

Présentation :

Le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2019

30 janvier 2019

Chers étudiants,

Nous voulons vous souhaiter une très heureuse année 2019. En tant que mère et fille, nous avons prolongé notre célébration de la nouvelle année tout au long du mois de janvier. C'est notre Guru, Gurumayi Chidvilasananda, qui nous a appris cette façon de penser : poursuivre l'exubérance de la célébration.

Ensemble, nous offrons de la *seva* dans la voie du Siddha yoga depuis vingt ans. Nous avons donc exulté de joie quand on nous a assigné la *seva* de créer un nouvel outil d'étude pour tous ceux qui se consacrent en profondeur au Message de Gurumayi pour 2019. Cet outil d'étude est *Le cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2019*.

Nous allons vous donner un peu plus d'explications sur ce cahier d'exercices. Il est constitué de trente-six feuilles de travail qui seront disponibles chaque semaine sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Au centre de chaque feuille, il y aura une question donnée par Gurumayi à propos de son Message.

Chaque nouvelle question donnée par Gurumayi vous incitera à vous rappeler, à considérer, à contempler et à imaginer ce que vous avez déjà glané du Message – et vous conduira à vous rappeler, à considérer, à contempler et à imaginer beaucoup plus. C'est comme un prisme ; nous pensons qu'en utilisant le cahier d'exercices vous découvrirez de nouveaux joyaux, de nouveaux rayons de lumière, de nouvelles dimensions de votre compréhension.

Vous remarquerez que ce sera beaucoup plus facile de mettre en application les enseignements du Message de Gurumayi dans votre vie quotidienne. Dans les moments où vous éprouverez les états extrêmes d'euphorie ou d'abattement, vous pourrez faire appel aux enseignements de Gurumayi pour retrouver votre équilibre et votre calme.

Pour vous aider à comprendre les enseignements de Gurumayi contenus dans *Douce Surprise* 2019 de façon encore plus profonde, une offre de participations multiples est disponible pour la première fois sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Nous sommes particulièrement enthousiastes à propos de cet outil d'étude, car en tant qu'éducatrices, nous connaissons le pouvoir de transformation d'une bonne question posée au bon moment, à soi-même ou à une autre personne. Tout au long de l'histoire, des innovations étonnantes sont nées de l'étude méticuleuse des questions.

Les spécialistes des neurosciences expliquent que, lorsque nous entendons une question, nos processus mentaux normaux font une pause pendant que des impulsions neuronales sont envoyées en exploration. Cette brève phase de non-connaissance est le terreau où vont se manifester nos solutions créatives et jaillir de nouvelles révélations.

Dans la voie du Siddha Yoga, cet espace de non-connaissance peut être une fenêtre qui s'ouvre vers le grand Soi. Les questions initient un processus d'introspection, *atma vichara*. Par conséquent, quand vous abordez chaque question donnée par Gurumayi dans ce cahier d'exercices, engagez-vous de tout votre cœur dans ce processus. Nous aimerions faire une suggestion simple : celle de ne *pas* opter pour une réponse par « oui » ou par « non » à aucune de ces questions. Ne prenez pas la voie facile. Ne pensez pas qu'il y a une seule « bonne » réponse à ces questions. Laissez votre esprit explorer le champ du désir de connaître. Soyez ouverts à ce que cela révèle en vous.

Nous nous rappelons un proverbe français disant « *L'apprentissage est l'oeil de l'esprit.* »

Nous avons trouvé utile dans notre *sadhana* du Siddha Yoga, de lire comment les Écritures indiennes définissent le mot « esprit ». Ces Écritures expliquent que l'esprit est un instrument intérieur composé de quatre aspects : l'*antahkarana chatushtaya*. Ces quatre aspects expriment différentes fonctions de l'esprit que nous utilisons quotidiennement pour naviguer dans le monde. Les quatre fonctions sont :

- *buddhi* : le pouvoir de compréhension, de discernement, d'imagination et de visualisation
- *ahamkara* : le pouvoir de former notre identité et d'associer des expériences à cette identité
- *citta*ⁱ : le pouvoir de nous rappeler des souvenirs qui conditionnent notre façon de penser
- *manas* : le pouvoir de se saisir de perception sensorielles et de les organiser en pensées

Les Écritures proposent aussi de s'élever au-dessus de l'*antahkarana chatushtaya*. Par exemple, le sage Adi Shankaracharya enseigne cela dans son *Nirvana-shatkam*.

En intégrant pleinement, cette année 2019, ce cahier d'exercices à votre *sadhana* du Siddha Yoga, étudiez vraiment le Message de Gurumayi à travers ces quatre aspects de l'esprit. Pour votre plus grand bonheur, vous découvrirez que le Message de Gurumayi existe au-delà de l'*antahkarana chatushtaya*. Quand vous aurez exploré le champ du désir de connaître, vous atteindrez l'espace de *cidākāśa*, le ciel de la Conscience que Gurumayi mentionne dans son discours du Message.

Chaque feuille d'exercices comprendra des activités qui apportent de multiples modalités d'étude pour explorer la question de Gurumayi, notamment à travers l'art, la prose, le corps et bien plus encore.

Voici quelques autres conseils pour utiliser le cahier d'exercices :

- Réservez des moments tout au long de la semaine pour revenir souvent à votre feuille d'exercices. Les activités sont conçues pour être réalisées en l'espace d'une semaine.
- Notez vos découvertes dans un journal réservé au cahier d'exercices.

Vous savez quoi ? Nous sommes tellement remplies d'enthousiasme à l'idée de vous présenter *Le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2019* !

Cordialement,

Chinmayi Maxwell et Mallika Maxwell

Auteures du *Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2019*



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ Dans de nombreuses Écritures indiennes, *citta* se réfère à l'esprit dans son ensemble. Dans le contexte de l'*antahkarana chatushtaya*, *citta* est souvent enseigné comme cet aspect particulier de l'instrument intérieur.