

# वितर्क आत्मज्ञानम्

## *Vitarka Atmajnanam*

Le juste discernement est la connaissance du Soi

1<sup>er</sup> avril 2017

Bien-aimés chercheurs,

Bienvenue au mois d'avril !

Un dicton affirme que « les averses d'avril apportent les fleurs de mai. » Mais là où je vis – dans l'est des États-Unis, à Washington DC – avril est déjà le mois des fleurs. Les pruniers, les magnolias, les poiriers, les cornouillers et particulièrement les cerisiers, qui sont réputés dans notre région, sont en pleine floraison pendant tout le mois. Des rues ordinaires se transforment en allées enchantées, semées de pétales. On dirait que la ville entière est passée dans un bain de teinture. L'air est frais et doux. Quand je roule vers mon bureau, à l'université toute proche où j'enseigne le droit, à chaque coin de rue, les fleurs aux couleurs éclatantes me mettent la joie au cœur.

J'ai souvent l'impression que le renouveau extérieur évident au printemps reflète la régénération intérieure que j'éprouve alors dans ma *sadhana*. Pourtant, l'occasion d'un renouveau intérieur ne se limite pas à une saison ; elle s'offre à nous tout le temps, Dieu merci ! C'est pour cela que j'aime visiter régulièrement le site Internet de la voie du Siddha Yoga. À chaque fois, j'aborde les enseignements de Gurumayi – et mon Soi – sous un jour nouveau et plein de vie.

J'aimerais vous parler un moment de ce magnifique site Internet. J'aime particulièrement le fait que, chaque mois, le site publie des enseignements spécifiques. J'aime découvrir les nuances dans ces enseignements, qu'ils soient sous forme de mots, d'images, de vidéos ou de musique, et j'essaie de les prendre pour

guide tout au long de la journée. Quand je parle avec d'autres Siddha Yogis – ma mère, mon mari, mon fils adolescent et de nombreux amis – je m'aperçois qu'ils aiment utiliser le site de façon similaire. En fait, nous sommes parfois tellement enthousiasmés par quelque chose que nous avons découvert sur le site que nous nous appelons ou échangeons des courriels pour nous le signaler ou pour faire part d'une révélation que nous avons glanée. En contemplant ces enseignements, nous remarquons souvent un lien entre ce que nous apprenons et les divers événements de notre vie.

J'apprécie aussi que tant de chercheurs du monde entier fassent part de leurs expériences sur le site, par des mots ou d'autres formes d'expression créative, telles que des photographies, des peintures ou des poèmes. Mon cœur est rempli de joie quand je vois ces contributions venant de Siddha Yogis de Mumbai à Mexico, de Lyon à Los Angeles. Je me sens reliée au *sangham* mondial du Siddha Yoga.

Et il en sera de même ce mois-ci. Je vous invite une nouvelle fois à réserver du temps pour explorer tout ce qui se trouve sur ces pages numériques et à faire part aux autres, à l'aide de mots ou d'images, de votre expérience des enseignements.



En avril, nous entrons dans le quatrième mois de notre étude du Message de Gurumayi pour 2017.

Le Message de Gurumayi est un présent extraordinaire pour nous tous. Il nous aide à atteindre de nouveaux sommets de compréhension et à cultiver une vision plus élevée de notre univers, à condition que nous soyons disposés à entreprendre l'escalade !

Le Message de Gurumayi est

Inspire profondément la fragrance du Cœur.

Délecte-toi de la lumière du Soi Suprême.

Expire doucement la force bienveillante du Cœur.

Il y a environ quinze ans, j'ai reçu de Gurumayi une leçon décisive sur la respiration. Je participais à une Intensive *Shaktipat* à Shree Muktananda Ashram, à South Fallsburg, dans l'État de New York. Quand Gurumayi est entrée dans la salle, j'ai été captivée par sa présence. J'ai regardé Gurumayi s'asseoir, éblouie par sa façon de ne faire aucun mouvement superflu. Elle parlait avec les gens qui l'entouraient et pourtant je percevais un profond silence dans son être. Je me souviens avoir remarqué la régularité de son souffle quand elle inspirait et expirait.

Assise là, j'ai senti ma propre respiration s'approfondir et se ralentir et un sentiment de paix est descendu dans tout mon être. Alors, quelque chose a basculé en moi : j'ai eu la sensation que ce n'était pas moi qui respirais. Le souffle n'était pas à l'intérieur de moi, c'était plutôt moi qui étais à l'intérieur d'un grand souffle qui circulait aussi en moi. En cet instant précieux, j'ai senti une grande force intérieure.

Au cours des années, j'ai gardé cette expérience en moi. Quand j'ai passé l'examen du barreau, une épreuve essentielle pour obtenir le diplôme d'avocat, je me suis rappelé le souffle qui avait circulé en moi ce jour-là à Shree Muktananda Ashram ; ce souvenir a dénoué mon estomac, ralenti ma respiration et calmé mon esprit au moment où je m'asseyais à ma place. Et quand je tenais mon fils nouveau-né dans mes bras et le berçais pour l'endormir au milieu de la nuit, je me rappelais cette expérience et je trouvais en moi une oasis de calme.

Maintenant, que je sois devant une classe d'étudiants ou que je discute avec mon fils adolescent, je me souviens du profond silence que j'ai perçu dans l'être de Gurumayi. Je suis alors capable de relâcher n'importe quelle tension en moi. Et je constate que mon souffle circule alors de façon plus naturelle et plus régulière. J'y ai gagné un esprit plus clair, plus de force, plus de concentration – une plus grande capacité à donner le meilleur de moi-même dans les diverses situations de la vie.



Chaque mois de cette année, pour nous guider dans notre étude du Message de Gurumayi, nous nous concentrons sur un enseignement extrait de ce discours.

Voici l'enseignement retenu pour le mois d'avril :

*Vous êtes dotés de la capacité de connaître la Vérité*

Qu'est-ce que cela signifie, être doté de la capacité de connaître la Vérité ? Les mots « dotés de la capacité » impliquent à la fois la grâce et l'effort personnel, pierres angulaires de la voie du Siddha Yoga. « Dotés » nous rappelle que cette capacité de connaître la Vérité est un don sacré que nous avons reçu. « Capacité » désigne une force latente en nous que nous sommes invités à développer et utiliser. Par la grâce de Shri Guru, nous arrivons à connaître la Vérité si nous faisons l'effort de cultiver cette capacité que nous avons reçue.

En tant que professeur de droit, mon travail est d'enseigner le droit aux étudiants pour leur permettre non seulement de reconnaître les règles qui gouvernent la société mais aussi les principes et objectifs plus profonds, plus fondamentaux, qui sous-tendent ces règles. Comprendre le droit et le pratiquer exige de discerner des vérités plus profondes, qu'on ne peut comprendre qu'en s'entraînant à appliquer le processus du raisonnement juridique à des cas concrets.

Sur la voie du Siddha Yoga, le discernement de la Vérité demande aussi un effort continu et approprié, sous la forme de la méditation, du chant, de la pratique des vertus divines, de la contemplation et de la conscience de *ce qui est* et de *ce qui n'est pas*. Quand nous étudions les enseignements de Gurumayi, quand nous nous investissons dans les pratiques du Siddha Yoga pour nous rapprocher de plus en plus de notre véritable nature, nous pouvons transcender ce que les grands sages de l'Inde appellent *antakharana chatushtaya*.

Les Écritures indiennes disent qu'*antakharana chatushtaya* englobe quatre fonctions : *manas*, la pensée ou le sentiment ; *citta*, la mémoire ; *buddhi*, l'intellect ; et *ahamkara*, l'ego. La racine de toutes ces fonctions, leur substrat commun, est le Soi Suprême.

Il m'arrive de percevoir ce substrat, le Soi Suprême, pendant que je chante, que j'écoute un chant ou que je médite. Ma conscience se fond alors dans un vaste espace de paix et d'amour, un espace bien plus grand que mon corps et mon esprit. Dans ces instants, j'ai l'impression de devenir pure existence et de me réunir au Seigneur, au Soi Suprême.

Même si cette conscience s'amenuise à mesure que les tâches de la vie quotidienne mobilisent mon attention, l'impact demeure ; je reviens à ces expériences qui m'ancrent dans mon être véritable. Je ne cesse de me délecter de leur beauté. Peu importe ce que j'ai à faire – prendre une décision difficile au travail ou conseiller mon fils à propos d'une dispute au collègue – si je prends juste le temps de me rappeler une expérience de chant ou de méditation, je suis beaucoup plus en mesure d'écouter, de faire le tri des informations et de décider de la suite à donner. Je suis mieux à même de laisser tomber ce qui n'est pas important – par exemple l'attachement à la façon dont une autre personne me perçoit en ce moment – parce que j'ai goûté à l'exquise pureté de ma véritable nature. Je peux me rappeler que c'est *cela*, mon vrai Soi.

C'est ce genre d'expériences, je crois, que Gurumayi nous encourage à rechercher quand elle dit : *Vous êtes dotés de la capacité de connaître la Vérité.*



J'ai déjà mentionné que j'aime visiter régulièrement le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Et particulièrement en ce mois d'avril, j'ai envie de le visiter tous les jours ! Je vais vous expliquer pourquoi.

Gurumayi a eu la grande générosité de définir pour le site Internet des enseignements spécifiques qui nous aideront à explorer le thème du mois : *Vous êtes dotés de la capacité de connaître la Vérité.* Certains de ces enseignements seront donnés sous la forme de courtes citations – appelées Paroles d'illumination – des Gurus du Siddha Yoga. J'ai bien souvent constaté que les paroles du Guru provoquent une compréhension plus profonde et une transformation plus importante si je prends le temps de les étudier, de les contempler, de réfléchir aux images qui les accompagnent éventuellement et de m'appuyer sur elles dans les situations de la vie courante. Je suis toujours stupéfaite de voir que plus je travaille sur un enseignement, plus il ne cesse de me révéler des choses.

Je suis particulièrement heureuse de vous apprendre que, ce mois-ci, nous allons

aussi recevoir des enseignements sous la forme d'histoires. Toute ma vie, j'ai été une lectrice vorace d'histoires et en tant que mère, elles tiennent une place particulière dans mon cœur. Dès son plus jeune âge, j'ai raconté des histoires à mon fils avant qu'il se couche. Parfois ce sont des histoires tirées de livres. Parfois ce sont des histoires que nous inventons ensemble. Et souvent ce sont des histoires tirées du site Internet de la voie du Siddha Yoga. En lisant ces histoires, nous nous relions aux enseignements de façon viscérale. Nous parlons des personnages et nous reconnaissons en eux. Les situations dans lesquelles ils se retrouvent, les choix qu'ils font et les leçons qu'ils apprennent nous donnent ample matière à contemplation. Je me sens bénie de pouvoir étudier ainsi les enseignements en famille.

En avançant dans le mois d'avril et en nous délectant des couleurs et des parfums du printemps, délectons-nous aussi de l'étude des enseignements de Gurumayi sur le site Internet. Tout en réfléchissant à ces joyaux de sagesse et à ces histoires instructives, rappelez-vous les paroles de Gurumayi à la fin du Satsang *Une Douce Surprise* 2017. Gurumayi nous a tous invités à nous approprier le cadeau qu'est son Message. N'est-ce pas une magnifique invitation ?

Puisse l'enseignement de Gurumayi, *vous êtes dotés-de la capacité de connaître la Vérité*, accroître votre confiance en vos propres capacités. Vous *pouvez* concrétiser le souhait de Gurumayi pour vous – comprendre qui vous êtes vraiment. Vous *pouvez* vous approprier le cadeau que vous a fait Gurumayi. Si vous faites un effort, vous y parviendrez.

Bien cordialement,

Laura Dickinson  
Étudiante du Siddha Yoga