

1^{er} février 2016

Avancer dans la sadhana

Lettre d'un enseignant de méditation Siddha Yoga

Chers tous,

Bienvenue en février ! Saviez-vous que le mot « février » vient du mot latin *februum* qui signifie « purification » ? Sur la voie du Siddha Yoga, nous purifions notre perception afin de nous délecter du divin en nous-mêmes et dans toute la création. Février est un mois spécial pour se consacrer à la *sadhana* !

Sur la voie du Siddha Yoga, les étudiants et les chercheurs nouveaux vivent souvent les premiers mois de chaque nouvelle année comme un temps de révélation et de renouvellement ; c'est le moment où nous commençons à étudier le Message de Gurumayi pour l'année. Nos pratiques spirituelles et nos activités quotidiennes sont alors tout naturellement stimulées par la lumière et la sagesse de cet enseignement sacré. Recevoir le Message de Gurumayi dans le satsang *Une douce surprise* est vraiment une expérience bénie.

Le Message de Gurumayi est

Avance avec détermination

jusqu'à devenir

ancré

dans la Joie Suprême

En février, nous allons nous concentrer sur l'étude en profondeur du tout premier mot du Message de Gurumayi :

Move

आगे बढ़ो

Avance

Bewege dich

Mova-se

Muévete

Beweeg

Étudier et contempler la signification de chaque mot du Message de Gurumayi, c'est comme nous immerger dans chaque couleur de l'arc-en-ciel et reconnaître ensuite les nombreuses manifestations de ces couleurs dans notre vie quotidienne. De même, en étudiant un par un les mots du Message de Gurumayi, nous pouvons découvrir leurs nuances et reconnaître comment ils se manifestent dans notre vie. Ensuite, en contemplant le Message dans son ensemble, nous pouvons le comprendre et le pratiquer de façon beaucoup plus approfondie et plus riche. Par exemple, que veut dire avancer, bouger ? Est-ce simplement une activité physique ou peut-il s'agir d'un changement d'énergie ou de conscience ? Un mouvement doit-il être toujours ample ou bien est-il parfois plus efficace d'effectuer un mouvement doux et subtil ? Et, une fois que nous avons exploré les nombreuses nuances de « avancer », en quoi cela élargit-il notre compréhension des autres mots du Message de Gurumayi ?

Commençons par étudier la définition de *avancer* : « aller dans une direction ou vers une destination, ou changer de position par rapport à quelque chose ». Autrement dit, *avancer*, c'est commencer à vous diriger vers une certaine destination, en changeant la direction dans laquelle vous êtes actuellement en train d'aller ou en changeant votre façon de penser ou votre ressenti à propos de quelque chose. Cela implique aussi le contraire de rester simplement immobile.

En tant que photographe, j'ai appris que le meilleur moyen d'explorer et découvrir la beauté de ce que je photographie, quel que soit le sujet, c'est de changer physiquement de position et d'examiner mon sujet à différentes distances, de différentes hauteurs et sous différents angles. Si je me contente de rester en place et de prendre une photo, je peux avoir une photo « documentaire » convenable, mais rarement quelque chose qui me réchauffe le cœur ou enchante mes yeux. En changeant de positions, je me sens de plus en plus sensible à la lumière, à la forme et au mystère de mon sujet et à la réaction qu'il provoque dans mon cœur.

Sur la voie du Siddha Yoga, il y a de nombreuses manières différentes de « nous déplacer » ou « changer de position » quand nous étudions, pratiquons, assimilons et mettons en application le Message de Gurumayi dans nos pratiques spirituelles et notre vie quotidienne. Par exemple, comment la contemplation du mot « avance » vous donne-t-elle des révélations intérieures sur le Message de Gurumayi que vous pouvez ensuite mettre en application dans votre pratique de la méditation ou du chant ? Quand vous contemplez l'illustration du Message de Gurumayi et les photos de la nature sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, comment vous aident-elles à comprendre le mot « avance » ? Et comment les mouvements de la nature (les saisons, le temps, le vent, le soleil) vous éclairent-ils sur le Message de Gurumayi ou sur vos propres pratiques spirituelles ?

Je vous invite à faire du mot « avance » votre mot du mois. Gardez-le à l'esprit en considérant ses différents sens et voyez comment vous pouvez les mettre en application dans votre *sadhana*. Explorez différentes sortes de mouvements et voyez en quoi ils peuvent s'appliquer au Message de Gurumayi. Puisse ceci être pour vous une expérience « émouvante » !

Il y a ce mois-ci beaucoup d'occasions de réfléchir à la signification de « avance » dans votre *sadhana*. En fait, ce mois-ci, nous allons avoir une rallonge ! Février 2016 a 29 jours et non 28. Il y a des années bissextiles parce que la Terre met 365 jours $\frac{1}{4}$ pour faire le tour du soleil, de telle sorte que tous les quatre ans, on doit ajouter un jour au calendrier pour compenser les quarts de jour qui manquent. Grâce à l'année bissextile nous avons un jour supplémentaire entier pour étudier la signification du mot « avance » dans le Message de Gurumayi.

Le 8 février, nous nous souhaiterons une Bonne Année chinoise 4713 ! D'après le calendrier chinois traditionnel, c'est une année du singe. Parmi les signes chinois du zodiaque, le signe du singe est caractérisé par la curiosité et l'inventivité qui sont certainement des qualités susceptibles d'inspirer les chercheurs spirituels que nous sommes. Et ces qualités sont, bien sûr, celles qui incitent les singes à être presque tout le temps en mouvement !

L'année du singe me fait penser à la déité indienne du Seigneur Hanuman qui prit la forme d'un singe gigantesque et puissant. Selon les *Puranas*, un ensemble de textes sacrés de l'Inde, quand le Seigneur Hanuman était très jeune, il voulait devenir disciple du Seigneur Surya, le dieu Soleil. Le Rayonnant refusa en disant que ses devoirs solaires l'obligeaient à être constamment en mouvement et qu'il ne pouvait pas s'arrêter pour dispenser des enseignements. Alors, le Seigneur Hanuman augmenta en taille et posa les pieds sur les deux chaînes de montagnes les plus écartées, à l'est et à l'ouest. Ainsi, il pouvait suivre la lumière de son Guru pendant qu'il se déplaçait dans le ciel. Le Seigneur Surya fut tellement satisfait de l'engagement, de la concentration et de la détermination du Seigneur Hanuman qu'il le prit comme étudiant et lui enseigna toute la sagesse des *Vedas*.

Dans la grande épopée indienne du *Ramayana*, le Seigneur Hanuman devint célèbre pour sa dévotion fervente envers le **Seigneur Rama**. Il accomplit nombre d'actions héroïques et stupéfiantes au service du Seigneur Rama, y compris lui apporter une montagne entière depuis l'Himalaya !

C'est ainsi que le Seigneur Hanuman, du fait de sa dévotion au Seigneur Surya puis au Seigneur Rama, est devenu un modèle de disciple et de serviteur désintéressé. Il inspire un mouvement que nous pouvons contempler pendant cette année du singe.

Le 14 février nous vaut la célébration de la Saint-Valentin, un jour dédié à partager l'amour qui est dans nos cœurs. Nous aurons une magnifique occasion de le faire le samedi 13 février en participant à un *satsang* de Siddha Yoga intitulé *L'amour en action*. Ce *satsang* sera diffusé en stream audio direct depuis Shree Muktananda Ashram. Eh oui ! De nouveau un merveilleux

événement diffusé en stream audio dans la « Salle universelle » ! Des précisions sur ce *satsang* seront bientôt disponibles sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

À partir de février, vous pouvez aussi participer à des séances de méditation diffusées en stream audio direct. Des informations sur ces séances seront bientôt disponibles.

Et vous pouvez participer, autant de fois que vous voulez, au **satsang *Une douce surprise*** !
Rappelez-vous : le site Internet de la voie du Siddha Yoga est la « Salle universelle » disponible pour un *satsang* quotidien.

Chacun de ces événements d'étude et d'enseignement, chaque galerie de photos, chaque visite sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga vous ouvrira une nouvelle voie d'accès au Message de Gurumayi et une nouvelle occasion d'explorer ce que signifie « avance » quand vous vous investissez dans les enseignements.

Je vous souhaite un merveilleux et riche mois de février pour continuer à suivre la voie qui conduit à la connaissance de votre Soi lumineux !

Cordiales salutations,

Paul Hawkwood

Enseignant de méditation Siddha Yoga