



*Enseignements de Gurumayi Chidvilasananda*

## Soyez à l'écoute

*Namasankirtana*

*Samedi 2 mai 2020*

*Temple de Bhagavan Nityananda*

Son, Soi, Sérénité. ♥ Son, Sérénité, Soi. ♥ Sérénité, Son, Soi. ♥  
Soi, Son, Sérénité. ♥ Sérénité, Soi, Son. ♥ Soi. Sérénité, Son. ♥  
*Son, Soi, Sérénité.*

Dans la Salle Universelle du Siddha Yoga, dans ce *satsang* « Soyez dans le temple », nous allons émettre un *haut* volume de son. Pourquoi ? Parce que ce son vous conduit à l'expérience de la sérénité. Ce son vous donne l'expérience du Soi.

Rohini Menon, la directrice générale, me dit que vous êtes nombreux à rejoindre en cours de route les vidéodiffusions en direct de ces *satsangs* « Soyez dans le temple ». C'est merveilleux ! C'est la beauté du *satsang*, particulièrement du *satsang* de Siddha Yoga. Vous pouvez le rejoindre à n'importe quel moment et recevoir toute la connaissance nécessaire à votre étude. Vous recevrez toutes les bénédictions vous permettant de faire votre *sadhana* et de vivre ce qui est le but de votre vie.

Le son. Nous allons émettre un haut volume de son au cours du *satsang* d'aujourd'hui. Heureusement que nous avons ce moyen – chanter. Dieu merci, nous avons la voie spirituelle. C'est merveilleux.

Participer au *satsang*, c'est étudier le Soi. Participer au *satsang*, c'est savoir que vous avez tout ce qu'il faut pour faire une *sadhana*. Participer au *satsang* signifie voir la lumière rayonnante du Soi, et reconnaître ensuite cette lumière dans tout ce que vous faites par ailleurs.

Ce matin, après avoir écouté les jeunes Siddha Yogis offrir leurs talents dans le *satsang* « Soyez dans le temple », je suis allée marcher autour du lac Nityananda. Comme tous ceux qui vivent sur la côte Est des États-Unis le savent, c'est la première fois, aujourd'hui, que nous sortons enfin de l'hiver. Mais c'est pour peu de temps. J'ai vérifié la météo pour le prochain weekend : il devrait faire de nouveau froid. Mais quand on vit sur la côte Est des États-Unis, on profite de la moindre occasion d'avoir un peu de chaleur.

C'était tellement beau dehors. Le ciel était si *bleu*. Vous savez à quel point j'aime le ciel bleu. C'est un cadeau que m'a fait Baba Muktananda.

Quand j'ai eu pour la première fois le *darshan* de Baba Muktananda, je l'ai vu comme la couleur bleue. Après cela, chaque fois qu'il me manquait, je regardais le ciel bleu et je me sentais très proche de lui. C'est pour cette raison que j'aime tant le ciel bleu.

Ce matin, pendant que j'étais au bord du lac, sous le plus magnifique des ciels bleus, je pensais à ce qui se passe dans notre monde. Je n'étais pas très satisfaite de l'incroyable confusion et de la peur profonde que les gens éprouvent.

Je n'avais jamais accolé ces mots : *peur* et *profonde*. Je parle de félicité profonde, de joie profonde, d'expérience profonde. Mais en ce moment précis, tout le monde éprouve une peur profonde. C'est à cela que je pensais. Et dans les nouvelles, j'ai aussi lu qu'à l'arrivée de l'automne, à l'arrivée de l'hiver, les choses vont empirer à nouveau. Le monde doit se préparer pour la future maladie qui va *sûrement* arriver. Dans les nouvelles, on parle de la discipline que chacun va devoir appliquer désormais à sa vie.

Par conséquent, je veux vous dire de commencer *maintenant* si vous voulez vivre de manière saine sur cette planète étonnante et lui apporter une belle contribution. Commencez *maintenant* si vous voulez être vivants au sens propre du mot et si vous souhaitez que les autres aussi soient vivants et fassent l'expérience de tout ce qu'offre cette terre. Vous le savez, tout le monde a droit à la vie.

Je ne me sentais pas bien en pensant à tout ce traumatisme que le monde est en train de subir. Après avoir marché un moment, je me suis assise sur le banc sous l'arbre dédié à Venkappanna. Beaucoup parmi vous savent qui était ce grand homme qui a servi Baba Muktananda toute sa vie. Quand j'étais petite, c'était mon idole. Dès que j'étais triste, j'allais voir Venkappanna et il me rendait heureuse. Bien sûr, si j'étais heureuse, il me disciplinait. Mais si j'étais triste, il me rendait *très* heureuse.

J'étais donc assise sous cet arbre splendide, sous le ciel bleu. La brise était veloutée. Tout scintillait quand je regardais autour de moi. Soudain, j'ai remarqué que le ciel bleu immaculé était en train de se parer de nuages d'un blanc pur. Les nuages apparaissaient çà et là ; je pouvais encore voir l'immense ciel bleu.

Je n'avais même pas besoin de concentrer mon attention sur les nuages pour distinguer leurs formes. À l'œil nu, je pouvais voir dans ces nuages un chien qui courait. Puis j'ai vu un lapin en pleine course. Puis, j'ai vu courir un cheval. Puis, il y a eu en pagaille des nuages en forme de cœurs. Il y a eu des tonnes de figures de *AUM*. Devant mes yeux, les nuages se formaient et se déplaçaient – je pouvais voir la main invisible qui créait les formes de tous ces nuages.

Il y avait tellement de nuages-cœurs et de nuages-*AUM* qui naissaient, qui étaient créés là-haut dans le ciel bleu que mon cœur lourd s'est mis à chanter *AUM*. Et puis je me suis remise à penser : « Que va-t-il arriver à tous les gens qui souffrent ? Que va-t-il arriver à la nature, dont tant de gens s'occupaient ? Que va-t-il arriver aux animaux qui n'ont plus personne pour s'occuper d'eux ? » Et puis à nouveau je voyais un autre nuage-*AUM* se former dans le ciel. Et mon cœur chantait *AUM*.

Mais alors, une nouvelle pensée : « Que va-t-il arriver ? Les gens vont-ils travailler ensemble ? Les pays vont-ils coopérer ? Va-t-il y avoir de l'unité entre les êtres humains ? » Surprise, encore un splendide nuage-cœur. Et mon cœur a chanté *AUM*. De nouveau une pensée. Et puis, retour à *AUM*. De nouveau un autre sentiment. Retour à *AUM*.

À un moment, pendant que tout cela se passait, j'ai vu un avion monter, monter, *monter*, et puis il a fait demi-tour et décrit un magnifique virage en U ! Je voyais les traces de la fumée de ses réacteurs former une courbe autour de lui, en créant la lettre *U* à l'horizon. Je n'avais jamais vu un avion à réaction décrire un virage en U. Je me suis dit : « Vraiment ? C'est juste pour me faire plaisir que le ciel a créé tant de merveilleux spectacles, à la fois matériels et spirituels ? »

Je me suis dit : « Très bien, alors. Je ferais mieux d'arrêter de réfléchir et de m'inquiéter pour ce qui va arriver à ce monde pour m'absorber dans le mantra *AUM*. Il y a une plus grande énergie à l'œuvre dans cet univers. Je dois avoir une foi plus forte en son essence. »

Je me suis levée du banc et me suis mise à marcher gaiement, en savourant à nouveau l'immense ciel bleu et la brise veloutée, et en me rappelant les enfants qui avaient offert leurs talents et compétences au cours du *satsang* dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Alors que je fredonnais *AUM* en marchant sur le chemin qui longe le lac, j'ai vu deux oies assises dans l'herbe verte, dans une pose parfaite. Elles étaient installées dans un petit bosquet de bouleaux. C'était une scène magnifique. Les oies étaient détendues. Elles étaient heureuses. Réellement heureuses. Vraiment heureuses.

Comme elles étaient tout près du chemin qui longe le lac, je me suis demandé si je devais passer près d'elles ou faire demi-tour. Les oies savent très bien qu'elles ne sont pas censées s'approcher de ce lac à Shree Muktananda Ashram. Elles savent très bien que la direction de la SYDA Foundation va leur dire d'aller s'installer ailleurs. La raison, c'est que les oies se mettent à défendre très fermement leur territoire et attaquent tous ceux qui passent près du lac.

Ces oies sont appelées des oies du Canada. Je sais que le Canada est un grand pays. Et j'aime vraiment voir ces oies, alors je suis simplement restée là, à admirer leur incroyable sérénité et à savourer le spectacle. Je n'étais qu'à un mètre d'elles. Aaah – j'étais supposée être à deux mètres. Oh-oh ! Oh-oh ! Ne dites à personne que je n'ai pas respecté les consignes de distanciation sociale avec les oies du Canada. Je n'étais qu'à un mètre d'elles !

En fait, j'étais assez près d'elles pour voir comment elles se regardaient et pour observer la communication subtile qui avait lieu entre elles. On aurait dit qu'elles se disaient : « Est-ce qu'on va s'envoler parce qu'il y a une personne ici et que nous ne sommes pas censées y être ? » Puis, elles se sont visiblement détendues, leurs corps s'affaissant de quelques centimètres vers le sol, et j'ai conclu de cette action qu'elles se disaient : « C'est OK. Elle ne va rien nous faire. Ce n'est pas la directrice de la SYDA Foundation. Nous allons simplement rester ici en faisant comme si nous n'existions pas. Nous sommes invisibles. Elle ne peut pas nous voir. »

Quand elles ont fait cela, cela a amené un grand sourire sur mon visage – particulièrement en constatant qu'elles se croyaient invisibles et que, si elles ne bougeaient pas une seule plume, personne ne les remarquerait. Elles étaient tellement immobiles qu'on aurait dit des statues.

Voilà donc ce qu'a été ma matinée près du lac. Je voulais vous raconter cette expérience pour vous dire : si vous vous sentez abattus, regardez autour de vous. L'univers *veut* que vous soyez heureux. L'univers *va* vous rendre heureux. L'univers vous *montrera* le chemin. Il est juste devant vous.

Cet après-midi, la lune – la lune de Baba – brillait de façon tellement *magnifique* dans le ciel bleu. Cependant, au moment où je traversais le hall d'accueil de l'Ashram pour entrer dans la Salle Universelle pour le *satsang* « Soyez dans le temple », j'ai regardé par la baie vitrée et j'ai remarqué que, lentement mais sûrement, un brouillard sombre s'approchait, cachant le ciel.

Juste avant d'entrer dans le temple, j'ai vu que le ciel entier était recouvert par ce brouillard. « Pourquoi ? » vous demandez-vous peut-être. Parce que maintenant nous sommes dans la Salle Universelle. Nous n'allons pas regarder dehors pour voir le ciel bleu, alors le ciel doit faire ce qu'il a à faire. Voyez, chacun doit faire son travail. Le ciel fait son travail. La nature accomplit son travail.

Nous allons produire un *fort volume* de son dans la Salle Universelle. *Sāmba Sadāshiva*. Nous avons une extraordinaire joueuse d'harmonium. Elle s'appelle Shambhavi Christian. Je vais demander à Shambhavi de nous apprendre à tous comment prononcer les paroles car il y a beaucoup de paroles dans ce chant magnifique. J'adore *Sāmba Sadāshiva*. Je me souviens d'avoir chanté *Sāmba Sadāshiva* à Los Angeles, à Pasadena pour être précise. Vous vous rappelez comme nous avons chanté et dansé, et chanté et dansé pendant des heures ? Ensuite, toute l'année suivante, il fallait absolument que j'écoute ce CD tous les matins. C'était le seul moyen de commencer ma journée, écouter *Sāmba Sadāshiva* chanté à Pasadena.



*Effectivement tout le monde, dans la Salle Universelle, a entrepris d'émettre un haut volume sonore en chantant Sāmba Sadāshiva pendant cinquante-cinq minutes. Pendant le chant, Gurumayi a parlé par moments, prodiguant les enseignements ci-dessous. Est-ce que le chant était imprégné des enseignements de Gurumayi ? Ou bien les enseignements de Gurumayi étaient-ils imprégnés de l'énergie du chant ?*

Je vous aime.

*Karuṇā*, la compassion.

*Après vingt minutes de chant, Gurumayi a fait signe au batteur d'arrêter de jouer du tambour. Le chant a continué avec le soutien de la tamboura et de l'harmonium. Comme vous allez voir, la plupart des enseignements de Gurumayi ont porté sur le rythme.*

Entrez dans le rythme.

Le rythme est dans le chant. Le rythme est dans la Salle Universelle.

Chers amis : sentez le rythme. Chantez au rythme du chant.

Le rythme universel.

Laissez danser votre sang.

Souvenez-vous, au moment de mourir, vous êtes seul.

Sentez le rythme dans votre être.

Soyez présents.

*À ce moment, la sensation du chant dans la Salle Universelle est devenue suave.*

*Gurumayi a dit :*

Vous y êtes.

Laissez danser votre sang.

Les gouttelettes sur l'eau.

Laissez danser votre sang.

Si vous avez du sang, chantez.

Laissez l'énergie du chant purifier votre sang.

Restez dans le rythme du chant.

D'où émane le son ? Laissez votre sang chanter. Le rouge est magnifique. C'est la *shakti*.

Soyez forts. Soyez forts. Restez dans le rythme.

Sans rythme, le monde est fini. Avec le rythme, le monde devient joyeux. Chantez en rythme.

*Le chant est soudain devenu d'une texture crémeuse. Il était incroyablement lisse. Gurumayi a dit :*

Magnifique. Maintenant, je le sens. Maintenant *c'est* vraiment magnifique. Demeurez dans cette expérience.

*S'adressant à la personne à l'harmonium, qui jouait sans l'accompagnement du tambour, Gurumayi a dit :*

L'harmonium doit donner le rythme pour le chant. Ne t'endors pas. Reste éveillée.

Produis un son puissant.

*Comme le rythme du chant devenait plus marqué et plus régulier et que la voix de Gurumayi retentissait à travers la Salle Universelle, le batteur a pris cela comme un signal pour recommencer à jouer du tambour. Mais ce n'était pas le cas. Ce qui a fait dire à Gurumayi :*

Soyez attentifs. Voyez ce qui est arrivé au monde. À cause de gens qui ne s'écoutent pas eux-mêmes, à cause de gens qui ne font pas attention aux autres, le monde entier souffre.

Les choses ne peuvent pas devenir pires qu'elles ne le sont déjà. S'il vous plaît, laissez votre sang danser, les amis !

Écoutez la grâce. Rappelez-vous, la *sadhana* n'est pas un lit de roses.

Vous êtes aimés.

Dans ce chant, nous prions *mṛtyuñjaya* le seigneur de la mort : « Puisses-tu avoir pitié de nous ! »

Écoutez le rythme. C'est dans la Salle Universelle. Soyez à l'unisson.

*Karuṇā*, la compassion.

Restez éveillés. Restez éveillés. Retrouvez votre joie.

À la fin de la partie principale du chant, Gurumayi s'est mise à chanter « Shambho, shambho » et elle a invité le batteur à reprendre. Il l'a fait plus vigoureusement que jamais et le battement de son tambour a résonné dans la Salle Universelle du Siddha Yoga.

Plus tard, Gurumayi a demandé au batteur d'improviser un solo pendant qu'elle jouait du tambourin. Il a pu se lancer immédiatement et avec vivacité, ses bras et ses mains n'étaient pas fatigués, puisqu'il n'avait pas accompagné le chant entier.

Il ressortait clairement du final du chant que Gurumayi nous enseignait à tous à en apprendre davantage sur le son non frappé, pour nous relier au rythme du cœur. Cela rappelait bien ce qu'elle avait dit au début du satsang : voir la main invisible qui modelait des nuages en forme de cœurs et de AUM dans l'immensité du ciel bleu ce matin-là.



Gurumayi a alors conduit tout le monde en méditation. Après la méditation, Gurumayi a parlé :

*He karuṇākara.* L'incarnation de la compassion – aie pitié de nous.

*He mṛtyuñjaya,* Ô Seigneur de la mort – aie pitié de nous.

*Saccitsukhamaya.* L'incarnation de la Conscience, de la lumière et de la félicité – aie pitié de nous.

Je dois dire que cette méditation aurait pu continuer indéfiniment. Elle était tellement juste, tellement merveilleuse. Le chant *Sāmba Sadāshiva* nous avait complètement installés dans le siège de la méditation.

Accrochez-vous à cette expérience. Maintenez cette conscience. Alors, vous serez capables d'accepter tout ce qui se présentera à vous. Même si vous êtes tristes, vous serez capables de le surmonter. Même si vous êtes écrasés de peur, vous serez capables de vous en sortir. Rappelez-vous ceci – le ciel bleu à l'intérieur. Le Dieu bleu est avec vous.

Comme vous vous le rappelez, Gurumayi avait dit plus tôt que le ciel bleu était un cadeau que lui avait fait Baba Muktananda. Qui plus est, en ce jour béni, Bade Baba portait une cape bleue, et tout le monde venait d'adresser un chant au Seigneur Shiva, le Seigneur bleu.

*Gurumayi a continué à parler.*

*Shambho, shambho. Laissez votre cœur se réjouir.*

Gardez les enfants heureux, même si vous ne supportez pas ce qui se passe pendant cette période de confinement. Parlez-leur de façon appropriée et polie. Expliquez-leur ce qui se passe. Faites-le leur comprendre. S'il vous plaît, ne montrez pas votre frustration, votre anxiété, votre colère aux enfants, puisqu'ils ne se rendent pas compte. Ils ont besoin de votre soutien plus que de n'importe quoi d'autre. Parlez-leur vraiment autant que vous pouvez, aussi bien que vous pouvez. Je vous en prie.

Et tant qu'à faire, prenez du bon temps ensemble. Rendez la chose amusante. Les enfants adorent s'amuser. C'est comme cela qu'ils apprennent. C'est comme cela qu'ils grandissent. C'est comme cela qu'ils deviendront nos futurs leaders.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.