

Favori de Dieu

1^{er} mars 2020

Chers lecteurs,

Nous voici arrivés en mars, un mois magique où une saison commence à quitter la scène tandis qu'une autre entre sur la pointe des pieds, nous invitant à une nouvelle perception de la beauté et du mystère de la nature ! Cette année, le 19 mars est le premier jour du printemps dans l'hémisphère nord et le premier jour de l'automne dans l'hémisphère sud. N'est-il pas fascinant que notre position sur la planète façonne nos perceptions de la vie ? Certains d'entre nous célèbrent le retour de plus de lumière et de chaleur et les prémices de l'été tandis que d'autres se préparent aux jours plus courts et plus frais de l'automne et de l'hiver. Le même monde et de nombreuses réalités apparemment différentes ! Pourtant, sous les différences que le monde physique nous montre, un courant plus profond circule. Au cœur de nos vies quotidiennes sur cette magnifique planète, nous pouvons reconnaître en nous et chez les autres – dans le monde entier ! – la présence profonde, toujours nourricière, du Soi suprême.

Comment cette réconnaissance peut-elle avoir lieu, alors que nos pensées, sentiments et actes habituels, tels des jouets rutilants, nous distraient souvent de notre ambition de vivre dans cette conscience lumineuse ? La voie du Siddha Yoga, qui conjugue effort personnel et grâce divine, nous donne tout ce dont nous avons besoin pour accéder à l'expérience radieuse et permanente de la divinité en nous et dans le monde où nous vivons. Et le site Internet de la voie du Siddha Yoga nous fournit chaque mois une profusion d'articles et de ressources qui nous aident dans notre *sadhana*, nos pratiques spirituelles. Ce mois-ci, j'aimerais particulièrement attirer votre attention sur quelques-unes des nombreuses ressources utiles et inspirantes pour travailler avec le Message de Gurumayi pour 2020 :

Un programme d'étude

Je vous recommande vivement d'élaborer un programme d'étude inspirant et praticable. Cela vous aidera dans vos efforts pour explorer les nombreuses facettes du Message de Gurumayi, puis mettre en application de vos compréhensions dans votre *sadhana* et votre vie quotidienne. En concevant un plan d'étude personnel, qui reflète vos intérêts et vos techniques d'apprentissage préférés, vous pouvez adopter une approche qui soit pour vous à la fois réalisable et plaisante. Un des éléments de mon programme d'étude que je préfère, ce sont les rencontres régulières avec un « compagnon d'étude » pour échanger nos réflexions, nos expressions créatives, nos nouvelles compréhensions et nos autres façons de nous investir dans le Message de Gurumayi. Ces conversations m'incitent à revenir constamment et régulièrement au Message de Gurumayi pour découvrir de nouvelles façons de le comprendre et de le mettre en application dans ma vie.

Voici quelques-uns des principaux outils d'étude qui seront présentés sur le site Internet du Siddha Yoga et par lesquels je vous recommande commencer.

- Explorer et étudier le Message de Gurumayi sera à nouveau une rubrique du site, conçue pour vous aider dans votre mise en pratique du Message de Gurumayi pour 2020 par toute une série de ressources et d'activités d'étude. Vous pourrez savourer des *bhajans* et *abhangas* doux et extatiques, vous plonger dans des Écritures sacrées et des commentaires d'érudits et explorer une multitude d'autres manières de pratiquer et mettre en application le Message de Gurumayi dans votre *sadhana* et votre vie quotidienne. Ainsi, vous pouvez prendre plaisir à assimiler la sagesse et les enseignements du Message d'une façon à la fois très agréable et profonde. Quelle aventure ! Les deux ressources suivantes sont affichées dans cette même rubrique du site.
- Le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020 est une ressource essentielle pour étudier le Message de Gurumayi pour 2020. Il est constitué de trente fiches d'exercices qui seront publiées chaque semaine sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Chacune de ces fiches est centrée sur une question de Gurumayi en rapport avec son Message et propose aussi des activités spécifiques qui vous aideront à explorer et étudier cette question.

Une de mes amies a été particulièrement enthousiasmée par les exercices du Cahier de l'an dernier, qui, m'a-t-elle dit, l'ont aidée à élargir sa vision du monde grâce au mouvement et au dessin. Ces exercices créatifs du Cahier ont aidé mon amie à découvrir de nouveaux chemins pour éprouver de la joie dans sa vie et à étendre son assimilation du Message de Gurumayi à de nouveaux domaines de sa vie.

- Les séances de méditation 2020 en stream audio direct vont se poursuivre ce mois-ci par une deuxième séance. Son titre, donné par Gurumayi, est le suivant : « Réconforter l'esprit, se reposer dans le Cœur : *sukha-shānti* ». Ces séances de méditation sont conçues pour vous aider à intégrer le Message de Gurumayi dans votre pratique de la méditation. Les enseignants de méditation Siddha Yoga pour ces séances vous guident dans la pratique de la méditation, et vous pouvez repasser les enregistrements de ces instructions de méditation aussi souvent que vous voulez, quand vous voulez, pendant toute l'année ! L'an dernier, j'ai écouté les instructions de méditation guidée tous les matins en commençant ma méditation. Elles m'ont aidé à accéder à des niveaux toujours plus profonds de méditation... et je peux affirmer, d'après mon expérience de la première séance que nous avons reçue cette année en février, que la série pour 2020 recèle le même potentiel !

Les célébrations de ce mois

Holi Purnima – 9 mars

Holi Purnima est une fête indienne joyeuse et colorée qui célèbre l'arrivée du printemps dans le sous-continent indien. Elle commence avec la pleine lune du 9 mars et on la célèbre souvent en répandant des poudres naturelles aux couleurs vives – kumkum, curcuma et margousier – sur les amis comme sur les passants.

Début du printemps et de l'automne – 19 mars (20 mars en Inde)

Saviez-vous que le latin est toujours vivant dans la langue anglaise ? Le mot « equinox » vient des mots latins *aequus*, « égal » et *nox*, « nuit ». Le 19 mars, équinoxe de printemps dans l'hémisphère nord et équinoxe d'automne dans l'hémisphère sud, les durées du jour et de la nuit sont égales, douze heures chacune, dans les deux hémisphères. Ensuite, les jours s'allongent dans l'hémisphère nord et se raccourcissent dans l'hémisphère sud, jusqu'à l'équinoxe d'automne, où la durée des jours s'inverse et où le cycle recommence.

Gudhi Padva – 24 mars aux États-Unis (25 mars en Inde)

Gudhi Padva est un festival de printemps qui marque le début de la nouvelle année au Maharashtra, en Inde. Cette fête célèbre aussi le retour du Seigneur Rama et de son épouse Sita dans la ville légendaire d'Ayodhya, son lieu de naissance et le cadre de l'épopée indienne du Ramayana. Le Seigneur Rama est connu pour avoir mis hors de combat le démon Ravana et rétabli le dharma dans tout son royaume. Gudhi Padva est une période de nouveaux commencements et de nouveaux départs qui nous aide tous à reconnaître les nombreuses occasions que nous avons de repartir avec une conviction et une énergie renouvelées.

Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman – 10 mars aux États-Unis (11 mars en Inde)

Tukaram Maharaj était un saint du mouvement bhakti du 17^e siècle, au Maharashtra ; il était réputé pour ses *abhangas* (poèmes dévotionnels) et pour sa manière de diriger des *kirtans* (chants) extatiques. Vaikuntha Gaman honore le jour où Tukaram, au beau milieu d'un chant enthousiaste qu'il dirigeait, aurait été emmené au Vaikuntha (le paradis) sur les ailes de Garuda, la monture divine du Seigneur Vishnu. Vous pourrez lire une histoire inspirante sur la jeunesse de ce saint dans l'article « Le triomphe d'une grande âme », par Swami Vasudevananda.

Punyatithi d'Eknath Maharaj (14 mars)

Ekhnath Maharaj était un saint poète du Maharashtra du 16^e siècle ; il était célèbre pour son érudition et sa poésie dévotionnelle. À cette date, nous rendons honneur au *punyatithi* d'Ekhnath, l'anniversaire du jour où il a quitté son corps.

Il y a de nombreuses années, j'étais manager assistant à Atma Nidhi, le bâtiment de Shree Muktananda Ashram où se trouve la salle à manger Annapurna. Un matin, je me tenais à l'extérieur d'Annapurna et je parlais avec un ami originaire comme moi de l'Oregon. Nous étions en milieu de matinée et nous étions seuls dans cet endroit. Nous parlions depuis quelques minutes quand une voiture s'est arrêtée devant la porte du hall d'entrée d'Atma Nidhi ; Gurumayi en est sortie et a marché dans notre direction. J'ai salué Gurumayi et je lui ai présenté mon ami, en ajoutant en conclusion que c'était une de mes « personnes favorites ». Il y a eu un instant de silence. Vous est-il arrivé de laisser échapper quelque chose, pour vous demander ensuite pourquoi vous aviez dit *cela* ?

Gurumayi m'a jeté un regard interrogateur, a souri et a dit : « personnes favorites ? » Puis elle a fait demi-tour pour descendre l'allée, me laissant contempler sa question.

J'ai beaucoup réfléchi aux paroles de Gurumayi. Après tout, combien de personnes excluons-nous de notre amour et de notre respect si nous avons des « favoris » ? Depuis cette expérience, j'ai mieux pris conscience du fait que, souvent, mon esprit veut classer les personnes dans des catégories qui reflètent des aspects limités de leur identité, au lieu de voir le divin sur leur visage, dans leurs paroles et dans leurs actions. Maintenant j'ai érigé en pratique de voir la lumière et la beauté sur les visages des gens avec qui je suis. Le Siddha Yoga enseigne que *tout le monde* est le favori de Dieu. Le monde, et aussi notre état intérieur, seraient bien différents si nous mettions assidument en pratique un des enseignements essentiels du Siddha Yoga : *Voyez Dieu en chacun*.

Comment faire pour découvrir en nous-mêmes la bonté, le respect, la gentillesse et l'amour nécessaires pour appliquer cet enseignement dans notre vie quotidienne – et pour aussi nous traiter nous-mêmes avec la même belle prévenance ? Ce mois-ci, nous pouvons cultiver ces qualités intérieures en devenant une expression vivante du Message de Gurumayi pour 2020 :

Ātmā kī Prashānti
Paix profonde du Soi

Si nous nous plongeons dans les nombreuses nuances de sens et d'expérience contenues dans le Message de Gurumayi pour 2020, les vertus divines se déploieront naturellement dans nos paroles et nos actes. Quelle belle et noble façon de passer le mois de mars !

Avec amour,

Paul



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.