

1^{er} octobre 2019

Éclairez la route de la *sadhana*, accomplissez votre destinée suprême

Chers lecteurs,

Nous franchissons un nouveau seuil en pénétrant dans le mois d'octobre, un mois dédié au Guru de Gurumayi, Baba Muktananda. Nous désignons affectueusement octobre comme le mois de Baba ! *Sharad purnima*, la pleine lune qui suit en Inde la fin de la mousson a lieu au cours de ce mois qui est le mois lunaire hindou d'*Ashvin*. C'est le jour divinement bénéfique où, il y a trente-sept ans, Baba ji, ayant accompli son but sur terre, a pris *mahasamadhi*. Il s'est fondu pour toujours dans la Conscience suprême. Cette année, nous honorerons cette journée sacrée le 2 octobre, l'anniversaire solaire, et le 13 octobre, l'anniversaire lunaire.

Au cours de ce mois, nous nous rappelons et vénérons particulièrement la vie de Baba ji, lumière pour le monde. Après avoir atteint le but de sa *sadhana* et être devenu *jivanmukta* – un être réalisé et libéré de son vivant – Baba ji a accordé sa grâce bienveillante aux personnes en quête de Vérité pour qu'elles aussi puissent accomplir leur destinée suprême.

Les grands êtres mènent leur vie et transmettent leurs enseignements dans le but d'élever toute l'humanité. Baba ji et notre Shri Guru, Gurumayi, désirent que nous connaissions notre vrai Soi, que nous connaissions l'amour profond, constant, qui nous relie à Dieu. Ils ne se contentent pas de *souhaiter* cela pour nous ; ils nous montrent *comment* connaître Dieu et nous relier à Lui. C'est notre chance prodigieuse que de recevoir une grâce et une compassion aussi infinies et mystérieuses.

Kabir, saint poète du quinzième siècle, dit :

Sache que c'est par la grâce de Dieu que tu reçois une naissance humaine.

Sache que c'est seulement par la grâce de Shri Guru que tu es libéré dans ce monde du cycle des naissances et des morts.ⁱ

Dans la voie du Siddha Yoga, beaucoup d'entre nous célèbrent le mois de Baba en participant à l'Intensive Shaktipat qui a lieu chaque année en l'honneur de son *mahasamadhi*. Dû à la volonté bienveillante de Shri Gurumayi, l'éveil de l'énergie spirituelle qui a lieu au cours de l'Intensive Shaktipat est un évènement qui transforme la vie de chaque chercheur. À chaque fois que nous participons à une Intensive, nous atteignons une compréhension plus profonde de notre Soi, et cela aide notre *sadhana* à progresser.

Cette année, le titre de l'Intensive est *Le pouvoir de l'esprit — Matrika Shakti*, et la première diffusion aura lieu le 19 ou le 20 octobre dans de nombreuses localités du monde. Visitez le site Internet de la voie du Siddha Yoga pour plus d'informations.

Depuis le début de cette année, nous sommes plongés dans l'étude du Message de Gurumayi pour 2019 et dans les enseignements qu'elle nous a donnés dans *Douce Surprise 2019*. Chaque mois, nous nous sommes concentrés sur un de ces enseignements. Pendant que je me préparais à écrire cette lettre pour octobre, un enseignement particulier m'est revenu sans cesse à l'esprit. Cela m'a intriguée ; pourquoi cela se produisait-il ? Puis j'ai compris que je repensais à cet enseignement parce qu'il jouait un rôle central dans ma *sadhana* personnelle. Bien que je l'aie déjà évoqué auparavant dans la lettre de mai, je voudrais vous en reparler. Je pense que cet enseignement mérite d'être à nouveau contemplé dans notre étude du Message de Gurumayi au cours des derniers mois de cette année.

Dans son exposé, Gurumayi nous explique comment accomplir « l'effort approprié », et cela de manière répétée, pour aider l'esprit à se tourner vers sa propre lumière. Gurumayi nous enseigne ce qu'est « l'effort approprié » et *comment* accomplir ce genre d'effort. En réécoutant l'exposé de Gurumayi et en me concentrant à nouveau sur cet enseignement, puis en le contemplant, il est devenu parfaitement clair que c'est un facteur essentiel pour progresser dans ma *sadhana*, pour atteindre mon but dans la *sadhana*. Je dois vraiment comprendre ce qu'est l'effort juste à un moment donné et apprendre à effectuer l'effort adéquat pour que ma quête spirituelle porte ses fruits.

Y a-t-il eu des moments dans votre *sadhana* où vous vous êtes demandé : « Je fais tellement d'efforts, je me donne tant de mal pour accomplir mes pratiques, pourquoi est-ce que je n'arrive pas à progresser ? » Je me souviens de nombreux moments où j'avais ainsi l'impression de stagner alors même que j'effectuais rigoureusement mes pratiques. L'enseignement de Gurumayi dans *Douce Surprise* m'a appris l'importance de comprendre *comment* l'accomplir. Nous prenons souvent l'effort *pénible* pour l'effort *juste*. Quand nous comprenons la nature et la pleine importance de l'effort approprié pour atteindre le but de la *sadhana*, puis l'appliquons, nous pouvons devenir l'ami de l'esprit et le conduire vers sa propre lumière. Pour approfondir votre compréhension de cet enseignement, vous pouvez participer à nouveau à *Douce Surprise* qui est toujours disponible sur le site Internet.

Le site Internet de la voie du Siddha Yoga propose ce mois-ci un ensemble d'éléments à savourer et à utiliser pour approfondir notre étude du Message de Gurumayi. Ces éléments nous donnent aussi l'occasion d'en apprendre davantage sur les fêtes spécifiques de ce mois. Je suis heureuse d'attirer votre attention sur quelques-uns de ces éléments :

- Le *Mahasamadhi* de Baba : vous trouverez sous cette rubrique beaucoup d'incroyables trésors sous la forme d'enseignements de Baba, de son *darshan* et de sa sagesse et bien d'autres encore.
- Images de la lune de Baba : C'est une rubrique très appréciée du site Internet, où des photos de la lune croissante et de la pleine lune de Baba prises par des Siddhas Yogis du monde entier sont exposées pour notre plaisir à tous. Vous y trouverez un lien expliquant comment proposer votre photo de la lune prise là où vous vivez.
- Réflexions sur le Message de Gurumayi : cette nouvelle rubrique contient des témoignages de Siddha Yogis sur leur exploration d'un des enseignements de leur choix provenant de *Douce Surprise*.
- Histoires provenant de différentes traditions du monde qui nous aident dans l'étude du Message de Gurumayi.

- Fiche de travail n°36 : ce sera la dernière fiche du Cahier d'exercices pour vous aider dans votre étude du Message de Gurumayi.
- Séances de méditation : elles ont pris fin en septembre ; néanmoins, vous pouvez encore vous inscrire pour tout ou partie des séances de cette année.

Ce mois-ci, nous avons plusieurs célébrations festives.

- *Navaratri* : ce festival, dédié à la Déesse, a commencé le 29 septembre et dure jusqu'au 6 octobre (7 octobre en Inde). À Shree Muktananda Ashram, une *puja* spéciale sera offerte chaque soir de *Navaratri* pour honorer la Déesse sous ses formes de Mahadurga, Mahalakshmi et Mahasarasvati. Il y aura de nombreuses publications spéciales sur le site Internet pour *Navaratri*, notamment des photos de *puja*, un texte sur la signification des objets utilisés dans la *puja* et des enregistrements de *dhyanam* ou méditations sur les différentes formes de la Déesse. Découvrez comment participer au festival de célébrations là où vous êtes, par exemple en créant une intention particulière et en apprenant les paroles de *Jaya devi arati* offert à la Déesse.
- *Dasera* : à la fin de *Navaratri*, le dixième jour du mois lunaire hindou d'*ashvin*, a lieu le festival de *Dasera*. On l'appelle aussi *Vijayadashami* – la victoire le dixième jour du mois. La grande épopée du *Ramayana* raconte l'histoire de la victoire du Seigneur Rama sur le roi démon Ravana sur le champ de bataille de Lanka. Cette année, *Dasera* sera célébré le 7 octobre aux États-Unis et le 8 octobre en Inde.
- *Diwali* : c'est le festival de lumières qui célèbre le retour du Seigneur Rama dans son royaume d'Ayodhya après quatorze ans d'exil, comme c'est raconté dans le *Ramayana*. C'était une nuit de nouvelle lune et les gens d'Ayodhya allumèrent des lampes tout le long du chemin pour éclairer la route de leur bien-aimé Seigneur Rama. Chaque année, lors de la nuit de la nouvelle lune du mois hindou de *kartik*, qui tombe cette année le 27 octobre, les gens en Inde allument des lampes à l'intérieur et à l'extérieur de leur maison pour marquer le retour du Seigneur Rama et aussi pour inviter la Déesse Lakshmi à entrer chez eux – tout comme l'abondance et le bonheur étaient entrés dans toutes les maisons après que le Seigneur Rama soit revenu à Ayodhya et devenu roi.

Le festival de *Divali* commence par *Govatsa Puja* le 24 octobre (le 25 octobre en Inde) et se termine le 28 octobre par *Bali Pratipada*, que l'on célèbre comme le Nouvel An indien dans le nord de l'Inde.

En ce mois d'abondantes célébrations, tandis que vous vous immergez dans l'Intensive Shaktipat et que vous célébrez chaque événement d'octobre, assurez-vous d'accomplir chaque fois « l'effort juste ». Puissiez-vous goûter le fruit délicieux du spectacle de votre esprit resplendissant de sa propre lumière scintillante !

Je vous quitte sur verset en urdu que j'ai écrit. Il décrit la vie d'un chercheur – ma vie – avant et après avoir reçu la grâce de Shri Gurumayi et pris le chemin de la *sadhana*. J'imagine que beaucoup d'entre vous ont constaté la même transformation chez eux-mêmes.

Ceux qui n'avaient même pas conscience de mon existence avant, aujourd'hui, quand ils me rencontrent, veulent en apprendre plus sur toi, Gurumayi.

Respectueusement,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ D'après la traduction anglaise © 2019 SYDA Foundation.