

Réjouissons-nous en notre propre essence divine

Lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

1^{er} août 2016

Chers tous,

Notre voyage à travers l'année 2016 nous a menés vers le merveilleux mois d'août, alors que dans certaines parties de l'hémisphère nord, la nature atteint sa pleine expression estivale. Les journées sont emplies de lumière ; les graines et les produits agricoles mûrissent dans les champs.

Ce mois-ci, le thème de notre étude et de notre pratique sera le mot *joie* dans le Message de Gurumayi pour 2016.

Le Message de Gurumayi est

Avance avec détermination
jusqu'à devenir
ancré
dans la Joie Suprême

Joie. L'un des plus grands cadeaux de la vie spirituelle est d'apprendre que la joie est notre essence divine. La joie est au cœur de notre être ; elle est la nature de notre Soi. Et comme la joie est inhérente en nous, elle est disponible à chaque instant, que les circonstances externes soient favorables ou difficiles.

Comment pouvons-nous entrer en contact avec cette source de joie en nous ? Gurumayi nous a donné d'innombrables moyens. Nous pouvons étudier un enseignement de Gurumayi et le mettre en pratique, nous pouvons répéter le mantra, écouter le mouvement subtil de notre respiration. Nous pouvons regarder la nature et accueillir toutes ses manifestations : le vent, le soleil, la pluie, le tonnerre, les nuages sombres et la lumière éclatante de midi. Tout ! Nous pouvons également poser l'intention de ressentir la joie à chaque instant.

Voici comment je forme moi-même cette intention : chaque matin, je m'assieds à la

table du petit-déjeuner avec ma tasse de café, j'ouvre mon journal et j'écris l'affirmation de mon but dans la vie : « Je suis ici afin de vivre la joie la plus profonde. » Ensuite, je note dix choses pour lesquelles je suis reconnaissante, c'est une pratique inspirée du discours de Gurumayi intitulé « Gratitude » dans son livre *L'Enthousiasme*. Certains jours, j'ai beaucoup de gratitude pour ma bonne santé et mon bien-être, d'autres pour l'abondance de la nature qui m'entoure ou pour la nourriture que j'ai sur la table. Et chaque jour, je rends grâce à la voie du Siddha Yoga.

Lorsque j'écris cette liste, je revis la joie amenée par ces aspects de ma vie ; je ressens également un sens plus vaste, plus profond de la joie et de la gratitude du simple fait d'être en vie. En me souvenant des dons que j'ai reçus, et des joies petites et grandes, qui imprègnent ma vie, je m'ouvre à cette journée et à tout ce qu'elle peut m'offrir, quelle qu'en soit la teneur, avec un sentiment d'émerveillement, de curiosité et de ravissement. Et j'ai trouvé qu'avec le temps, en faisant cet exercice, je n'ai pas besoin de m'évertuer à voir le monde comme une expression du divin – mon cœur, simplement, reconnaît la divinité en tout ce qu'il rencontre.

Une autre manière d'augmenter ma capacité à accéder à la joie du Soi est de me souvenir des grands êtres qui incarnent cette joie. Je me remémore Gurumayi – je contemple la grâce de Gurumayi, ses enseignements et sa présence – et je me rappelle Baba Muktananda et Bhagavan Nityananda.

Au cours du mois d'août, nous avons deux occasions marquantes d'honorer les Gurus du Siddha Yoga et de réfléchir à la joie qu'ils continuent à apporter en ce monde.

Le 8 août, nous honorons la *punyatithi* solaire de Bhagavan Nityananda. C'était ce jour-là, en 1961, il y a cinquante-cinq ans, que Bade Baba quittait son corps physique pour s'unir à la Conscience. Lorsque nous commémorons la *punyatithi* de Bade Baba, nous reconnaissons la grâce de Bade Baba, qui nous inspire, nous protège et nous élève. Nous étudions les enseignements de Bade Baba, qui distillent de si belle manière la connaissance de la Vérité. Nous reconnaissons la forme que prend la présence aimante, bienveillante et pleine de compassion de Bade Baba dans notre vie. Et cette année plus particulièrement, nous pouvons réfléchir à cela : comment Bade Baba personnifie véritablement *nityananda* – la félicité éternelle.

Le 15 août, nous fêterons *Divya Diksha* de Baba, le jour de 1947 où Baba reçut *shaktipat diksha*, l'initiation divine, de Bhagavan Nityananda. Quelle occasion de célébration ! Ce jour si important est l'un de ceux où nous pouvons tous nous remémorer le don de *shaktipat* et exprimer notre profonde gratitude. L'initiation de Bade Baba envers Baba Muktananda nous remet directement en mémoire notre propre initiation, qui a été pour nous tous l'ouverture vers l'expérience de la joie innée du Soi.

Et le festival des réjouissances continue avec *Raksha Bandhan* le 17 août. C'est le jour où nous honorons le lien d'amour et de protection qui unit le Guru au disciple, en plus du lien existant entre les chercheurs sur la voie spirituelle. Nous nouons des *rakhis*, des bracelets de fil, au poignet de l'autre, pour illustrer ce lien.

Le mois d'août nous permet d'étudier les aspects de la joie, de cultiver la joie, de maintenir notre expérience de la joie et de la consolider. Nous pouvons apprendre des grands êtres : la façon dont ils ont vécu leur vie comme de rayonnantes expressions du bonheur. Et au cours de notre étude et de notre pratique du Message de Gurumayi pour 2016, nous pouvons décider, chacun à notre tour, la manière dont nous souhaitons puiser notre inspiration de ces grands êtres.

Il y a tant à découvrir sur la béatitude du Soi ; il y a d'infinies facettes à cette joie. Alors, explorez pour vous-même le parfum, la saveur de la joie qui surgit en vous à ce moment-là. Est-ce le ravissement ? Est-ce le contentement ? L'exubérance ? Découvrez comment, lorsque vous vous ouvrez à la joie dans votre cœur et quand vous l'exprimez, celle-ci se démultiplie. La joie donne naissance à *plus* de joie – envers vous-même, votre famille, vos amis et vos collègues, et envers le monde entier.

Chaleureusement,

Vasudha Sinclair

Étudiante du Siddha Yoga