

1^{er} septembre 2019

Savourez le *darshan* d'un esprit éclairé

Chers lecteurs,

Pour de nombreux étudiants du monde entier, principalement dans l'hémisphère nord, le mois de septembre annonce la reprise des études après de longues vacances d'été. Ils reprennent alors le rythme familial de leur vie scolaire, impatients d'apprendre de nouvelles choses. Pour nous, étudiants de la voie du Siddha Yoga, le rythme régulier et passionnant de l'étude et de la mise en pratique des enseignements de Gurumayi, est une constante. Cela reconforte notre cœur, emplît notre être de joie et de lumière et déverse sur nous de nombreuses bénédictions tout au long du chemin.

Depuis le début cette année, nous sommes plongés, vous et moi, dans l'étude et la pratique des enseignements donnés par Gurumayi dans *Douce Surprise* 2019. Grâce à son Message, nous avons acquis la connaissance de la vraie nature de l'esprit ; c'est sa propre lumière qui brille en permanence avec éclat.

Beaucoup d'entre vous ont fait part sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, comment, de manières inattendues, vous avez été bénis au cours des huit derniers mois par l'expérience du pouvoir et de la lumière de l'esprit.

Dans *Shri Bhagavad Gita*, l'Écriture sacrée qu'a choisie Gurumayi cette année pour notre étude, le Seigneur Krishna dit à son disciple Arjuna :

Parmi les sens je suis l'esprit, parmi les êtres vivants je suis Conscience.ⁱ

Le Seigneur Krishna dit : *Parmi les sens, je suis l'esprit.*

Cette ligne décrit la nature élevée, la quintessence de l'esprit dont parle Gurumayi dans son exposé.

Gurumayi poursuit en nous enseignant que l'esprit a tendance à s'impliquer dans des bavardages, à se laisser prendre dans le torrent de pensées qui envahissent parfois l'espace de l'esprit. Dans ces moments-là, l'esprit est incapable de percevoir sa splendeur. Pour que nous puissions le ramener doucement vers sa lumière quand il vagabonde, nous devons reconnaître la différence entre les moments où l'esprit s'éloigne de sa lumière et ceux où il se tourne vers elle.

J'ai appris à reconnaître ces deux aspects de l'esprit en prenant conscience de mon état et en l'examinant. Quand je me sens agitée, confuse ou tourmentée – comme un bateau secoué par une mer houleuse – je reconnais que c'est dû à mon esprit aux prises avec un flux incessant de pensées. Cela vous rappelle quelque chose ? Par contraste, quand je suis enveloppée dans un sentiment de bien-être résonnant d'espoir et de paix, quand une joie profonde jaillit dans mon cœur et me murmure que tout est bien dans le monde, je vois que mon esprit est calme, au repos dans sa vraie nature et qu'il déverse sur moi sa bénédiction.

Voici la question que nous devons nous poser : quand l'esprit est agité, comment l'apaiser ? Comment le reconforter et l'aider à percevoir à nouveau sa lumière ? Comme je l'ai mentionné dans la lettre d'août, l'une des manières utilisées a consisté à nous concentrer sur la répétition du mantra sacré que Gurumayi nous a donné dans *Douce Surprise*.

Nous nous sommes engagés dans l'étude du Message de Gurumayi et nous avons récolté des révélations nouvelles et plus profondes grâce aux nombreux outils proposés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. On y trouve des histoires du monde entier sur le Message de Gurumayi pour 2019, des textes des saints poètes indiens et des versets des Écritures sacrées. En outre, chaque mois, le site Internet a proposé des éléments spécifiques, relatifs aux événements et fêtes de ce mois.

Je voudrais vous parler de quelques éléments pour le mois qui commence :

- *L'Intensive Shaktipat* mondiale de Siddha Yoga en l'honneur du *Mahasamadhi* de Baba Muktananda : *Le pouvoir de l'esprit — Matrika Shakti*. *L'Intensive Shaktipat* aura lieu le 19 ou le 20 octobre (selon les lieux). Plus d'informations sur les dates et les lieux proches de chez vous ainsi que sur la manière de se préparer à l'Intensive et d'y participer sont maintenant disponibles ici.
- Assimiler les enseignements du Guru est un exposé de Swami Apoorvananda sur la signification et l'importance d'assimiler les enseignements du Guru et leur impact sur notre vie.
- *Ganesh Utsava* – Ce sont dix jours de célébration de la naissance du Seigneur Ganesh, celui qui lève les obstacles, celui dont la grâce est invoquée au début de chaque tâche ou de chaque événement. Célébrée avec beaucoup de joie et d'exubérance, cette fête commence avec *Ganesh Chaturthi*, le quatrième jour du mois lunaire hindou de *Bhadrapada* et se termine avec *Anant Chaturdashi*, le quatorzième jour de ce mois lunaire. Cette année, les célébrations s'étalent du 2 au 12 septembre.
- *Pitru Paksha* est une période de deux semaines dans la phase descendante du mois lunaire hindou de *Bhadrapada*. C'est le temps consacré selon les Écritures indiennes à honorer les ancêtres décédés et à leur offrir des oblations. Cette année, la période tombe entre le 14 et le 28 septembre.
- *Navaratri* – Cette fête de neuf jours est consacrée à la Déesse sous trois de ses formes, chacune vénérée pendant trois jours – en commençant avec Mahadurga, la forme féroce qui annihile le mal ; en continuant avec Mahalakshmi, la déesse de la fortune et de l'abondance ; et en terminant avec Mahasarasvati, la déesse des études, de la musique et des arts. En 2019, nous célébrons *Navaratri* du 29 septembre au 7 octobre.
- Les fiches 32 à 35 – pour continuer à pratiquer et étudier le Message de Gurumayi pour 2019.

- La neuvième séance de méditation : Le mantra, celui qui accorde la protection divine.

Alors que vous plongez dans une étude plus approfondie, je souhaite que votre *sadhana* soit joyeuse pendant tout le mois de septembre. Au cours de ce mois, chaque fois que vous vous surprenez à reconnaître les bénédictions de l'esprit, délectez-vous, savourez la joie que vous ressentez dans votre être et faites vos délices du darshan d'un esprit éclairé.

Rahim, le grand saint poète indien du seizième siècle, expose très simplement et avec un grand art l'importance d'un esprit qui brille de sa propre lumière.

Rahim dit :

De même que votre corps n'est pas mouillé si son reflet tombe sur une étendue d'eau, de même l'esprit qui est votre ami, qui est éclairé, ne sera aucunement affecté, quel que soit l'endroit où se déplace votre corps. ii

Respectueusement,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ *Shri Bhagavad Gita* 10:22.

ⁱⁱ Traduction anglaise © 2019 SYDA Foundation.