

Un temps mûr pour la réflexion

1^{er} novembre 2019

Chers lecteurs, chères lectrices,

Le mois de novembre est arrivé et nous approchons du terme de l'année 2019. Le moment est mûr pour réfléchir à ce que nous avons atteint par notre engagement dans les enseignements du Siddha Yoga et par nos pratiques spirituelles. C'est une occasion d'évaluer comment nous avons réalisé les intentions que nous avons formulées voici de nombreux mois, début janvier. C'est aussi une occasion de réfléchir aux expériences qui ont amené de nouvelles découvertes à mesure que l'année avançait — des révélations sur nous-mêmes et sur la nature du **Soi** transcendant. Au cours de ce mois, il est avisé de nous demander en quoi nos expériences ont orienté et façonné notre *sadhana* et nous ont rapprochés de nos objectifs.

Les expériences de *sadhana* sont comme les couleurs des spectaculaires feuillages d'automne qui illuminent le nord-est des États-Unis. Avez-vous vu la « Galerie de la nature » pour octobre sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ? Les feuilles prennent des couleurs dont le spectre va du jaune pâle à un brun foncé lumineux. De façon similaire, chaque expérience spirituelle, de la plus subtile à la plus tangible, brille de tout son éclat et ajoute à la splendeur époustouflante du voyage que nous avons entrepris sur la voie du Siddha Yoga.

En Inde, cette saison — l'une des six que compte l'année — est appelée Hemant Ritu, indiquant l'arrivée de la saison précédant l'hiver. Elle englobe les deux mois lunaires hindous de Kartik et Margashirsha (aussi appelé Agahan), qui correspondent à la période automnale allant de mi-octobre à mi-décembre dans le calendrier occidental.

Quand j'ai commencé à penser au mot *réflexion* avant d'écrire cette lettre, j'ai eu l'inspiration d'examiner sa signification de plus près. Mon étude m'a révélé que c'est un mot à multiples facettes. On trouve parmi ses définitions « examen d'un thème, d'une idée ou d'un but », « pensée, idée, opinion ou remarque résultant d'une méditation » et « pensée attentive sur un sujet particulier ». En hindi, on dit *gahan cintan*, qui signifie littéralement « contemplation profonde ».

On trouve des synonymes qui étendent encore la portée ce mot, comme *contemplation, observation, ruminantion, impression et opinion*¹. Les nombreux aspects du mot *réflexion* m'ont aidée à comprendre que la réflexion ne consiste pas à laisser passivement des images ressortant du passé défiler sans but sur l'écran de mon esprit. Au contraire, elle requiert un engagement actif pour évaluer comment des évènements, des pensées et des actions ont eu un impact sur moi et sur ma vie – et ce que j'en ai appris.

En gardant conscience de la compréhension nuancée du terme, j'ai entrepris une réflexion sur les dix mois passés à étudier le Message de Gurumayi pour 2019 et sur mes expériences de la vision de la lumière de mon esprit.

J'ai découvert que me concentrer sur cette entreprise m'aidait à reconnaître de manière encore plus vivante l'éclat avec lequel la grâce de Gurumayi rayonne dans ma vie. Cette récoognition a donné naturellement naissance à un délicieux sentiment de gratitude qui s'est installé dans mon cœur et a circulé comme un fleuve à travers mon être. En même temps, le processus de réflexion a mis en lumière des zones de la voie que je dois encore traverser au cours de mon voyage vers la Vérité. J'ai reçu des intuitions sur les points auxquels je dois prêter attention pour avancer dans ma *sadhana*. En vous consacrant à la réflexion, peut-être avez-vous eu, vous aussi, de tels aperçus de zones restées jusqu'ici dans l'ombre ?

La distance que nous avons couverte dans la *sadhana*, la connaissance du Soi que nous avons acquise, les changements positifs que nous avons opérés dans notre conscience de nous-mêmes – tout cela, ce sont des bienfaits dus à la régularité et à la répétition constante de notre effort.

C'est grâce à nos pratiques quotidiennes que nous nous rapprochons chaque jour de la connaissance et de l'expérience permanente de notre vrai Soi.

Dans *Douce Surprise* 2019, Gurumayi parle de l'importance de la répétition dans les pratiques spirituelles. Elle enseigne que la répétition régulière de nos pratiques nous aidera à conduire notre esprit vers sa propre lumière. Gurumayi nous donne aussi le remède pour éviter que la répétition n'engendre « l'ennui ». Vous rappelez-vous quel est ce remède ? C'est d'ajouter à nos pratiques les « joyaux que sont les vertus », les *sadgunas* qui résident en nous. Après avoir contemplé cet enseignement, j'ai décidé de le mettre en pratique de la façon suivante : je choisis une vertu divine sur laquelle je me concentre en m'engageant dans mes pratiques quotidiennes. Quand je fais cela, mes pratiques s'imprègnent des bénédictions et de la beauté de cette vertu, ce qui les rend « toujours nouvelles » comme le dit Gurumayi dans *Douce Surprise*. Le résultat ? Je me sens revigorée pour poursuivre ma *sadhana*. Enthousiasme, passion et exaltation inspirent mon engagement dans la *sadhana*.

Je suis curieuse de savoir si, vous aussi, vous avez abordé vos pratiques cette année en vous concentrant sur les *sadgunas*, en les invoquant pour renouveler vos pratiques. Quelle a été votre expérience ? Merci de donner vos commentaires à ce sujet en cliquant [ici](#) ou sur le lien en bas de cette lettre.

Au cours de ce mois de réflexion, vous pouvez continuer à approfondir votre étude du Message de Gurumayi pour 2019 en participant encore à *Douce Surprise* qui n'est disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga que jusqu'à la fin novembre.

En outre, il y aura plein d'éléments sur le site Internet que nous pourrions savourer et qui enrichiront notre connaissance et notre étude au cours de ce onzième mois de l'année. Voici quelques-uns des temps forts de novembre :

- Mots pour « gratitude » : le mot *gratitude* exprimé chaque jour dans une autre langue.

- Réfléchir sur les enseignements du Siddha Yoga – Parties I, II et III : une sélection d'enseignements du Siddha Yoga que nous avons reçus cette année à travers le site Internet. Nous pouvons nous rafraîchir la mémoire en les relisant pour continuer à y réfléchir et les mettre en application dans notre vie.
- Réflexions sur le Message de Gurumayi : cet élément présente les explorations d'un enseignement que différents auteurs ont choisi dans *Douce Surprise* 2019.
- Histoires tirées de différentes traditions du monde pour nous aider dans notre étude du Message de Gurumayi.
- Chants et poèmes : un recueil de *bhajans* et de *dohe* (couplets) des saints poètes indiens qui apportent des éclairages supplémentaires sur le Message de Gurumayi pour cette année.
- Textes des Écritures : une collection d'enseignements sur l'esprit extraits des Écritures sacrées de l'Inde pour vous aider dans l'étude du Message de Gurumayi pour 2019.
- Les séances de méditation ont pris fin en septembre ; cependant, vous pouvez encore vous inscrire pour tout ou partie des séances qui ont eu lieu cette année.

Deux des fêtes qui tombent ce mois-ci sont Dev Deepavali et Thanksgiving.

Dev Deepavali, le festival de lumière des dieux, marque la victoire triomphale du Seigneur Shiva sur le féroce et puissant démon Tripurasura. C'est un festival différent de Deepavali qui vient d'être célébré en octobre. Dev Deepavali est observé à deux dates différentes en Inde. La fête est célébrée en premier au nord de l'Inde lors de la pleine lune du mois lunaire hindou de Kartik. En 2019, elle tombe le 12 novembre aux États-Unis comme en Inde. L'autre jour de fête retenu, principalement dans l'État du Maharashtra, est le premier jour du mois lunaire de Margashirsha, qui correspond cette année au 27 novembre aux États-Unis comme en Inde.

Le jour de Thanksgiving, qui est une magnifique tradition de remerciements, est observé aux États-Unis le dernier jeudi de novembre. Cette année, il sera célébré le 28 novembre.

Ce jour-là, les amis et les familles se réunissent afin d'exprimer leur gratitude pour les nombreuses bénédictions dans leur vie et d'être en compagnie de ceux qui leur sont chers pour partager un repas de fête.

Je trouve que la vertu divine de la gratitude qui circule dans mon être est pour moi en permanence un flambeau de lumière. Elle m'inspire à mettre en pratique les enseignements de Gurumayi pour que mon esprit demeure chaque jour le témoin de sa propre lumière. En conséquence, la flamme de lumière divine continue à briller dans mon cœur.

Pour conclure, j'aimerais vous présenter un court poème que j'ai écrit en hindi. Il reflète une pensée qui a surgi spontanément dans mon esprit pendant que j'écrivais cette lettre et qui s'est exprimée en ces mots :

Notre aujourd'hui est la bénédiction de Dieu.
Si nous avons aujourd'hui, nous avons la vie – nous sommes vivants.
Tous les mystères de notre existence se cachent dans la matrice d'aujourd'hui.
Inhérents à aujourd'hui sont la force et le courage d'avancer.
Notre dharma et nos actions résident dans aujourd'hui;
aujourd'hui est la demeure de toute la splendeur de cet univers.
Hier est un océan de souvenirs.
Demain a l'excitation de l'espoir.
Mais aujourd'hui, aujourd'hui a le pouvoir
de nous donner l'expérience du Soi.

Avec respect,

Garima Borwankar

