



Protégez la Terre, soutenez l'humanité

par Swami Ishwarananda

Satsang « Soyez dans le Temple »

en diffusion vidéo directe pour l'Europe et la Russie dans la Salle Universelle du
Siddha Yoga

Mercredi 22 avril 2020

Namaste ! Bienvenue ! Welcommen ! Bienvenidos ! Ciao ! Добро пожаловать !

Je suis ravi de prendre la parole dans la Salle Universelle du Siddha Yoga, au cours de cette diffusion vidéo en direct du *satsang* « Be in the Temple ».

Comme vous le savez, je suis moine du Siddha Yoga et également enseignant de méditation Siddha Yoga. Le destin m'a donné la grande chance d'accompagner Gurumayi pendant ses séjours d'enseignement en Europe et dans de nombreux autres pays. À la demande de Gurumayi, j'ai aussi voyagé à d'autres occasions dans de nombreuses régions du monde pour diffuser les enseignements du Siddha Yoga. Au cours de mes voyages, j'ai rencontré des centaines et des milliers de gens extraordinaires qui étaient tous... en recherche.

Aujourd'hui, je sens dans mon cœur un bonheur palpable d'être en compagnie des personnes extraordinaires que vous êtes tous dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Je suis très heureux de m'adresser à vous, Siddha Yogis qui suivez depuis des dizaines d'années la voie du Siddha Yoga. C'est aussi une joie délicieuse de savoir que de nombreux chercheurs nouveaux participent aussi aux *satsangs* « Soyez dans le Temple ».

Je voudrais vous confirmer ce que vous savez déjà – à savoir que Gurumayi a demandé qu'aujourd'hui, 22 avril, en l'honneur du Jour de la Terre, je m'adresse, dans la Salle Universelle, spécifiquement à vous tous, en Europe du Nord, de l'Est et de

l'Ouest. Je profite de ce moment pour préciser quels pays sont représentés aujourd'hui pour ce *satsang*.

Il y a des Siddha Yogis qui participent depuis les pays d'Europe de l'Ouest : le Royaume-Uni, la France, l'Italie, les Pays-Bas, l'Espagne, l'Allemagne, l'Autriche, l'Irlande et la Belgique. Et aussi depuis l'Europe du Nord : le Danemark, la Suède, la Norvège, la Finlande. Et depuis l'Europe de l'Est : la Pologne, la Russie, la Lituanie, la Hongrie, la Slovaquie. Je pense qu'il y a encore quelques autres pays qui participent, mais pour respecter le temps imparti, je me contenterai de dire : vous savez qui vous êtes.

Chaque *satsang* « Soyez dans le Temple » débute par l'image magnifique de l'Illustration du Message de Gurumayi pour 2020. C'est ainsi qu'au début de ce *satsang*, vos yeux se sont posés sur l'Illustration du Message et vous avez donc pu approfondir votre étude de l'Illustration.

Ensuite, vous avez tous été invités à contempler de magnifiques photos de la nature prises sur le terrain de Shree Muktananda Ashram au printemps. Je crois que vos pays et Shree Muktananda Ashram ont des climats similaires.

En regardant les scènes de la nature autour de Shree Muktananda Ashram, vous vous êtes peut-être dit : « Oh oui, je connais ça. Oh oui, je connais ça. » Vous avez dû vous sentir complètement chez vous.

Ceci dit, je dois vous avouer que, récemment, le temps a été *très* variable à Shree Muktananda Ashram. Pour ne parler que des deux dernières semaines, nous avons été salués et bénis par la présence de Surya Devata sous la forme d'un grand soleil au-dessus de nos têtes ; par Shri Hanuman sous la forme de vents puissants ; par Mahakali et le Seigneur Krishna dans les sombres et épais nuages de pluie qui ont parcouru le ciel ; et par le Seigneur Shiva dans les presque vingt centimètres de neige qui ont recouvert les terrains de l'Ashram il y a juste quelques jours.

On dirait bien que toutes les déités sont là et s'amuse pendant que nous sommes confinés !

À propos de quarantaine et de confinement, avez-vous fait votre mot d'ordre de la phrase « Restez chez vous, restez en sécurité » ? Avez-vous réussi à l'adopter ? Avez-vous eu des difficultés avec cela ?

Comme Gurumayi l'a dit dans son exposé du dimanche de Pâques : c'est un monde fou, fou. C'est un monde sauvage, sauvage dans lequel nous vivons actuellement.

Je me tiens au courant des nouvelles pour savoir comment chaque pays aborde le COVID-19, lui fait face, le traite et le gère. J'ai été impressionné par les actions décidées par certains pays – particulièrement ceux qui ont immédiatement mis le confinement en place. Grâce à leur prise de décision rapide et à la bonne volonté mise par les habitants à écouter leurs dirigeants, ces pays ont pu progressivement laisser les gens reprendre le travail et le chemin de l'école.

Bien sûr, ils continuent à observer la distanciation physique et à prendre toutes les précautions nécessaires, comme porter des masques et se laver soigneusement les mains. Félicitations à tous les pays qui recueillent les fruits de leurs décisions et actions rapides, grâce auxquelles beaucoup d'entre vous peuvent profiter d'une vie libre.



Un peu plus tôt, j'ai mentionné qu'à la demande de Gurumayi, ce *satsang* « Soyez dans le Temple » est une diffusion vidéo directe vers les pays européens en l'honneur du Jour de la Terre.

Vous connaissez peut-être l'origine de la célébration mondiale du Jour de la Terre ; pourtant, je voudrais vous en dire un peu plus à ce sujet. Le Jour de la Terre est célébré dans le monde entier chaque année le 22 avril et elle a pour objet d'honorer et protéger cette magnifique planète qui nous nourrit tous – notre Mère la Terre. Le premier Jour de la Terre a été célébré il y a cinquante ans, le 22 avril 1970, aux États-Unis. Il y a trente ans, en 1990, c'est devenu un événement mondial célébré dans tous les pays du monde.

J'éprouve beaucoup de reconnaissance envers les gens qui s'engagent pour la sauvegarde de l'environnement. Grâce à leur peine, à leurs efforts assidus, nous bénéficions d'un monde meilleur, où nous pouvons y vivre une vie accomplie, une vie qui a du sens. D'après la Arbor Day Foundation, qui est basée aux USA, l'arbre moyen produit en une saison autant d'oxygène que dix personnes en absorbent en une année.

Même si l'humanité traverse actuellement une crise inouïe – la crise du siècle – nous avons vu les étendues d'eau, les montagnes, les plages devenir de plus en plus propres et retourner à leur état initial immaculé. Même si nous avons le cœur serré, nous devons veiller à offrir notre gratitude pour cette transformation remarquable de notre Mère la Terre.

Au vu de ces changements extraordinaires, Gurumayi a demandé que le responsable du Département Internet de la SYDA Foundation, Sandeep Knoesel, vous fasse savoir à tous que, si vous le souhaitiez, vous pouviez envoyer vos photos de la nature au site Internet de la voie du Siddha Yoga. Sandeep a rapporté l'autre jour à Gurumayi que dès le lendemain des centaines et des centaines de photos de la nature avaient afflué vers le site Internet. Je saisis cette occasion pour vous remercier tous de votre générosité.

Gurumayi a été extrêmement impressionnée par votre réaction immédiate. Gurumayi a dit : « Je suis très touchée. J'aime ces gens. Merci beaucoup à tous. »

Le lundi 20 avril dans la soirée, Sandeep a fait en sorte que vos images spectaculaires de la nature soient publiées sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, sous le titre choisi par Gurumayi : *Glimpses of Nature* « Aperçus de la nature ». J'espère que, si ce n'est déjà fait, vous allez regarder chaque image comme un cadeau de l'un de vos amis du *sangham* mondial du Siddha Yoga. Chaque image donne une idée de la façon dont un Siddha Yogi voit le monde, accueille sa beauté et respecte la générosité de cette planète.

Maintenant, revenons aux nouvelles récentes du monde : chaque fois que je lis les informations que transmettent les médias, je suis confronté à la dure réalité des terribles souffrances et incertitudes que traverse le monde entier.

Beaucoup d'experts prédisent que le redressement pourrait prendre beaucoup de temps, peut-être des années. En Siddha Yogi expérimenté, je me pose la question suivante :

« Comment préserver mon état mental et aider les autres pendant cette période très étrange ? »

« Comment continuer mes pratiques du Siddha Yoga et inciter les autres à s'accrocher aux enseignements du Siddha Yoga ? »

« Comment mettre en application les paroles de Gurumayi dans *Douce Surprise* 2020, élaborer et appliquer mon intention, mon souhait, ma vision, mon rêve et ma prière ? »

« Comment réaliser mes aspirations alors que le monde est sens dessus dessous ? »

Quand je me pose ces questions, je réfléchis à mon attitude, mon comportement, ma façon de faire les choses. Je me demande comment assumer mes responsabilités, honorer et respecter ce qui m'est le plus cher dans la vie – la voie du Siddha Yoga et le service de Gurumayi et de sa mission. Et savez-vous quoi d'autre ? J'ai observé, et cela m'a réconforté, que beaucoup de gens sur cette planète étaient très attentionnés, généreux, et maîtrisaient *sadguna vaibhava*, les vertus divines que Gurumayi nous a demandé de pratiquer quotidiennement.

Gurumayi dit toujours qu'elle est agréablement surprise par le talent, la créativité et la générosité immenses des gens dans le monde. De fait, l'autre jour encore, Gurumayi en a cité un exemple à Rohini Menon, la directrice générale des diffusions par vidéo directe « Soyez dans le Temple », et celle-ci me l'a rapporté à son tour.

L'exemple venait de Suisse. Chaque nuit, depuis bientôt un mois, un spécialiste des illuminations projette des lumières aux couleurs des drapeaux de différents pays sur le Mont Cervin – la célèbre montagne des Alpes. Le samedi 18 avril, il a projeté les trois couleurs du drapeau indien – orange, vert et blanc – sur le Mont Cervin.

Et vous savez quoi encore ? Beaucoup d'entre vous ont dû voir les photos de Gurumayi assise sur les pentes du Mont Cervin.

J'ai appris par Eesha Sardesai, qui offre la *seva* pour les contenus du site Internet de la voie du Siddha Yoga, que le jour même où le Mont Cervin était illuminé aux couleurs du drapeau indien, les enseignements dispensés par Gurumayi au cours d'un *satsang* « Soyez dans le Temple » avec les Siddha Yogis d'Inde étaient publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Et savez-vous quoi de plus ? Gurumayi avait donné pour instruction que la présentation graphique de ses enseignements au cours de ce *satsang* associe les trois couleurs du drapeau indien. Ainsi, au moment même où les trois couleurs apparaissaient sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, elles s'affichaient dans toute leur splendeur sur les Alpes suisses.

Maintenant, je voudrais lire le témoignage d'une Siddha Yogi de Marlanval, en France, qui a participé à un des *satsangs* « Soyez dans le Temple » avec Gurumayi. Ce témoignage est posté sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Voici ce qu'écrit la Siddha Yogi :

C'était merveilleux que Gurumayi me rappelle que je suis responsable de mes pensées et de mes émotions ! En ce temps de réclusion, ici en France, je me rends compte à quel point les retraites et les cours du Siddha Yoga auxquels j'ai participé pendant toutes ces années, ainsi que les pratiques spirituelles de la *seva* et de la méditation, m'ont appris à rester centrée, à accepter mes émotions et à les contempler et à comprendre que tout passera. C'est quand les temps deviennent difficiles que je perçois encore plus clairement la valeur de la *sadhana* et des enseignements du Siddha Yoga

Dans les retraites et les cours de Siddha Yoga dont parle cette personne, les Siddha Yogis se concentraient sur la pratique de la méditation Siddha Yoga et étudiaient les vertus divines et d'autres thèmes du Message de Gurumayi pour l'année en cours. En lisant le témoignage de cette personne, je me suis souvenu des nombreuses magnifiques visites d'enseignement et retraites du Siddha Yoga que Gurumayi a effectuées dans toute l'Europe.

Et je me souviens aussi de beaucoup d'entre vous avec qui j'ai offert de la *seva* pendant de nombreuses années pour organiser ces séjours et événements d'enseignements du Siddha Yoga.

Tant de visages me viennent à l'esprit :

Hansueli Ramseier en Suisse,
Vaman et Annie Greig et Lakshmi Zarod Hall à Londres,
Janharm et Cinda Musters des Pays-Bas, qui vivent maintenant au Royaume-Uni,
Maja Ceraj en Slovénie,
Karlheinz et Ute Gelhardt en Allemagne,
Cristina Bomba, Svastimati Brianza, Leonardo Russo et Saroj Del Duca en Italie,
Govinda Schwarz et Undine Dellisch en Autriche,
Miguel et Maria Penalva en Espagne,
Eugene et Pavitri Wypior de Pologne, qui vivent maintenant au Royaume-Uni,
Winnie et Eigil Molsgaard du Danemark,
Rudra Sharp et Khadija Laghrani Sharp, de France,
Mark et Lydia Karp en Russie.

Pour respecter l'horaire, je ne mentionne, bien sûr, que quelques noms. Mais sachez-le bien : si vous vous souvenez d'avoir offert de la *seva* avec moi, lors des séjours d'enseignement de Gurumayi, je me souviens aussi de vous.

Pendant près de deux décennies et demie, Gurumayi a organisé des *satsangs*, des retraites et des *Intensives Shaktipat* dans toute l'Europe – par exemple à Londres, Paris, Bruxelles, Rome, Montreux, Heidelberg, Sitges et Lodz. Lors de ces séjours, Gurumayi a rendu visite à de nombreuses communautés. Je me rappelle qu'à chaque étape, elle rencontrait les principales personnes qui offraient de la *seva* et les encourageait toujours à « travailler ensemble ».

C'est depuis toujours un principe essentiel de Gurumayi.

Lorsque nous travaillons ensemble,

que nous soyons d'accord ou pas,

que nous nous disputions ou non,

que nous nous apprécions ou pas,

qu'il y ait des conflits entre nous ou pas,

indépendamment de tout cela, lorsque nous travaillons ensemble pour un même but, cela ravit le cœur du Guru.

Je tiens à souligner le grand travail que les Siddha Yogis d'Europe de l'Ouest et de l'Est ont accompli. Vous avez organisé des retraites européennes tous les ans pendant une longue période et vous avez effectué les préparatifs pour le *mahayatra* en Europe de 1995 à 1996. En préparant mon exposé pour aujourd'hui, j'ai eu une révélation éclair : c'était que nous célébrons actuellement le 25^e anniversaire du Mahayatra de Gurumayi. Oui ! Les noces d'argent du Mahayatra de Gurumayi. Merci, Gurumayi, et merci à tous.

Le Mahayatra a été la grande tournée de méditation Siddha Yoga de Gurumayi en 1995 et 1996, qui a duré sept mois et inclus de nombreuses étapes d'enseignement en Amérique du Nord et à travers l'Europe. La magnifique conclusion en a été l'*Intensive Shaktipat* mondiale diffusée par satellite depuis le Wembley Hall, à Londres, en Angleterre. Elle s'intitulait : « Soyez pleins d'enthousiasme et chantez la gloire de Dieu ». Cet enseignement était le Message de Gurumayi pour 1996.

Gurumayi a appelé le Mahayatra « la tournée d'un million de cœurs », car elle a touché et éveillé tant de cœurs – littéralement des dizaines de milliers. Je m'en souviens bien car je servais comme l'un des sept directeurs du Mahayatra, il y a vingt-cinq ans. Je me souviens aussi, ayant été l'un des responsables des séjours d'enseignement, combien de travail nécessitait la préparation de ces voyages. Il avait été annoncé, en juillet 1995, que le Mahayatra commencerait début octobre. Pendant les deux mois qui ont suivi, les responsables de la tournée ont réservé des sites pour les événements et des hôtels pour loger les gens, expédié du matériel vidéo et audio par camion et par

avion et repéré des centaines de Siddha Yogis, du monde entier pour apporter leur aide lors de chaque séjour d'enseignement.

À chaque étape, nous devions transformer les locaux dont nous disposions, quels qu'ils soient – une salle de conférence, par exemple – en salle de *satsang* de Siddha Yoga. Il nous fallait nettoyer à fond, poser des tapis, installer des chaises, des éclairages, l'équipement audio, aménager un décor. Nous faisions également la cuisine pour tout le monde et assurions le transport des personnes vers et depuis les sites. Quand un séjour était terminé, il fallait tout démonter à temps pour respecter les délais fixés pour libérer le site. Tout était emballé et transporté par camions et nous passions à l'étape suivante – pour recommencer dans un autre pays. J'ajoute que nous avons laissé chaque endroit plus propre, beaucoup plus propre, qu'à notre arrivée.

Ce fut une période magnifique que voyager à travers le monde en compagnie de Gurumayi, répandre son amour, sa grâce et ses enseignements au cours de ce Mahayatra. Et voyez les fruits magnifiques de toutes ces diverses formes de *seva* offertes par tout le monde lors de toutes ces années emplies de grâce ! Maintenant, Rohini Menon, qui est la directrice générale des vidéodiffusions directes « Soyez dans le Temple », dit à tous ceux qui contribuent à organiser ces *satsangs* qu'ils sont en tournée avec Gurumayi.

Quand j'ai entendu cela, j'ai pensé : « C'est fabuleux ! »

Aujourd'hui, vous pouvez participer à la tournée, de là où vous êtes – et vous pouvez le faire sans prendre un avion bondé, ni courir pour attraper un bus, ni traverser le pays en voiture et sans avoir à bloquer du temps libre plusieurs mois à l'avance. D'un seul clic sur l'ordinateur ou un des nombreux autres appareils mobiles, nous pouvons tous nous réunir dans la Salle Universelle du Siddha Yoga et participer aux *satsangs* « Soyez dans le Temple ».

Il y a une histoire sur le Mahayatra que j'aimerais vous raconter. En décembre 1995, le Mahayatra était commencé, et nous étions en pleine retraite d'hiver à Palm Springs, en Californie. Des milliers de personnes y participaient.

Un jour, pendant la retraite, Gurumayi a tenu une réunion avec les directeurs de la tournée et nous a tous informés que nous devions ajouter la Pologne à l'itinéraire du Mahayatra.

Après avoir entendu Gurumayi nous annoncer cela, nous sommes retournés dans le local où nous avions l'habitude de nous réunir entre managers et nous nous sommes regardés totalement incrédules. Nous nous demandions comment nous allions bien pouvoir réaliser cela alors que la tournée était déjà en route et qu'ajouter une nouvelle étape nécessiterait une énorme planification. Je ne sais pas qui a rompu le silence en premier, mais à un moment donné, tous les participants à la réunion – les responsables de tournée de la SYDA Foundation – ont eu la même idée. Et cette brillante idée était d'appeler la direction du Siddha Yoga en Europe, de leur faire part de la demande inspirante de Gurumayi et de la traiter à partir de là-bas.

C'est avec beaucoup d'excitation que nous avons posé cette requête sur la table. Une formidable surprise nous attendait. Les dirigeants européens ont répondu par un « Oui ! » retentissant. « Nous pouvons le faire » ont-ils déclaré. Nous avons été émus par la réaction des dirigeants du Siddha Yoga en Europe et par le plan très ingénieux qu'ils ont élaboré pour organiser l'étape en Pologne. Ils l'ont *réellement* rendue possible. Ils ont accompli l'instruction de Gurumayi. Nous en serons toujours reconnaissants envers vous tous. C'est la force du *sangham* du Siddha Yoga. Si une personne ne peut pas faire quelque chose, alors il y a quelqu'un d'autre qui *peut* le faire. Cela nous rassemble tous. Nous pouvons recevoir ensemble la grâce et partager ses fruits entre nous tous.

J'aimerais maintenant vous raconter une anecdote de l'histoire du Siddha Yoga, que j'ai moi-même entendue pour la première fois au cours du Mahayatra.

Dans les années soixante, un petit nombre de chercheurs polonais ont séjourné à Gurudev Siddha Peeth pour recevoir le *darshan* de Baba Muktananda et vivre une vie de spiritualité à l'Ashram. C'étaient des *sadhakas* très sérieux. À la fin de leur visite, ils se sentaient comblés, car ils avaient reçu les enseignements et les conseils de Baba et avaient mené une vie absolument sacrée. Avant de quitter Gurudev Siddha Peeth, ils ont donc invité Baba Muktananda à se rendre en Pologne. Baba leur a dit que si tout le monde en Pologne était comme eux, alors il devait, en effet, y aller.

Revenons à mon histoire sur les dirigeants du Siddha Yoga en Europe et leur plan ingénieux. Ce qu'ils ont fait, cela a été de contacter tous les Siddha Yogis des pays du Sud de l'Europe pour qu'ils s'occupent de la retraite déjà prévue à Sitges, en Espagne, tandis que les Siddha Yogis des pays d'Europe du Nord organiseraient une retraite en Pologne. Ainsi, la Pologne a été ajoutée à l'itinéraire de la tournée et la promesse de visite en Pologne faite trente ans plus tôt a été tenue et réalisée.

Et la retraite elle-même a été rien de moins qu'un miracle. J'utilise le mot « miracle » le plus sincèrement du monde parce que c'est vraiment ce qui s'est passé – une histoire après l'autre de miracles survenant dans la vie des gens pendant et après cette retraite de Siddha Yoga avec Gurumayi Chidvilasananda. Je mentionne aujourd'hui quelques temps forts – et il y en a eu *tant*, des temps forts pendant le Mahayatra.

Un de ces temps forts a été la participation de Siddha Yogis de Russie au séjour d'enseignement. Je me rappelle encore l'instant où vous tous, originaires de Russie, êtes arrivés à la retraite de Siddha Yoga, qui avait lieu à l'Opéra de Lodz, en Pologne. Vous étiez plus d'une centaine à avoir voyagé plus de trois jours et trois nuits en train et en bus pour participer à cette retraite avec Gurumayi. Je garde un souvenir très clair de ce moment électrisant où vous êtes entrés dans la salle de *satsang*, juste à la fin de la récitation matinale de *Shri Guru Gita*, et où vous vous êtes avancés dans l'allée pour recevoir le *darshan* de Gurumayi.

J'ai été surpris de ne voir aucun signe d'épuisement chez vous alors que vous aviez parcouru une si longue distance. Vous aviez voyagé toute la nuit, mais vous étiez aussi frais que la rosée du matin. Il y avait tellement d'amour et une telle sensation d'émerveillement quand, pour la toute première fois, vous avez offert un *pranam* devant Gurumayi. La dévotion jaillissant de vos cœurs et votre attitude d'humilité étaient sans égales. Elles restent gravées dans mon cœur. On pouvait voir, dans la lumière des rayons de soleil qui entraient par les fenêtres, les larmes qui scintillaient sur vos beaux visages. Ceux d'entre nous qui étaient présents et témoins de cet amour entre disciple et Guru avaient également le visage baigné de larmes.

On peut dire que c'étaient des larmes de dévotion, des larmes de « enfin, nous nous sommes rencontrés », des larmes de gratitude et des larmes de pardon prenant place entre la Pologne et la Russie qui ont coulé, en ce moment béni.

Je n'oublierai jamais ce moment de purification. Et comment la grâce du Guru nous réunit tous. Pour respecter l'horaire, je ne vais pas continuer à vous raconter histoire après histoire, même si je pourrais très bien en ajouter.

Aah, le Mahayatra. Merci, Gurumayi. Merci un million de fois et plus encore.

Merci à tous. Merci du fond du cœur.

Oui, nous avons parcouru notre sentier du souvenir, avec la conscience que notre *sadhana* du Siddha Yoga nous amène ici, en présence du radieux Bhagavan Nityananda, pour ce *satsang* « Soyez dans le Temple » dans la Salle Universelle du Siddha Yoga.

L'enseignement emblématique de Bade Baba, inscrit au-dessus de l'entrée du Temple est : « Le cœur est le centre de tous les lieux sacrés. Vas-y et explore-le. »



Après que Swami ji ait fait ses remarques, les participants au satsang ont pratiqué la méditation et ont ensuite chanté l'arati Jyota se Jyota Jagao. Après l'arati, Swami ji a parlé à nouveau.

Alors que les *pujari* présentaient la lampe d'*arati* pendant que nous chantions tous *Jyota se Jyota Jagao*, nous entendions le battement du tambour et le son de divers instruments — la conque, les cymbales, les cloches, les shakers et le *damaru*.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous utilisons de nombreux instruments de musique pour produire différents sons joyeux. Ces sons invoquent la *shakti* universelle et la grâce. Ces sons ont de très nombreux bienfaits. Au cours de la bataille mondiale pour arrêter la propagation et surmonter les effets du COVID-19, le premier ministre indien, Narendra Modi, a demandé qu'à une certaine heure, le 22 mars, les gens de tout le pays frappent des casseroles et des poêles pendant dix minutes. Il y avait à cela deux raisons. L'une, c'était de manifester soutien et gratitude aux soignants œuvrant en première ligne. La seconde était que les vibrations sonores ainsi créées aideraient les gens à se débarrasser des énergies négatives indésirables.

Quand j'ai appris cela, je me suis souvenu de paroles de Baba Muktananda sur le son qu'a citées Gurumayi. Baba a dit un jour : « Pendant l'*arati*... ils jouent du *damaru* , ils jouent du *damaru* et ils soufflent dans la conque. Les sons de ces instruments atteignent la partie la plus subtile de l'esprit ». Et parlant plus particulièrement du son du tambour, Baba a dit qu'il touche les molécules les plus intimes du cœur, qu'aucun médicament ne peut atteindre.

J'ai vraiment pris plaisir à cette tournée dans le nord, l'ouest et l'est de l'Europe.

J'espère que vous en avez appris beaucoup plus sur le fait que poursuivre la *sadhana* du Siddha Yoga vous amène à découvrir les buts de votre vie.

J'espère que vous avez ressenti l'amour et la reconnaissance de Gurumayi pour ce que vous êtes.

J'espère qu'en cette période troublée, vous avez trouvé que le Message de Gurumayi, *Ātmā kī Prashānti*, Paix profonde du Soi, était votre ancrage.

Nous avons fait honneur au 50^e anniversaire du Jour de la Terre et célébré le 25^e anniversaire, les noces d'argent du Mahayatra de Gurumayi dans vos pays.

Du fait de notre aspiration profonde à poursuivre notre *sadhana* du Siddha Yoga, Gurumayi nous a accordé la bénédiction des *satsangs* « Soyez dans le Temple » dans la Salle Universelle du Siddha Yoga via la diffusion vidéo directe.

Bientôt nous allons partir de la Salle Universelle du Siddha Yoga.

Mais avant cela, je voudrais faire un rappel – c'est de vous impliquer dans le Cahier d'exercices sur le Message de Gurumayi pour 2020. Dans le Cahier d'exercices sur le Message, nous trouvons chaque semaine des questions posées directement par Gurumayi, accompagnées de nombreuses et diverses méthodes créatives pour les contempler et travailler sur ces questions, de façon à pouvoir progresser dans notre compréhension du Message de Gurumayi pour 2020 : *Ātmā kī Prashānti*, Paix profonde du Soi.

Le Cahier d'exercices m'aide à garder le Message de Gurumayi au premier plan de mon esprit, semaine après semaine, tout au long de l'année. Et c'est la clé de voûte, la pierre philosophale pour moi, cette connexion avec la paix profonde du Soi.

Au beau milieu de mon étude, une nouvelle révélation surgit, un moment chargé d'énergie où j'entre en contact avec le Soi. Alors, je constate que toute inquiétude ou tout désarroi que je peux entretenir sont balayés, et mon esprit se réinitialise – se branche sur la sagesse du Soi. C'est un moment magique, un moment de grâce.

Nous avons eu la grande chance d'être en *satsang*, dans la Salle Universelle du Siddha Yoga. Et quel *satsang* divin cela a été !

Soyez dans le Temple – avec Bade Baba.

Soyez dans le Temple – avec Gurumayi.

Merci, Gurumayi.

Merci, Baba Muktananda.

Merci, Bade Baba.

