

Tan Me Manah Shiva-Sankalpam Astu:
Puisse mon esprit demeurer sur ce qui est bénéfique

Lettre d'un Swami du Siddha Yoga

1^{er} février 2017

Mes chercheurs bien-aimés,

Je vous souhaite *shubham* pour célébrer ce mois de l'amour et de *Mahashivaratri* ! *Jaya
Jaya Shiva Shambho* !

J'ai eu beaucoup de joie en apprenant comment le *sangham* du Siddha Yoga avait pris part à l'étude du Message de Gurumayi au cours des cinq merveilleuses premières semaines de 2017. J'ai entendu dire, par exemple, que des gens répétaient ce Message comme un mantra — et que la répétition du Message, comme la répétition du mantra, les faisait entrer dans le silence au cœur de leur être.

Le Message de Gurumayi pour 2017 est

Inspire profondément la fragrance du Cœur.

Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

À la fin du Satsang *Une Douce Surprise* 2017, après que Gurumayi ait délivré son Message, elle a remercié chacun d'avoir accepté son présent et a demandé aux gens s'ils savaient ce qui la rendrait *encore* plus heureuse.

Alors, Gurumayi a dit : « Que vous vous appropriiez ce présent. »

La première fois que j'ai entendu Gurumayi dire cela, j'ai senti de la félicité surgir en

moi. Je voulais mettre tous mes efforts, tout mon cœur, toute mon attention pour aborder le Message de Gurumayi. Et j'avais la conviction que si je faisais cela, la beauté et le pouvoir de transformation de son enseignement se révéleraient à moi.

Il y a un enseignement essentiel du Siddha Yoga : pour que l'alchimie de la grâce opère, vous devez, en tant que chercheur, faire un effort. En abordant activement les enseignements du Guru, vous prenez la responsabilité de votre progrès sur la voie spirituelle.

Au cours de chacun des onze mois restants de cette année 2017, vous aurez une occasion unique de chercher comment vous approprier le présent de Gurumayi. Vous vous rappelez peut-être que dans le Satsang *Une Douce Surprise*, Gurumayi a donné onze enseignements pour expliquer son Message. Chaque mois, dans le but de mieux assimiler le Message de Gurumayi, vous aurez à vous concentrer sur un de ces enseignements.

L'enseignement de Gurumayi sur lequel nous allons nous concentrer ce mois-ci est :

« Mettez régulièrement ce Message en pratique. »

Dans cette invitation précise, claire et profonde, vous trouvez une réponse à la question de savoir comment se saisir du précieux présent de Gurumayi. Vous devez régulièrement faire l'effort de mettre le Message de Gurumayi en pratique.

La signification exacte de ceci peut varier d'une personne à une autre. L'important est que chaque étudiant respecte une discipline qui lui convienne. Un étudiant va peut-être mettre le Message de Gurumayi en pratique chaque jour à l'aube, avant de méditer ou de réciter *Shri Guru Gita* ; un autre va peut-être le mettre en pratique pendant sa pause de midi ou un déjeuner de travail. Je sais que beaucoup d'entre vous ont déjà fait l'effort de réserver chaque jour un temps et un espace pour mettre en pratique le Message de Gurumayi. Et quand j'entends raconter comment vous le faites, cela m'inspire. Cela me donne de l'énergie pour fortifier ma propre *sadhana*.

Une chose qui est susceptible de vous émerveiller quand vous mettez en pratique le Message de Gurumayi, c'est de voir combien cet enseignement est *accessible*. Réfléchissez un instant : vous prenez un moment pour sentir votre souffle et ce faisant, pendant que vous vous concentrez sur le souffle qui entre et sort,

vous réalisez que votre souffle porte le Message de Gurumayi. Vous réalisez que *vous* êtes le récipient qui incarne l'essence du Message de Gurumayi. Des yogis passent une vie entière à réguler leur souffle, à maîtriser leur souffle. Mais ici, vous avez le Message de Gurumayi qui relie l'inspiration avec l'expiration, et l'expiration avec l'inspiration. La *sadhana* ne peut pas être plus facile !

À mesure que vous mettez régulièrement en pratique le Message de Gurumayi et que vous progressez dans votre *sadhana*, je vous invite à identifier les découvertes et les questions qui naissent. Notez vos observations dans votre journal. Lisez les expériences dont font part les autres à propos de leur pratique sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – et vous pouvez, vous aussi, faire part de vos expériences. Recherchez dans les livres du Siddha Yoga les sujets qui vous viennent à l'esprit pendant votre mise en pratique. Vous risquez d'être stupéfaits de ce que vous allez trouver. Par exemple, dans le livre de Baba Muktananda *Le Dharma de l'Ashram*, Baba dit : « De même la pureté d'un cœur, qui en est le véritable parfum, l'accompagne partout.ⁱ »

Et rappelez-vous que vous pouvez aussi participer au Satsang *Une Douce Surprise* jusqu'au 28 février.

C'est le mois de *Mahashivaratri*. *Jaya Jaya Shiva Shambho* ! En 2017, *Mahashivaratri* a lieu le 24 février. En outre, en l'honneur de la Saint Valentin, le 14 février, vous pourrez avoir la joie de participer à *L'amour en action* de Gurumayi sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Cette année, au cours de laquelle nous étudions la dynamique sacrée reliant le souffle et le Cœur, la célébration de la Saint Valentin – le jour dédié à l'amour – est particulièrement pertinente. Cette fête peut nous rappeler que le but de la voie du Siddha Yoga, et du Message de Gurumayi, est notre plongée dans l'état d'amour inconditionnel.

Mahashivaratri, « la grande nuit de Shiva », est aussi un moment propice pour mettre en pratique le Message de Gurumayi. Sur la voie du Siddha Yoga, on considère que le Seigneur Shiva est la lumière suprêmement bienheureuse de la Conscience qui est la base de l'univers et aussi le but de toute pratique spirituelle. C'est la nuit où, selon la tradition hindoue, les bénédictions du Seigneur Shiva se manifestent de la manière

la plus tangible. On dit que les fruits de l'adoration rendue au Seigneur Shiva en cette nuit sont multipliés par mille. Dans le monde entier, dans des ashrams du Siddha Yoga, des centres de méditation et des domiciles privés, des étudiants chanteront *Om Namah Shivaya*, le mantra d'initiation de la lignée du Siddha Yoga.

En honneur de cette nuit sacrée dédiée au Seigneur Shiva, j'aime aussi chanter *Jaya Jaya Shiva Shambho*, dans lequel nous glorifions le Seigneur Shiva comme le Soi qui demeure dans tous les cœurs. Gurumayi a écrit les paroles de ce chant et composé la mélodie de ce magnifique *namasankirtana*. Et cette année, il me tarde particulièrement de réciter *Shri Rudram*, le texte qui est un sujet d'étude sur la voie du Siddha Yoga en 2017. *Shri Rudram* est un hymne védique ancien et puissant au Seigneur Shiva – également connu sous le nom de Rudra.

Le *Vijñānabhairava*, une écriture de la philosophie non-dualiste shivaïte, enseigne que le Seigneur Shiva peut être trouvé dans l'intervalle entre le souffle qui entre et le souffle qui sort. Une des *dharanas*, ou techniques de concentration, de cette écriture nous dit :

Quand le centre se dilate suite à l'arrêt de notre activité mentale, l'énergie sous la forme du souffle cesse d'aller et venir. De ce fait, le Seigneur Shiva se manifeste.ⁱⁱ

Ainsi, avec ces deux merveilleuses célébrations de *Mahashivaratri* et de la Saint Valentin, février nous offre de nombreuses occasions d'approfondir encore plus l'étude du Message de Gurumayi. Le mois vibre de l'énergie subtile et stupéfiante du Seigneur et de l'Amour. En vous appropriant le présent de Gurumayi, vous faites un pas de plus vers l'intérieur de votre cœur et vous ressentez le bonheur de Gurumayi.

Cordiales salutations,

Swami Akhandananda

Swami du Siddha Yoga

ⁱ Swami Muktananda, *Le Dharma de l'Ashram* (South Fallsburg, New York : SYDA Foundation, 1986) p. 38.

ⁱⁱ *Vijñānabhairava* 26; traduction anglaise par Óscar Figueroa. © 2017 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.