

Dimanche 20 décembre 2020

Chère lectrice, cher lecteur,

Quelle année nous avons derrière nous ! Aucun adjectif, dans aucun dictionnaire, ne suffirait à décrire tout ce qui s'est passé dans le monde. Outre qu'un virus inconnu a piégé toute l'humanité et bouleversé la vie de tous, ce qui a aussi provoqué un désarroi général, c'est que personne ne voit les choses du même œil. Même les membres de notre famille et ceux qui nous sont chers ont chacun un point de vue très différent sur ce qui se passe réellement avec cette pandémie qui a dévasté tant de vies.

Cependant, en tant que Siddha Yogis, il y a une chose dont nous sommes tous absolument certains : nous sommes voués à faire de ce monde un meilleur paradis. C'est ce que notre Guru, Gurumayi Chidvilasananda, nous enseigne sans cesse. Et comment en faire une réalité ? Un des moyens est d'adhérer pleinement aux disciplines de la *sadhana* du Siddha Yoga.

Hier, dans le *satsang Cultiver Shanta-rasa*, nous avons entendu l'enseignant, Swami Ishwarananda, dire : *À l'année prochaine !* Swami ji s'est exprimé ainsi parce que le *satsang* d'hier était la dernière diffusion vidéo en direct de 2020.

Dans ce contexte, en tant que directeurs de la série *Cultiver Shanta-rasa*, nous souhaitons remercier tous ceux – aussi bien au sein de la SYDA Foundation que du *sangham* mondial du Siddha Yoga – qui ont aidé notre équipe à produire les diffusions vidéo en direct qui ont eu lieu en décembre. Quelle bénédiction cela a été pour nous d'offrir de la *seva*, et pour vous tous de participer à ces *satsangs*, au cours de cette période particulièrement éprouvante de notre histoire.

Nous savons à quel point vous avez pris à cœur les enseignements que vous avez découverts et étudiés dans ces *satsangs* dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Nous savons aussi que vous avez fait l'effort de mettre ce que vous avez appris en application. Comment le savons-nous ? Entre autres, parce que vous avez noté par écrit vos expériences et les avez envoyées au site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Nous aimerions mettre en relief quelques-uns des témoignages dont la lecture nous a touchés.

Après le premier *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir de la respiration », un Siddha Yogi d'Inde a dit : « J'ai écouté avec beaucoup d'attention les explications d'Ami Bansal sur *shanta-rasa* et j'ai eu l'impression que ses paroles s'épanouissaient en moi comme des fleurs, me rendant léger et alerte. »

Après le deuxième *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir du chant », où l'enseignante était Saroj del Duca, un Siddha Yogi du Massachusetts, aux États-Unis, a écrit : « Je prie pour que nous soyons tous inspirés à trouver des manières créatives de maintenir la puissance et la beauté du chant vivantes et florissantes dans notre vie. »

Après le troisième *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir de la méditation », où l'enseignant était Pedro sá Moraes, un Siddha Yogi de Hawaï, aux États-Unis, a raconté : « Participer à ce *satsang* était tellement doux et puissant ! Pendant que je méditais, concentré sur la tranquillité intérieure et la tranquillité extérieure, je me suis senti renforcé dans la paix. J'ai senti la douceur qu'il y avait à méditer tous ensemble, au même moment, dans le monde entier, comme si nous étions les phares d'amour divin et de paix du Guru – une expérience magnifique ! »

Après le quatrième *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir de la puja », où l'enseignante était Lavanya Mavillapalli, un Siddha Yogi de Californie, aux États-Unis, a écrit : « Après avoir participé au *satsang* "Le pouvoir de la puja", je me suis senti attiré profondément à l'intérieur. »

Après le cinquième *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir des histoires », où l'enseignante était Isabelle Anderson, un Siddha Yogi de Californie, aux États-Unis, a écrit : « En rédigeant mon histoire pendant le *satsang*, j'ai compris que c'était à moi de choisir comment finirait l'histoire. C'est à moi de définir quel point de vue j'adopte sur les événements que je décris. C'est à moi de déterminer comment je me sens et comment je ressens les autres dans mon histoire. C'est à moi de décider sur quoi je me concentre.

J'ai réalisé que je me racontais constamment des histoires sur ce que je vois et vis dans mon propre monde. C'est comme cela que je fabrique l'étoffe de ma vie !

Maintenant, je vois que j'ai le pouvoir de créer des histoires lumineuses et optimistes, pleines de reconnaissance et d'amour pour l'existence, même si je traverse des expériences de vie compliquées. Ces histoires ne sont pas des illusions, elles sont de l'espoir. Et là où il y a place pour l'espoir, il y a place pour un sourire. »

Après le sixième *satsang* de *Cultiver Shanta-rasa*, « Le pouvoir du silence », où l'enseignant était Swami Ishwarananda, un Siddha Yogi d'Inde a raconté : « J'ai participé avec mes parents et nous nous sentions tous tranquilles après le *satsang*. Quand Swami ji a expliqué les significations de *shama* et *dama*, quelques pensées ont surgi, puis se sont résorbées en moi. Soudain, dans un moment entre les pensées, j'ai vu Bade Baba debout, là. Mon esprit est devenu calme et silencieux, j'ai ressenti de la sérénité et une paix profonde, et je me suis vu empli de lumière. »

Nous allons vous raconter quelques autres expériences que nous avons savourées en lisant des témoignages de Siddha Yogis comme vous. Ces Siddha Yogis ont fait part des réflexions et de la gratitude que leur ont inspirées les *satsangs* *Cultiver Shanta-rasa* dans leur ensemble, ainsi que toutes les diffusions vidéo en direct qui ont eu lieu en 2020.

Un Siddha Yogi du Kenya a raconté : « La série des *satsangs* *Cultiver Shanta-rasa* a été une merveilleuse manière de terminer notre étude du Message de Gurumayi pour 2020, *Ātmā kī Prashānti*. Dans ces *satsangs*, Gurumayi nous a donné six moyens différents d'embrasser ce doux espace intérieur de paix, indépendamment de ce qui se passe dans le monde. »

Et un Siddha Yogi du Massachusetts, aux États-Unis, a déclaré : « Je me sens tellement en paix après le *satsang* sur "Le pouvoir du silence". Mon esprit est silencieux. J'éprouve de la gratitude pour le *satsang* et pour tout ce qui nous a été si généreusement accordé à tous cette année.

J'ai eu le sentiment que cette soirée était la *purmahuti*, la conclusion parfaite, pour une année qui sort de l'ordinaire à tous points de vue. Pour moi, 2020 a été inhabituelle à cause de la pandémie, mais aussi exceptionnelle à cause des abondantes richesses que j'ai reçues de chaque *satsang*, de chaque publication sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Je trouve que j'ai beaucoup de chance de suivre la voie du Siddha Yoga avec Gurumayi pour guide. Je sais qu'elle m'aime. J'ai eu l'impression de voir son sourire plein d'amour dans le doux sourire silencieux de Bade Baba pendant le *darshan*, ce soir. Le seul mot qui me vient à l'esprit est : *Merci*. »

Nous espérons que vous avez, vous aussi, trouvé encouragement et réconfort dans la lecture des nombreux témoignages publiés cette année sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga après les diffusions vidéo en direct. En les lisant, nous nous sentons encore plus inspirés à offrir de la *seva* et à renforcer notre *sadhana* du Siddha Yoga. Lire les témoignages confirme aussi notre lien avec la communauté du Siddha Yoga – une communauté de Siddha Yogis qui prennent au sérieux la *sadhana* et l'objectif de faire de ce monde un meilleur paradis. Ensemble, nous aspirons à exaucer le souhait de Gurumayi, et ensemble, nous travaillons à en faire une réalité.

Récemment, nous avons découvert quelque chose qui a souvent été l'objet d'enseignements de Gurumayi : le terme sanskrit *simhavalokana*. Ce terme est constitué de deux mots, *simha* et *avalokana*. *Simha* signifie « lion » et *avalokana* signifie « observation », « examen », « perception » et « connaissance ».

Simhavalokana désigne la posture du lion et sa manière de se mouvoir. Quand un lion marche, il avance tout en regardant en arrière, surveillant tout ce qui se trouve derrière lui et autour de lui, observant ce qui se passe dans toutes les directions. Le lion a une attention qui s'étend sur 360 degrés.

De même, en approchant de 2021, rappelons-nous tout ce que nous avons appris et étudié en 2020, tout ce qui nous est arrivé et comment nous nous sommes débrouillés pour le gérer.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous suivons les instructions de Gurumayi et nous voyons tous les moments comme le temps de Dieu.

Bien cordialement,

Carlos del Cueto
(de la part de l'équipe des directeurs)
SYDA Foundation



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.