

# Un temps de transformation

1<sup>er</sup> septembre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous entrons dans ce que je vois comme un temps de débuts et de fins, un temps de changement intense. Dans l'hémisphère sud, l'hiver laisse place au printemps et à la saison chaude ; dans l'hémisphère nord, l'été devient l'automne et nous dirige vers une saison froide et calme. Donc, que nous vivions au nord ou au sud de l'équateur, septembre est un moment où le monde naturel se transforme de façon significative.

Pour moi, ce changement de saisons est une métaphore pertinente pour la *sadhana*, pour la voie spirituelle, où nous nous transformons grâce à la pratique constante qui nous ouvre à notre être intérieur. Récemment, j'ai écrit un poème à propos de ce phénomène :

Cette île minuscule  
a une barrière de corail  
mais la marée monte  
vite.

Que cet endroit redevienne  
du sable  
et se dissolve dans  
les vagues gracieuses  
de l'océan.

Grâce à la *sadhana*, les Siddha Yogis constatent que nos identités égotiques s'adoucissent et se dissolvent, et que nous commençons à nous fondre dans la réalité divine qui est plus vaste que nos esprits – dans le Soi suprême. Cette fusion conduit à une transformation durable.

Depuis des années, la transformation intérieure est un des principaux thèmes des enseignements de Gurumayi. Depuis le début de mon itinéraire spirituel, j'ai vu que la méditation Siddha Yoga était bien plus que le fait de s'asseoir en silence – c'est une rénovation complète et bénéfique de notre vie qui nous permet de nous percevoir et de faire l'expérience de nous-même et de notre monde, dans une lumière plus vive.

Je suis frappé par la poursuite de cette profonde métamorphose intérieure à mesure que je continue à étudier et mettre en œuvre dans ma vie les enseignements de Gurumayi. Septembre, ce moment où la nature change de tant de manières, nous inspire à faire le point, à réfléchir sur la façon dont *nous* nous sommes transformés et à définir notre cap pour le reste de l'année.

Pensez simplement à tout ce qui est déjà arrivé cette année. Pour beaucoup, beaucoup de gens, la pandémie actuelle a provoqué de nombreux changements et créé une atmosphère de peur et d'incertitude. Dans cette période, j'examine comment renforcer ma sérénité, remplacer l'anxiété par une conscience plus permanente du Soi suprême tout au long de la journée. J'apprécie beaucoup les rappels que nous fait Gurumayi, dans les vidéos « Bénédiction à chérir », nous invitant à nous débarrasser de notre négativité, à respirer profondément, et à donner généreusement et du fond du cœur dans cette période troublée. J'imagine que beaucoup d'entre vous éprouvent aussi de la gratitude pour les enseignements pratiques et convaincants qui, à la fin des *satsangs* « Soyez dans le Temple », sont diffusés en vidéo par la SYDA Foundation depuis le temple de Bhagavan Nityananda à Shree Muktananda Ashram. Chacun de ces *satsangs* est un magnifique cadeau de Gurumayi qui nous aide à rester concentrés sur la voie spirituelle et à affiner ce que nous avons appris, de sorte que nous puissions, nous aussi, apporter de la lumière au monde.

Quand des problèmes surgissent dans la vie, comme ils ne manquent pas de le faire, la première chose qui m'aide à retrouver mon équilibre, c'est de réaliser que je l'ai perdu. Souvent, je remarque que ma respiration est contractée et que ma posture n'est plus ouverte et épanouie. Le simple fait de ramener mon attention sur ma posture et ma respiration est un premier pas pour retrouver une sensation de calme – pour diriger à nouveau mon attention sur la paix permanente du Soi qui demeure sous les vagues de l'esprit. C'est une des manières dont je pratique le Message de Gurumayi pour 2020 :

*Atmā kī Prashānti*  
Paix profonde du Soi

Pour pratiquer ce Message, je dois commencer par être conscient de mon état.

Au cours de ce mois de transformation, nous avons un évènement joyeux d'étude et d'enseignement à explorer.

### **Les séances de méditation 2020 en diffusion audio**

Septembre nous apporte la VIII<sup>e</sup> séance de méditation 2020 en diffusion audio, que Gurumayi a intitulée : « Océan de joie, océan de paix : *Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar*. » Quelle promesse elle renferme ! Un *océan* de joie, un *océan* de paix ! Cela semble un sujet idéal pour terminer les séances de méditation de cette année. La VIII<sup>e</sup> séance de méditation sera disponible à partir du samedi 19 septembre.

Veillez noter que si vous n'avez pas encore participé aux séances de méditation cette année, vous pouvez encore vous inscrire pour la série complète et avoir accès aux huit séances pendant dix-huit mois après votre inscription.

### **Pitru Paksha – 2 au 16 septembre**

Pitru Paksha est une période de quinze jours qui est consacrée en Inde à honorer les ancêtres par des rites sacrés et des offrandes de nourriture.

Elle commence autour de la première pleine lune qui suit Ganesh Chaturti. Pendant Pitru Paksha, nous pouvons exprimer notre gratitude pour tout ce que nous avons hérité de nos ancêtres. C'est aussi une période propice pour exprimer notre gratitude à d'autres personnes qui sont décédées et qui ont eu un impact bénéfique sur nos vies : enseignants, amis, voisins, collègues et tous ceux que nous honorons dans notre cœur et notre esprit.

Pendant Pitru Paksha, qui tombe cette année du 2 au 16 septembre, je prévois d'exprimer ma reconnaissance en dédiant mon chant de *Shri Guru Gita* à ma mère. Quand j'étais enfant, Maman me nourrissait de nombreuses manières, m'aidant à grandir non seulement physiquement, mais aussi intellectuellement et en créativité. Peut-être que, vous aussi, vous sentirez inspirés à exprimer votre gratitude à vos ancêtres en leur dédiant les fruits de votre pratique spirituelle, que ce soit la méditation, le *svadhyaya*, le *namasankirtana*, la *dakshina* ou l'offrande de *seva*. De cette manière vous pouvez leur envoyer vos bénédictions sincères. Après avoir observé Pitru Paksha les années précédentes, je me suis senti incité à commencer ma méditation chaque matin en me reliant à mon cœur et en envoyant de l'amour et des bénédictions aux gens présents dans ma vie. C'est comme si je leur faisais un présent – un présent subtil. D'après mon expérience, de telles intentions ont le doux pouvoir de toucher à la fois celui qui les formule et celui à qui elles sont destinées.

\*\*\*

Récemment, je me suis concentré sur les nombreuses opportunités qu'offre la vie quotidienne de redécouvrir le Soi à l'intérieur de mon être. Par exemple, chaque après-midi ma femme et moi faisons une longue promenade sur une route tranquille près de chez nous. Parfois, nous parlons ; parfois nous marchons à grands pas énergiques. Le rythme est souvent assez rapide pour accélérer ma respiration, ce qui réduit ma capacité à tenir une conversation. Quand cela arrive, mon attention se tourne plus consciemment vers mon souffle. Comme si j'étais en méditation, je me retrouve naturellement à répéter le mantra *Hamsa* quand je respire ainsi plus profondément – *ham* sur l'inspiration et *sa* sur l'expiration.

Mon esprit devient silencieux et je me mets à regarder plus souvent le ciel, à éprouver une sensation intérieure et extérieure d'expansion en sentant que l'espace en moi ressemble à l'immensité bleue que je vois dans le ciel. Il me suffit même de me rappeler cette expérience pour sentir ma respiration s'approfondir et ma conscience s'étendre dans cet espace intérieur calme...

Donc, je vous encourage, pendant ce mois de transformation, à trouver le moyen d'explorer vos propres méthodes personnelles pour percevoir l'espace immense de votre Soi. Souvent, ces moyens d'accès au Soi sont simples et la joie que vous éprouvez à les pratiquer approfondira et entretiendra votre *sadhana* – et votre vie en général.

Bien cordialement,  
Paul Hawkwood

