

# Je suis Conscience

3 septembre 2017

Chers amis chercheurs,

Bienvenue en septembre, le mois où le soleil passe de l'hémisphère nord à l'hémisphère sud. Au moment de ce passage, auquel on donne le nom d'équinoxe (nuit égale), nous allons vivre un instant d'équilibre astronomique, un instant où le jour et la nuit seront de durée égale, quel que soit le lieu où nous habitons sur cette magnifique planète.

L'approche de l'équinoxe nous indique que nous arrivons aux trois quarts de l'année. Pour les étudiants du Siddha Yoga, cela a été une année d'étude et de mise en pratique du Message de Gurumayi pour 2017. Comment cela se passe-t-il pour vous ? Commencez-vous à assimiler tout ce que vous avez déjà reçu, compris et vécu cette année ?

Le Message de Gurumayi pour 2017 est :

Inspire profondément la fragrance du Cœur.  
Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.  
Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Dès l'instant où j'ai entendu ces paroles, j'ai eu plaisir à savourer leur signification. Elles m'ont montré que le Cœur est un lieu attirant, un lieu où je peux me réjouir et trouver de quoi me nourrir, puis, ainsi rassasiée, être source de bienfaits pour les autres dans le monde.

En pratiquant le Message de Gurumayi, j'ai eu la confirmation que le Cœur est aussi un espace intérieur où je peux me rendre n'importe quand, n'importe où : avant un repas, en voyage, dans une file d'attente, en méditation. Le Cœur, la demeure du Soi, fait autant partie de moi-même que ma respiration. En me rendant souvent dans le Cœur, que ce soit en méditation ou en dehors, je constate que mon esprit devient

plus stable et plus serein. Le Message de Gurumayi est devenu une *dharana*, une technique pour centrer mon esprit et étendre ma conscience. C'est devenu une pratique essentielle pour garder conscience du trésor que je porte en moi.



Quand Gurumayi a donné son Message pour 2017, elle a aussi donné onze enseignements pour nous aider dans l'étude et l'application de son Message. Chaque mois de cette année, nous nous concentrons sur l'un de ces enseignements. Voici l'enseignement retenu pour le mois de septembre :

« L'important, c'est que vous connaissiez votre valeur. »

Que signifie « connaître notre valeur » ? Pourquoi est-ce important ?

Récemment, une amie m'a raconté que, la première fois qu'elle est arrivée à Shree Muktananda Ashram pour offrir de la *seva* comme membre de l'équipe permanente, elle a eu la chance de recevoir le *darshan* de Gurumayi. Gurumayi lui a demandé comment ça allait. Mon amie a répondu qu'elle se sentait heureuse et privilégiée d'offrir de la *seva* mais qu'elle était encore en train de s'acclimater et que tout lui paraissait très nouveau. Gurumayi l'a regardée avec compassion et a dit :

« Tu n'as pas à faire tes preuves devant quiconque. Tu n'as besoin de l'approbation de personne. Tu es formidable par nature. Le Guru t'aime. »

Mon amie m'a dit que lorsqu'elle a entendu les paroles de Gurumayi, sa perception d'elle-même a changé. Elle a réalisé que Gurumayi la voyait telle qu'elle était vraiment et lui apprenait à se voir sous le même jour. Quand elle est retournée dans son bureau, il y avait une différence subtile dans son attitude intérieure et elle se sentait plus en confiance et plus à l'aise.

Dans les conseils de Gurumayi à mon amie, il y a un enseignement pour nous tous. Nous sommes tous formidables par nature. Notre véritable valeur ne dépend ni de la réussite extérieure ni de l'approbation des autres. Elle réside dans le fait que nous

sommes, chacun d'entre nous, une expression unique et merveilleuse de la Conscience.

Garder conscience de notre véritable identité, et l'exprimer dans notre manière d'offrir de la *seva* comme dans notre vie quotidienne, requiert de la vigilance et un effort personnel. Si nous constatons que nous ressasons nos insuffisances, nous pouvons arrêter et plutôt nous remercier pour nos actions réfléchies et pour les tâches bien accomplies.

Chaque fois que nous faisons une erreur, nous pouvons en assumer la responsabilité et passer à autre chose. Nous pouvons être attentifs à notre bien-être et à notre besoin de repos, d'exercice et de distractions. Quand nous sommes ainsi aimables avec nous-mêmes, non seulement nous nous respectons, mais nous nous apercevons que nous sommes plus aimables et plus tolérants à l'égard des autres.

Dans ma vie quotidienne, je trouve que cela m'aide de me rappeler constamment ma véritable identité. Par exemple, je me remémore souvent ce verset du *Shri Avadhuta Stotram*<sup>i</sup>, un hymne à la gloire de Bhagavan Nityananda :

Je ne suis pas le corps, le corps ne m'appartient pas. Je ne suis pas une âme enchaînée, car je suis Conscience.<sup>ii</sup>

Ces mots ont pour moi un grand pouvoir. Un jour où je me promenais avec une amie le long d'un sentier forestier très raide, je me suis essoufflée et j'étais à la traîne derrière elle. Les phrases du *Shri Avadhuta Stotram* me sont revenues à l'esprit et je les ai répétées silencieusement. Presque instantanément, ma perception de moi-même et de la situation a changé. Je ne me souciais plus de rattraper mon retard ou d'atteindre le sommet de la pente. Au lieu de cela, je me voyais la grimper tranquillement, pas à pas. Même la perception de ma respiration a changé. Je trouvais intéressant d'observer le souffle entrer et sortir. En me détendant, j'ai ressenti plus d'espace dans mes poumons. Je me suis dit : *Oui, voilà ce qui se passe quand je me rappelle que je suis Conscience.*



Une des grandes joies qu'offre le site Internet de la voie du Siddha Yoga, c'est de permettre à tout le *sangham* mondial d'étudier ensemble. À partir du 23 septembre, vous pourrez participer à la **Séance de méditation en stream audio direct** intitulée « Devenez l'étudiant de votre propre pratique ».

J'ai mentionné plus haut ma pratique consistant à répéter le Message de Gurumayi comme une *dharana*. Depuis des siècles, des chercheurs spirituels utilisent des *dharanas* pour centrer leur esprit. Ce mois-ci, vous avez déjà vu sur le site Internet deux *dharanas* extraites du *Vijnanabhairava*, l'une des Écritures vénérées par les sages du shivaïsme du Cachemire. Il y en aura d'autres. Pratiquer ces *dharanas* vous aidera à entrer en méditation. Je vous invite à les pratiquer toutes et à faire part de votre expérience sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Vous serez aussi invités ce mois-ci à témoigner sur deux sujets particuliers.

À la fin du satsang *Une Douce Surprise 2017*, Gurumayi a remercié tout le monde d'avoir accepté le présent de son Message et nous a demandé si nous savions ce qui la rendrait *encore* plus heureuse. Gurumayi a dit alors : « Si vous vous appropriez ce présent. »

De quelles manières *vous* êtes-vous approprié le Message de Gurumayi ? Comment appliquez-vous le Message de Gurumayi ? Quelles nouvelles révélations et compréhensions votre pratique vous a-t-elle apportées ? Peut-être avez-vous découvert quelque chose de nouveau à propos du souffle ? À propos du Cœur ? Peut-être l'**Illustration du Message de Gurumayi** vous a-t-elle fait vivre un moment de révélation ? Vous avez une merveilleuse occasion de partager votre sagesse. Vos découvertes inspireront les autres !

Le second sujet sur lequel vous êtes invités à témoigner, c'est votre expérience personnelle de l'initiation *shaktipat diksha*. La raconter est une pratique puissante pour tout Siddha Yogi. Revivez ce moment en l'écrivant. Savourez ce moment sacré. Réfléchissez aux diverses transformations qui se sont produites dans votre vie du fait d'avoir reçu l'initiation *shaktipat*. Pour nous préparer à l'**Intensive Shaktipat mondiale de Siddha Yoga** qui aura lieu en octobre, certains de vos récits seront publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Invitez vos amis et les

membres de votre famille qui envisagent de participer à l'Intensive *Shaktipat* à lire ces témoignages. Ce sera pour eux une magnifique manière d'en apprendre plus sur le pouvoir bénéfique et transformateur de cet évènement.

Prenez le temps, pendant ce mois de septembre, d'explorer votre valeur. Quand nous connaissons notre valeur, nous sommes capables de vivre selon notre grandeur et d'agir à partir d'un espace de clarté et de force. C'est très bénéfique pour nous, pour ceux que nous aimons et pour le monde entier.

Très cordialement,

Margaret Simpson  
Enseignante de méditation Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> <http://www.siddhayoga.org/practices/chanting/hymns/avadhuta-stotram>

<sup>ii</sup> Shri Avadhuta Stotram, v. 5, *Le Nectar du Chant*, p. 59.