

Voyez le Soi qui rayonne en vous

1^{er} avril 2020

Chers lecteurs

Qu'est-ce que cela veut dire, *voir* ? Bien sûr, nous voyons avec les yeux pour accomplir une multitude d'activités quotidiennes telles que naviguer dans notre monde, lire et écrire, comprendre le langage du corps des autres, conduire entre les files sur la route, etc. Mais qu'est-ce que nous *voyons* vraiment ? Je me pose cette question après avoir eu un moment de surprise l'autre après-midi quand, faisant une pause dans la lecture d'un livre, j'ai levé les yeux et découvert la demi-lune qui brillait de tout son éclat dans le ciel bleu. L'aspect de la lune était très frappant : ses zones les plus claires étaient du même délicieux bleu que le ciel, tandis que ses zones plus sombres reflétaient le gris habituel de la lune nocturne. L'effet produit était subtil et spectaculaire – une lune à moitié bleue, à moitié invisible qui se montrait malicieusement en plein après-midi.

Combien de temps étais-je resté assis sans voir la lune alors qu'elle était si présente et si magnifique ? Fasciné par la beauté de la scène, je suis resté de longues minutes à la regarder, m'absorbant dans l'expérience de cette vision réelle et pourtant onirique et dans le sentiment d'émerveillement qu'elle faisait naître en moi.

En réfléchissant à ce moment, j'ai pensé au Message de Gurumayi pour cette année. J'ai compris que, de même que la lune et les étoiles sont une source permanente d'émerveillement si nous portons notre attention sur elles, le Soi rayonne constamment dans mon être, m'offrant l'expérience de la joie et de la paix. Pourtant, combien de fois est-ce que je tourne réellement mon regard intérieur vers le Soi pour savourer ses nombreux attributs divins ? Cela m'a amené à une autre contemplation : comment me rappeler plus souvent d'explorer mon ciel intérieur et d'absorber ma conscience dans la joie et la paix ou dans un sentiment de bien-être absolu ?

Les défis qui affectent toutes nos vies d'une manière ou d'une autre exigent que nous devenions créatifs et déterminés pour nous nourrir spirituellement. Actuellement, se réunir physiquement pour un *satsang* n'est pas possible. Heureusement, de nombreuses ressources utiles sont disponibles sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga et elles nous permettent d'avoir un *satsang* sous des formes créatives. Par exemple, des disciples qui chantent et méditent régulièrement à l'Ashram de Siddha Yoga à Oakland, en Californie, accomplissent maintenant leurs pratiques chez eux, récitant *Shri Guru Gita* à huit heures le dimanche matin avec l'enregistrement de *Shri Guru Gita* sur le site Internet, ou méditant au même moment qu'à l'Ashram, le matin, à midi et le soir. Ils participent ainsi à l'emploi du temps de l'Ashram, tout en maintenant les distances de sécurité. En ce qui me concerne, je me sens en *satsang* à chaque fois que je me plonge dans les témoignages inspirants, les exposés et les galeries de photos publiés tous les jours sur le site Internet.

Je vous encourage vivement à créer vos propres formes de *satsang* en explorant et exploitant les abondantes ressources disponibles sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Vous pouvez ainsi vous exercer à ramener votre attention vers l'expérience du Soi et faire de cette période de grands défis un temps de croissance spirituelle. Quelle chance de bénéficier d'une telle profusion de soutiens en ce moment !

Pour commencer et avant tout, nous pouvons nous plonger régulièrement dans *Douce Surprise 2020* si nous sommes inscrits pour l'un des forfaits de participations multiples. (Si vous parlez italien, français, allemand, japonais, portugais, russe ou espagnol, vous serez ravis d'apprendre que *Douce Surprise 2020* est maintenant disponible avec des sous-titres dans ces langues !) Et, si nous sommes inscrits pour un forfait de participations multiples, nous pouvons aussi absorber notre esprit et notre cœur dans les activités intitulées « utiliser le corps », « illustrer » et « carte mentale » du Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020. Est adjoint au Cahier d'exercices l'extraordinaire Dialogue entre Guru et disciples, une compilation des questions posées par Gurumayi et des réponses des étudiants pendant *Douce Surprise*. Le Cahier d'exercices est compris dans les forfaits de participations multiples ; une autre option est de s'inscrire séparément pour cet outil d'étude.

Ce mois-ci, les histoires spirituelles et les contes traditionnels du monde entier que nous aimons tant vont à nouveau être proposés sur le site Internet comme moyens d'exploration et d'étude du Message de Gurumayi. Ces histoires ont été choisies dans ce but par Gurumayi. Chaque histoire apparaîtra sous deux formes : un texte écrit et un enregistrement, chacun par un Siddha Yogi.

La troisième des Séances de méditation Siddha Yoga en stream audio sera disponible ce mois-ci. C'est un vrai bonheur ! Le titre de cette séance est « Se lier d'amitié avec l'esprit, mettre le Cœur à l'aise : *sukha-sadhya* ». Le terme sanskrit *sukha-sadhya* signifie « bonheur véritable » et ce titre indique que la séance traite des moyens par lesquels nous pouvons atteindre *sukha-sadhya* dans notre pratique de la méditation.

Ce mois-ci, je vous invite à explorer toutes ces opportunités et les nombreuses autres disponibles sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, afin d'attirer votre esprit et votre cœur vers le Soi. Devenez des explorateurs du site Internet et de vos propres voies pour parvenir à mettre en pratique le Message de Gurumayi pour 2020 !

Pendant le mois d'avril, il y a des fêtes auxquelles vous pouvez participer – autant d'autres façons de reconnaître les manifestations du Soi au travers du site Internet.

Hanuman Jayanti – 8 avril

Shri Hanuman est aimé dans le monde entier comme l'ami loyal et le fidèle serviteur du Seigneur Rama. Dans les nombreuses histoires au sujet d'Hanuman, ce dieu-singe immortel est dépeint comme incarnant les vertus divines de la dévotion et de la constance au service du Seigneur Rama. Le désir inébranlable qu'avait Hanuman de percevoir le Seigneur dans son cœur nous incite à rechercher le Seigneur en nous-mêmes. Hanuman Jayanti est la célébration joyeuse de son anniversaire, riche en récitations du texte sacré *Hanuman Chalisa* et en lectures extraites de l'épopée indienne *Ramayana*, dans laquelle Shri Hanuman joue un rôle essentiel.

Plus tard ce mois-ci sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, vous pourrez écouter le *bhajan* enchanteur *Managala Rama Dulare* qui est une prière à Shri Hanuman lui demandant protection et bénédictions.

Jour de la Terre – 22 avril

La Journée de la Terre célèbre la profonde beauté et le caractère sacré de notre planète, ainsi que les efforts de millions de citoyens au bon cœur et à l'esprit résolu à travers le globe pour préserver et protéger le monde naturel. Cette année marque le cinquantième anniversaire de la Journée de la Terre, qui est observée dans 190 pays – traditionnellement par des marches, des séminaires et des festivals. Cette journée – comme d'ailleurs tous les jours – est un grand jour pour se relier à la Terre en visitant sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga les « Images of Nature ». Quand vous êtes ainsi face à la beauté de la nature, vous pouvez exprimer vos sentiments d'émerveillement et de gratitude en envoyant des bénédictions pour la protection et le bien-être de cette planète.

Akshaya Tritiya – 25 avril (26 avril en Inde)

Akshaya Tritiya, qui est réputé être l'un des trois jours et demi les plus saints du calendrier hindou, est la fête associée à la richesse, à la prospérité et au bonheur. C'est un jour qui nous rappelle de voir et de sentir l'abondance présente dans nos vies et dans le monde qui nous entoure. Le mot sanskrit *akshaya* comporte de nombreuses et magnifiques nuances de sens, entre autres « impérissable », « qui ne décroît jamais » et « illimité » ; il est aussi traduit par « richesse » au sens de prospérité, d'espoir, de joie et de succès. On considère Akshaya Tritiya comme le jour le plus favorable pour démarrer une nouvelle entreprise. Le *rasa*, l'atmosphère associée à cette fête, est exprimé par un récit d'une grâce intemporelle, « Akshaya Patra », qui fait partie du *Mahabharata*.

Shankaracharya Jayanti – 27 avril (28 avril en Inde)

En Inde, au 8^e siècle, Adi Shankaracharya, un Maître et philosophe éclairé, a contribué à formuler les principes essentiels de l'Advaita Vedanta, en particulier l'enseignement que l'*atman* – le Soi intérieur – existe en chaque être humain et est identique à Dieu. Dans son texte *Atmabodha*, le sage écrit :

Quand un chercheur entend la Vérité et la contemple,
le feu de la connaissance s'allume en lui.
Alors, débarrassé des impuretés, il resplendit comme l'or.

Quelquefois, quand nous lisons les écrits profonds des grands voyants, nous nous disons : *il ne peut pas s'agir de moi – je ne suis qu'une personne ordinaire qui médite*. Shri Shankaracharya nous rappelle qu'il parle bien de *nous*. Puisque vous lisez cette lettre et êtes engagé dans les enseignements et les pratiques du Siddha Yoga, vous êtes un « chercheur qui entend la Vérité et la contemple ». Ce mois-ci, je vous invite à contempler sans cesse la Vérité – et à continuer à *resplendir comme l'or* !

Avant de conclure cette lettre, je vous invite à entrer en contact avec la lune – *à la voir* ! – pendant tout le mois, en vous rappelant qu'après la nouvelle lune, le 22 avril, nous entrons dans Vaishakha, le mois lunaire de la naissance de Baba Muktananda. Baba est né lors de la pleine lune de Vaishakha et l'anniversaire lunaire de Baba sera célébré cette année le 7 mai.

Vous pouvez rechercher sur Internet où et quand la lune se lève et se couche dans votre localité et votre fuseau horaire et ainsi découvrir comment la voir dans les meilleures conditions possibles. Je vous encourage à percevoir le rayonnement et la quiétude profonde de la lune à différents moments du mois. Découvrez comment la contemplation de la lune en ce mois de Baba peut vous conduire à faire l'expérience du Message de Gurumayi pour 2020.

Avec amour,

Paul Hawkwood

