

# Conclusion du Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020

26 septembre 2020

Chers étudiants,

Le 1<sup>er</sup> janvier 2020, nous nous sommes réunis dans la Salle Universelle du Siddha Yoga pour participer à *Douce Surprise 2020* et recevoir le Message de Gurumayi pour cette année – आत्मा की प्रशान्ति, Paix profonde du Soi. Vous souvenez-vous de l'instant où vous avez entendu pour la première fois le Message de Gurumayi ? Vous rappelez-vous votre première impression ?

Peut-être avez-vous ressenti ces paroles viscéralement, senti leur présence vibrer dans votre corps, ou peut-être qu'une émotion, une pensée ou un souvenir particulier ont été suscités par les mots. Peut-être avez-vous commencé à imaginer comment vous alliez étudier cet enseignement et l'intégrer à chaque instant de votre vie quotidienne.

Quel long chemin nous avons parcouru depuis ces premières semaines de 2020 ! Nous n'aurions jamais imaginé les jours difficiles qui nous attendaient, ni la force, le courage, la compassion et la solidité que cette période sans précédent allait exiger de chacun d'entre nous. Nous n'aurions jamais imaginé la valeur inestimable, saisissante, qu'aurait le Message de notre bien-aimée Gurumayi – lumineux comme un phare, nous guidant à travers l'incertitude et la confusion et nous rappelant sans cesse la source de paix qu'on trouve en soi-même.

L'idée que la paix existe au fond de notre être est une chose ; vivre en permanence relié à cette source stable de paix, particulièrement dans les moments de confusion et de chaos, en est une autre.

Adopter vraiment le Message de Gurumayi et l'intégrer dans chaque aspect de notre vie demande un effort soutenu. Pour nous guider dans nos efforts, Gurumayi nous a posé des questions, sous la forme du Cahier d'exercices, toutes

les semaines depuis le 1<sup>er</sup> mars. Peut-être avez-vous, comme nous, accueilli avec empressement ces questions et les avez-vous reçues chez vous comme une compagnie divine qui arrivait au moment parfait. Peut-être, comme nous, vous êtes-vous aperçus que vous reveniez sans cesse aux mots contenus dans les questions de Gurumayi, comme à des amis chers qui vous soutenaient en terrain inconnu.

Comme l'enseigne Gurumayi, apprendre s'effectue dans les quatre corps – physique, intellectuel, émotionnel et spirituel – et toute cette année, vous avez investi chacun de ces corps dans votre exploration des questions de Gurumayi. Vous avez franchi les quatre portes de la parole, chanté et dansé sur des *bhajans* et des *abhangas*, écrit des lettres aux saints poètes et cartographié votre façon de vous créer un environnement bénéfique tout au long de la journée – pour ne mentionner qu'une *petite partie* des activités du Cahier d'exercices que vous avez pratiquées !

En tant que rédactrices du Cahier d'exercices, nous avons été inspirées par les découvertes intérieures dont vous avez fait part. Beaucoup parmi vous ont utilisé le temps de confinement passé à la maison pour mieux enrichir leur étude. Certains ont travaillé dans la solitude de leur maison, tandis que d'autres communiquaient avec d'autres étudiants par téléphone ou Internet. Un étudiant des États-Unis a dit que les quatre portes de la parole étaient devenues pour lui une feuille de route pour vivre la période de quarantaine avec sa famille. Une participante du Royaume-Uni a raconté que quand elle étudiait les *bhajans* et les *abhangas*, cette musique la ramenait sans cesse vers l'amour et la paix présents dans son cœur. Une étudiante de Suisse a dit qu'elle réservait du temps chaque semaine pour le Cahier d'exercices et que, grâce à cette discipline, elle avait appris à écouter le son intérieur et à calmer son esprit.

La dernière fiche de travail de 2020 a été publiée samedi 19 septembre. Quel remarquable voyage nous avons fait ensemble ! Grâce à ce Cahier d'exercices, nous avons participé à l'antique tradition des échanges de questions et réponses entre Guru et disciple. Nous nous sommes assis avec Gurumayi en *satsang* – en compagnie de la Vérité. Nous avons été guidés par un maître vivant jusqu'à faire

personnellement l'expérience de la paix suprême. Pour cela, nous exprimons notre sincère gratitude à notre bien-aimée Gurumayi.

Le Cahier d'exercices sera disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga jusqu'au 31 décembre 2020 à 17 h, heure de New York.

Voici quelques conseils pour poursuivre votre étude :

- Participez à *Douce Surprise* 2020 avec les nouvelles inspirations apportées par le Cahier d'exercices. *Douce Surprise* est disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga jusqu'au lundi 30 novembre 2020.
- Relisez votre journal et notez les fiches de travail que vous aimeriez reprendre.
- Notez les enseignements ou compréhensions que vous aimeriez approfondir et élaborer un plan de travail pour le faire.
- Demandez-vous et notez comment ces questions de Gurumayi vous ont aidés à comprendre son Message pour 2020.
- Imprimez les fiches de travail et réunissez-les dans un classeur.
- Racontez à d'autres ce que vous avez appris votre travail avec le Cahier d'exercices et comment vous l'avez mis en application dans votre vie quotidienne.

Au moment où ce Cahier d'exercices arrive à sa fin, nous vous invitons à reconnaître les efforts soutenus que vous avez consacrés à cette étude, les progrès que vous avez accomplis dans votre *sadhana* et les nombreuses pistes que vous avez découvertes pour identifier la présence de आत्मा की प्रशान्ति, Paix profonde du Soi.

Bien cordialement,

Chinmayi Maxwell et Mallika Maxwell

Rédactrices du *Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020*