

C'est le moment !

1^{er} décembre 2019

Chers lecteurs,

Nous voici arrivés au dernier mois de l'année 2019 ! Personnellement, j'ai l'impression que nous venons tout juste de l'entamer – même si vous et moi avons en réalité poursuivi ce voyage pendant toute une année.

Nous avons étudié le Message de Gurumayi au fil de l'année en profitant de l'abondance du magnifique matériel proposé à cette fin sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. En lisant chaque mois vos témoignages sur le site Internet, il est apparu évident que vous avez goûté les fruits de vos efforts diligents dans la *sadhana*. La possibilité de participer à de multiples reprises à *Douce Surprise 2019* et d'avoir accès sur le site Internet aux éléments ayant trait au Message de Gurumayi, tels que le Cahier d'exercices, les histoires, les *dohe*, les *bhajans*, les *abhangas*, les séances de méditation et encore bien d'autres choses a ajouté une profondeur et une ampleur perceptibles à votre *sadhana*, comme à la mienne. Nous avons eu sans cesse des aperçus de la splendeur de l'esprit et perçu sa bienveillance.

Le solstice d'hiver, qui marque officiellement le premier jour de l'hiver dans l'hémisphère nord, aura lieu le 21 décembre. C'est le jour où le pôle Nord est le plus éloigné du soleil. En même temps, le soleil atteint son point le plus au sud et effectue sa trajectoire la plus courte dans le ciel. Ces mouvements célestes produisent ainsi le jour le plus court et la nuit la plus longue de l'année dans l'hémisphère nord, tandis que les pays de l'hémisphère sud connaîtront leur jour le plus long et leur nuit la plus courte le 21 ou le 22 décembre, selon leur situation géographique.

Ce phénomène est dû au fait que la terre tourne autour du soleil tout en s'inclinant sur son axe. C'est un moment de transition – de l'automne à l'hiver au nord, du printemps à l'été au sud et de l'ancienne année à la nouvelle année pour tout le monde.

L'année 2020 se profile à l'horizon, attirante. De même qu'une graine de banyan renferme en elle le potentiel de se transformer en un arbre énorme, splendide et généreux de son ombre, la nouvelle année recèle de splendides potentialités invisibles. Pour les recevoir et en tirer profit, nous devons nous préparer, corps et esprit, à progresser et à faire fructifier l'immense promesse contenue dans l'année qui s'annonce.

Le temps est mystérieux. Et notre relation avec lui est subtile et complexe. À certains moments, le temps file à toute vitesse, tandis qu'à d'autres il se traîne, en fonction des circonstances et de notre état d'esprit. Qu'il semble fugace ou infini, nous devons nous efforcer d'apprécier *chaque moment*, de faire en sorte qu'il compte, qu'il vaille la peine – vous n'êtes pas de cet avis ?

Donc, la question à nous poser, c'est : comment faire ? J'ai souvent entendu Gurumayi citer un couplet de Kabir, le grand saint poète indien du quinzième siècle. Ce couplet souligne l'importance de respecter le passage du temps, d'agir dans l'instant présent, de ne pas le laisser vous échapper. Le voici :

Ce que tu prévois de faire demain, fais-le aujourd'hui.

Ce que tu prévois de faire aujourd'hui, fais-le tout de suite.

Car le monde peut connaître sa fin dans l'instant qui vient.

Comment accompliras-tu alors les tâches encore en attente ?ⁱ

C'est un enseignement que j'ai souvent entendu Gurumayi donner au cours des années. Quand des gens lui parlent de leurs objectifs – personnels, professionnels ou en rapport avec leur *sadhana* – Gurumayi répond : « Très bien. Commence tout de suite. » J'ai, moi aussi, reçu d'elle cet enseignement – plus d'une fois, si je me rappelle bien !

Commence tout de suite. Je comprends par là qu'il ne suffit pas de nous fixer des objectifs. Nous devons nous mettre dès maintenant à réaliser ces objectifs, car ce n'est qu'ainsi que nous pourrons les atteindre. Par exemple, nous établissons un plan, nous définissons les prochaines actions, et puis nous commençons ces actions. Et il nous incombe de réaliser le pouvoir et le potentiel *de l'instant présent* pour servir nos objectifs. C'est pour moi un enseignement absolument essentiel. Quand je commence à agir tout de suite pour atteindre mes objectifs, je fais l'expérience immédiate des fruits délicieux de ces actions. Quand je procrastine et remets l'action à un autre jour, je constate souvent que l'objectif s'éloigne imperceptiblement, à la fois de ma portée et de ma mémoire. Vous rappelez-vous avoir vécu de tels incidents ?

Maintenant que je comprends encore mieux la valeur de *tout de suite*, du moment présent, il me tarde de voir comment cette conscience plus aigüe va me guider dans les temps qui viennent.

Au cours du mois de décembre – comme chaque mois – il y aura de nombreux éléments remarquables sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga pour notre bénéfice et notre étude. Je voudrais vous en citer quelques-uns. Certains des liens que vous voyez ci-dessous deviendront actifs à différents moments dans le mois, donc s'il vous plaît continuer à vérifier sur le site.

- Expériences de *sadhana* sur le Message de Gurumayi 2019 – C'est une série de témoignages envoyés par nombre d'entre vous sur la manière dont vous avez étudié et mis en pratique le Message de Gurumayi, et sur les bienfaits que cela vous a procuré dans votre vie.
- Le solstice d'hiver – Cet élément propose un magnifique poème venu d'une des nombreuses traditions liées au solstice dans le monde entier.
- Joyeuses fêtes – Vous trouverez ici de merveilleuses images de la nature et des préparatifs des fêtes à Shree Muktananda Ashram.
- Décoration interactive de l'arbre – Prenez plaisir à décorer votre propre arbre de Noël en écoutant le chant *Rama Raghava* dans le *raga Bihag*.

- Images du lever de soleil le jour de l'An – Ici, vous trouverez des informations sur la procédure à suivre pour envoyer les photos que vous aurez prises du lever de soleil le jour de l'An, quelque soit l'endroit où vous vous trouvez à ce moment-là. Ce lien deviendra effectif un peu plus tard dans le mois, donc pensez à vous y reporter régulièrement.

En outre, nous célébrons en décembre :

- La période des fêtes – La bonne humeur de la période des fêtes pétille dans l'atmosphère ; les cœurs baignent dans l'esprit de joie et de paix. Nous accueillons la nouvelle année dans cet esprit. C'est un moment rempli d'enthousiasme, d'amour et de générosité alors que les gens se réunissent avec leurs amis et leur famille pour célébrer. Dans cet esprit, nous nous apprêtons à accueillir la nouvelle année.
- Annapurna Jayanti – La célébration de la naissance de la Déesse Annapurna, qui est vénérée comme la déesse de la nourriture et de l'alimentation. Cette année, elle tombe le 11 décembre dans la plupart des pays – la nuit de *purnima*, la pleine lune du mois de Margashirsha selon le calendrier lunaire hindou. Pour honorer la Déesse Annapurna, nous chantons l'*Annapurna Stotram*, un hymne écrit par Adi Shankaracharya, le grand adepte de l'Advaita Vedanta, cette philosophie non dualiste qui enseigne que l'âme n'est pas séparée de Brahman, l'Absolu. Sur le site Internet, vous trouverez un enregistrement audio de l'hymne, accompagné du texte des paroles, pour vous aider dans votre adoration de la Déesse Annapurna.
- Gita Jayanti est célébrée le onzième jour de la lune croissante du mois lunaire hindou de Margashirsha, qui tombe cette année le 7 décembre en Amérique et le 8 décembre en Inde. Cette fête commémore le jour où le Seigneur Krishna a accordé à son disciple Arjuna les enseignements immortels conservés précieusement dans le texte sacré de l'Inde appelé la *Bhagavad Gita*. Ce texte est devenu un phare qui guide des gens dans le monde entier, leur apprenant à mener une vie de dharma. C'est aussi le texte que Gurumayi a choisi pour notre étude cette année.

Un dicton en anglais dit : *Les arbres cachent la forêt*. Cela signifie qu'il peut être difficile d'appréhender toute la forêt, d'avoir la « vue d'ensemble », si on ne se concentre que sur les arbres, sur des détails précis. Dans la *sadhana*, cependant, il est bon de regarder à la fois la forêt *et* les arbres et de maintenir simultanément ces deux visions. En dézoomant, nous gardons la vue d'ensemble en permanence – à savoir atteindre le but de la *sadhana*. En zoomant, nous voyons exactement où nous sommes et ce que nous devons faire à chaque instant pour progresser vers le but.

Au moment où nous nous préparons pour une nouvelle merveilleuse année de *sadhana*, il nous incombe de voir à la fois les arbres et la forêt. Il est bon de garder un œil sur notre objectif d'atteindre la libération, tout en nous plongeant profondément dans nos pratiques spirituelles, qui révèlent la lumière de l'esprit et nous rapprochent de notre but.

Pour finir par une note personnelle, le fait d'offrir cette *seva* a rendu cette année extraordinaire pour moi. Parler avec vous, raconter mes expériences de l'étude du Message de Gurumayi pour 2019 et lire vos témoignages, tout cela a constitué d'extraordinaires cadeaux. Une autre année nous attend avec sa promesse excitante de nombreuses découvertes. Et donc, je vous dis *adieu* pour 2019 et je vous souhaite une année de joyeuse *sadhana* en 2020 !

Respectueusement,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.