



19 avril 2013

Chers Siddha Yogis,

Tous les ans, le 1er janvier, nous accueillons la nouvelle année en participant au satsang Une douce surprise, où nous recevons le Message de Gurumayi qui guidera notre sadhana tout au long de l'année. Quel événement béni ! J'ai entendu dire que de nombreux Siddha Yogis ont tellement aimé le satsang Une douce surprise de 2013 qu'ils y ont participé de nombreuses fois.

J'ai eu l'honneur d'être, à la demande de Gurumayi, l'enseignant du satsang Une douce surprise de cette année. Ma pratique du Message de Gurumayi, Mantra Japa, ne cesse de me révéler de nouvelles merveilles. La pratique de mantra japa, la répétition de syllabes sacrées, est une bénédiction pour nous tous. Gurumayi a dit que c'était la pratique du Siddha Yoga la plus transportable : nous pouvons répéter le mantra n'importe où, à n'importe quel moment, et en recueillir immédiatement le fruit.

Cela fait plus de vingt ans que nous recevons le Message de Gurumayi – ses enseignements et ses instructions pour l'année – sous la forme d'un sutra. En langue sanskrite, le mot sutra désigne un aphorisme exprimant une connaissance spirituelle. Quand on étudie et contemple un sutra, on développe sa perception de la Vérité. Beaucoup des textes classiques de la philosophie indienne sont écrits sous la forme d'une

série de sutras. De tout temps, les Gurus ont dispensé les enseignements à leurs disciples sous cette forme.

Le Message de Gurumayi vibre d'énergie divine — chaitanya shakti. Quelle chance nous avons ! J'ai constaté que le Message de Gurumayi incite les chercheurs, quelle que soit l'ancienneté de leur immersion dans la sadhana du Siddha Yoga, à progresser sur la voie spirituelle et à suivre les enseignements qui les amènent à réaliser leur Soi véritable.

J'espère que vous avez eu l'occasion de regarder toute la série des Messages de Gurumayi de 1991 à 2012 et des illustrations les accompagnant, qui est affichée sur le site international de la voie du Siddha Yoga.

Tout au long de cette année, nous étudions le Message de Gurumayi Mantra Japa. Comme vous l'avez appris dans le satsang Une douce surprise 2013, il y a de nombreuses et merveilleuses manières de pratiquer mantra japa. J'aimerais maintenant vous faire part de quelques-unes de mes méthodes favorites :

- Je commence ma méditation en pratiquant le mantra japa à l'aide de mon japa mala.
- Au cours de la journée, chaque fois que j'en ai la possibilité, je me concentre sur la répétition du mantra en phase avec ma respiration.
- Chaque soir, j'écris dans mon journal au sujet de ma pratique du mantra japa.
- Le soir encore, je choisis un des enseignements de Gurumayi sur le mantra japa, que j'étudierai et contemplerai le lendemain.

Je trouve que ces pratiques quotidiennes revigorantes me relient à mon cœur, m'ancrent dans le moment présent et me réalignent avec le but

de ma vie. Chaque jour, en offrant de la seva, du service désintéressé, je constate que le mantra japa imprègne mes activités de l'énergie subtile de l'abondance, de la douceur et de la joie. Cela me permet de reconnaître la valeur de chacune de mes tâches de seva et de les apprécier.

La répétition du mantra a été pour moi un soutien constant sur le chemin spirituel. Le fait de savoir que, depuis que Gurumayi nous a donné le Message Mantra Japa pour cette année, des milliers de Siddha Yogis de tous âges pratiquent le mantra japa et réalisent collectivement son pouvoir, est pour moi une grande source d'inspiration.

Je voudrais vous inciter à continuer de pratiquer le mantra japa en suivant les quatre étapes essentielles qui soutiennent tout l'apprentissage du Siddha Yoga. Ces quatre étapes sont :

- étudier
- pratiquer
- assimiler
- appliquer

Ayez la discipline de suivre ces quatre étapes essentielles et vous réaliserez la myriade de bienfaits, intérieurs comme extérieurs, que cela procure.

Vous me suivez ? Parfait ! Je vous félicite de votre assiduité. Peut-être vous demandez-vous : « Mais où Swamiji veut-il en venir avec tout cela ? » Croyez-moi, j'ai quelque chose de magnifique à vous annoncer!

L'illustration du Message conçue par Gurumayi pour Mantra Japa est maintenant offerte en darshan sur le site international de la voie du Siddha Yoga!

Je voudrais vous donner quelques conseils sur la manière de recevoir le darshan de l'illustration du Message conçue par Gurumayi pour 2013. Pour tirer le meilleur profit de votre expérience, réservez-vous au moins un quart d'heure pour faire ceci:

- Commencez par contempler l'illustration du Message.
- Ensuite, méditez.
- Puis, si vous avez encore quelques minutes, je vous invite à écrire dans votre journal.

Cliquez ici pour vous connecter (log in)
afin de voir l'illustration du
Message conçue par Gurumayi pour 2013

Avec amour,

SWAMI 

Swami Akhandananda

Enseignant du satsang Une douce surprise 2013

