* qui palpitaient encore dans l'atmosphère sacrée de la salle de *satsang*.

Nous voici maintenant en 2021. Extérieurement, notre monde a subi des changements dramatiques. Nous n'aurions pu prévoir à quel point nos vies extérieures allaient être transformées. Pourtant, grâce au pouvoir de la méditation, nous avons *vraiment* un sanctuaire intérieur qui est éternel – le Soi, le Cœur en nous.

La flamme divine à l'intérieur de ce sanctuaire brille d'une incandescence d'autant plus intense que nous l'alimentons avec le mantra et la compréhension qu'en nous, toujours, il y a la présence de Dieu.

Cette année, en l'honneur du 74^e anniversaire du jour de Divya Diksha de Baba Muktananda nous continuerons la tradition en vigueur sur la voie du Siddha Yoga en commémorant cet événement par la pratique de la méditation. Pour la toute première fois, un *Dhyana saptah* va avoir lieu sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – et nous tous, dans le sangham mondial de la voie du Siddha Yoga, allons avoir la chance d'y participer.

Les séquences de ce satsang de célébration seront les suivantes :

- allumage de la lampe de *saptah*
- chant du mantra *Om Namah Shivaya*
- méditation, guidée par une *dharana*
- chant de l'arati « *Jyota se Jyota Jagao* »

Ce *Dhyana saptah* commencera dans la soirée du samedi 14 août (heure de New York) et sera disponible jusqu'à la fin du mois d'août. Au cours de ces deux semaines, je vous encourage à prendre part au *Dhyana saptah* autant de fois que vous le voudrez. Croyez-moi, vous serez heureux de l'avoir fait !

Maintenant que je vous ai écrit cette lettre d'invitation, je me réjouis encore plus de me joindre à vous tous à travers le monde pour honorer le jour de Divya Diksha de Baba en participant à ce *Dhyana saptah* exceptionnel.

Cordialement,
Jake Slesnick
Musicien du Siddha Yoga



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.