

Mets le cap de ton cœur sur la félicité !

Lettre d'une étudiante de Siddha Yoga

1^{er} juin 2016

Chers tous,

Joyeuse *Félicité de l'anniversaire* ! Sur la voie du Siddha Yoga, juin est le mois où nous célébrons l'anniversaire de notre Guru bien-aimée, Gurumayi Chidvilasananda.

La félicité, *ananda* en sanskrit, est notre véritable nature. Dans le Message de Gurumayi pour l'année 2016, nous recevons des instructions très profondes sur la façon de nous enraciner dans cet état sublime.

Le Message de Gurumayi pour 2016 est :

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

Le mot du Message de Gurumayi sur lequel nous nous concentrons ce mois-ci est le mot « *ancré* ». Dans le contexte du Message de Gurumayi pour 2016, une définition de *ancorado* – le mot portugais pour *ancré* – est « maintenir ou être fermement fixé ». Tout comme l'ancre d'un bateau l'empêche de dériver avec les vents et les marées, quand nous nous ancrons dans l'état du Soi, nous ne dérivons plus avec les vents et les marées de nos pensées et de nos émotions. Nous sommes fermement installés dans un état de joie et dans la perception de notre propre divinité.

Un des moyens de nous ancrer dans l'expérience du Soi est d'étudier et de mettre en pratique les enseignements du Siddha Yoga. Le site Internet de la voie du Siddha Yoga regorge d'enseignements et d'instruments d'étude, tout particulièrement pendant la célébration de la *Félicité de l'Anniversaire 2016*. Un des éléments de la célébration de ce mois que je préfère, c'est la lecture des « Réflexions sur Gurumayi ». J'aime beaucoup voir comment les Siddha Yogis ont contemplé et mis en œuvre un enseignement ou une expérience vécue avec Gurumayi et quel impact cela a eu dans leur vie.

Découvrez ce qui se passe lorsque vous prenez l'habitude d'étudier le site Internet de la voie du Siddha Yoga tous les jours. Choisissez un moment particulier de la journée, comme par exemple le tout début de la matinée ou la fin de la soirée. Réfléchissez aux enseignements de Gurumayi et aux autres éléments imprégnés de grâce du site Internet, et trouvez lequel vous parle le plus. Vous pouvez regarder les vidéos de la série « Communier avec la nature », participer aux séances de méditation ou encore contempler les photos des galeries de la Nature. En vous plongeant dans chaque élément, ayez bien conscience de ce que vous ressentez intérieurement – peut-être est-ce de la paix ou de la joie ou de l'émerveillement ou encore de la quiétude. Faites une pause et absorbez-vous dans l'aspect de la félicité, quel qu'il soit, dont vous faites l'expérience.

Small, specific, scheduled steps like this lead you to gradually becoming established in the experience of the Self.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

Voici comment j'applique les pratiques du Siddha Yoga de façon simple, précise et planifiée pendant mon travail.

En tant que jeune interne dans un hôpital de Montréal, je passe de longues heures à soigner des patients dans le service des urgences. Dans cet environnement trépidant, j'ai constaté qu'il était essentiel pour moi de rester profondément ancrée dans la source de la force, de la compassion et de la joie en moi. Lorsqu'on me tend le dossier médical d'un patient, je prends le temps de répéter le mantra sur l'inspiration et sur l'expiration, et j'offre une prière à Gurumayi en demandant de pouvoir être utile. Quand je le fais – ne serait-ce que quelques instants – je me sens devenir légère, pleine d'énergie et parfaitement calme. Je suis à nouveau ancrée à cet espace de force et de paix en moi et je suis prête à offrir le meilleur de moi-même au patient suivant.

Découvrez votre propre façon d'appliquer les enseignements du Siddha Yoga à certains moments de votre journée. Voyez ce qui se produit lorsque vous répétez le mantra en silence avant de commencer un repas ou lorsque vous vous détendez et prenez conscience de votre respiration avant de participer à un rendez-vous important, ou encore lorsque vous chantez doucement pour vous-même en faisant le ménage dans la maison. Observez bien l'effet qu'a votre pratique sur votre état. Expérimentez !

Quand nos actions sont *αγκυροβολημένος* (comme on dit *ancré* en grec) dans le Cœur, le centre de l'amour et de la vraie force dans notre être, nous pouvons vivre une vie pleine de vertu, où la joie du Cœur s'exprime par nos actes.

Ce mois-ci, Gurumayi a choisi pour nous une vertu spécifique par jour à contempler pour célébrer la *Félicité de l'anniversaire*. Cette collection de vertus divines est intitulée *Sadguna Vaibhava*, un terme sanskrit qui signifie « Splendeur des vertus ». Étudier et contempler ces vertus essentielles est une façon de rester *ancré*, comme diraient les Canadiens-francophones, dans notre propre divinité au milieu des activités quotidiennes. Pour soutenir notre étude, des enseignants de méditation Siddha Yoga ont écrit des commentaires sur chacune de ces vertus. Lire ces commentaires et y réfléchir chaque jour est une démarche que nous pouvons adopter pour nous ancrer dans le Cœur.

En plus de l'anniversaire de Gurumayi, nous célébrerons deux autres événements en juin. Le 19 juin, ce sera la Fête des pères. Nous penserons à notre père et

l'honorerons, ainsi que ceux qui ont joué un rôle de père pour nous à différents moments de notre vie, pour l'amour, la protection, la guidance et la sagesse qu'ils nous ont généreusement offerts. Et le 20 juin, nous célébrerons « Kabir Jayanti », l'anniversaire de la naissance de Kabir, un poète mystique et saint du 15^e siècle. Kabir est célèbre pour avoir été fermement ancré dans sa dévotion à son Guru, Shri Ramananda. Pendant des années, Gurumayi a cité et chanté de nombreux *bhajans* magnifiques de Kabir, qui glorifient la présence de Dieu en toutes choses, tout particulièrement dans notre cœur.

C'est réellement un mois passionnant ! Je vous invite à vous absorber profondément dans les différentes façons de se connecter à l'anniversaire de Gurumayi et de le célébrer.

Très cordialement

Vandana Rawal

Étudiante de Siddha Yoga