

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

1^{er} mars 2020

Chers étudiants,

Quel début exaltant pour la nouvelle année et la nouvelle décennie nous avons eu le 1^{er} janvier en participant à *Douce Surprise* et en recevant le Message de Gurumayi pour 2020 ! Depuis, notre duo mère-fille (Chinmayi et Mallika) a savouré, ensemble ou séparément, chaque journée passée à pratiquer le Message de Gurumayi et à élaborer le Cahier d'exercices de cette année.

Nous imaginons que vous avez, vous aussi, réfléchi au Message de Gurumayi pour 2020. Il nous tarde évidemment de savoir quelles ont été vos expériences et comment vous avez progressé dans votre *sadhana* à mesure que le Message de Gurumayi s'enracinait de plus en plus fermement dans votre cœur.

Il nous avait été assigné la délicieuse tâche d'écrire le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour l'année dernière. De nombreux Siddha Yogis et nouveaux chercheurs qui ont effectué les exercices du Cahier nous ont dit qu'ils l'avaient trouvé utile, qu'il leur avait permis de réfléchir plus profondément, d'accéder à leur sagesse intérieure et d'apprendre à formuler leurs progrès. Beaucoup de gens ont souligné combien le Cahier d'exercices les avait transformés – à tel point que lorsqu'ils en parlaient à des personnes qui, faute de temps, ne s'y étaient pas abonnées, elles commençaient à bâtir des plans à l'avance pour suivre le Cahier d'exercices en 2020, dans le cas où il y en aurait un.

Nous nous sentons très fières de vous tous dans le *sangham* du Siddha Yoga quand nous apprenons que l'étude est devenue votre passion – particulièrement l'étude des enseignements du Siddha Yoga et de la *sadhana* elle-même.

Les retours que nous avons eus du *sangham* nous stimulent aussi pour vous présenter le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020. Alors, merci à tous pour vous être autant intéressés au Cahier d'exercices l'année dernière – et merci par avance à vous tous qui allez travailler sur le Cahier d'exercices de cette année.

Le 1^{er} janvier, au cours de *Douce Surprise*, c'était un bonheur total de recevoir le Message de Gurumayi : आत्मा की प्रशान्ति – « Paix profonde du Soi. » À cet instant, nous avons réalisé toutes les deux : ce Message tombe *tellement* à propos avec tout ce qui se passe actuellement dans le monde. En pratiquant ce Message, nous pouvons nous rappeler sans cesse que resplendit en nous un sanctuaire de paix profonde. Nous avons la capacité de nous protéger du choc des vagues émotionnelles et du brouhaha extérieur ; nous pouvons entretenir et protéger la sainteté de nos cœurs au milieu de tout le tumulte dont nous parlent les journaux, que nous voyons dans nos communautés et que nous percevons dans notre propre esprit.

Nous savons, sans aucun doute, que toute personne qui a reçu le Message de Gurumayi désire cela. Elle voudra à tout moment reconnaître le sanctuaire intérieur de paix profonde, y pénétrer et y demeurer ; elle voudra prendre refuge dans le silence immaculé qui émane du cœur et transposer son expérience vécue du Message de Gurumayi dans ses interactions avec les autres. Ce Cahier d'exercices pour 2020 est un guide pratique pour vous aider à faire précisément cela. Il vous soutiendra dans vos efforts quotidiens pour appliquer le Message de Gurumayi et tout ce dont Gurumayi a parlé le 1^{er} janvier dans *Douce Surprise*.

Au cours des dernières semaines, nous avons travaillé sur le Cahier d'exercices avec une merveilleuse équipe de la Fondation SYDA, comprenant à la fois des permanents et des Siddha Yogis offrant de la *seva* depuis leur domicile. Et maintenant, nous voudrions vous donner une vue d'ensemble de ce qu'il va contenir.

Ce Cahier d'exercices est constitué de trente-six fiches d'exercices qui seront publiées chaque semaine sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – qui est, depuis 2011, une ressource de prédilection, une solution de recours, une salle de *satsang* et un espace d'étude pour beaucoup de Siddha Yogis. Chaque fiche d'exercices est centrée sur une question de Gurumayi.

Dans certains cas, ces questions se démultiplient, s'accompagnant de questions supplémentaires connexes de Gurumayi, qui découlent de la question principale et vous aident à l'explorer et l'étudier.

Vous vous rappelez peut-être que dans *Douce Surprise*, Gurumayi a parlé de la tradition ancienne des séances de questions entre le maître et l'étudiant et qu'elle a dit que ce système d'étude était le fondement du *satsang* – et aussi de nombreuses Écritures sacrées de l'Inde. Donc considérez les questions du Cahier d'exercices comme une invitation de Gurumayi à participer à cette tradition.

Nous sommes toutes deux enseignantes et nous savons que les questions jouent un rôle essentiel pour faire évoluer le processus de pensée de l'étudiant. Par exemple, quand on vous pose une question, cela provoque une pause momentanée dans le flux de vos pensées, ouvrant la voie à la possibilité d'un nouveau point de vue, d'une découverte. Cet instant peut être très fascinant ! Quel mystère pourrait-il bien contenir ? Nous vous invitons à accueillir de tels instants à bras ouverts, à abandonner les idées préconçues que vous avez peut-être sur ce qu'est la « bonne réponse ». Suivez plutôt votre intuition qui vous conduit vers une compréhension et une connaissance plus profondes.

Du point de vue des neurosciences, poser des questions et y répondre crée de nouveaux schémas dans le cerveau, qui à leur tour rendent le cerveau plus flexible. Et quand votre cerveau est plus flexible, vous êtes moins susceptible de tomber dans des modes de pensée et de comportement anciens et dépassés. Au contraire, vous êtes à même de tirer un meilleur profit de la connaissance que vous avez emmagasinée dans votre esprit. Vous pouvez penser de manière plus créative et assimiler de nouvelles informations, accepter de nouvelles perspectives et possibilités.

À première vue, certaines questions peuvent sembler requérir une réponse par « oui » ou « non ». Cependant, nous voulons vous faire un rappel et une recommandation. Ne vous arrêtez pas à un simple « oui » ou « non ». Passez du temps sur la question. Notez quelles associations, souvenirs et pensées surgissent quand vous lisez la question et travaillez dessus. Examinez votre vie et votre *sadhana* par rapport à la question et à ce qu'elle vous révèle à mesure que vous l'explorez et l'étudiez.

Les fiches d'exercices vous aideront à concrétiser les révélations et compréhensions qui surgiront en lisant les questions de Gurumayi. Comme l'an dernier, le Cahier d'exercices proposera trois modes d'apprentissage : utiliser le corps, illustrer et créer des cartes mentales. En travaillant les questions de Gurumayi selon ces modes, vous aurez accès à différentes facettes de votre être.

Souvent, nous pensons que l'apprentissage se passe exclusivement dans le cerveau. Gurumayi nous enseigne que l'apprentissage a lieu dans chaque particule de notre être – dans nos corps physique, intellectuel, émotionnel et spirituel. Quand vous impliquez les quatre corps, ce que vous avez appris s'intègre dans votre mémoire à long terme. Cette connaissance devient disponible dans vos contacts quotidiens.

Les merveilleuses activités du Cahier d'exercices sont conçues pour vous aider à apprendre avec les quatre corps, ce qui renforcera votre capacité à expérimenter, assimiler et appliquer le Message de Gurumayi. Par conséquent, nous vous encourageons à essayer tous les modes d'apprentissage. L'année dernière, de nombreux étudiants nous ont dit que les révélations les plus précieuses leur étaient venues quand ils avaient laissé tomber leurs idées réductrices sur eux-mêmes, comme celles d'avoir « une mauvaise coordination physique » ou de « ne pas être artiste » et tenté un essai. C'est motivant, non ? Oui, lancez-vous !

Pour vous préparer à aborder le Cahier d'exercices, voici quelques conseils et informations :

- Inscrivez-vous pour le Cahier d'exercices **ici**. La première fiche d'exercices est maintenant disponible. Les fiches d'exercices seront publiées chaque dimanche jusqu'au dimanche 20 septembre.
- Étudiez les Questions et réponses de *Douce Surprise* qui sont maintenant disponibles – par écrit – sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Ces enseignements, ce dialogue intemporel entre Guru et disciple, soutiendront votre travail avec le Cahier d'exercices.

- Lisez un texte sur les trois modes d'apprentissage dans le Cahier d'exercices **ici**.
- Réservez du temps chaque semaine pour faire les exercices et rappelez-vous que le temps est votre ami. Autorisez-vous une certaine souplesse dans votre programme.

Nous sommes confiants que vous ferez de ce Cahier d'exercices une partie intégrante de votre exploration et de votre étude hebdomadaires du Message de Gurumayi pour 2020.

Cordialement,

Chinmayi Maxwell et Mallika Maxwell

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

