

Un temps pour cultiver le silence intérieur

1^{er} mai 2020

Chers lecteurs,

Récemment, je me suis demandé ce qui caractérisait une retraite spirituelle. Est-ce la solitude ? Est-ce le silence ? Il est certain que cela dépend de l'intention de la personne. Ces questions se posent face à une situation mondiale sans précédent, qui exige de beaucoup d'entre nous – dont je fais partie – de rester la majeure partie du temps à la maison, pour notre bien et celui des autres. Il serait tentant de s'agacer de ce niveau de confinement, et pourtant, depuis des millénaires, de nombreux chercheurs ont essayé de vivre dans la solitude et le silence pour mieux communier avec la lumière divine à l'intérieur de leur être.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous bénéficions pendant cette période d'une grâce incroyable avec la série de *satsangs* **Soyez dans le Temple**, souvent avec Gurumayi, diffusés en direct depuis le temple de Bhagavan Nityananda à Shree Muktananda Ashram. Dans ces *satsangs*, qui ont débuté le mois dernier, nous avons eu la joie de réciter des textes sacrés et de chanter des *namasankirtanas* avec Gurumayi, d'écouter ses exposés, d'entendre des *bhajans* chantés par des artistes talentueux dans le temple ou d'endroits situés partout dans le monde, et d'avoir le *darshan* de Bade Baba. J'ai eu le sentiment, pendant ces *satsangs*, que nous étions vraiment dans le temple, plongés dans le silence profond et l'énergie vibrante de ce lieu sacré et dans le rayonnement spirituel de la *murti* de Bade Baba.

Au cours de ces *satsangs* inspirants, Gurumayi a dit que, pour ceux d'entre nous qui sommes « à l'abri » chez nous (un présentateur a fait remarquer qu'en tant que Siddha Yogis, nous sommes à l'abri dans la grâce »), cette période d'épreuve générale était une opportunité en or pour la *sadhana* du Siddha Yoga.

Gurumayi nous a conseillé d'utiliser ce temps pour cultiver un espace de silence intérieur en nous engageant dans les pratiques du Siddha Yoga avec ardeur et discipline. Alors, paradoxalement, nous pourrions découvrir que les événements éprouvants qu'affronte ce monde nous aident en fait à plonger plus profondément dans le divin silence intérieur.

Le Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, a décrit dans son autobiographie, *Le jeu de la Conscience*, comment il s'était engagé dans une longue période de pratique spirituelle, et comment sa discipline personnelle avait permis à la grâce qu'il avait reçue de son Guru de porter ses fruits. Mai est le mois de l'anniversaire de la naissance de Baba, le mois où nous célébrons l'accomplissement de Baba et le don de *shaktipat* que lui-même et maintenant Gurumayi ont fait au monde. Il y a de nombreuses années, Gurumayi a commencé à appeler le mois de mai « le mois de Baba » et elle nous encourage à nous plonger dans la vie et les enseignements de son Guru pendant le mois de sa naissance.

Pour le mois de Baba

Au cours du mois de mai, il y aura une abondance d'occasions de célébrer le mois de Baba sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Cette année, l'anniversaire lunaire de Baba est le 7 mai, et son anniversaire solaire, le 16 mai. Je vous incite vraiment à explorer le site Internet pendant tout le mois de mai pour en apprendre davantage sur les enseignements et la vie de Baba.

Satsang audio du Siddha Yoga pour célébrer l'anniversaire de Baba Muktananda
Le **Satsang audio du Siddha Yoga pour célébrer l'anniversaire de Baba Muktananda**, intitulé par Gurumayi « Son, Soi, Sérénité », sera accessible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga à partir du 1^{er} mai et pendant tout le mois. Swami Akhandananda est l'enseignant pour ce *satsang*, qui bénéficiera d'une traduction simultanée en français, en espagnol et en hindi, et de sous-titres dans huit autres langues.

Sujets à explorer en l'honneur de Baba

Cette année est le cinquantième anniversaire de la première tournée mondiale de Baba, et ce mois est l'anniversaire de **l'annonce mémorable faite par Baba**, le 12 mai 1970,

qu'il allait partir pour cette tournée historique en Occident. Je pense souvent à la dette de gratitude que nous tous, qui sommes sur la voie du Siddha Yoga, avons envers Baba pour avoir obéi à l'ordre de son Guru de s'engager dans cette tournée cruciale. Pensez simplement aux milliers de vies qui ont été transformées par ce qui s'est déroulé pendant la première tournée mondiale de Baba ! Ce mois-ci – que vous ayez participé à une tournée mondiale de Baba ou que vous entendiez parler de lui pour la première fois – je vous invite à visiter les pages suivantes du site Internet pour en apprendre plus sur la vie de Baba et son héritage spirituel.

- **Les récits au sujet de Baba Muktananda** forment un ensemble fascinant et émouvant de témoignages personnels sur l'effet de sa grâce et de ses enseignements.
- **La rubrique Darshan et sagesse de Baba Muktananda** comporte 31 images de Baba, accompagnées chacune d'un de ses enseignements essentiels.
- *Jyota se Jyota Jagao*, « Allume la flamme de mon cœur avec ta flamme », est un hymne écrit par un étudiant de Baba, le chanteur et compositeur Hari Om Sharan et maintenant chanté quotidiennement dans les *satsangs* et les séances de chant du Siddha Yoga. Grâce à cet enregistrement audio réalisé pendant un *arati* dans le temple de Bhagavan Nityananda, vous pouvez chanter *Jyota se Jyota Jagao* avec Gurumayi et les musiciens.
- *Eka Mastana Yogi*, « Un yogi extatique est arrivé », est un *bhajan* également écrit pour Baba par Hari Om Sharan ; il sera affiché ce mois-ci sur le site Internet à partir du moment de l'anniversaire lunaire de Baba. Ce *bhajan* commence par une description de Baba en des termes mémorables : « Un yogi extatique est arrivé pour éveiller la *shakti* intérieure. Un yogi ivre de félicité est arrivé pour nous révéler le son de *So'ham*. »

Un signe de Baba

Pendant tout le mois de l'anniversaire de Baba, voici une autre manière de sentir la présence de Baba. À chaque fois que vous visitez le site Internet de la voie du Siddha Yoga, prenez un moment pour contempler le calme rayonnant de la chaîne de montagnes, en haut de la page d'accueil.

Les montagnes de cette photographie ont de nombreux liens avec Baba. D'abord elles sont situées dans la partie de l'Himalaya qui se trouve au Cachemire, là où est née la philosophie non-dualiste du shivaïsme du Cachemire que Baba a très souvent enseignée et qu'il a contribué à faire connaître au monde. Dans ces mêmes montagnes se trouve un temple de Shiva vieux de mille ans, où le Seigneur Shiva a été vénéré en permanence depuis sa construction.

Et il y a un magnifique « moment de Baba » associé à cette image. Quand ce bandeau a été réalisé, un des membres de l'équipe chargée de sa conception graphique a voulu en savoir plus sur les montagnes représentées, et il a fait une découverte stupéfiante : cette chaîne de l'Himalaya s'appelle Mukteshwar. Ce nom a la même racine que celui de Baba Muktananda et il est très proche du nom de son livre bien-aimé d'aphorismes, *Mukteshwari*. Quelle délicieuse coïncidence !

Explorez et étudiez le Message de Gurumayi

IV^e séance de méditation

La quatrième séance de méditation Siddha Yoga par diffusion audio sera disponible ce mois-ci et elle a un titre fascinant ! « Détendre l'esprit, accepter sa chance – *sukha-saubhāgya* » sera disponible à partir du 23 mai. En français, *sukha-saubhāgya* signifie « véritable chance ». Cette séance de méditation nous aidera à cultiver un esprit détendu et à prendre conscience des nombreuses formes de bonne fortune dont notre vie est remplie.

Une histoire à propos du Message de Gurumayi

Les *Histoires à propos du Message de Gurumayi pour 2020* sont un ensemble de contes de sagesse savoureux qui invitent à la réflexion et nous aident dans notre pratique du Message de Gurumayi. Récemment, je suis tombé sur « Alexandre le Grand rend visite à Diogène », une légende de la Grèce Antique que Shambhavi Christian a adaptée en anglais et dont elle a aussi fait un enregistrement vocal. Dans ce conte, le souverain de la Macédoine rend visite au philosophe renommé mais excentrique, qui vit dans un tonneau et se moque des conventions sociales. Que se passe-t-il quand le grand Alexandre se tient devant Diogène et lui demande des paroles de sagesse ? Je vous laisse découvrir par vous-même la suite de l'histoire.

Mon sentiment est que cette histoire peut éclairer de multiples manières notre compréhension du Message de Gurumayi. Un point que je trouve intéressant, c'est qu'elle donne un aperçu du pouvoir que peut conférer le fait de suivre complètement sa propre source intérieure.

Le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020

Récemment, je me suis intéressé au **Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020**. Mon épouse, Achala Woollacott, s'est engagée avec enthousiasme, dès le début, dans les différentes modalités d'apprentissage présentées par le Cahier d'exercices et j'ai réalisé que je pourrais, moi aussi, tirer profit de l'application de ces méthodes diverses d'exploration du Message de Gurumayi. Je suis enseignant d'écriture à la retraite, et pour approfondir ma compréhension d'un enseignement, je passe souvent par les mots – je lis ce que le Guru a dit au sujet d'un enseignement particulier, ou je le contemple avant de noter mes propres idées. Il ne m'était jamais venu à l'idée d'utiliser les mouvements de mon corps, d'élaborer une carte mentale ou de prendre des crayons de couleur pour faire un dessin.

Mais en suivant les instructions du Cahier d'exercices, j'ai utilisé ces trois approches et j'ai vécu une expérience lumineuse et profonde. Sans dévoiler l'exercice lui-même, disons qu'à un moment, j'étais debout dans ma salle de séjour, les bras se balançant doucement au-dessus de la tête, quand j'ai regardé par la fenêtre et me suis absorbé dans la présence d'un magnifique genévrier qui pousse juste devant notre maison. Immédiatement, j'ai ressenti un nouveau lien de parenté avec cet arbre : je me sentais enraciné comme lui et mes membres bougeaient de la même façon que ses branches. Je sentais dans mes cellules que l'arbre et moi ne faisons qu'un. Les mots ne peuvent saisir l'expérience ; pourtant, je peux dire qu'après des années à contempler ma parenté avec la nature, cet exercice m'a conduit à un niveau plus profond d'expérience et de connaissance, et cela s'est produit parce que j'utilisais mon corps pour sentir plus profondément le monde naturel.

Maintenant, je me consacre régulièrement aux exercices du Cahier, et je vous invite chaleureusement à plonger dans l'étude du Message de Gurumayi en utilisant, vous aussi, le Cahier d'exercices. Il n'est pas trop tard pour s'y mettre !

Autres célébrations

Fête du Maharashtra – 1^{er} mai

Cette fête indienne célèbre la création, le 1^{er} mai 1960, de l'État indien du Maharashtra, où se trouve **Gurudev Siddha Peeth**. Ce jour faste est marqué par des festivités publiques et privées, qui incluent souvent des représentations de *lazim* (une forme de danse folklorique) et de chants.

Bhagavan Buddha Jayanti – 7 mai

Buddha Jayanti, qu'on appelle aussi en Inde Buddha Purnima, célèbre l'anniversaire de la naissance du Seigneur Bouddha. C'est la fête bouddhiste la plus sacrée, célébrée par des moines qui se réunissent dans des temples pour faire des exposés et réciter des versets des Écritures bouddhistes. Les visiteurs offrent leurs prières et des rituels sacrés à des *murtis* du Bouddha. Ainsi qu'il convient à la nature bienveillante du Seigneur Bouddha, cette célébration est un événement paisible et inspirant.

Fête des mères – 10 mai (dans 25 pays)

Baba commence la dédicace de son livre *Le jeu de la Conscience* par ces mots : « Ma mère m'aimait beaucoup... » Il parlait toujours affectueusement de sa mère et de toutes les mères. Baba comme Gurumayi ont toujours profondément loué les mères pour leurs nombreuses façons d'apporter de l'amour dans le monde et de prendre soin des enfants, en les aidant à devenir des adultes aimants. La Fête des mères est célébrée dans 50 pays et 25 d'entre eux, dont les États-Unis, ont choisi comme date le deuxième dimanche de mai. Le jour de la Fête des mères, Gurumayi nous invite à exprimer notre gratitude pour la contribution très profonde que les mères – et les personnes qui jouent un rôle de mère – apportent à ce monde et à nos vies.



Récemment, je méditais dans notre jardin, ouvrant les yeux de temps en temps pour absorber la lumière du soleil et la beauté des fleurs. C'est alors que mon attention a été attirée par un petit papillon qui volait de fleur en fleur, à la recherche de minuscules gouttes de nectar. Je l'ai regardé visiter sans se presser de nombreuses fleurs, voletant de l'une à l'autre comme une minuscule œuvre d'art poussée gaiement par la brise.

Au bout d'un moment, j'ai compris que ce papillon me montrait une manière de vivre ma vie. Moi aussi, je peux savourer de nombreux instants de « nectar » tout au long de la journée, nourrissant mon être d'aperçus de beauté, de lumière, de couleur, de formes, d'ombres et de sons. Tout ce que cela exige de moi, c'est d'avoir l'intention de voir et savourer ce qui est déjà là, autour de moi.

En poursuivant ma réflexion, j'ai compris que ce papillon m'offrait un merveilleux modèle pour pratiquer le Message de Gurumayi tout au long de la journée. J'ai vu qu'avec un petit effort de mémoire et d'intention, nous pouvons faire au cours de notre journée de fréquentes pauses – même brèves, comme un papillon – pour savourer le nectar du Soi dans notre être. Quel jardin allons-nous alors découvrir en nous-mêmes, un jardin rempli d'un nectar qui nourrit et vivifie tout notre être ?

Dans quelle aventure intérieure nous pourrions nous embarquer, même enfermés chez nous pendant cette période pleine de défis !

Toutes les activités d'étude et les autres éléments mentionnés dans cette lettre nous ouvrent des chemins menant au jardin du Soi suprême. Je vous invite à être comme le papillon et à en essayer beaucoup pour découvrir ceux qui vous correspondent le mieux et dans lesquels vous trouverez sagesse ou joie. Ensuite, vous pourrez y revenir régulièrement pour vous nourrir l'esprit et le cœur. Créez-vous un mois de mai divin !

Bien cordialement,

Paul Hawkwood

