

## Introduction au mois de mars

1<sup>er</sup> mars 2021

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mars nous apporte une des nuits les plus propices de l'année – Mahashivaratri, « la grande nuit de Shiva ». Cette année, le 11 mars, au moment où la lune se réduira à un délicieux petit croissant, nous pourrons participer à la célébration d'une nuit si suprêmement sacrée que les bienfaits de la pratique spirituelle que nous accomplirons durant ces heures seront multipliés par mille.

Pour nous préparer à cette célébration, le site Internet de la voie du Siddha Yoga nous proposera de nombreuses opportunités d'en apprendre plus sur le Seigneur Shiva et de nous ouvrir pour accueillir ses bénédictions divines. Sur la voie du Siddha Yoga, nous vénérons le Seigneur Shiva avec la compréhension que celui que nous invoquons est l'Être Suprême. Il est l'Adi-Guru, le Guru primordial. Il est la Conscience universelle omniprésente dans la création, qui demeure dans chaque personne et chaque chose. Par sa grâce, nous pouvons le reconnaître – Paramashiva, Shiva Suprême – comme notre Soi le plus profond.

Parmi toutes les manières de vénérer le Seigneur Shiva, j'ai toujours été particulièrement attiré par la récitation de *Shri Rudram*. Ce texte est extrait du *Krishna Yajur Veda*, une des Écritures indiennes les plus anciennes. *Shri Rudram* invoque le Seigneur Shiva sous sa forme tempétueuse, Rudra, qui détruit nos limitations et purifie notre conscience, nous ouvrant la voie vers la reconnaissance de la présence de Dieu en nous et dans toute la création.

Il y a environ six ans, j'ai acheté un exemplaire de l'enregistrement à la librairie du Siddha Yoga et je me suis assis, bien décidé à maîtriser ce texte scripturaire. C'était pour moi un défi, c'est pourquoi cela a absorbé toute mon attention. J'en aimais le son et la force avec laquelle il faisait se mouvoir mon souffle, me laissant avec énormément d'énergie dans le corps et de clarté dans l'esprit. Je comprenais que c'était le travail du pouvoir de transformation, la *shakti*, qui circule dans chaque pratique que nous donnent les Gurus du Siddha Yoga. Depuis, je récite *Shri Rudram* chaque jour.

Quelles que soient mon humeur ou ma condition physique, réciter *Shri Rudram* me donne de l'énergie. Ce texte est mon grand ami, qu'il me tarde de retrouver chaque jour. J'ai senti ma concentration devenir plus profonde, ma respiration plus forte, mon endurance générale plus grande. Ma voix a changé de résonance, ce qui compte pour moi, car mon métier est d'enregistrer des livres audio. Après ma récitation, la méditation ne me demande pas d'efforts. Et je sens que l'atmosphère de la pièce où je chante scintille.

Je considère ma récitation de *Shri Rudram* comme une contribution, une offrande de bonne volonté et de bénédictions au monde, une demi-heure de joie pure et de célébration qui rayonne à l'extérieur.

Pendant que nous continuons tous nos pratiques quotidiennes de *sadhana* au cours de ce mois de mars, nous pouvons aussi nous intéresser aux anniversaires et célébrations suivantes.

### Anniversaires

#### **Tournée de chant du Siddha Yoga en Australie : 22 mars - 19 avril (2014)**

Cette année marque le septième anniversaire de la Tournée de chant du Siddha Yoga : Australie 2014, un événement marquant dans l'histoire du Siddha Yoga. Gurumayi a appelé la tournée *Satyam Shivam Sundaram* – Vérité, Bons auspices, Beauté.

Parcourant toute l'Australie, la Tournée de chant a apporté le pouvoir de transformation de la musique du Siddha Yoga à des milliers de chercheurs.

### Fêtes et célébrations

#### **Mahashivaratri : 11 mars**

Sur la voie du Siddha Yoga, le Seigneur Shiva est vénéré comme le Guru primordial, celui qui accorde la connaissance divine et se satisfait aisément des actions dévotionnelles les plus simples.

Ce mois-ci, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, vous trouverez de nombreux moyens d'approfondir votre compréhension et votre expérience du Seigneur Shiva et de Mahashivaratri. Le mantra *Om Namah Shivaya*, le mantra d'initiation de la voie du Siddha Yoga, est un puissant moyen d'invoquer la grâce du Seigneur Shiva à tout moment – et particulièrement pendant Mahashivaratri.

Nous pouvons méditer sur le Seigneur intérieur et lire des histoires des Écritures à propos du Seigneur Shiva et de sa vénération sous la « forme sans forme », le Shivalinga. Nous pouvons aussi louer le Seigneur Shiva et expérimenter d'être en sa présence en chantant des hymnes à sa louange, comme le *Shiva Mahimnah Stotram*, l'*Arati à Shiva*, et la *Shiva Manasa Puja*, ou en chantant des *namasankirtanas*, par exemple *Jaya Jaya Shiva Shambho* et *Samba Sadashiva*.

### **L'heure de la Terre : 27 mars**

Dans les Vedas, notre Mère la Terre est révérée comme un être divin qui apporte lumière et force à l'humanité. Que pouvons-nous offrir en retour ? Le World Wildlife Fund organise une observance mondiale annuelle le 27 mars au nom de la Terre, au cours de laquelle nous montrons notre soutien pour notre planète en éteignant toute lumière non essentielle pendant une heure, de 20 h 30 à 21 h 30. Cette observance nous offre un interlude de tranquillité pendant lequel nous pouvons contempler l'extraordinaire abondance que nous recevons de notre Mère la Terre.

### **Holi : 28 - 29 mars**

Commençant à la pleine lune, *Holi* est un festival de deux jours célébré dans toute l'Inde comme un accueil joyeux du retour des couleurs du printemps. Avec des chants, des danses, des rires et l'aspersion enjouée de poudres colorées entre amis et proches, ce festival animé est rempli de camaraderie, réchauffant tous les cœurs.

\*\*\*

Ce mois de mars, nous avons une nouvelle occasion d'élargir notre vision et de fortifier notre compréhension. En explorant les enseignements du Siddha Yoga au moyen de notre contemplation et de notre pratique, nous pouvons percevoir la présence constante et de bon augure du grand Seigneur Shiva au milieu des circonstances fluctuantes de notre vie. J'ai remarqué que j'ai toujours un moment pour répéter le mantra entre deux activités, ou simplement pour observer ma respiration ; pour lire un passage d'un livre du Siddha Yoga ou me connecter au site Internet ; pour m'immerger dans la protection, le réconfort et l'inspiration des enseignements ; pour reconnaître et me souvenir.

Je vous souhaite un bon et heureux mois de mars.

Cordialement,  
Julian



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Translators : Pierre Fleurat : Anne Alcaix

Proofreader : Evelyne Bouchard.