

Avancer dans la bonne direction

Lettre d'un enseignant de méditation Siddha Yoga

1^{er} avril 2016

Chers amis,

Bienvenue à ce mois d'avril, où les saisons changent dans de nombreuses parties du monde : le printemps arrive dans l'hémisphère nord et l'automne dans l'hémisphère sud.

En partant de là où vous êtes maintenant, sur cette terre et dans les conditions de vie qui sont les vôtres, dans quelle direction vous dirigez-vous ? Est-ce une direction bénéfique ? L'étude et la pratique du Message de Gurumayi pour 2016 peut aider chacun de nous à trouver la réponse à cette question.

Le Message de Gurumayi est :

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

Sur la voie du Siddha Yoga, le thème d'étude de ce mois est le mot *toward*. Dans le contexte du message de Gurumayi, ce mot se traduit par *felé* en hongrois. En allemand c'est *darauf zu*, en français c'est *jusqu'à*, en italien *per* et en espagnol *para*. En néerlandais, il se traduit par *naar*.

En anglais, le mot *toward* est plus fort que la simple préposition *to*, qu'on pourrait utiliser à la place. *Toward* signifie « dans la direction de ». *Toward, jusqu'à*, indique

un mouvement porté par une intention. Pour atteindre une destination, un but, on doit se déplacer intentionnellement dans la direction désirée. On doit continuer *jusqu'à*.

Pour moi, donc, le mot *jusqu'à* suggère un voyage avec une destination claire. *Jusqu'à* nous donne une orientation, comme une boussole. *Jusqu'à* détermine le point où je vais aboutir ! Le Message de Gurumayi a renforcé ma résolution. Je veux que l'aiguille de ma boussole intérieure reste pointée dans la direction du Soi.

Dans le cercle de *sadhana* du Siddha Yoga auquel je participe, nous étudions les commentaires du *Pratyabhijna-hridayam* publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Ce faisant, nous faisons de nouvelles découvertes à propos du Message de Gurumayi et nous cherchons comment les mettre en pratique. Cela peut être très concret. Je me suis exercé à progresser vers la félicité quand j'effectue des tâches quotidiennes terre-à-terre. Par exemple, en faisant la vaisselle, je peux chanter intérieurement. Quand je le fais, au lieu d'éprouver de l'ennui, je découvre que mon cœur se réoriente vers des sentiments d'amour et de bonheur.

Un autre exemple, c'est quand je fais une promenade. Une marche peut être simplement une façon de faire un peu d'exercice à l'extérieur – mais si on la combine à l'intention de reconnaître la Conscience qui prend la forme de ce monde magnifique, elle devient une marche vers Dieu. Ce genre de promenades est particulièrement agréable en avril, quand les beautés de la nature se révèlent sous des couleurs printanières ou automnales, selon la partie du monde où nous vivons. C'est le mois où a lieu la Journée de la Terre (22 avril), où nous sommes conviés à reconnaître la valeur et le caractère sacré de la nature.

Cette année, c'est en avril que nous commençons l'une des plus importantes célébrations de la voie du Siddha Yoga : le 108^e anniversaire de la naissance de Baba Muktananda, le Guru de Gurumayi. Veuillez à consulter le site Internet de la

voie du Siddha Yoga quand nous approcherons de ce moment bénéfique pour honorer Baba Muktananda et étudier ses enseignements.

En m'engageant dans une pratique quotidienne de la méditation, en récitant *Shri Guru Gita*, en percevant la grâce dans les cœurs que forment les nuages qui passent, en participant à des *satsangs* avec d'autres disciples, en partageant avec les autres l'amour qui abonde dans ma vie et en offrant de la *seva*, je sens que j'avance dans la bonne direction, jusqu'à la joie suprême qui règne dans mon Soi.

Chaque jour, chaque activité, chaque instant offre l'occasion de se tourner vers l'intérieur, vers le Soi.

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्दर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.

毎日、すべての活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機会です。

Pendant le mois d'avril, le point central de notre pratique du Siddha Yoga est le *svadhyaya*, la récitation des textes sacrés tels que *Shri Guru Gita*, qui fait partie intégrante de l'emploi du temps quotidien de l'ashram. Le *svadhyaya* nous aide à garder le cap que nous avons choisi de suivre dans notre *sadhana*. Ces Écritures nous enseignent des aspects de Dieu, du Guru et du Soi. La récitation de ces textes accorde aussi l'expérience du divin. Quand je m'investis dans cette pratique, je réalise qu'en renforçant ma concentration sur les paroles du texte au lieu de laisser mon esprit m'entraîner dans des pensées, je développe ma capacité à approfondir la conscience de qui je suis réellement, le Soi de tous.

En poursuivant notre voyage vers l'intérieur, nous pouvons nous inspirer de Shri Hanuman. C'est la déité qui a pris la forme d'un singe fort et puissant et qui est réputée pour son dévouement à la *seva*, le service désintéressé offert à son

Guru, le Seigneur Rama. Le 21 avril, nous célébrerons Hanuman Jayanti, l'anniversaire de la naissance de Shri Hanuman.

Je vous invite à consacrer du temps, au cours de ce mois, à la contemplation du mot *jusqu'à* dans le Message de Gurumayi. Pendant tout le mois d'avril, continuons à avancer dans la bonne direction : jusqu'au Soi, notre nature essentielle.

Très cordialement,

Sudama Sitkin

Enseignant de méditation Siddha Yoga