

Avec l'effort juste, arrosez l'arbre de la *sadhana*

1^{er} mai 2019

Chers lecteurs,

Sur la voie du Siddha Yoga, mai est le mois de Baba. Shri Gurumayi l'a dédié à son Guru bienaimé, Baba Muktananda, qui a parcouru le monde en transmettant les enseignements du Siddha Yoga.

Au cours de ce mois d'anniversaire de Baba, alors que nous célébrons sa vie, Gurumayi nous encourage à chercher des signes de Baba – dans la nature, dans nos expériences de méditation et dans les pensées, sentiments ou inspirations qui nous viennent de façon inattendue au cours de la journée. Je vous invite à maintenir cette conscience au cours du mois et à voir ce qui se déploie *pour vous*. Découvrir des signes de Baba est une façon de sentir sa constante présence bienveillante et de s'y relier. De tels signes nous incitent à poursuivre notre *sadhana* avec enthousiasme.

Dans son Message, Gurumayi nous donne des moyens spécifiques de poursuivre et d'approfondir avec entrain notre *sadhana*. Au cours de *Douce Surprise* 2019, elle insiste sur l'importance de « l'effort juste » et de la pratique répétée pour inciter avec douceur l'esprit à se tourner vers sa propre lumière. Gurumayi nous explique ce qu'*est* l'effort juste dans la *sadhana* et nous enseigne qu'avec une pratique persévérante, en continuant à faire l'effort approprié, nous arrivons à percevoir l'éclat de l'esprit.

Donc, ce mois-ci, tournez-vous vers le Message de Gurumayi et rafraichissez vos souvenirs de l'enseignement de Gurumayi sur « l'effort juste ». Ensuite, au cours de votre journée, vous pouvez à différents moments vous demander : « Quel effort juste puis-je faire à *cet instant* ? »

En 2019, nous avons à de nombreuses reprises abordé le Message de Gurumayi à travers les documents enrichissants publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. À côté des nouvelles Histoires sur le Message de Gurumayi et des Forfaits de participation multiple pour *Douce Surprise* 2019, ce mois-ci le site Internet proposera aussi :

- Le satsang audio du Siddha Yoga en l'honneur de l'anniversaire de Baba Muktananda : *L'esprit*. Chaque mois de mai, nous célébrons l'anniversaire de Baba Muktananda avec le Satsang audio du Siddha Yoga. Ce *satsang* sera disponible du 1^{er} au 31 mai en diffusion par Internet. Il sera également disponible à certaines dates en mai dans les ashrams et les centres de méditation de la voie du Siddha Yoga du monde entier.
- Un exposé sur *Le Jeu de la Conscience* par le Professeur William K. Mahony pour le 50^e anniversaire du jour où Baba a commencé à écrire son autobiographie spirituelle, *Le Jeu de la Conscience*. Avec sa générosité et sa compassion immenses, le 12 mai 1969, Baba ji a commencé à écrire ce récit de sa *sadhana* qui continue à transformer la vie de milliers de chercheurs dans le monde entier.
- Les Fiches 14 à 17 du cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi.
- Des textes des Écritures enrichiront notre étude du Message de Gurumayi. Parmi eux, vous trouverez des versets de *Shri Bhagavad Gita*. Gurumayi a cité cette Écriture dans son discours du Message et l'a choisie comme Écriture pour notre étude en 2019.
- La Séance de méditation V intitulée : Le souffle est l'éclaireur. Gurumayi a spécialement choisi le titre de chacune de ces séances de méditation. Elles sont un outil pour revitaliser nos efforts dans la *sadhana*.

Cette année, l'anniversaire lunaire de Baba tombe le 18 mai, le jour de la pleine lune du mois lunaire hindou de *vaishakha*. Chaque année, au cours du mois de Baba, nous suivons la croissance de la lune vers sa plénitude dans les différentes parties du monde. Lisez l'invitation à envoyer vos photos de la lune de Baba depuis votre localité !

La Fête des Mères aura lieu le dimanche 12 mai dans de nombreux pays. C'est un jour où l'on honore les mères qui sont la force nourrissante dans notre vie ; où l'on célèbre l'amour infini, la patience et la persévérance qu'elles montrent en prenant soin de leurs enfants. Dans son Message, Gurumayi nous enseigne que ce sont précisément ces qualités que nous pouvons mettre en œuvre dans notre *sadhana*.

C'est vraiment merveilleux de continuer notre *sadhana* en travaillant avec le Message de Gurumayi !

Au cours des âges, des saints poètes ont généreusement partagé leur sagesse, nous encourageant à suivre la voie de la *sadhana* pour connaître Dieu. Je vous quitte avec une *doha* inspirante, un couplet, du saint poète indien Rahim qui vivait au seizième siècle, au temps de l'Empire moghol.

Rahim dit :

Avec une concentration totale, quand tu te consacres à une unique tâche alors toutes les autres tâches porteront assurément des fruits.

Quand tu arroses les racines d'un arbre, il prospère et se couvre de feuilles, portant à profusion fleurs et fruits.

Respectueusement,

Garima Borwankar

