

Se tourner vers la lumière

1^{er} décembre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

Bienvenue dans le dernier mois de 2020 ! Que vous vous prépariez à l'hiver dans l'hémisphère nord ou à la saison des semailles dans l'hémisphère sud, c'est un nouveau moment de transition dans notre vie spirituelle, où nous réfléchissons à la profusion de conseils et d'enseignements que nous recevons cette année de notre Gurumayi bien-aimée. Cette sorte de *manan*, de « contemplation », est la meilleure préparation que je puisse imaginer pour entrer dans l'année 2021.

En ce moment particulier, une année de plus approche de sa fin, nous donnant une claire conscience du temps qui passe. Vous avez remarqué que ce qui se termine peut rendre le moment plus précieux, n'est-ce pas ? Pendant que je suis assis à écrire, une tempête approche, obscurcissant le ciel. Mon environnement immédiat est tranquille – le calme proverbial avant la tempête.

Le doux roulement de tonnerre me ramène dans l'instant présent et m'inspire l'écriture d'un court poème.

Entre tous les instants

Dans l'instant avant la pluie,
il y a un silence animé,
comme le bond d'un poisson,
comme une feuille qui tombe en tourbillonnant, ou
l'espace entre deux respirations.
Dans l'intervalle entre les instants
tu n'es plus personne –
seulement l'Un.

Après que ces lignes aient surgi, il m'est venu à l'esprit qu'étudier le Message de Gurumayi pour l'année m'a fait comprendre plus en profondeur que ces moments tranquilles de conscience sont toujours à notre disposition, si nous y sommes attentifs. Donc, à sa manière douce, ce poème même exprime une sagesse que j'ai ancrée plus pleinement en moi au cours de cette année.

Alors que nous rencontrons beaucoup de difficultés actuellement, le Soi rayonne toujours de sa lumière paisible. Mais vous ne trouvez pas qu'il faut un peu d'initiative et de vigilance pour diriger notre attention sur cette lumière ? D'une certaine façon, la vie est comme un de ces méga complexes où on joue douze films différents, certains pleins d'adrénaline, de drames au suspense haletant, et d'autres très beaux et inspirants. Alors que nous pouvons choisir dans quel film nous plonger, nous n'avons peut-être pas le sentiment de choisir les circonstances de notre vie. Pourtant nous avons *réellement* un grand contrôle sur le choix des films que nous nous jouons dans notre esprit. Et quand nous sommes fatigués de nos comédies et drames intérieurs – qui paraissent, je vous l'accorde, tout à fait réels – nous pouvons tourner notre attention vers la lumière paisible et scintillante du Soi, qui brille constamment en nous.

Une façon pratique d'effectuer ce virage vers le Soi, c'est de concentrer votre attention sur quelques-unes des nombreuses destinations, profondes et inspirantes, que vous propose le site Internet de la voie du Siddha Yoga. *Voilà* un multiplex où tout est inspirant.

Dans la dernière partie de « *Darshan et manan* : Les pratiques du Siddha Yoga que sont Voir et Contempler », Jaiya Seibert a dit qu'il y avait déjà eu cette année quarante-neuf *satsangs* diffusés par vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Ce mois-ci, nous pouvons continuer à étudier les enseignements que nous avons reçus dans ces *satsangs*, ces séances d'étude et ces rencontres – et nous allons pouvoir participer ensemble en tant que *sangham* à quatre *satsangs* de plus.

Cultiver *Shanta-rasa*

Au cours des trois premières semaines de décembre, une nouvelle série de *satsangs*, « Cultiver *Shanta-rasa* », se tiendra dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Ces *satsangs*, qui auront lieu les mercredis et les samedis, seront diffusés par vidéo en direct.

Soyez dans le Temple

Les extraordinaires *satsangs* « Soyez dans le Temple » – les trente-six *satsangs* diffusés par vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga entre mars et août – ont eu un impact sur les participants qu'on ne peut même pas, je crois, tenter d'évaluer. Les premières pages « Soyez dans le Temple » du site Internet rassemblaient des exposés faits par Gurumayi dans les *satsangs* et de véritables cascades d'enseignements intitulées *Bénédictions à chérir* qu'elle a conçues pour certains *satsangs*.

Je les ai mentionnées dans de précédentes lettres, mais cela vaut la peine d'y revenir, comme je l'ai constaté moi-même de nombreuses fois. Et il y a, pour en revenir au thème du cinéma, des suites qui sont sorties, montrant chacune un aspect différent de ce que le *sangham* du Siddha Yoga a reçu dans ces *satsangs*. En voici deux.

- **Soyez dans le Temple II** – Ces pages contiennent nombre des présentations et exposés faits par des enseignants de méditation Siddha Yoga et par des *sadhakas*, des histoires traditionnelles racontées par des Siddha Yogis du monde entier, ainsi que des extraits de la musique du Siddha Yoga et des chants présentés dans les *satsangs* « Soyez dans le Temple », plus une recette de Siddha Coffee. Dans l'introduction, À propos de « Soyez dans le Temple II », Eesha Sardesai écrit que l'intention de Gurumayi pour ces *satsangs* était de remonter le moral des gens.
- **Soyez dans le Temple III** – Ici, vous trouverez des exposés écrits par des enseignants de méditation Siddha Yoga et des spécialistes des traditions littéraires et scripturaires de l'Inde, expliquant en profondeur certains des enseignements, pratiques et rituels du Siddha Yoga qui étaient intégrés dans les *satsangs* « Soyez dans le Temple ».

Dans son introduction, à propos de « Soyez dans le Temple III », Swami Shantananda nous invite à examiner les enseignements sacrés présentés dans ces pages en ayant pour objectif d'identifier ce que nous pouvons mettre en application dans notre vie et notre *sadhana*. C'est, écrit-il, « comme extraire de l'or – l'or de la sagesse divine ».

La période des fêtes

Le mois de décembre est connu pour ses célébrations. On l'appelle souvent la période des fêtes : une période magique de lumière où les gens décorent leurs maisons et les rues et cherchent quoi offrir aux autres – et particulièrement aux enfants.

Dans cette période, partout dans le monde, on célèbre des fêtes comme Hanukkah, la « fête des lumières » juive (du 10 au 18 décembre), Kwanzaa, la fête afro-américaine de la vertu familiale (du 26 décembre au 1^{er} janvier) et Noël (25 décembre), la fête chrétienne honorant l'incarnation du Divin au sein de l'humanité.

Pendant de nombreuses années à la période des fêtes, j'ai chanté dans des chorales et j'ai particulièrement aimé la musique profondément spirituelle que nous chantions. Sur la voie du Siddha Yoga, nous avons la bénédiction de chanter le nom de Dieu toute l'année et de vivre sans cesse le mystère divin dans notre être. Il y a aussi quelque chose de vraiment vivant et spécial dans la période des fêtes, et chanter chaque jour un *namasankirtana* ou réciter *Shri Guru Gita* plusieurs fois par semaine pourrait être pour vous le moyen parfait d'en faire vraiment une saison de lumière à l'intérieur de vous.

À propos de *lumière*, ce mois marque le moment où notre expérience de la lumière bascule à l'approche d'une nouvelle saison. Le solstice de décembre marque le passage de l'automne à l'hiver dans l'hémisphère nord, et du printemps à l'été dans l'hémisphère sud. Il y a deux solstices dans l'année, et chacun marque le moment où l'un des pôles de la Terre est le plus loin du soleil – le pôle nord en décembre, le pôle sud en juin.

Dans l'hémisphère nord, le solstice d'hiver, le 21 décembre, est un retour à la période de la lumière et, à cet égard, vous pouvez lire des versets du *Rig Veda* célébrant le Soleil, le détenteur de la lumière, dans le texte intitulé « Le Radieux » sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Au moment où cette année arrive à son terme, j'aimerais remercier chacun et chacune d'entre vous pour le temps et l'attention que vous avez consacrés à ces lettres mensuelles. J'ai lu tous vos commentaires sur ces lettres et j'ai apprécié la façon dont s'y exprime votre travail personnel d'étudiant. Votre présence m'a incité à écouter profondément en moi pour trouver des mots qui transmettent l'essence des thèmes de chaque mois. Mon vœu est que chacun d'entre nous, dans le *sangham* du Siddha Yoga, poursuive ses progrès spirituels l'année prochaine.

Bien cordialement,

Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.