

1^{er} mars 2016

Entretenir notre détermination

Lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

Chers amis,

Tous mes vœux les plus chaleureux à chacun de vous, au moment où nous entrons dans le mois de mars et poursuivons notre étude du Message de Gurumayi. C'est un grand plaisir pour moi de vous écrire pour parler du thème de ce mois, qui est *la détermination* !

Chaque mois, nous nous concentrons sur un mot du Message de Gurumayi pour 2016 :

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

Voici les thèmes pour les mois qui viennent

- Avril : *jusqu'à*
- Mai : *devenir*
- Juin : *ancré*
- Juillet : *suprême*
- Août : *joie*
- Septembre : *assimilation*

Comme je l'ai écrit, notre thème ce mois-ci est ce que les espagnols appellent *firmeza*. Les Portugais disent *determinação*. En France, les Siddha Yogis et les nouveaux chercheurs se concentrent sur *la détermination*, en Italie sur *risolutezza*. En Allemagne, l'attention se porte sur le mot *beharrlich*.

Quelles images vous viennent à l'esprit quand vous pensez au mot *détermination* ? Peut-être une montagne ? Une mère aimante ? Un yogi en méditation ? Un ami de longue date ?

Une définition littérale du nom « détermination » est *la stabilité dans la position ou la fermeté dans l'objectif*. On peut la comprendre comme une constance dans le mouvement ou l'intention. Dans la *sadhana* du Siddha Yoga, la détermination est une vertu. C'est une qualité de concentration et de persévérance qui est inhérente à chacun de nous. En même temps, la détermination doit être pratiquée consciemment et entretenue pour devenir une caractéristique de notre manière d'accomplir la *sadhana*.

Pour moi, la détermination dans la *sadhana* consiste dans mon intention constante de tourner mon attention vers l'intérieur. C'est mon engagement à accomplir régulièrement les pratiques spirituelles. Je constate qu'à chaque instant de ma vie, je peux choisir quel cours donner à mes actions ou à mes pensées. Quand je me rappelle cette liberté de choix et que j'agis à partir de l'espace de connaissance et de silence qui est en moi, je peux accomplir des actions qui sont bénéfiques aussi bien pour moi que pour ceux qui m'entourent. Je peux faire preuve de détermination dans la *sadhana* en restant consciente de cette liberté de choix et en faisant l'effort de me relier à mon intuition profonde.

Je constate que la détermination s'auto-entretient. Plus je pratique cette qualité, mieux je la comprends et plus elle devient une tendance naturelle. C'est ainsi que j'alimente ma détermination. Grâce à un effort personnel constant, la détermination devient aussi familière qu'un sentier battu.

La motivation et l'inspiration pour être déterminé dans la *sadhana* peut se présenter de nombreuses manières. Quand j'écoute d'autres Siddha Yogis parler de leurs expériences de *sadhana*, je me sens souvent poussée à m'investir plus profondément dans mes propres pratiques. Ou bien, lorsque j'accomplis mes pratiques favorites, le chant ou la *seva*, le fait de goûter à la joie intérieure que ces pratiques me révèlent m'incite à méditer plus régulièrement.

Sur la voie du Siddha Yoga, notre détermination est toujours alimentée et entretenue par la grâce et la guidance inébranlables de notre Guru bien aimée, Gurumayi.

En explorant, en ce mois de mars, le Message de Gurumayi pour 2016, je vous invite à trouver vos propres méthodes pour étudier et pratiquer la vertu de la détermination.

Le Seigneur Shiva, la déité suprême, est l'incarnation de la détermination, la Conscience stable et profonde qui est au cœur de notre être. Ce mois-ci, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, nous allons célébrer Mahashivaratri — la grande nuit du Seigneur Shiva.

Mahashivaratri a lieu la quatorzième nuit de la lune décroissante du mois indien de Magha, au moment où son croissant est le plus fin. Cette année, cela tombe le lundi 7 mars à l'heure de New York.

D'après les *Puranas*, le Seigneur Shiva pratiquait le yoga et les austérités, ou *tapasya*, avec un engagement indéfectible, avec détermination. Et c'est grâce à la répétition constante du mantra de la lignée du Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*, que nous pouvons sentir la présence du Seigneur Shiva dans notre cœur. Pendant *Mahashivaratri*, quand nous chantons ce grand mantra, le pouvoir de chaque répétition est multiplié par mille. Quelle fructueuse manière de pratiquer la détermination !

Un autre outil puissant pour étudier ce mois-ci le Message de Gurumayi pour 2016, ce sont les *Commentaires sur le Pratyabhijna-hridayam, Le Cœur de la Réognition*. Tout au long de 2016, des commentaires des *sutras* du *Pratyabhijna-hridayam*, écrits par des érudits et des enseignants de méditation Siddha Yoga, seront publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Cette série de commentaires explorera le Message de Gurumayi à la lumière du *Pratyabhijna-hridayam*.

Le site Internet de la voie du Siddha Yoga propose de nombreux moyens pour se consacrer au Message de Gurumayi ; vous pouvez contempler l'illustration du Message de Gurumayi et les galeries de photographies, lire les partages

d'expériences de Siddha Yogis du monde entier. Continuez à explorer le site Internet, revenez-y régulièrement, avec détermination !

J'éprouve beaucoup de gratitude envers Gurumayi qui nous offre ces moyens d'étudier ses enseignements et de les intégrer constamment dans notre vie.

Avec amour,

Geneviève Uttara Joshi

Une étudiante de Siddha Yoga