Voir et contempler

par Gauri Maurer

Rencontre *Darshan* et *manan*
Samedi 7 novembre 2020

Namaste.

Joyeux mois de Thanksgiving ! Aux États-Unis, Thanksgiving, la fête de l'action de grâce, est célébrée depuis 400 ans. Et en 1942, le dernier jeudi du mois de novembre a été désigné comme date officielle pour cette célébration anuelle.

Sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda a désigné le mois de novembre comme celui de la réflexion et de la gratitude.

Cette rencontre a pour titre : « *Darshan* et *manan,* les pratiques du Siddha Yoga que sont voir et contempler ». Elle se tient dans la Salle Universelle du Siddha Yoga ; ~~et~~ elle est diffusée en direct par vidéo et est produite par la SYDA Foundation.

Je m'appelle Gauri Maurer et je suis la directrice générale pour cette rencontre « *Darshan* et *manan* ». J'ai été en contact avec la voie du Siddha Yoga alors que j'étais encore dans le ventre de ma mère et qu'elle récitait régulièrement *Shri Guru Gita.* Devenue adulte, j'ai adopté le Siddha Yoga comme ma propre voie.

Au fil des années j'ai appris à reconnaître la force incroyable et les bienfaits de *manan*, la pratique de Siddha Yoga de la contemplation. Sur la voie du Siddha Yoga, quand nous parlons de contemplation, nous faisons référence à un processus alchimique du cœur. La sagesse surgit du cœur qui est éveillé par la grâce de Shri Guru.

Quelle chance nous avons d'être ici, ensemble, dans le Temple de Bhagavan Nityananda à Shree Muktananda Ashram ! Bhagavan Nityananda, qu'on appelait affectueusement Bade Baba, a livré cet enseignement emblématique : «Le Cœur est le centre de tous les lieux sacrés. Allez-y et explorez-le. »

Depuis des décennies, des Siddha Yogis viennent au Temple de Bade Baba pour accomplir les pratiques du Siddha Yoga et pour contempler son enseignement. Il est gravé au fronton de la porte menant au Temple.

L'atmosphère immaculée du Temple est parfaitement propice à une contemplation plus profonde. Cette atmosphère est vivifiée, constamment renouvelée, par la grâce de Shri Guru. Et pendant cette rencontre « *Darshan* et *manan* », notre regard repose sur la *murti* vivante et rayonnante de Bhagavan Nityananda. C'est cela, la pratique du *darshan*.

À mesure que notre *sadhana* s'approfondit et que nous continuons à pratiquer le *darshan* et la contemplation, nous parvenons à un état qui transcende toutes les limitations des sens, toutes les constructions de l'esprit. Notre vision se transforme. Nous ne voyons plus uniquement avec les yeux physiques – nous voyons avec les yeux du cœur. Nous percevons notre propre divinité. *Shiva-drishti*.

Pour avoir parlé avec des Siddha Yogis, je sais que beaucoup d'entre vous ont des aperçus de cette expérience – quand vous êtes en présence du Guru, quand vous arrivez dans le Temple, quand vous entrez et prenez place dans la pièce où se trouve votre *puja*, quand vous voyez quelque chose d'exquis dans la nature, quand vous effectuez les pratiques spirituelles, et chaque fois que vous pensez à votre Guru.

Lorsque vous faites régulièrement les pratiques de *darshan* et *manan*, vous renforcez encore plus ces expériences et vous cristallisez la sagesse que vous en tirez. Il vous devient plus facile et plus naturel de vous rendre dans cet espace intérieur et de savourer *Atma ki Prashanti – Paix profonde du Soi*. Oui, *darshan et manan* sont deux pratiques du Siddha Yoga qui vous mènent à l'expérience du Message de Gurumayi pour cette année.

Parfois je me suis demandé ce qui venait en premier : *darshan* ou *manan* ? *Manan* ou *darshan* ? J'ai conclu que les *jnanis* passeront de *manan* à *darshan*. Et les *bhaktas* iront de la dévotion, donc de *darshan*, à *manan*.

Si lorsque vous pratiquez *darshan* et *manan* vos yeux se ferment spontanément et que vous glissez en méditation, c'est très bien. Même en étant en méditation, continuez les pratiques de *darshan* et *manan*.

***

Après que les participants se soient engagés dans les pratiques « voir et contempler », Gauri a repris la parole.

Continuez à réfléchir à votre expérience de la pratique du *darshan* et aux nouvelles compréhensions que vous avez eues en pratiquant *manan*.

Faites de la place dans vos journées pour avoir le *darshan* de Bhagavan Nityananda pendant que vous vaquez à vos occupations et à vos diverses tâches. Pensez à garder constamment à l'esprit le Message de Gurumayi, *Atma ki Prashanti*. Tout comme vous cherchez de l'eau quand vous avez soif, ayez le Message à disposition pour toutes les fois où vous vous sentirez énervés, déstabilisés ou anxieux.

Vous pouvez aussi penser à vous exercer à ressentir une paix profonde lorsque vous êtes heureux, lorsque que vous êtes excités, lorsque votre humeur est au plus haut. Quand vous constaterez que vous êtes devenus capables d'accéder plus facilement à la paix profonde de l'être qui vous est innée, vous saurez que le moment se rapproche où vous vous établirez dans *Atma ki Prashanti*. Vous seul pouvez mesurer vos progrès.

Merci à tous d'avoir consacré ce temps à *darshan* et *manan.*

© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.