

L'équilibre intérieur et extérieur : assimiler le Message de Gurumayi pour 2016

Une lettre d'étudiants du Siddha Yoga

1^{er} septembre 2016

Chers tous,

En ce début du mois de septembre, nous commençons à ressentir la fraîcheur de l'air, ici dans l'hémisphère nord, alors que les journées deviennent en partie plus chaudes dans l'hémisphère sud. L'équinoxe, le 22 septembre, marque le point d'équilibre de la Terre par rapport au soleil, car la durée d'une journée est la même (douze heures) à chaque endroit de la Terre. C'est une période de transition, le seuil d'un changement d'une saison à la suivante. Pour les étudiants du Siddha Yoga et les chercheurs nouveaux sur la voie, c'est une période propice pour revoir tout ce que nous avons appris au cours de notre étude du Message de Gurumayi.

Tout au long de l'année, chaque mois, nous avons étudié chaque mot du Message de Gurumayi pour 2016.

Le Message de Gurumayi est

Avance avec détermination
jusqu'à devenir
ancré
dans la Joie Suprême.

Ce mois-ci nous concentrons notre attention sur l'assimilation du Message de Gurumayi. Lorsque nous assimilons les enseignements du Siddha Yoga, nous les intégrons en notre être afin qu'ils deviennent une partie de nous-même.

Pour commencer notre assimilation du Message de Gurumayi, nous pouvons

invoquer les bénédictions du Seigneur Ganesh, le seigneur des nouveaux commencements, celui qui enlève les obstacles. Patron des arts et des sciences, le Seigneur Ganesh est également honoré comme l'incarnation de la connaissance et de l'intellect éveillé. Cette année, dans de nombreuses parties de l'Inde, le festival « Ganesh Utsava » qui dure dix jours, est célébré du 5 au 15 septembre.

Chacun d'entre vous aura sa propre manière d'assimiler le Message de Gurumayi. Nous aimerions partager avec vous quelques façons de procéder.

Tim : Je revois les notes de mon journal et je réfléchis à la manière dont ma compréhension du Message de Gurumayi s'approfondit. Ensuite, je me demande comment intégrer cette nouvelle compréhension dans ma vie. Sherri et moi, nous aimons marcher le long des pistes de la baie de San Francisco près de chez nous, tout en parlant de notre *sadhana* et de ce que nous apprenons.

Le cercle de *sadhana* m'aide également beaucoup pour assimiler. Nous nous voyons chaque semaine depuis plus de quinze ans. Ma compréhension prend de la maturité en écoutant les expériences des autres et en découvrant la sagesse collective qui naît à propos des enseignements du Guru.

Quand j'offre mon temps et mon attention à la pratique de la méditation et de la réflexion de manière constante et persévérante, et que je permets à chaque mot du Message de Gurumayi de devenir une partie de moi-même, je deviens fermement enraciné dans l'expérience constante du Soi.

Sherri : Pour assimiler le Message de Gurumayi, j'ai instauré la pratique régulière du *darshan* de l'Illustration du Message de Gurumayi pour 2016. Assise avec calme et révérence, l'esprit apaisé, j'absorbe l'image entière en mon être. Lorsque je ferme les yeux, je la vois dans l'espace du cœur. Les éléments sont vivants et en mouvement. Lorsque j'ouvre les yeux, mon regard s'est adouci. Je me sens plus réceptive aux enseignements que m'apporte l'Illustration du Message. Plus je m'imprègne de cette image, plus de nouvelles couleurs, de nouvelles textures et de nouveaux détails se révèlent d'eux-mêmes, à la fois visuels et dans les mots du Message ; je peux alors en discerner des métaphores pour ma vie quotidienne.

Pour nous deux, la méditation est une pratique indispensable qui soutient notre assimilation. Il y aura deux séances de méditation diffusées en stream audio direct les 10 et 24 septembre, qui font partie de la série : *Chemins vers le Madhya, source de félicité*. Dans ces séances, nous apprenons à nous relier à la source de la félicité qui est toujours présente en nous, et à la laisser imprégner notre pratique de la méditation et notre vie quotidienne. Après la retransmission en direct, ces séances seront disponibles en différé.

Notre assimilation du Message de Gurumayi ce mois-ci, nous aidera aussi à nous préparer à l'Intensive *Shaktipat* mondiale de Siddha Yoga en l'honneur du *Mahasamadhi* de Baba Muktananda, intitulée : *L'aube de la Béatitude*. L'Intensive *Shaktipat* aura lieu dans les ashrams, centres de méditation et groupes de chant et de méditation de la voie du Siddha Yoga les 22 et 23 octobre. La Préparation pour l'Intensive *Shaktipat* vous guidera à travers les quatre roues de l'Intensive : la posture, le souffle, le mantra et la méditation.

En ce début du processus d'assimilation, puissions-nous tous découvrir l'expérience plus profonde et plus constante de notre bonheur intérieur.

Cordialement,

Tim et Sherri Bensen

Étudiants du Siddha Yoga