

Assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

Série d'exercices basés sur les quatre roues de l'Intensive Shaktipat

Introduction

par Swami Anantananda

Le thème de ce mois de septembre, sur la voie du Siddha Yoga, est l'assimilation du Message de Gurumayi pour 2016 :

Avance avec détermination

jusqu'à devenir

ancré

dans la Joie Suprême

L'assimilation consiste à nous imprégner des enseignements du Guru, afin qu'ils deviennent, pour nous, étudiants du Siddha Yoga, la base de notre façon de penser, de sentir, de parler et d'agir dans la vie.

Dans son exposé sur l'assimilation, intitulé « Absorber les enseignements du Guru », Swami Apoorvananda explique :

L'assimilation implique de s'engager avec détermination dans les trois autres aspects de l'apprentissage du Siddha Yoga : –l'étude, l'expérimentation et la mise en application. Le processus d'absorption des enseignements se produit avec le temps, par exemple pendant que nous offrons de la *seva* ou que nous nous efforçons de comprendre un passage des Écritures. Quand nous revenons régulièrement sur les enseignements, notre compréhension s'approfondit et s'enracine en nous.

Tout au long de cette année, vous avez étudié, pratiqué et mis en œuvre le Message de Gurumayi de nombreuses manières. Vous avez, par exemple, étudié les multiples enseignements se rapportant au Message de Gurumayi publiés sur le site Internet du

Siddha Yoga. Vous avez participé à maintes reprises à des événements d'enseignement et d'étude, comme *Une douce surprise* ou les séances de méditation *Chemins vers le madhya, source de félicité* diffusées en 2016 par stream audio direct. Et vous avez été nombreux à nous raconter, sur le site du Siddha Yoga, comment vous avez appliqué ce que vous avez appris à vos échanges quotidiens avec la famille, les amis, les collègues, les animaux et la nature.

Il est temps maintenant, de reconnaître la transformation intérieure qui s'est produite en vous en appliquant le Message de Gurumayi tout au long de l'année – et de continuer à assimiler les enseignements de Gurumayi à un niveau encore plus profond de votre être.

Ces séries d'exercices enregistrés en audio soutiendront vos efforts. Ils s'appuient sur les quatre roues de l'Intensive Shaktipat – posture, respiration, mantra et méditation. Les quatre roues de l'Intensive Shaktipat constituent l'un des fructueux enseignements de Baba Muktananda. Chaque année, pour se préparer à l'Intensive *Shaktipat* mondiale en l'honneur du *Mahasamadhi* de Baba, donnée chaque mois d'octobre, les Siddha Yogis et les chercheurs nouveaux participent à un satsang de préparation dans lequel ces quatre roues sont enseignées.

Ces quatre roues sont un outil très efficace pour assimiler le Message de Gurumayi. Elles nous guident pour entrer dans la paix de notre Soi intérieur et pour ressentir, dans cet espace de silence, que le Message de Gurumayi imprègne notre être. Elles nous aident à accéder à la sagesse infinie présente en nous-mêmes, pour que nous puissions élargir notre compréhension de l'enseignement du Guru.

Chacune des quatre roues de l'Intensive Shaktipat peut être pratiquée seule comme moyen d'assimiler le Message de Gurumayi. Les quatre roues peuvent également être pratiquées en séquence, chacune conduisant aux autres et s'appuyant sur les autres.

Une posture confortable et stable aide le corps à rester vigilant, présent et bien équilibré, et elle permet au souffle de circuler librement. Une respiration aisée calme l'esprit et l'aide à se concentrer sur le Soi. La répétition du mantra met notre être en phase avec le *spanda*, cette subtile vibration du Soi. Et la méditation nous permet de laisser reposer notre conscience dans la quiétude de notre vraie nature. Ainsi, les

quatre roues, de manière distincte et complémentaire, nous aident à nous intérioriser et à percevoir notre Soi.

Je vous guiderai étape par étape tout au long de ces exercices. Vous devrez réserver environ dix minutes pour chacun d'entre eux. Choisissez un endroit calme et confortable et munissez-vous d'un stylo et de votre journal pour y consigner vos expériences.

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.