

# Rayonnement de l'esprit

1<sup>er</sup> avril 2019

Chers lecteurs,

Avec l'arrivée d'avril, le printemps se répand sur l'hémisphère nord. Notre *sadhana* a été enrichie et remplie d'une énergie nouvelle par notre plongée dans l'étude du Message de Gurumayi pour cette année.

Au cours de *Douce Surprise 2019*, Gurumayi parle des bienfaits d'un esprit positif. Au cours de ce mois, je vous invite à chercher de nouvelles méthodes pour que votre esprit puisse reconnaître, étreindre et toucher sa nature rayonnante. Si vous abordez chaque instant avec cette compréhension, vous reconnaîtrez la grâce d'un esprit positif. Ce peut être à l'occasion d'un moment où une joie inexplicable naît en vous, ou d'un sentiment d'amour pur jaillissant dans le cœur, ou du sentiment d'être enveloppé de paix et de bienveillance envers les autres.

Les bijoux que recèle ce mois-ci le site Internet de la voie du Siddha Yoga étincellent de sagesse pour vous aider à découvrir la nature lumineuse de l'esprit.

Tout au long du mois, en navigant sur le site Internet, vous trouverez :

- La Séance de méditation de ce mois, dont le titre est *Guidez l'esprit vers sa lumière*. Elle sera disponible tout d'abord en stream audio direct, puis en différé (webcast).
- « La *sadhana* et l'intellect affiné », un exposé de Swami Akhandananda, qui montre comment rendre l'esprit plus conscient de la lumière du Soi.
- De nouvelles histoires sur le Message de Gurumayi pour 2019 écrites par Eesha Sardesai.
- Une série de *bhajans*, d'*abhangas* et de *dohe* (des couplets) écrits par les saints poètes de l'Inde, exposant l'importance du mantra sacré *So'ham*.
- Les fiches 10 à 13 du Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi. L'exploration des questions posées par Gurumayi dans ces fiches d'étude est un puissant moyen de comprendre les mécanismes de votre esprit et d'apprendre comment guider l'esprit vers sa propre splendeur.

Dans la voie du Siddha Yoga, les célébrations viennent rappeler avec force la présence de la Vérité dans nos vies. Le mois d'avril nous fournit aussi de nombreuses occasions de célébration. Il y a deux fêtes dont je voudrais vous parler.

En Inde, le 6 avril marque le début de *chaitra*, le premier mois du calendrier lunaire hindou. Ce Nouvel An est fêté sous le nom de *Gudhi Padva* dans l'état du Maharashtra. Il y a toutes sortes de festivités, avec des processions dans les rues, de somptueux festins et des maisons décorées de *rangolis* aux vives couleurs. C'est un autre Nouvel An, une autre occasion bénéfique de renouveler notre engagement dans la *sadhana*.

En outre, la journée de la Terre, le 22 avril, est consacrée à honorer et apprécier la générosité de notre splendide planète Terre.

Quand je regarde les grands arbres donner de l'ombre ou les montagnes majestueuses ou les fleuves s'écouler, quand je perçois cette beauté exquise, un calme délicieux descend sur mon esprit. Je prends conscience du rayonnement de mon esprit. J'ai écrit ce couplet pour exprimer la nature de cet instant pour moi, et je souhaite partager ces lignes avec vous.

Quand j'entrevois ta gloire dans chaque spectacle de la nature  
Je vois ma vie fleurie de tes présents.

Respectueusement,

Garima Borwankar

