Introduction au mois de mai

1^{er} mai 2021

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous voici arrivés en mai – le mois de Baba, le mois où Baba a pris naissance sur cette planète. L'anniversaire solaire de Baba est le 16 mai et son anniversaire lunaire est, cette année, le 26 mai. Sur la voie du Siddha Yoga, l'anniversaire de Baba est un moment où nous célébrons le pouvoir de transformation qu'ont sa grâce et ses enseignements sur ce monde, et où nous réfléchissons à la joie et à l'amour profonds que des milliers de chercheurs ont éprouvés en présence de Baba. Cela venait de sa voix, de la liberté de ses mouvements, de son rire spontané et généreux, de sa façon de dispenser ses enseignements en y incorporant des chants et des histoires qui en illustraient parfaitement les sujets, et du fait qu'être avec Baba nous donnait le sentiment d'être enfin arrivés chez nous.

Baba Muktananda a accordé *shaktipat diksha*, l'éveil de l'énergie spirituelle dormante, Kundalini Shakti, dans le monde entier, alors que c'était jusqu'alors un secret bien gardé, connu seulement de quelques yogis. Il a transmis les enseignements du Siddha Yoga et mené ce qu'il appelait une « révolution de méditation », offrant ainsi aux chercheurs les moyens de reconnaître la présence de Dieu dans leur être et dans toute la création.

Pour préparer le mois de Baba, j'ai réfléchi à ce que j'ai appris de lui – à travers les livres qu'il a écrits, ses enseignements, et les moments où j'étais en sa présence et recevais son *darshan*. Un souvenir qui me vient souvent à l'esprit, c'est un moment où j'étais assise en silence avec Baba et d'autres étudiants du Siddha Yoga dans la cour de Gurudev Siddha Peeth. Là, dans la magnifique lumière des matins d'hiver, à l'ombre tachetée des manguiers, j'ai senti un amour puissant et une force bienveillante émaner de Baba.

Je l'ai perçu comme une forme de lumière remplie de grâce dont les rayons pénétraient dans chacun de nos cœurs. Aujourd'hui encore, quand je me rappelle cet instant, je sens la luminosité de l'amour de Baba briller en moi.

Baba a donné une nouvelle direction à ma vie. En 1976, j'ai reçu l'initiation *shaktipat* de Baba et j'ai appris de lui comment pratiquer la méditation Siddha Yoga. À l'époque, j'enseignais les neurosciences à l'université et je pensais que la science avait toutes les réponses pour comprendre l'univers. Mais après avoir reçu *shaktipat* de Baba et commencé à pratiquer la méditation, j'ai compris que j'avais beaucoup plus à apprendre. J'ai pris la résolution d'aborder la méditation en scientifique, en menant des recherches dans mon propre laboratoire intérieur – c'est-à-dire en observant mes pensées pendant la méditation et en me demandant en quoi la méditation modifiait mon état de conscience.

Quand j'ai commencé à méditer, ce que j'ai remarqué initialement, c'était un flot de pensées. Quand je me concentrais sur ma respiration, les pensées commençaient à s'apaiser et, à ma grande joie, j'ai découvert que, juste sous les pensées, il y avait un pur silence extatique. J'avais appris de Baba que la Conscience suprême était la base et l'essence de tout ce qui existait, y compris de notre esprit. En continuant à méditer, j'ai commencé à reconnaître que c'était dans cette Conscience pure que je puisais quand mon esprit venait se reposer dans ces moments silencieux de méditation.

Au cours des dernières décennies, en approfondissant ma pratique de méditation sous la conduite de Gurumayi, j'ai eu l'idée d'explorer les effets bénéfiques de la méditation à travers le prisme des neurosciences. J'ai découvert que la méditation changeait littéralement la structure de notre cerveau. J'ai aussi trouvé des preuves convaincantes que la Conscience – que beaucoup d'entre nous considèrent comme la faculté de conscience – continue à exister quand le corps a cessé de fonctionner.

J'ai éprouvé beaucoup de joie à partager ces informations dans le cadre de mon travail et dans des groupes d'étude du Siddha Yoga, particulièrement avec des gens qui ont perçu la Conscience infinie et éternelle par leur propre « recherche intérieure » – leur pratique de la méditation Siddha Yoga – et qui trouvent intéressant de voir que ces informations sont confirmées par la méthodologie stricte de la recherche scientifique.

Ce sont là quelques-unes des façons dont ma vie s'est épanouie depuis que j'ai reçu *shaktipat* de Baba Muktananda en 1976 et continué à pratiquer la méditation Siddha Yoga avec pour guides les enseignements de Baba et de Gurumayi.

Ce mois-ci, en l'honneur de l'anniversaire de Baba, le site Internet de la voie du Siddha Yoga publiera des histoires sur Baba, des enseignements de Baba, des photographies de lui, des hymnes invoquant sa grâce, et bien plus encore. Le Satsang audio du Siddha Yoga pour célébrer l'anniversaire de Baba Muktananda sera aussi disponible et vous pourrez y participer pendant tout le mois.

En plus de l'anniversaire de Baba, il y a plusieurs fêtes et événements qui ont lieu au mois de mai et que nous célébrons sur la voie du Siddha Yoga.

Fête des Mères : 9 mai

La fête des Mères est célébrée dans cinquante pays du monde – vingt-cinq d'entre eux, notamment les États-Unis, célèbrent cette fête le deuxième dimanche de mai. Lors de la fête des Mères, nous offrons notre gratitude à nos mères qui nous ont mis au monde et dont l'amour nous a nourris pendant notre jeunesse. Nous honorons aussi toutes celles qui nous ont protégés et soutenus dans la vie.

Les Gurus du Siddha Yoga ont toujours accordé beaucoup de respect aux mères. Baba a dédié son autobiographie spirituelle, *Le jeu de la Conscience*, à sa mère et à toutes les mères qui s'étaient occupées de lui au cours de sa vie. Année après année, dans d'innombrables exposés et poèmes, Gurumayi a fait l'éloge des vertus des mères. Aussi bien Gurumayi que Baba ont aussi donné à des générations de chercheurs spirituels des enseignements sur la Mère divine, Kundalini Shakti, qui crée l'univers à partir de son être et dont l'énergie transformatrice est éveillée en nous par le Guru lorsqu'il accorde *shaktipat*.

Akshaya Tritiya : 14 mai

Akshaya Tritiya est considéré dans le calendrier hindou comme un des trois jours et demi les plus fastes de l'année.

Ce jour-là, on entreprend de nouveaux projets, on accomplit des actes de charité et on s'engage dans des pratiques spirituelles comme la *puja*, le *mantra japa* et la *dakshina*. Sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, vous pourrez lire des documents sur l'histoire et l'importance d'Akshaya Tiritiya, et un récit extrait du Mahabharata sur ce sujet, « *L'éternelle grâce du Seigneur Krishna* ».

Adi Shankaracharya Jayanti : 16 mai (17 mai en Inde)

Adi Shankaracharya est né au huitième siècle dans le Kerala, au sud de l'Inde. C'était un Maître spirituel éclairé qui a répandu dans toute l'Inde la philosophie de l'Advaita Vedanta. De nombreux enseignements du Siddha Yoga sont basés sur cette philosophie, qui reconnaît l'unité de Dieu et de l'âme individuelle. Shankaracharya a aussi fondé quatre monastères et créé dix ordres monastiques, dont l'ordre de Saraswati auquel appartiennent Gurumayi et Baba. En l'honneur de *jayanti*, l'anniversaire, d'Adi Shankaracharya, vous pourrez lire et écouter sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga quelques-uns des **hymnes** d'Adi Shankaracharya et apprendre à les chanter.

Au moment où je termine cette lettre, la pandémie continue de faire rage dans de nombreuses parties du monde, notamment en Inde, où la peur et la détresse sont très présentes dans la vie quotidienne de beaucoup de gens. Actuellement il est impossible de savoir combien de temps va durer cette épreuve ni quand la vie des gens va enfin retrouver un peu de stabilité. Compte tenu de cela, que pouvons-nous faire ? Comment les aider ? En ce mois où nous honorons Baba Muktananda et repensons à ce qu'il nous a légué, une chose que nous pouvons faire, c'est de redoubler d'efforts dans la *sadhana* du Siddha Yoga, et d'offrir les fruits de nos pratiques spirituelles pour l'allègement des souffrances et l'élévation de cette planète.

Sincèrement,

Achala Woollacott