



## Construisez votre propre espace sacré

par Swami Akhandananda

Satsang « Soyez dans le Temple »

en diffusion vidéo directe depuis la Salle Universelle du Siddha Yoga

Samedi 4 avril 2020

*Namaste.* C'est un grand honneur pour moi d'être avec vous tous ce samedi soir dans la Salle Universelle du Siddha Yoga – ou pour ceux d'entre vous qui vivent de l'autre côté du globe, ce dimanche *matin*. Comme certains d'entre vous le savent, nous sommes réunis en *satsang* à un moment qui a une importance spéciale pour beaucoup de gens dans le monde. Dans la tradition chrétienne, ce dimanche est le dimanche des Rameaux.

Beaucoup d'entre vous ont raconté sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ce qu'ils avaient appris et assimilé du fait de leur participation aux *satsangs* « Soyez dans le Temple » avec Gurumayi. Je tiens à vous remercier de continuer vos pratiques du Siddha Yoga dans cette période difficile et d'avoir conscience que vous pouvez prendre refuge dans la grâce du Guru.

Je veux vous lire un des témoignages publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

« Participer à chacun de ces *satsangs* m'a ouvert la voie pour entrer en contact avec le cœur de mon être et m'y relier. Dans cet espace, je suis fort, clair, aimant, attentif et reconnaissant... Je réfléchis aux moyens de me mouvoir à partir d'un espace de paix et de force et de me rappeler gentiment de retourner, réinitialiser et renouveler aussi souvent que nécessaire. »

Quel magnifique témoignage !

Je vois que vous avez tous tiré de l'inspiration des paroles de Gurumayi dans les *satsangs* « Soyez dans le Temple ». Je voudrais vous remercier de prendre à cœur les paroles de Gurumayi.

Comme vous savez, les enseignements de Gurumayi sont intemporels. Et en ce moment *particulier*, la valeur inestimable de ces enseignements est encore plus claire ; elle est encore plus évidente.

Vous avez aussi été nombreux à rapporter, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, combien le *darshan* de la forme rayonnante de Bade Baba avait illuminé votre être intérieur. En présence de Bade Baba, dans ce Temple, vous arrivez à vous immerger dans le Message de Gurumayi pour cette année : *Ātmā kī Prashānti*.

Paix profonde du Soi.

Je sais que vous essayez tous de tirer le meilleur parti de cette période, chacun à votre façon, simple et créative. Je tiens à vous dire qu'agir ainsi, c'est avoir une approche yogique de la situation. Les Écritures indiennes expliquent que les yogis cherchent toujours à voir le meilleur dans une situation donnée. Les sages du *Rig Veda* disent cette prière :

« Ô Seigneur, puissent nos oreilles entendre des paroles bénéfiques ;  
puissent nos yeux voir ce qui est bénéfique et sacré ;  
puissions-nous vivre avec bonheur et contentement  
dans des corps sains et forts ;  
puissions-nous toujours louer et servir le Divin  
pendant le temps qui nous est accordé sur cette terre par les dieux,  
les *devas*. »

Je me sens personnellement très heureux d'entendre que vous réagissez à cette situation incroyablement éprouvante en appliquant les différents moyens que vous avez appris de Gurumayi pour faire émerger votre propre force intérieure. Et je suis heureux d'entendre que vous êtes en train de créer un lien très solide avec cette expérience de votre force.

À propos de la pandémie mondiale actuelle, nous avons tous reçu des instructions très claires et très fermes de l'Organisation mondiale de la santé sur les précautions à prendre pour rester sains et saufs et protéger les autres.

Dans les *satsangs* « Soyez dans le Temple », vous avez entendu Gurumayi dire comment elle-même et Baba Muktananda ont, en fait, enseigné la propreté et l'ordre année après année... après année. C'est pourquoi je crois qu'il ne vous sera pas très difficile de suivre les instructions élaborées par l'Organisation mondiale de la santé. Vous avez sans doute déjà mis ces précautions en œuvre puisque la propreté et l'ordre sont parties intégrantes de notre voie.

Le sage Patanjali enseigne dans les Yogas Sutras que, quelles que soient les circonstances, nous avons toujours la capacité d'éprouver la sérénité et la joie du Soi. Cette expérience est à notre disposition maintenant et dans le futur.

En réfléchissant à ces *satsangs* « Soyez dans le Temple », je me dis qu'un temple sacré se construit brique par brique, pierre par pierre. Je vous propose de vous visualiser construisant votre temple intérieur chaque fois que vous accomplissez une pratique du Siddha Yoga, chaque fois que vous réfléchissez à un enseignement du Siddha Yoga et chaque fois que vous mettez en application ces enseignements dans votre vie quotidienne.

À la demande de Gurumayi, il y a bien des années, au cours de 1980 et 1990, j'ai offert de la *seva* dans des opérations d'aménagement paysager à l'Ashram, aussi bien à Gurudev Siddha Peeth qu'à Shree Muktananda Ashram.

En offrant de la *seva* dans ce domaine, j'ai réalisé que l'achèvement de n'importe lequel de ces projets prendrait au moins trois à cinq ans. Au début, cela a été un choc pour moi de ne pas pouvoir mener ces projets à terme immédiatement. J'étais jeune et enthousiaste, fonceur par nature, et je voulais que chaque opération soit *réglée, réglée, réglée*, afin de pouvoir passer au projet de *seva* suivant. Mais j'ai réalisé très vite que je devais rectifier mon attitude et mon ressenti. Alors, j'ai pris des mesures.

La première mesure que j'ai prise a été de me concentrer sur chacune des tâches qui devaient être terminées à la fin d'une journée donnée et de me remercier moi-même pour le moindre progrès que j'avais accompli.

Une autre mesure que j'ai prise a été de me rappeler d'être patient. La troisième mesure que j'ai prise a été de penser à long terme. Et la quatrième mesure a été d'expliquer aux autres membres de l'équipe ce que je pensais et faisais afin que tout le monde soit sur la même longueur d'onde.

J'ai fait tout cela pour garantir que mon équipe et moi-même continuions à faire des efforts réguliers, sachant que ces efforts réguliers conduiraient à l'achèvement réussi de chaque projet. Et surprise, ce petit changement d'attitude de ma part a porté beaucoup de fruits.

J'aimerais vous parler du Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020 posté sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga car il vous aidera à construire votre temple intérieur.

Je suppose que beaucoup d'entre vous se sont inscrits à ce Cahier d'exercices, que vous le prenez au sérieux et faites tout l'effort nécessaire pour travailler sur les questions de Gurumayi.

Permettez-moi de vous raconter une petite anecdote délicieuse à propos du Cahier d'exercices. Début janvier, Chinmayi et Mallika Maxwell, qui sont responsables du Cahier d'exercices, ont dit à l'un des principaux rédacteurs que les gens n'auraient peut-être pas assez de temps pour le Cahier d'exercices, cette année. Il faudrait peut-être, ont-elles dit, en tenir compte pour l'élaboration du Cahier d'exercices et ne prévoir qu'une seule question de Gurumayi par mois.

Le rédacteur a alors parlé de ce projet à Gurumayi. Gurumayi a répondu ceci : « Je ne le pense pas. Je ne pense pas que ce soit une bonne chose. Car, que les gens *travaillent* ou non sur ces questions, ils doivent tout de même *recevoir* mes questions. »

Nous avons donc repris le même schéma qu'en 2019, où il y avait une question de Gurumayi *par semaine* dans le Cahier d'exercices. Souvent, la question de la semaine est accompagnée de plusieurs questions associées qui vous aident dans votre exploration et votre étude.

Nous sommes heureux d'avoir pu appliquer la sagesse de Gurumayi parce que nous réalisons maintenant que beaucoup d'entre vous ont actuellement du temps supplémentaire qui vous permet de travailler sur les questions posées par Gurumayi dans le Cahier d'exercices sur son Message pour 2020.

« Soyez dans le Temple » est un cadeau de Gurumayi.

Il y a un *namasankirtana* chaque samedi soir dans l'emploi du temps quotidien de l'Ashram. Aussi je suis heureux de savoir que le cadeau de Gurumayi vous parvient à tous au moyen de la diffusion vidéo directe du *namasankirtana* de ce soir dans la Salle Universelle du Siddha Yoga.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.