

# Réflexions sur la pratique sublime de la *seva*

## Une lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

1<sup>er</sup> septembre 2015

Chers Siddha Yogis,

J'ai le plaisir de vous annoncer que le thème d'étude pour le mois de septembre est la pratique de la *seva* du Siddha Yoga.

La *seva* est une pratique spirituelle très ancienne. Ce mot sanskrit signifie servir, honorer et révéler. Sur la voie du Siddha Yoga, la *seva* est le service désintéressé offert au Guru et accompli comme une offrande pure, sans attachement aux résultats de son action.

Cet été, j'ai fêté mes trente ans à suivre cette voie bien-aimée du Siddha Yoga. Pendant ces années, j'ai offert de la *seva* de bien des manières différentes. Par exemple, j'ai servi comme sévaite en visite dans le département de la dakshina de la SYDA Foundation et comme coordinatrice financière et présentatrice de *satsang* au Centre de méditation Siddha Yoga à San Diego. J'ai toujours chéri la pratique de la *seva* comme un moyen d'exprimer ma gratitude à Gurumayi pour sa grâce sans limites.

J'ai réfléchi à la manière dont ma compréhension et mon expérience de la *seva* sont éclairées par le Message de Gurumayi pour 2015 :

Tournez-vous  
Vers l'intérieur  
Méditez  
Avec aisance

Il y a plusieurs années, on m'a invitée à offrir de la *seva* comme présentatrice de l'Intensive *Shaktipat* mondiale de Siddha Yoga en honneur du *Mahasamadhi* de Baba Muktananda. Je savais qu'on me proposait de servir dans ce rôle du fait de mon expérience et de mes compétences pour parler en public. Pourtant, cette *seva* particulière me paraissait au-delà de mon savoir-faire et semblait devoir me faire sortir de ma zone de confort.

Pendant que je cherchais comment répondre à l'invitation, je me suis rappelé qu'il ne s'agissait pas d'un travail ordinaire : il s'agissait de *seva* qui, quoi qu'il arrive, ne pouvait me conduire qu'à apprendre et progresser. En plus, j'adorais offrir de la *seva* ! Alors, j'ai accepté l'invitation avec un « oui ! » enthousiaste.

La préparation pour présenter l'Intensive *Shaktipat* impliquait une concentration totale, et j'avais la chance d'offrir de la *seva* avec le respect et le soutien de mes compagnons de *seva*. Leur amour du Guru m'inspirait. Je pris la ferme résolution d'offrir tout mon cœur et tout mon enthousiasme dans la *seva* et de laisser mes doutes de côté. Je décidai de faire un effort pour voir Dieu en moi et pour faire appel à la grâce à chaque étape.

Pendant les semaines précédant l'Intensive, même si j'ai parfois rencontré des difficultés, j'ai fait une expérience de transformation stupéfiante. Je ne cessais de communiquer avec mon équipe, écoutant leur feedback et mettant en application ce que j'avais appris. Quelque chose d'important se produisait aussi à l'intérieur. J'ai commencé à remarquer que, pendant les courts moments où je n'étais pas concentrée sur la *seva*, que je m'occupe de mes enfants, que je travaille ou que j'accomplisse des tâches ménagères, mon esprit était complètement calme. Habituellement, j'aurais été excédée par tout ce que j'avais à faire, cependant chaque part de ma vie était remplie d'énergie. Le calme et la quiétude de mon esprit m'apportaient une joie nouvelle qui se répandait de l'intérieur vers l'extérieur.

Pendant ce projet, je me suis imposée de m'asseoir pour méditer chaque jour, même si j'étais très occupée. J'ai été stupéfaite de l'expérience que m'apportait cet investissement. Quand je m'asseyais pour méditer, je tombais sans effort dans des états très profonds où mon corps et mes pensées étaient complètement calmes. Dans cet espace, je sentais parfois mon cœur battre d'amour et d'une énergie silencieuse. À d'autres moments, il y avait juste un calme extrême, rien d'autre. C'était magnifique ! Je sortais de méditation pleine d'admiration et de gratitude, complètement régénérée. C'était pour moi un changement de perception stupéfiant. Auparavant, je pensais qu'il me fallait travailler très dur en méditation pour calmer mon esprit. En amenant dans ma pratique de méditation la même intention que celle avec laquelle j'accomplissais la *seva*, ma pratique devenait à son tour facile et pleine de joie. Les expériences de la *seva* et de la méditation ne faisaient plus qu'une.

Pendant ce mois de septembre, je vous invite à en apprendre plus sur la pratique de la *seva* en étudiant les enseignements publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga et le discours de Gurumayi extrait de son livre *L'Enthousiasme* : « La *seva* crée un lac de nectar. »

Puisse la pratique de la *seva* déployer en vous une grande joie !

Chaleureuses salutations,

Nandani Bhargava  
Une étudiante du Siddha Yoga.