

Faire l'effort, et le refaire sans cesse

1^{er} avril 2018

Chers lecteurs,

Une partie de moi-même a l'impression que ce mois d'avril a en réalité commencé il y a quelques jours. Il est entré comme porté par le son de la flûte avec la force et la douceur de la brise printanière, comme il a été attiré par la sérénade que lui a joué la poésie. Et pas n'importe quelle poésie, mais le genre de poésie qui s'installe dans votre cœur avant que votre esprit ait pu comprendre ce qui se passe ; le genre de poésie qui est pleine de silence autant que de langage et dans ce silence, quelque chose du *khwahish* de votre cœur, de son *iccha*, son souhait ou désir, est exprimé. Notre bien aimée Gurumayi a écrit un poème et il est à notre disposition, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, pour le lire et l'étudier – et le relire et l'étudier à nouveau, rester en sa compagnie, noter dans notre journal ce qu'il nous inspire. C'est un *satsang* avec Gurumayi et, en ce weekend de Pâques, je n'imagine pas de meilleure façon de célébrer le début d'un nouveau mois.

La poésie, de fait, a été cette année un élément-clé, pour beaucoup de membres du *sangham* mondial, pour faire l'expérience personnelle du Message de Gurumayi et pour l'exprimer. Et cela paraît très logique. N'est-il pas vrai que la poésie la plus transcendante est comme un aperçu de la conversation qu'une personne entretient avec son Soi ? Et puis il y a ce sentiment de durée, de continuité, inhérent aux poèmes. Où un poème commence-t-il réellement ? Où finit-il ? Bien sûr, un poème comporte un premier mot et un dernier mot, mais quand vous l'avez lu jusqu'au bout vous avez *réellement* l'impression qu'il continue. L'écrivain est en *satsang*, et vous avez été mis dans le secret d'un instant particulier de ce *satsang*.

Au moment d'aborder le quatrième mois de l'année, il est tentant de réfléchir à cette notion de continuité. Comment faire du sentiment que nous apporte la lecture d'un poème une réalité quotidienne ? Comment faire que notre expérience du *satsang* « continue » ?

Comment connaître plus de moments de *satsang* et comment faire que notre perception de ces moments gagne en profondeur, en puissance et en maturité ?

Peut-être avez-vous déjà deviné la réponse. Si vous voulez acquérir un certain degré de constance dans votre expérience, il faut que votre effort soit lui-même constant. Vous devez faire l'effort, et le refaire, et le refaire encore.

Bien sûr, la question qui vient ensuite, c'est de savoir comment mettre en pratique cette compréhension que vous avez sans doute. Si bonnes que soient vos intentions, si sincère que soit votre désir d'approfondir votre *sadhana*, vous êtes peut-être, par exemple, trop occupé. La liste de vos tâches semble être un obstacle insurmontable. Ou bien, vous êtes peut-être distrait. Vous êtes assailli par toutes sortes de stimuli, toutes sortes de bruits qui vous envahissent à partir de la périphérie de votre conscience, attirant votre attention à droite et à gauche.

Si vrai cela soit-il – vous *êtes* très occupé, c'est certain, et il se passe réellement beaucoup de choses – je voudrais vous inviter instamment à sortir juste un instant de ce discours. Et si vous aviez un peu plus de responsabilité, et donc un peu plus de pouvoir, que vous ne le pensiez initialement dans cet état de fait ? N'est-il pas vrai qu'avec toutes ces activités dans votre vie, avec toute la frénésie et l'anxiété qu'elles provoquent, il y a, sous certains aspects, quelque chose de *facile* et même de satisfaisant, à s'y laisser embarquer ? Il peut sembler plus facile de vous laisser emporter par tout cela que de faire une pause pour vous-même, d'opérer des changements en vous et de faire sans cesse l'effort de vous interioriser.

Même si vous avez du mal à l'admettre, il y a quelque chose en vous – appelez cela votre conscience, cette petite voix dans la tête, votre sens du devoir ou du dharma – il y a *quelque chose* en vous qui sait que le changement commence par vous-même. Vous vous rappelez peut-être que Gurumayi a précisément parlé de cette idée dans l'exposé de son Message pour 2018. Dans ces moments où vous sentez votre motivation faiblir ou bien vous ne savez plus comment faire pour progresser, il est utile de vous souvenir de cette force qui vous pousse de l'intérieur. Entrez en contact avec l'engagement que vous avez pris il y a des siècles, cette conviction née de Dieu sait combien de vies. Il y aura des jours où le résultat de votre effort sera plus évident qu'à d'autres.

Comprenez que c'est normal. Poursuivez simplement vos efforts.

Tukaram Maharaj, le grand saint-poète indien qui vivait au dix-septième siècle au Maharashtra, a dit :

De même que la jeune racine humide d'un arbre peut transpercer un rocher en poussant dans la terre, de même par un effort constant, toutes les tâches peuvent être accomplies. ⁱ

L'image utilisée dans ce verset est très captivante et instructive. Toute la plante sait qu'elle doit éclore. Ainsi, avec persévérance, concentration et ténacité, elle avance – se frayant un passage à travers l'humus et transperçant la roche si nécessaire – simplement parce que c'est ce qu'elle est supposée faire.

Il est fascinant, également, que Tukaram Maharaj qualifie la racine de *ole* – « humide » ou « jeune ». Pensez à ce que cela peut signifier pour vous, des efforts semblables à la jeune racine d'un arbre, au pied spongieux d'une plante surgissant tout juste du sol. De tels efforts doivent être marqués par certaines qualités – la subtilité certainement, et aussi de la fraîcheur, de la nouveauté, un certain empressement. Et si vous tentiez d'aborder chaque tentative de pratiquer le *satsang*, que ce soit la dixième, la vingt-cinquième ou la six-centième, comme si c'était la toute première ? En quoi votre expérience de cet effort serait-elle différente ?

Dans la voie du Siddha Yoga, nous honorons différents nouveaux débuts, notamment l'éclosion du printemps, pour nous rappeler qu'à tout instant nous pouvons voir notre *sadhana* comme nouvelle. Chaque instant où l'on pratique le Message de Gurumayi peut être précisément cela : un instant, un *nouvel* instant à saisir et à exploiter complètement. Je vous incite donc, dans les semaines qui viennent, à noter ce qui vous inspire, ce qui vous aide à aborder votre pratique d'un oeil nouveau.

Le site Internet de la voie du Siddha Yoga vous y aidera en proposant différentes approches, différents angles pour mettre en pratique le Message. Il y aura, par exemple, plus de poésie. À partir de ce mois, une section du site Internet sera consacrée à la poésie des saints et des Siddhas auxquels nous devons le *satsang* ouvert à tous, comme Gurumayi l'a célébré dans son exposé du Message pour 2018.

Il y aura aussi une histoire, l'histoire classique de l'éléphant et de l'abeille, souvent racontée par Gurumayi et le Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, pour illustrer l'importance de nos efforts. Il y aura un exposé sur le *pranayama*, une technique de respiration enseignée par Gurumayi dans son Message pour faciliter la méditation, examinée du point de vue des *Yoga-sutra* de Patanjali.

Et il y aura bien d'autres choses ; alors, continuez à visiter le site, continuez à avoir un *satsang*. Vous verrez qu'en accumulant des moments de *satsang* toujours nouveaux vous développerez un muscle pour créer le *satsang*. Vous développerez votre constance.



À la fin d'avril, nous honorerons un grand être qui a enseigné ce qu'était le *satsang* et que nous nous rappelons souvent donnant lui-même un *satsang*, entouré des innombrables chercheurs dont il a transformé la vie par ses enseignements et par l'initiation *shaktipat diksha*. Oui, lors de la pleine lune du 29 avril (ou du 30 avril en Inde et dans l'ensemble de l'hémisphère oriental), nous célébrerons l'anniversaire lunaire de Baba Muktananda. C'est la première fois depuis 1999 que l'anniversaire lunaire de Baba tombera en avril et non en mai. Sur le site Internet, nous célébrerons ce début précoce du mois de Baba avec des histoires sur Baba, des enseignements de Baba et des *namasankirtana* dédiés à son nom.

Souvent, quand j'entends Gurumayi parler de Baba, quand je vois le sourire qu'elle a en expliquant comment il enseignait, ou comment c'était de chanter avec lui ou de lui offrir une *puja*, quelque chose en moi devient très calme. Il m'arrive de voir surgir dans mon esprit l'image des vêtements orange de Baba ; il m'arrive d'entendre la voix ou le rire de Baba, qui me sont devenu familiers grâce aux enregistrements de discours et de chants que j'ai écoutés au cours des années. Je sens que j'ai un *satsang* avec Gurumayi et avec Baba ; un *satsang* avec les Siddhas.

C'est particulièrement merveilleux de réfléchir à Baba et à ses enseignements en cette année où nous cherchons la compagnie de la Vérité avec un désir si ardent et où nous aspirons à faire des efforts plus constants dans ce but.

Baba enseignait souvent l'importance de la persévérance dans la *sadhana* ; il invitait régulièrement les chercheurs à continuellement progresser dans leurs pratiques et à le faire avec foi, dévotion et un esprit intrépide.

Dans un poème, Baba a écrit :

Concentre ton regard sur la Conscience intérieure.
Repose joyeusement dans le Témoin intérieur.
Redouble d'efforts ;
développe le discernement.
Avec ardeur et courage,
grimpe toujours plus haut.ⁱⁱ

Avec ardeur et courage, grimpe toujours plus haut. En lisant ces lignes, vous pouvez pratiquement vous représenter la montagne devant vous : elle est majestueuse avec un sommet enneigé, ou peut-être couverte de verdure et dorée par les rayons du soleil. Et vous l'escaladez, un pas à la fois, un appui après l'autre sur le sol ferme et pourtant souple. Vous n'en avez peut-être pas l'impression en grim pant, mais si vous prenez le temps de marquer une pause, d'écouter votre souffle et de contempler l'horizon infini, vous réalisez que vous abordez un panorama plus vaste et un air plus pur et plus clair que tout ce que vous avez connu auparavant.

En vous souhaitant le meilleur pour votre *sadhana* en ce mois d'avril.

Très sincèrement,

Eesha Sardesai

ⁱ D'après l'adaptation anglaise © 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱⁱ Swami Muktananda, *Reflets du Soi*, Poème 300 (South Fallsburg, NY : SYDA Foundation®), p. 64.