

Exprimer ses remerciements pour une année de plénitude

Lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

1^{er} novembre 2015

Chers amis,

Dans de nombreuses régions du monde, novembre est le moment où l'on exprime ses remerciements pour les dons abondants de la terre, qui nous nourrit et subvient à nos besoins. Les gens célèbrent la récolte qui a été cultivée tout au long de l'année et remercient pour cette plénitude.

Sur la voie du Siddha Yoga, novembre est un temps où nous réfléchissons aux enseignements du Siddha Yoga qui nous ont inspirés et transformés tout au long de l'année et où nous exprimons notre gratitude pour ces enseignements. En 2015, notre étude et notre pratique ont été guidées par le Message de Gurumayi :

Tournez-vous
Vers l'intérieur
Méditez
Avec aisance

Nous avons reçu le Message de Gurumayi au seuil de la nouvelle année, au cours du **satsang** *Une douce surprise*¹. Je me souviens avoir éprouvé beaucoup de gratitude en recevant cette invitation à plonger plus profondément dans ma pratique de la méditation — et en sachant qu'elle serait nourrie par la grâce de Gurumayi. Il me tardait d'en apprendre plus et de me plonger dans l'étude et la pratique du Message de Gurumayi. J'ai visité le site Internet de la voie du Siddha Yoga ; au cours des mois écoulés, il nous a fourni beaucoup d'enseignements et d'événements magnifiques pour nous aider dans notre étude.

Les **Définitions et commentaires des paroles du Message de Gurumayi**² ont constitué un magnifique outil d'étude qui clarifiait en profondeur les subtilités de l'enseignement de Gurumayi. En étudiant la signification des paroles du Message de Gurumayi et de leurs sources en sanskrit, j'ai réalisé plus clairement comment le fait de se tourner vers l'intérieur nous conduit à découvrir notre nature véritable : le Soi divin qui est en nous.

¹ LINK to *A Sweet Surprise* satsang

² LINK to Definitions and Commentaries of Gurumayi's Message

À partir de février, nous avons pu perfectionner notre pratique de la méditation en participant à **Méditation Siddha Yoga : Séances mensuelles en stream audio direct**³. Ce que j'ai appris dans ces séances influence ma pratique quotidienne de la méditation. Par exemple, la séance « **Concentrez-vous sur le but** ⁴ » m'a incitée à me rappeler chaque jour la signification du mantra du Siddha Yoga *Om Namah Shivaya*⁵. En entrant en méditation, je répétais silencieusement ce mantra en ayant conscience de sa signification divine. J'ai découvert que, si j'honorais pleinement l'essence du mantra, il m'était plus facile de conduire mon esprit à fusionner avec l'énergie et la grâce de ces syllabes sacrées.

En juillet, les Siddhas Yogis du monde entier ont participé à *Percevoir la grâce de Shri Guru*, le Satsang de célébration en l'honneur de Gurupurnima qui a été diffusé en stream audio direct depuis Shree Muktananda Ashram. Dans cet événement mémorable, nous avons chanté avec Gurumayi, nous avons médité avec Gurumayi et nous avons reçu des enseignements de Gurumayi. Nous avons exploré ce que signifie le fait que la grâce du Guru est constante, toujours présente et se coule dans chaque instant de nos vies. En ce qui me concerne, savoir que la grâce du Guru est toujours là — et que je peux la percevoir en m'intériorisant — a éclairé d'une nouvelle lumière la mise en pratique du Message de Gurumayi.

Et le mois dernier, en octobre, nous avons pu participer à l'Intensive Shaktipat mondiale en l'honneur du Mahasamadhi de Baba Muktananda : *Dharma Marga— La voie du dharma*. Dans l'Intensive Shaktipat, nous avons reçu des enseignements sur le dharma et le temps, deux thèmes essentiels du discours du Message de Gurumayi. Pour moi, la participation à cette Intensive Shaktipat a été un événement marquant de l'année. Elle m'a fourni une ligne de conduite ; depuis cet événement, je me suis mise à me demander comment suivre au mieux mon dharma, comment accomplir mon devoir le plus sacré à chaque moment de la journée.

Et il y a eu tant d'autres façons d'étudier : les galeries de photos et les vidéos qui développent notre sensibilité au Divin dans la nature ; les comptes rendus détaillés et vivants des satsangs de célébration ; la sagesse des Écritures, les histoires et les exposés. Récemment, alors que je réfléchissais aux enseignements que nous avons reçus cette année et à la multitude de manières dont nous avons pu étudier et pratiquer ces enseignements, mon cœur a débordé de gratitude. J'ai pensé : « *Quel incroyable trésor de sagesse et de conseils Gurumayi nous a donné !* » Je suis restée un moment assise à sourire en pensant à ma chance de suivre cette voie magnifique. Quelle année bénie !

³ [LINK to Siddha Yoga Meditation: Monthly Meditation Sessions via Live Audio Stream](#)

⁴ [LINK to webpage for Session II: Focus on the Goal](#)

⁵ [LINK to Om Namah Shivaya in Glossary](#)

Tandis que je réfléchissais, je me suis souvenu d'une chose que j'avais lue dans **Reconnaître la divinité**⁶, le récit d'un satsang de chant avec Gurumayi qui a eu lieu en juillet. Dans le satsang, Gurumayi a enseigné l'importance de reconnaître la beauté dans nos vies. Puis elle a dit :

Ayant compris l'importance de cette reconnaissance, vous pouvez faire l'effort de comprendre que la beauté est toujours présente, et qu'il vous appartient de la reconnaître et de la ressentir.

Ceci vous permettra de faire du monde un meilleur paradis.

La première fois que j'ai lu ce récit, je me souviens avoir senti que Gurumayi m'invitait à modifier ma vision et à cultiver une conscience d'abondance. Dans les mois qui ont suivi, je me suis attachée à remarquer les belles choses que je voyais et à célébrer le côté merveilleux des différentes situations que je rencontrais. Je m'exclamais intérieurement : « *C'est stupéfiant ! C'est merveilleux !* » Ayant fait de cette reconnaissance une habitude, je me réjouis à la fois des moments ordinaires et des moments extraordinaires de ma vie. Je reconnais la grâce qui se déploie dans chaque instant. J'en arrive à voir le Divin dans chaque seconde, dans chaque personne et en moi-même.

Quand nous prenons le temps de réfléchir à la plénitude qui nous a été donnée sur la voie du Siddha Yoga, nous pouvons voir plus clairement la beauté, la divinité présente dans chaque instant de notre *sadhana*. Et quand nous reconnaissons l'abondance des dons reçus, la gratitude se manifeste naturellement. Nous sommes poussés à dire merci.

Je vous invite à explorer le site Internet de la voie du Siddha Yoga et à redécouvrir par vous-même l'immense richesse des révélations et de la sagesse reçues au cours de l'année écoulée. Je vous incite à vous demander, quand vous lisez un enseignement, en quoi il vous a aidés à renforcer votre pratique du Message de Gurumayi. Je vous invite à reconnaître tous les aspects de vous qui ont changé cette année — toutes les façons dont vous avez pris conscience du divin, en vous-même et dans le monde qui vous entoure.

Avec amour,
Radhika Lishansky

⁶ LINK to Recognizing Divinity: <http://www.siddhayoga.org/gurupurnima/recognizing-divinity>