

Chérir un enseignement

par Satya Celeste Stainton

Quand j'ai entendu le Message de Gurumayi pour 2003 – *CONFIANCE !* – j'ai abordé avec enthousiasme la nouvelle année d'étude qui s'annonçait et j'ai accueilli ce Message le cœur ouvert. Tout l'année, j'ai étudié le Message de Gurumayi au cours des Intensives Shaktipat de Siddha Yoga et des *satsang*, et grâce aux enregistrements vidéo et audio de son discours. Quand l'année 2003 a été terminée, j'ai continué à étudier régulièrement l'exposé du Message de Gurumayi. En particulier, le passage sur le thème « La confiance est sacrée » est devenu pour moi une référence. Dans ce passage, Gurumayi pose cette question : « Quel impact cela aurait-il sur votre état intérieur si, chaque fois que vous tenez une promesse ou que vous accomplissez votre devoir ou une action bénéfique, vous preniez le temps de vous exprimer à vous-même de la reconnaissance ? » J'ai découvert que ce conseil de Gurumayi, prendre le temps de me remercier, agissait comme un bain apaisant qui calmait la tendance à me dénigrer, me permettant de rayonner et d'offrir le meilleur de moi-même dans toutes sortes de situations.

Au cours des années, j'ai pratiqué cet enseignement de Gurumayi de différentes façons et à divers moments. Parfois, j'écrivais une liste de remerciements adressés à moi-même, ou bien je prenais chaque jour un moment pour réfléchir tranquillement aux actes bénéfiques que j'avais accomplis ou encore j'exprimais verbalement mon expérience de cet enseignement et j'en faisais part à d'autres siddha yogis. J'avais même pris l'habitude de m'exclamer « Merci ! » à voix haute quand j'avais réussi à tenir un engagement ! Parfois, j'entendais la voix de Gurumayi résonner dans mon esprit, m'encourageant à « prendre un instant pour me remercier ».

Même si je ne pensais pas toujours à appliquer cet enseignement, je le voyais régulièrement ressurgir dans ma vie à certains moments, tout particulièrement lorsque je me traitais durement. Dès que l'enseignement de Gurumayi reprenait vie dans mon cœur, j'avais le sentiment de retourner dans la maison réconfortante d'un

ami très cher, toujours accueillant, joyeux et le cœur ouvert. Chaque fois que j'ai mis cet enseignement en pratique, j'ai constaté que ma vie quotidienne devenait de plus en plus sereine, joyeuse et profonde. Pratiquer cet enseignement m'a donné confiance en moi et m'a emplie de gratitude envers Gurumayi pour son amour et sa grâce.

Parfois, lorsque je me relâchais dans cette pratique, je me sentais sombrer dans une humeur maussade et un manque de confiance en moi. Au printemps de l'année 2014, j'ai traversé une période comme cela. Et puis un jour, au cours d'un *satsang* de chant, j'ai prié Gurumayi de pouvoir lâcher ce poids que je ressentais, d'être à nouveau capable d'éprouver la joie du Soi et de la partager avec mon entourage.

Quelques jours plus tard, j'écoutais une musique du Siddha Yoga en lecture aléatoire sur mon lecteur multimédia. De façon tout à fait inattendue, le lecteur a sélectionné le passage du discours où Gurumayi expliquait que la confiance est sacrée. Soudain, je n'étais plus seule. Gurumayi était avec moi, me rappelant comment alimenter en moi la confiance et la force et comment percevoir le caractère sacré de la vie ! Ce jour-là, j'ai réécouté de nombreuses fois les paroles de Gurumayi et j'ai pris la résolution d'appliquer à nouveau son enseignement. Je me suis d'abord remerciée pour avoir écouté les paroles de Gurumayi et pour lui avoir adressé une prière dans un moment où je me sentais découragée. Quand je suis rentrée chez moi en fin de journée, je me suis adressé des compliments par écrit pour différentes choses que j'avais menées à bien – j'avais payé mon loyer ! J'avais terminé une peinture ! J'avais offert de la *seva*.

Au cours des semaines suivantes, cet exercice de gratitude envers moi-même est devenu de plus en plus facile et il m'a remonté le moral jour après jour. J'ai pris l'habitude de me remercier intérieurement pour les grandes choses que j'accomplissais comme pour les petites. Quand je tenais la porte ouverte pour un inconnu ou que j'aidais un ami dans ses projets, je me remerciais. Quand je prenais le temps de méditer ou m'appliquais particulièrement à mon travail, je me remerciais. Quand je marchais dans la rue le sourire aux lèvres, je me remerciais d'avoir préservé mon expérience de bonheur.

J'ai découvert que lorsque je mets un enseignement de Gurumayi en pratique de façon régulière, j'éprouve une joie grandissante et je me sens profondément reliée à mon véritable Soi. Très naturellement, j'éprouve alors un sentiment d'amour et d'estime pour les autres dans ma vie. Je suis éternellement reconnaissante à Gurumayi pour sa grâce et ses enseignements qui ont transformé mon existence car ils ont le pouvoir de changer l'obscurité en lumière et de rendre sacré chaque moment de la vie.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.