

Telle est ta volonté, telle est ton action

Lettre d'étudiants du Siddha Yoga

4 mars 2017

Chercheurs bien-aimés,

Bienvenue en mars, notre troisième mois d'étude du Message de Gurumayi pour 2017 ! À Shree Muktananda Ashram, la nature sort de son hibernation et fait souffler dans l'atmosphère un air nouveau. Comme c'est toujours le cas à l'arrivée de cette saison, nous bénéficions, nous aussi, de l'éveil du printemps. Tout le monde admire les perce-neiges, les premiers signes du printemps. Alors que des plantes neuves commencent à émerger de la terre endormie et que nous sommes impatients de respirer leur frais parfum, il nous est impossible de *ne pas* penser au Message de Gurumayi pour cette année.

Le Message de Gurumayi est :

Inspire profondément la fragrance du Cœur.

Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Comme vous l'avez lu dans la lettre pour février, chaque mois de cette année, nous explorons l'un des onze enseignements qu'a donnés Gurumayi dans le Satsang *Une Douce Surprise* 2017. Quand nous plongeons plus profondément dans chacun des enseignements de Gurumayi, notre étude éveille notre soi endormi et illumine notre monde. Cela me rappelle les conseils qu'a donnés Gurumayi dans son discours du Message pour 2004.

Gurumayi a dit : « C'est vous qui pouvez vous comporter en scientifique pour explorer votre propre force intérieure et découvrir constamment de nouvelles choses à son sujet. »

Ce mois-ci, je suis ravie de vous inviter à vous concentrer sur l'enseignement suivant de Gurumayi : *Vous en tirerez un immense profit*. Pendant tout le mois de mars, faites de cet enseignement une réalité grâce à votre étude. Prenez la résolution de réaliser l'intention de Gurumayi pour vous – et mettez cette résolution à exécution.

En lisant les paragraphes suivants, vous allez découvrir les points de vue uniques de quatre Siddha Yogis qui suivent tous la voie du Siddha Yoga depuis de nombreuses années ; ils vont nous faire part de différents sujets d'étude pour ce mois-ci et de leurs expériences de ces sujets. Permettez-moi de dire que ce sont des Siddha Yogis *chevronnés* qui se sont résolument engagés à mettre les enseignements de Gurumayi en pratique dans leur vie quotidienne.

Voici un bref résumé de ce dont ils vont parler :

- Notre enseignement principal pour ce mois-ci de la part de Gurumayi : *Vous en tirerez un immense profit*.
- Les paroles du Message de Gurumayi
- La méditation comme manière de mettre en pratique le Message de Gurumayi
- La relation entre le souffle et la récitation des textes du Siddha Yoga

J'espère que vous aurez autant de plaisir que moi à lire ces Siddha Yogis et à apprendre de leur sagesse. Joyeux mois de mars 2017 !

Chaleureusement,

Kshama Ferrar

Étudiante du Siddha Yoga



Padmini Wijetunge :

La première fois où j'ai reçu le Message de Gurumayi, je me suis sentie plonger profondément en moi-même. Au début, mon esprit a essayé de saisir sa signification mais les pensées ont laissé la place au pur délice de l'expérience elle-même : tandis que je mettais le Message en pratique selon les instructions de Gurumayi, mon souffle est devenu naturellement plus libre et plus ample, et mon cœur a semblé se gonfler d'un amour suave et doux. C'était le début d'une merveilleuse nouvelle aventure dans la *sadhana* – et depuis lors, cette aventure est devenue chaque mois plus porteuse de signification et de transformation.

Comme vous le savez, ce mois-ci, le thème central d'étude est l'enseignement de Gurumayi tiré du Satsang *Une Douce Surprise : Vous en tirerez un immense profit*.

Je suis la mère de deux jeunes enfants et, en tant que mère, je ne cesse de penser au bénéfice que les autres tireront de mes actions. Par conséquent, quand j'ai entendu Gurumayi dire *Vous en tirerez un immense profit*, j'ai pensé : « moi ? » C'était merveilleux de penser que je dois m'inclure dans cette expérience et qu'il est important pour moi d'accepter d'en tirer profit.

Vous, sentez-vous la force du *sankalpa*, de l'intention divine de Gurumayi dans cet enseignement ? Dans les paroles de Gurumayi, une extraordinaire garantie est inscrite : l'étude, la pratique, l'assimilation et la mise en application du Message de Gurumayi *porteront* de grands fruits pour vous.

Comment recueillerez-vous les fruits de votre *sadhana* ? Cette question ouvre un vaste champ de recherche. Ce mois-ci, prenez le temps d'observer les fruits de votre pratique du Message de Gurumayi, d'y réfléchir et d'exprimer votre gratitude. Vous identifierez spontanément certains de ces fruits et vous remarquerez de nombreux synchronismes qui réjouiront votre cœur. D'autres bénéfices seront peut-être plus subtils et plus nuancés et il vous faudra peut-être du temps pour reconnaître leur importance et leur valeur.

À la fin du Satsang *Une Douce Surprise*, Gurumayi nous a encouragés à nous approprier le présent de son Message pour 2017. C'est précisément ce que nous faisons en reconnaissant les fruits de l'engagement dans l'enseignement de Gurumayi. Nous apprécions plus pleinement les multiples manières dont la grâce et les enseignements de Gurumayi nous conduisent à donner chaque jour le meilleur de nous-mêmes et, en retour, à en faire profiter le monde qui nous entoure.



Eric Baylin :

Au cours de ce mois de mars, nous aurons l'occasion d'étudier en profondeur les paroles du Message de Gurumayi, leurs étymologies, leurs définitions et leur importance dans le contexte des enseignements qu'a donnés Gurumayi dans *Une Douce Surprise 2017*.

Étant donné que je suis écrivain, poète et enseignant, les mots ont toujours eu pour moi une importance spéciale. Les mots donnent à nos pensées et sentiments une forme tangible. Ils ne transmettent pas seulement une signification particulière que nous saisissons au niveau intellectuel, mais ils ont aussi le pouvoir d'aller au-delà de l'esprit. Un aveu sincère d'amour, par exemple, communique l'état d'amour de celui qui parle. Le destinataire entend dans ces mots plus que de simples syllabes.

Quand nous recevons les paroles du Guru, elles s'enracinent au cœur de notre être. Depuis de nombreuses années, et cette année encore, le premier mot du Message de Gurumayi est entré dans ma conscience avec une immense force ; ce mot s'épelle verticalement le long de la colonne centrale de mon être, la *sushumna nadi*. Chaque fois que je répète ce mot dans ma pratique de la méditation, je continue à le visualiser écrit en lettres lumineuses. Ces lettres attirent instantanément mon attention vers l'intérieur, et je sens mes yeux éclairés de l'intérieur.

Vivant en moi, ce seul mot du Message de Gurumayi – *inspire* – évoque la présence du Guru.



Gita Haddad :

Gurumayi nous a invités à nous approprier ce présent ; une façon de le faire est de méditer avec son Message. Depuis janvier, je mets en application le Message de Gurumayi pour 2017 dans ma pratique de la méditation et j'ai découvert que cet enseignement conduit à une méditation plus profonde. Pour moi, chaque mot scintille et a le pouvoir de m'emmener dans les profondeurs de mon être.

Je suis une institutrice retraitée et je mène une vie calme mais active : j'offre de la *seva* à domicile, j'aide ma famille et j'accomplis les tâches quotidiennes, comme les courses d'épicerie. Ma pratique régulière de la méditation sur le Message de Gurumayi est une joie, un joyau au sein de ma journée.

Voici comment je médite sur le Message de Gurumayi pour 2017. D'habitude, je commence en répétant les paroles du Message et en concentrant mon attention sur le *chakra* du cœur. À chaque phrase de Gurumayi qui se répète sur mon souffle, je sens mon corps se détendre. Je me relie à un espace intérieur calme et vaste. Je me sens à l'aise dans cet espace – mon cœur, *le Cœur* – où réside déjà le Message de Gurumayi. En restant en contact jour après jour avec cet espace de tranquillité, je sens qu'il me devient plus facile de parler et d'agir de façon bénéfique. J'aborde les gens et les activités de ma vie avec plus de compassion et d'attention.

Pendant toute l'année, je vous encourage à découvrir les bienfaits qu'apporte l'intégration du Message de Gurumayi pour 2017 dans votre pratique de méditation. Vous avez une occasion inestimable de commencer à le faire ce mois-ci : une nouvelle série – *Méditation Siddha Yoga : séances mensuelles de méditation par stream audio direct 2017* – va commencer. Dans ces séances, vous serez guidés dans la culture d'une pratique de la méditation qui vous convienne personnellement : cela vous conduira, pas à pas, à l'expérience du Cœur décrite par Gurumayi.



Rajmani Sinclair :

Comme je suis une musicienne, j'ai senti une bouffée d'excitation en recevant le Message de Gurumayi pour cette année, à cause de son insistance sur le souffle.

L'énergie du souffle est fondamentale pour les musiciens ; le souffle est important au début du chant, pendant le chant et à la fin de l'interprétation. Quand j'ai commencé mon entraînement de chanteuse, avant même que mon professeur me laisse chanter une seule note, j'ai d'abord dû apprendre à respirer. En étudiant la musique du Siddha Yoga, j'ai appris que le souffle est un élément essentiel d'une des pratiques du Siddha Yoga que j'adore, une pratique qui sera au centre de l'attention ce mois-ci sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga : *svadhyaya*, la récitation de textes sacrés.

Svadhyaya, comme les autres pratiques du Siddha Yoga, est une façon d'inviter l'esprit à se tourner vers l'intérieur et à réfléchir sur le Soi. Le mot *svadhyaya* est composé des termes sanskrits « *sva* » et « *adhyaya* » qui signifient « son propre soi » et « étude » ou « leçon » ; en se combinant, ils signifient « l'étude de son propre Soi ». Dans l'emploi du temps quotidien des ashrams du Siddha Yoga, le *svadhyaya* comprend la récitation de *Shri Rudram*, *Shri Guru Gita*, *Kundalini Stavah*, *Shri Vishnu Sahasranama* et *Shiva Mahimna Stotram*.

D'après ce que j'ai appris comme musicienne du Siddha Yoga, j'ai découvert que le souffle joue un rôle essentiel dans la pratique du *svadhyaya* comme dans celle du Message de Gurumayi pour 2017. Par exemple, quand je récite *Shri Guru Gita* avec les autres, je vois cela comme un long cycle d'inspirations et d'expirations. Quand la moitié de la salle termine sa ligne et exhale, j'inspire en commençant la ligne suivante. Ce cycle constant du souffle ne cesse jamais. De même, le Message de Gurumayi pour 2017 nous incite à nous concentrer sur le cycle du souffle. Avec chaque séquence d'inspiration et d'expiration, comme avec chaque verset que nous récitons dans le *svadhyaya*, l'esprit est attiré plus profondément à l'intérieur, pour se reposer dans la lumière du Soi.

Je me rappelle que, quand j'ai commencé pour la première fois à concentrer mon attention sur le souffle pendant le *svadhyaya*, c'était un peu impressionnant. Petit à petit, cependant, en faisant un effort, j'ai découvert que ce défi se transformait en délice. J'ai commencé à savourer chaque syllabe du texte comme si c'était du nectar – et j'ai compris ce que voulait dire *tirer un immense profit* de ma récitation.

Pendant que vous continuerez à pratiquer le Message de Gurumayi pour 2017 et à vous concentrer sur le souffle dans la récitation du *svadhyaya*, les profits de votre pratique vont rayonner à l'extérieur. Les syllabes sacrées des écritures purifient l'atmosphère, où qu'on les récite. Quand vous vous asseyez pour réciter *Shri Guru Gita* ou *Shri Rudram*, votre état intérieur et votre environnement deviennent silencieux et sereins. Vous découvrez alors que vous avez la capacité d'emmener ce sentiment d'équanimité avec vous dans votre vie quotidienne et d'agir à partir d'un lieu de silence, tout en vous impliquant dans le monde qui vous entoure.

