

## Consacrer du temps au temps *en avril*

1<sup>er</sup> avril 2025

Chère lectrice, cher lecteur,

Avez-vous pris le train, récemment ? L'avion ? Peut-être le bus ? Un taxi ? Votre voiture ? Ou bien faites-vous partie des gens qui ne jurent que par la marche à pied ? Vous efforcez-vous de sortir et de faire autant de randonnées que possible ?

Peut-être avez-vous envisagé de partir en voyage – dans un endroit chaud, un endroit frais, un endroit loin de tout et pittoresque. À moins que vous ne préféreriez un lieu plus proche de chez vous. Êtes-vous quelqu'un qui aime passer du temps sous un arbre ?

Si je pose ces questions, c'est parce que chaque activité, chaque mode de transport est associé à une certaine vitesse. Sous cet angle, ils ressemblent au temps. Selon ce que nous faisons et la façon dont nous le faisons, nous trouvons que le temps passe lentement ou passe vite. Alors, comment le temps *a-t-il* passé pour vous ces jours-ci ? A-t-il passé très vite ? A-t-il traîné en longueur ? Ou bien avance-t-il exactement au rythme auquel vous vous attendiez ?

Quelque part sur cette planète, c'est l'aube. Puis c'est le matin, midi, l'après-midi et ses heures alanguies. Le crépuscule mystique. Le soir. La nuit d'un bleu sombre. Les aiguilles du temps poursuivent leur mouvement cyclique autour de notre vie. Ou bien est-ce l'inverse ?

Au cours de cette rotation sans fin du jour et de la nuit, il se produit un phénomène curieux. *Nous manquons de temps*. Nous manquons de temps pour concrétiser nos intentions, pour accomplir nos buts, pour réaliser nos

rêves. Nous manquons de temps pour faire ce que nous avions prévu de faire. Nous sommes incapables de tirer le meilleur parti de notre temps.

Alors qu'est-ce qu'il se passe ? Qu'est-ce qu'il faut faire ? Qu'est-ce qu'il ne faut *pas* faire ? D'un côté, il faut que nous apprenions à mieux tenir la barre de notre temps ; d'un autre côté, il faut savoir lâcher prise. Il faut que nous gérions notre temps – et il faut laisser tomber. Il faut avancer ; il faut rester tranquille. Il faut nous faire entendre ; il faut rester silencieux. Nous avons à diriger ; nous avons à simplement participer. Nous sommes poussés à offrir nos services ; nous sommes obligés de laisser les choses aller à leur gré. Il y a ceci à faire, il y a cela à faire et pendant tout ce temps, cette question résonne de plus en plus fort dans notre esprit : *comment* ? Comment – allons – nous – faire – tout – cela ? Nous risquons toujours de manquer de temps.

Pendant que je réfléchissais à ce que je voulais vous transmettre dans cette lettre, je ne cessais d'entendre dans ma tête la voix de Gurumayi chanter ce *bhajan* du saint poète Surdas : *Aba na banī to phira na banegī, Nara tana bāra bāra nahīn milatā*. « Si on ne l'accomplit pas maintenant, quand cela sera-t-il jamais fait ? On n'acquiert pas indéfiniment un corps humain. » Le temps peut être infini au sens cosmique, mais le temps dont dispose chacun d'entre nous est très compté. Comme nous l'ont appris nos parents et nos enseignants, nous devons faire de notre temps un usage avisé, sinon il est définitivement perdu pour nous.

Bon, cette vérité s'accompagne naturellement d'un sentiment d'urgence – mais il n'en résulte pas qu'il faille se sentir intimidé. Sur la voie du Siddha Yoga, nos Gurus nous ont enseigné l'importance d'aborder chaque jour comme un jour *nouveau*, avec un esprit frais et une mentalité de débutant. Chaque matin, nous pouvons avoir hâte de donner le meilleur de nous-même et de laisser la grâce se déployer – puis de redoubler d'efforts. Comme l'un d'entre vous l'a si bien exprimé sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga :

J'ai accueilli le Message de Gurumayi pour 2025 comme une invitation à me réapproprier ma capacité à donner à chaque journée la forme que je désire. C'est *mon* temps et le rendre « digne de la valeur de mon temps » est un choix toujours à ma disposition.

Ce qu'a écrit ce siddha yogi fait écho en moi, particulièrement l'appel à *nous réapproprier notre capacité*. Trop souvent, quand nous sommes confrontés à des gens ou des situations difficiles, nous avons tendance à abandonner. Nous renonçons à notre pouvoir d'action, nous nous résignons à notre « destin », comme si c'était quelque chose de prédéterminé. Mais en fait ce n'est pas vrai, non ? Comme le rappelle cette personne, nous avons toujours le choix.

Nous voici donc au mois d'avril. À Shree Muktananda Ashram, nous voyons la nature se réapproprier une partie essentielle de sa personnalité. Elle se renouvelle, car elle sait intuitivement ce qu'elle doit être, qui elle doit être. C'est comme si elle nous disait : « Oui, c'est mon tour maintenant, je vais revêtir l'habit du printemps. Je vais incarner le *bhav* du printemps. » Et donc l'atmosphère se réchauffe. Les jonquilles fleurissent. Quand on voit leurs joyeuses têtes jaunes et blanches, on n'est guère surpris d'apprendre que dans les traditions occidentales les jonquilles sont associées à la renaissance et aux nouveaux départs. Dans les cultures orientales, on les associe à la chance et à la prospérité.

Cette année, Pâques est le 20 avril. Quand je pense à Pâques, je pense souvent aux enfants. Ils adorent être dans la nature, et c'est le moment où ils partent à la chasse aux œufs de Pâques à l'extérieur. S'il vous est déjà arrivé d'être avec des enfants quand ils vont à la chasse aux œufs de Pâques, vous savez combien il est stimulant de les regarder faire. Cela suffit à réveiller votre enthousiasme d'enfant.

Vers la fin du mois, le 29 avril, nous célébrerons Akshaya Tritiya. Dans le calendrier indien, c'est l'un des trois jours et demi les plus bénéfiques de

l'année et il est, lui aussi, associé aux thèmes de l'abondance et des nouveaux départs. On le considère comme un moment particulièrement propice pour s'engager dans quelque chose de nouveau.

C'est revigorant, n'est-ce pas, d'avoir devant nous toutes ces occasions de faire l'expérience de la nouveauté ? C'est rafraichissant, non, de cultiver le point de vue de la nouveauté ?

Il y a quelques jours, au moment de l'équinoxe de printemps, Gurumayi était dehors avec un des enfants en visite à l'ashram avec leurs familles. L'air était si léger, si doux, si *merveilleux*, que Gurumayi a fait des bras un mouvement souple en forme de ruban comme si elle cueillait *quelque chose* d'invisible dans l'atmosphère. Puis Gurumayi a fait semblant de manger ce « quelque chose ». L'enfant l'a regardée et a demandé : « Qu'est-ce que tu fais, Gurumayi ? »

Gurumayi a répondu : « Cet air est tellement rafraichissant, alors j'en avale un peu ! »

L'enfant a ri et s'est immédiatement mis à faire la même chose. Gurumayi et l'enfant ont ainsi passé un bon moment à savourer l'air ensemble.

Où que vous vous trouviez dans le monde – et quelle que soit la saison – j'espère que vous avez, vous aussi, l'occasion d'inspirer la nouveauté et la fraîcheur de l'air. J'espère que vous considérez cela comme un rappel que vous pouvez à chaque instant devenir une personne nouvelle. Si je peux me permettre : avez-vous pris le temps, cette année, de reconnaître qu'en fait, vous n'êtes pas à la merci du temps ? Que vous n'êtes pas simplement la victime du défilé d'évènements qu'apporte le temps ?

J'ai déjà écrit sur le fait que Gurumayi parle de « *votre* temps » dans son Message pour 2025, le possessif indiquant clairement que notre pouvoir en la matière n'est pas négligeable. Pour emprunter une image au siddha yogi

que j'ai déjà cité : nous sommes comme des sculpteurs qui avons la capacité de façonner du temps pour les activités que nous considérons comme importantes. Nous pouvons créer quelque chose de magnifique, quelque chose qui a de la valeur, à partir du temps dont nous disposons.

Donc, nous avons ce pouvoir, d'accord ? Et c'est une bonne chose. Mais comme vous le savez, détenir un pouvoir signifie aussi avoir une responsabilité. Il incombe à chacun de nous d'examiner ces points : selon quels principes modelons-nous notre temps ? Selon quels critères ?

Toute personne qui essaie de façonner le temps uniquement en fonction de ses lubies personnelles méconnaît son obligation morale de contribuer au bien de tous. Chacun a le droit d'exister sur cette planète. Être ici est un cadeau qui nous a été accordé à tous à parts égales. En tant qu'êtres humains, nous sommes censés nous respecter les uns les autres. Cela signifie reconnaître et accepter le mode de vie des autres. Cela signifie respecter leur temps autant que le nôtre. Cela signifie faire l'effort d'apprendre les rythmes du temps. Chaque instant de la vie nous propose un choix – comment nous allons penser, agir et réagir – et c'est l'accumulation de ces décisions, plus que toute autre chose, qui nous conduira à une nouvelle façon d'être.

*C'est tentant, non ? Conduire à une nouvelle façon d'être. Allons-y !*

Sincèrement,

Eesha Sardesai

