

Au seuil d'Une douce surprise 2016

Lettre d'une étudiante de Siddha Yoga

1^{er} décembre 2015

Chers amis,

Joyeuses fêtes ! Au cours du mois de décembre, dans le monde entier, notre esprit est tout à la joie et à la célébration. C'est pour tous, famille, amis et voisins, le moment d'échanger des vœux et de se réjouir.

Sur la voie du Siddha Yoga, ce mois-ci nous offre une nouvelle occasion de reconnaître la divinité en nous, chez les autres et dans le monde qui nous entoure. Pendant toute l'année, Gurumayi nous a guidés dans l'exploration de notre nature divine grâce au présent de son Message :

Tournez-vous

Vers l'intérieur

Méditez

Avec aisance

Au moment où 2015 touche à sa fin, nous anticipons une nouvelle année sur la voie du Siddha Yoga. C'est le moment de nous préparer au Satsang mondial du Siddha Yoga pour le Nouvel An : *Une douce surprise*.

L'an dernier à la même époque, impatients de recevoir le Message de Gurumayi, nous avons écouté en famille le discours diffusé en audio sur Internet : *Le pouvoir d'écouter pour apprendre, le pouvoir d'apprendre pour écouter*.

L'enseignant, Swami Ishwarananda, donne des instructions très claires pour nous préparer à recevoir les paroles de Gurumayi : comment écouter de tout notre être. L'une des méthodes proposées par Swami ji pour perfectionner notre capacité d'écoute, consiste à écouter les sons de la nature avec une grande concentration.

Comme ma famille adore passer du temps dans la nature, nous avons adopté cette pratique avec beaucoup d'enthousiasme. Ma fille de huit ans aime écouter les sons de la nature car, dit-elle, « ils sont toujours un peu différents à chaque fois, et après je me sens réconfortée ».

Pendant les jours précédant le satsang *Une douce surprise*, alors que je me concentrais pour écouter de tout mon être, j'ai senti de nouvelles perceptions et inspirations naître en moi. J'ai aussi remarqué que certains de mes problèmes apparaissaient en pleine lumière. En même temps que ces défis, émergeaient de l'intérieur des conseils, clairs comme le cristal, sur la manière de les surmonter.

Quand j'ai reçu le Message de Gurumayi au cours du satsang *Une douce surprise*, j'ai été stupéfaite et émerveillée d'entendre Gurumayi donner un enseignement sur les thèmes mêmes qui s'étaient manifestés en moi. Comme je voulais pleinement accueillir le Message que nous offrait Gurumayi, j'ai fait un effort total pour étudier son Message et ses enseignements tout au long de l'année, toute seule ou avec ma famille.

J'ai découvert que m'asseoir en silence dans la nature était un moyen très efficace de pratiquer le Message de Gurumayi. Je m'assois dehors, souvent dans ma cour, pour écouter les sons et observer les mouvements du vent et des créatures, avec une vigilance pleine de curiosité. Au bout d'un moment, j'éprouve la sensation d'un lien profond et d'un doux détachement. Mon attention est attirée très naturellement vers l'intérieur.

Cette expérience a influencé ma pratique de la méditation. Quand je suis assise dans la nature et que je l'observe, je parviens à entrer progressivement dans un état de témoin, et j'ai remarqué que le même processus avait lieu quand je m'asseyais pour méditer. Je plonge profondément à l'intérieur, je me détache de mes pensées et je reconnais ma divinité intérieure.

Tout au long de l'année 2015, nous avons continué en famille, à nous plonger dans la nature, que ce soit à l'extérieur là où nous vivons, ou à l'aide de la série des vignettes vidéos *Commune with nature*. En nous reliant plus profondément à la nature, nous avons remarqué que notre compréhension du temps s'approfondissait. Nous avons éprouvé plus de gratitude pour la succession des saisons et pour les bénédictions que chacune nous apportait. En observant la lune traverser toutes ses phases, nous avons senti qu'elle nous offrait de marquer le doux passage du temps. Au sein de tous ces changements, nous avons perçu un sentiment sous-jacent d'intemporalité, un flux permanent de grâce.

Nous avons tellement de gratitude pour les enseignements de Gurumayi contenus dans *Une douce surprise* 2015. Ils ont porté tant de fruits ! Maintenant notre famille se prépare avec enthousiasme pour *Une douce surprise* 2016. Ce sera la première fois que ma fille de huit ans participera au *satsang* entier, et cela la remplit d'une excitation contagieuse.

Nous nous préparons de façon très concrète. Nous prévoyons par exemple, de participer à la diffusion audio intitulée *Le pouvoir d'écouter pour apprendre, le pouvoir d'apprendre pour écouter* et de réfléchir à la façon d'approfondir la mise en pratique de l'enseignement de Swami ji.

Nous prévoyons de prendre beaucoup de repos et de faire beaucoup de sport au cours des jours précédant le satsang *Une douce surprise*, pour nous aider à écouter avec toute notre attention, de tout notre être. Nous réservons aussi du temps, avant ce satsang, pour réfléchir à ce que signifie pour nous de recevoir le Message de Gurumayi. Et nous prendrons du temps après le satsang pour approfondir notre réflexion et échanger avec les amis et les parents qui y auront participé.

Il nous tarde de vous rejoindre tous dans la Salle universelle en présence de notre bien-aimée Guru, Gurumayi, pour le satsang *Une douce surprise*, en janvier 2016 !

Puissiez-vous, ainsi que ceux qui vous sont chers et les personnes du monde entier, éprouver beaucoup de joie, de paix et d'amour au cours de ce mois de décembre et pendant l'année à venir.

Chaleureusement,

Beth Dubois