



Protégez votre corps, votre esprit et votre cœur comme des amis précieux

par Rami Curry-Sartori

Satsang « Soyez dans le Temple » en l'honneur de Raksha Bandhan
Diffusion vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga
Samedi 1^{er} août 2020

Au moment où nous contemplons la protection à l'occasion de *Raksha Bandhan*, examinons ce que nous pouvons faire, après avoir reçu la grâce et les enseignements de notre Guru, pour protéger ce qui nous a été offert en notre qualité d'êtres humains. Nous avons été dotés d'un prodigieux équipement : notre corps, notre esprit, notre cœur. Quels biens inestimables nous ont été confiés ! Comment assumons-nous la responsabilité de les protéger de manière à pouvoir vraiment servir notre monde et atteindre le but ultime de notre vie ?

Quand nous protégeons le bien-être de notre corps, nous disposons d'une énergie vibrante pour nous consacrer à la *sadhana* et offrir nos services à l'humanité pour les années à venir.

Quand nous protégeons la santé de notre esprit, nous accédons à notre sagesse intérieure et nous avançons avec courage, même face aux difficultés. Quand nous protégeons notre cœur, notre être émotionnel, nous sommes capables de gérer nos nombreuses émotions et de les transmuter en une énergie positive que nous pouvons partager à travers nos échanges avec les autres.

Comment procéder pour protéger l'état de notre corps, de notre esprit et de notre cœur ? Je voudrais partager avec vous un enseignement que je trouve profondément éclairant et inspirant.

Il est tiré de la *Katha Upanishad*, et Gurumayi et Baba s'y sont souvent référés dans leurs exposés. L'*Upanishad* affirme : « Le bénéfique et l'agréable se présentent tous les deux à l'être humain. La personne avisée les évalue, note la différence et choisit le bénéfique de préférence à l'agréable. Mais la personne mal avisée choisit l'agréable de préférence au bénéfique.¹ » Ce verset nous invite à exercer notre *viveka*, notre faculté de discernement. *Viveka* est la capacité éveillée en nous de discerner ce qui sera bénéfique dans une situation donnée.

Nous apprenons à identifier et à choisir ce qui est positif à long terme pour toutes les personnes concernées plutôt que ce qui ne fera que nous procurer un soulagement momentané ou la satisfaction de nos désirs personnels. Développer la capacité de choisir ce qui est bénéfique requiert toutefois de la pratique. Comme quand on veut se muscler, notre faculté de discernement se renforce avec la répétition, à raison d'un moment à la fois, d'une expérience, d'un échange à la fois.

Comment pouvons-nous nous y exercer, instant après instant, dans notre vie ? Au fur et à mesure que nous nous adonnons à l'introspection et que nous faisons la lumière sur notre expérience intime, nous acquérons la faculté de choisir consciemment comment nous voulons mener notre vie. Par exemple, pour protéger notre corps, nous pouvons être attentifs aux signaux qu'il nous envoie tout au long de la journée. Nous pouvons étudier l'état de notre souffle, de nos muscles, tendus ou relâchés, ou les fluctuations de notre niveau d'énergie. À mesure que nous nous familiarisons avec les messages de notre corps et les prenons en compte, nous pouvons agir de manière avisée pour gérer ses besoins, choisir ce qui nous nourrit plutôt que de nous laisser aller, et veiller à la circulation de notre énergie.

Pour protéger notre esprit, nous pouvons prendre en compte la nature de l'esprit. L'esprit est le réservoir de nos expériences de vie, de nos croyances, de nos perceptions et de la manière dont nous les avons digérées, pour le meilleur ou pour le pire. Quand les expériences actuelles réactivent ces schémas de pensée, nous pouvons reconnaître la source de nos pensées. Comprendre la façon dont notre esprit fonctionne peut nous libérer des cycles de réaction habituels.

Nous pouvons nous demander à tout moment : « Qu'est-ce qui se passe dans mon esprit ? D'où viennent ces pensées, et où me mènent-elles ? Me rapprochent-elles de mes objectifs ? » Si ce n'est pas le cas, prenez le temps de réfléchir, de clarifier votre destination et de reprendre les rênes de votre esprit.

Et comment protégeons-nous notre être émotionnel, notre cœur ? Quand nous notons que nos émotions nous décentrent, nous pouvons faire preuve de discernement avec douceur. Au lieu de nous battre avec elles, nous pouvons prendre du recul, respirer, nous donner le temps de les assimiler, puis ramener nos énergies à la source de notre être, le Soi intérieur.

Il se passe beaucoup de choses dans notre environnement. L'impact intérieur que cela a sur nous est propre à chacun. Il est en notre pouvoir de veiller avec amour et vigilance à l'état de notre corps, de notre esprit et de notre cœur, de les traiter de façon attentionnée comme nous le faisons avec nos meilleurs amis. Ce faisant, nous nous rendons disponibles pour être au service du bien suprême et contribuer à améliorer notre monde.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Traduction adaptée de Patrick Olivelle, *Upanishads* (Oxford: Oxford University Press, 1996), p. 235 (citée dans *La Sadhana du Cœur* de Gurumayi Chidvilasananda, p. 120).