

Employer les vertus

Un discours de Gurumayi Chidvilasananda

Dimanche 12 avril 2020

Temple de Bhagavan Nityananda

Avec beaucoup de respect, avec beaucoup d'amour, je vous accueille tous de tout mon cœur.

Joyeuses Pâques.

Oui, nous pouvons dire le mot « joyeuses », même si tout autour de nous le bonheur n'est pas ce qui éclot actuellement. C'est justement pourquoi, maintenant plus que jamais, nous devons faire tous les efforts pour revigorer l'expérience du bonheur en nous.

Joyeuses Pâques. Joyeux weekend sacré.

Nous avons beaucoup de chance d'avoir l'occasion de nous réunir dans la salle universelle du Siddha Yoga pour célébrer ce jour, ce jour saint, ce jour sacré. Nous sommes avants de la chance d'avoir un satsang dans le magnifique temple de Bhagavan Nityananda. Nous avons de la chance d'avoir les moyens d'être réunis en stream audio direct.

Des millions de gens dans le monde ne peuvent sans doute pas observer le dimanche de Pâques de la même manière que l'an dernier. Cette année, les croyants trouvent leur propre manière personnelle d'adorer Dieu, d'adresser leurs prières à Dieu et de partager de la nourriture avec ceux qu'ils aiment.

Comme nous le savons, le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau. Il exprime l'importance de la transformation continue qui a lieu – dans le monde intérieur et dans le monde extérieur.

La transformation a toujours nécessité de traverser des situations difficiles. Il n'y a pas de raccourci. Il n'y a pas d'échappatoire. Néanmoins, au cours des derniers mois, le concept même de transformation semble avoir pris un nouveau sens, plus redoutable. Maintenant, quand on entend le mot « transformation », on ne pense pas à l'aboutissement heureux et magnifique de la transformation.

Au contraire, ce qui vient naturellement à l'esprit, ce sont des peurs, des difficultés et des défis.

Aujourd'hui, notre compréhension du monde est sens dessus dessous – presque littéralement. Notre mode de vie, ce à quoi nous sommes habitués, a cessé d'exister. C'est un monde fou, fou. Aux États-Unis, les gens parlent du Far West, de l'Ouest sauvage. Bon, il ne s'agit plus seulement de l'Ouest. C'est *le monde entier*, un monde sauvage, sauvage, dans lequel nous vivons aujourd'hui.

Oui, il n'y a pas juste une région ou un pays ou un groupe de gens à être affectés. Le monde entier est confronté au problème. Des millions de gens n'ont plus d'emploi. Des millions de gens sont en difficulté. Des millions de gens ne savent pas s'ils sont porteurs ou non de cette maladie meurtrière.

Il y a du désespoir. Il y a de l'appréhension. Il y a de l'obsession. Dire que tout le monde est bouleversé est bien en-dessous de la vérité. Il n'y a pas de mot, dans aucune langue, qui décrire ce que traverse l'humanité en ce moment.

Puis-je vous faire part d'un secret ?

Quand j'ai entendu en janvier 2020 qu'un milliard et demi d'animaux avaient perdu leur précieuse vie dans les incendies d'Australie, j'ai été bouleversée. J'ai eu l'impression que mon cœur était frappé par un milliard et demi d'éclairs. Encore aujourd'hui, quand je pense à ce qui s'est passé en Australie pendant ces longs mois, j'ai du mal à gérer le sentiment qui surgit.

Je ne cesse de penser : quel est notre devoir en tant qu'humanité ? Comment faire face à cette incroyable perte ? Que pouvons-nous faire pour apporter la paix aux âmes de ces animaux défunts ?

Je travaillais à surmonter mes sentiments pour voir ce qu'on pouvait faire pour réagir à cette perte quand ces nouvelles étranges et inhabituelles sont arrivées, parlant d'êtres humains attaqués par une maladie inconnue.

À nouveau, cette pensée a pesé sur mon esprit : même si nous savons tous que le changement se produit, que des choses arrivent, que les circonstances deviennent chaotiques, il y a toujours une question qui se profile : en tant que personnes, quel est notre dharma ? Quel est notre véritable dharma ?

Dans des moments aussi terribles, vous trouverez bénéfique, en tant qu'étudiant sur la voie du Siddha Yoga, de faire preuve à la fois de philosophie et de sens pratique. Vous avez besoin de philosophie pour garder un esprit sain. Vous devez prendre des mesures concrètes pour maintenir le monde en sécurité et en bonne santé.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Pourquoi célébrons-nous Pâques ?

Pâques, ce n'est pas simplement le processus de transformation d'un chercheur individuel ou d'un disciple. Il s'agit d'opérer une transformation collective. En ce moment même, le monde entier vit une transformation extraordinaire. Rappelez-vous : le monde entier est comme une pelote de laine. Si quelqu'un tire sur un bout de laine, la pelote entière va se défaire.

On parle de connectivité !

Au cours des derniers siècles, le monde a rétréci. Il est devenu de plus en plus petit. Ce qui arrive à une personne en affecte une autre. Ce qui arrive à un endroit affecte un autre endroit.

Nous savons tous que la vie existe. Nous savons tous que la mort existe. Cependant, nous ne savons pas comment et pourquoi une âme décide de naître. Nous ne savons pas si nous sommes toujours prêts à mourir. Pourtant, ces deux phénomènes – la vie et la mort – sont en mouvement perpétuel sur cette planète.

Alors que le monde s'est arrêté brutalement, que se passe-t-il dans la nature ?

Les cieux bleus étincellent.

Cela fait éclater la joie.

Des tortues donnent naissance sur le sable immaculé de la plage.

Cela crée une lueur d'espoir.

Que se passe-t-il d'autre dans différentes parties du monde ?

Des cercueils sont remplis de cadavres.

La confusion règne.

Les émotions se déchainent.

Des familles sont obligées d'être ensemble.

Des amis sont obligés d'être séparés.

Les enfants et les animaux domestiques ne comprennent rien au comportement des adultes.

Que se passe-t-il dans l'œil du cyclone, là où sont soignés les porteurs actuels ou potentiels du virus ?

Comme des soldats montant sur la ligne de feu pour l'amour de leur pays et de ses habitants, les soignants sont en plein combat. Ils tiennent bon. Ils encourent littéralement une sentence de mort pour respecter leur serment.

Pensez-vous que c'est un rêve ? Non, ce n'est pas un rêve. Ne pensez pas que vous allez avoir un réveil facile.

Pensez-vous que c'est un cauchemar ? Non, ce n'est pas un cauchemar. Vous ne pouvez pas y échapper simplement en vous pinçant.

C'est la réalité actuelle.

Quiconque comprend la gravité de cette pandémie vacille.

Par conséquent, mes chers amis, il est impératif que vous restiez présents.

Ne vous cachez pas la tête dans le sable.

N'ayez pas la tête dans les nuages.

Ne soyez pas dans le déni de ce qui se passe tout autour de vous.

Ne vous dérobez pas à vos responsabilités.

C'est un monde fou, fou. C'est un monde sauvage, sauvage, dans lequel nous vivons actuellement.

Notre existence même est en question. Nos conceptions sont fondamentalement remises en question. Par exemple, on nous a appris que toucher quelqu'un est une manière de lui apporter du réconfort. Particulièrement avec les enfants : plus vous êtes tactiles avec eux, plus ils se calment et plus leur capacité à découvrir leur monde et à apprendre de nouveaux savoir-faire se développe.

Maintenant, ce mode de pensée, l'éducation même que nous avons reçue sur les contacts sociaux, les relations interpersonnelles, la psychologie humaine, n'est plus valable. Cette façon de penser doit se transformer. Cette éducation est à revoir. Nous devons trouver de nouvelles manières de satisfaire ce besoin de contact, ce besoin de proximité, ce besoin de soutenir et d'être soutenu.

Un autre exemple est ce qui se passe quand quelqu'un meurt. La philosophie, qu'elle soit orientale ou occidentale, la médecine, ancienne ou moderne, affirme que quand une personne est en train de mourir, il est important qu'il y ait des gens à ses côtés – pour l'aider à respirer, pour lui donner courage et confiance, pour la soutenir afin de faciliter sa transition entre ce monde et l'au-delà qui l'attend, quel qu'il soit. Cela apporte beaucoup de calme à la personne qui meurt et un réconfort bien nécessaire à ceux qui lui survivent.

Mais aujourd'hui, cette conception doit subir une transformation. Cette éducation est à revoir. Nous devons trouver de nouvelles manières de satisfaire ce besoin de contact, ce besoin de proximité, ce besoin de soutenir et d'être soutenu.

Comment donnons-nous une nouvelle naissance à notre façon de penser ?

Comment renouvelons-nous notre manière de faire les choses ?

Comment devenons-nous créatifs dans notre manière d'interagir ?

Comment acceptons-nous les changements dans notre fonctionnement quotidien ?

À coup sûr, nous observons et nous apprécions le renouvellement de notre Mère la Terre. Et nous devons nous aussi repenser notre manière d'agir dans ce monde nouveau.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Comme vous le savez, toutes les philosophies, toutes les religions et traditions prônent l'étude de la discipline spirituelle et son respect au moyen de la maîtrise de soi et de la modération. Ces disciplines et règles de conduite peuvent inclure le jeûne, la pratique de la vigilance ou la solitude délibérée. Elles peuvent englober la participation à une retraite ou l'observation du silence. Les méthodes sont diverses, mais le but est le même. Et ce but est de récupérer toute l'énergie et l'attention que les gens laissent continuellement se dissiper à l'extérieur. Ils récupèrent cette énergie et la consacrent à cultiver la paix intérieure, à converser avec Dieu, à se connaître eux-mêmes, à être patients avec les autres et à veiller à ce que leur force intérieure les maintienne debout.

Le travail le plus important que vous ayez à faire – en tant que Siddha Yogi et citoyen de ce monde – n'est pas différent de la *sadhana* du Siddha Yoga. Pour éprouver *Atma ki Prashanti*, la Paix profonde du Soi, vous devez permettre à votre esprit de se calmer. Vous devez en permanence visualiser le bien-être des quatre corps : les corps physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. Pour arrêter le tapage de l'esprit et l'agitation du corps, vous devez créer un sanctuaire dans votre environnement.

Dans la Salle Universelle du Siddha Yoga, quand nous réfléchissons à la renaissance de l'humanité et au renouveau de cette planète, nous devons comprendre que c'est pour le bien de tous que nous observons une distance entre nous. J'ai toujours insisté sur le fait que votre *sadhana* n'était pas juste pour vous, en tant qu'individu. Elle doit aussi bénéficier aux autres.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Chaque agriculteur, chaque jardinier sait que quand il sème des graines dans le sol ou plante quelque chose dans la terre, il doit veiller à ce que ces plantes aient leur propre espace, assez de place pour respirer. C'est à cette condition qu'elles vont pousser et s'épanouir.

Quand les plantes ont de la place, elles n'ont pas à se disputer la chaleur du soleil ou l'humidité dans le sol, elles prennent leur forme naturelle. Et quand le jardinier tient

compte du cycle des saisons et des rythmes de la nature, quand le paysan prend en considération ce que la nature demande pour que sa grâce se répande, alors ces graines deviennent des plantes qui ont la taille et la forme qu'elles étaient supposées avoir. Elles fleurissent en prenant les couleurs vives que le jardinier et l'agriculteur s'attendaient à ce qu'elles prennent. Leurs branches et leurs tiges se chargent de fruits riches, juteux, nourrissants, que le jardinier et le paysan peuvent alors partager pour que tout le monde en profite à cœur joie.

Une forte proportion du monde a accepté l'obligation de s'isoler et de se mettre en *quarantaine*. Vous connaissez peut-être déjà l'origine du mot « quarantaine » que j'ai apprise récemment. Il était utilisé pour désigner une période de quarante jours, y compris les quarante jours de jeûne pour le carême.

Maintenant que vous savez ce que veut dire quarantaine, permettez-moi de vous dire ceci :

Si cela vous ennuie d'être à l'isolement, si vous en avez assez d'être seul et vous inquiétez de l'avenir, je voudrais vous donner une idée à méditer. Pensez à tous les grands artistes, musiciens, scientifiques, écrivains, sculpteurs, orateurs, acteurs, yogis et grandes âmes célèbres, talentueux et honorés. En général, ils ont pu accomplir et réaliser ce qu'ils ont fait parce qu'ils se sont accordés du temps pour être dans la solitude. Ils se sont créés de l'espace pour eux-mêmes, loin du bruit des foules et des distractions du monde.

Donc considérez cette période comme une période extraordinaire.

Devenez la personne qui perçoit, dans les débris apparents de ce qu'était autrefois ce monde, la plus petite lueur de bonté à laquelle s'accrocher.

Devenez la personne qui distingue, dans les décombres apparents de la vie à laquelle elle était habituée, le moindre rayon de lumière.

Devenez la personne qui examine le terrain accidenté et inconnu qui l'entoure et garde une confiance totale dans le fait qu'elle a en elle la force de retourner la situation.

Et ceux qui, par nature, ont besoin de l'aide des autres recevront à leur tour cette aide.

Par exemple, pensez à une tortue qui escalade un rocher, perd pied et tombe sur le dos. Par elle-même, la tortue est incapable de revenir sur ses pattes. Cependant, pensez à la

foi que doit avoir cette tortue, à la confiance qu'elle doit avoir. Cette tortue doit être convaincue que quelqu'un ou quelque chose va venir lui donner un coup de main pour revenir sur ses pattes.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, vous avez eu, chaque mois de juin depuis 2013, la possibilité d'étudier et absorber *sadguna vaibhava*, les splendides vertus.

J'espère que vous avez pris ces enseignements à cœur et fait tous vos efforts pour les observer, les pratiquer et les mettre en application dans vos vies.

J'espère que, parce que vous avez étudié *sadguna vaibhava*, votre être intérieur est plus fort que jamais, plus lumineux que jamais, et qu'il vibre de l'énergie du Soi suprême qui vous soutient.

C'est comme quand vous déposez régulièrement de l'argent à la banque. Avec les intérêts, le montant devient de plus en plus élevé. De même, j'espère que le compte de votre *sadguna vaibhava*, le fruit des efforts que vous avez accomplis, a grossi et grossi – au point qu'aujourd'hui les vertus sont à votre service.

Je dois dire que nous avons tous besoin de ces vertus plus que jamais auparavant.

Dire que tout le monde a les nerfs à bout est en-dessous de la vérité.

Dire que tout le monde a l'esprit qui tourne à la vitesse de la lumière est en-dessous de la vérité.

Dire que la peur étreint les cœurs de tous, des jeunes et des vieux, de ceux qui ont fait des études et de ceux qui n'en n'ont pas fait, de ceux qui sont riches et de ceux qui sont pauvres... est en-dessous de la vérité.

Dire que l'impact est incalculable sur les gens qui sont handicapés – comme ceux qui sont aveugles, sourds, muets ou en chaise roulante – est en-dessous de la vérité.

Dire que la psyché humaine est confrontée à sa propre fragilité est en-dessous de la vérité. Dire que l'énergie des gens est épuisée par les ravages que fait cette maladie est en-dessous de la vérité.

Dire que les gens dans l'incompréhension totale en constatant que des dirigeants du monde ont longtemps caché au public les informations sur la crise qui arrivait est en-dessous de la vérité.

Dire que les gens sont indignés par la manière dont les dirigeants du monde gèrent cette situation est en-dessous de la vérité.

C'est vraiment un monde sauvage, sauvage dans lequel nous vivons actuellement.

Je me rappelle qu'un jour quelqu'un m'a montré une vidéo apparemment adorable d'une vache et de son veau marchant le long d'un bois à la lisière d'une grasse prairie. Pendant un long moment, j'ai regardé une scène magnifique, idyllique. C'était émouvant d'observer l'amour entre la mère et son petit. J'étais enchantée par la beauté de tout cela, quand soudain, venu de nulle part, un tigre s'est jeté sur la mère et a s'est mis à lui arracher la chair. Et le veau n'a pas compris pas ce qui se passait, alors il a suivi innocemment le tigre qui attaquait sa mère. Je n'en croyais pas mes yeux, et cette scène – idyllique au début et macabre à la fin – est à jamais gravée dans ma mémoire.

Au début de l'année 2020, quand les médias ont annoncé la pandémie, cette image m'est venue à l'esprit.

Pourquoi est-ce que je dis tout cela ? Eh bien, sur la voie du Siddha Yoga, le 1^{er} janvier au cours du satsang *Douce Surprise* dans la Salle Universelle du Siddha Yoga, j'avais donné le Message pour 2020, *Atma ki Prashanti*. Après cela, chaque jour, avec conscience, vigueur, vigilance, nous offrons nos prières et nos bénédictions pour apaiser les flammes des incendies en Australie. Le Cahier d'exercices sur mon Message était en préparation. De nombreux exposés d'enseignement étaient élaborés pour être affichés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, etc. etc. etc.

Il a pu sembler, à un moment, que nous avancions tous, dans ce monde, pour accomplir notre dharma. Tout et tout le monde vaquait à ses occupations. Puis soudain, cette *chose* inconnue a surgi et s'est emparée par surprise de la vie d'innombrables personnes innocentes. Et maintenant, que se passe-t-il ? Des millions de gens en sont réduits à regarder cet horrible phénomène, attendant de voir ce qui va se passer, essayant de comprendre ce qu'ils doivent faire et où va le monde.

Ce n'est pas qu'avant l'apparition de cette maladie, les gens n'avaient pas de problèmes. Ce n'est pas que tous vivaient une vie insouciant. Alors, quand cette menace sans visage, inconnue, a pointé le bout de son nez, c'était si on frottait une blessure avec du sel.

À présent, dans ce monde, la vie de tous est en danger, que nous le sachions ou non, que nous le reconnaissions ou non.

Regardez. Nous étions déjà au bord d'un précipice, essayant de notre mieux de faire ce que nous avons à faire sur cette planète. Et pendant ce temps, cette force insidieuse s'approchait de nous par derrière.

Sans aucun avertissement, nous avons été poussés vers le précipice. Maintenant, toute l'humanité est suspendue à ce rebord. Nous sommes dans le flou total.

C'est un monde déconcertant. C'est un monde sauvage, sauvage, dans lequel nous vivons.

Par conséquent, écoutez-moi, mes chers amis : nous avons besoin de comprendre les fruits inhérents aux vertus, et nous devons nous accrocher aux vertus – ainsi, nous ne perdrons pas de vue l'essence de qui nous sommes, de qui nous devenons grâce à la *sadhana* du Siddha Yoga et de ce que nous souhaitons être au sens spirituel. C'est à dire des êtres humains honnêtes et bienveillants.

Même si les gens doivent se tenir physiquement à distance les uns des autres pour protéger leur santé et empêcher la maladie de sauter d'une personne à l'autre, et même à certains animaux, cela ne veut pas dire que le respect mutuel est à écarter. Se montrer prudent à proximité des autres – et se demander s'ils sont porteurs de ce virus sans merci – ne signifie pas les regarder avec suspicion et les mettre mal à l'aise.

Malheureusement, la peur connaît son quart d'heure de gloire. Elle plante ses griffes dans la conscience de tout le monde, dévastant et mutilant le corps même des gens.

Donc sur la voie du Siddha Yoga, je vous recommande d'utiliser une des antidotes les plus efficaces – il s'agit des vertus – pour garantir que les structures de l'humanité ne soient pas démantelées.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Je veux vous rappeler ce que vous avez étudié sur la voie du Siddha Yoga et ce que vous avez peut-être déjà mis en pratique. C'est l'introspection. *Atma-vichara, ātma-anusandhāna, ātma-vimarsh.*

Comme vous savez, l'introspection a lieu dans une vraie tranquillité. Elle a lieu dans le silence soyeux de l'âme. Dans le secret du cœur. Regardez sous le capot de votre humanité.

Que trouvez-vous ? Si vous trouvez une paix profonde, laissez-la se répandre. Si vous trouvez des angoisses, nommez-les. Si vous trouvez des peurs, étiquetez-les. Examinez-les. *Ātma-saṁvīkshana.* Ne les laissez pas sans contrôle.

Jour après jour, nuit après nuit, faites appel à la philosophie, faites appel à la sagesse, prenez appui sur les enseignements du Siddha Yoga pour gérer votre combat contre ces peurs, qu'elles soient fondées ou infondées.

Vous *pouvez* desserrer leur emprise sur vous.

Vous pouvez vous libérer de leur tyrannie.

Respirez. Inspirez profondément.

Respirez. Expirez longuement.

Clarifiez votre perception. Si vous le faites, vous serez mieux quand cette situation disparaîtra. Vous serez devenue une meilleure personne à cause d'elle.

Dans les Écritures indiennes, la peur est décrite comme un des pires ennemis. Quand les sages qui ont écrit ces textes utilisent le mot « ennemi », c'est tout à fait intentionnel de leur part. En hindi, le mot pour « ennemi » est *shatru* qui vient du mot sanskrit *shad*. Ce mot, *shad*, signifie massacrer, tuer, enlever ou détruire. Un *shatru*, un ennemi, est celui qui détruit tous vos grands efforts et va entreprendre de vous renverser.

L'étymologie du mot anglais « enemy » est similaire. « Enemy » vient du latin *inimicus* qui était utilisé pour désigner quelqu'un qui était le contraire d'un ami.

Ces ennemis n'aiment rien de ce qui est bon. Point.

Ils n'aiment pas la lumière. Point.

Ils n'aiment rien de merveilleux. Point.

Ils n'aiment pas voir quelqu'un heureux. Point.

Ils n'aiment pas voir quelqu'un en bonne santé. Point.

Ils n'aiment pas voir quelqu'un réussir. Point.

La liste serait longue. Donc, cela doit attirer votre attention sur le fait qu'ils ne prospèrent absolument pas là où il y a le bien.

Pour surmonter l'influence de ces ennemis, vous devez d'abord trouver leur point faible. Quelle est le point faible de votre pire ennemi, la peur ?

Un air frais est un poison pour la peur. Donc, si vous inspirez l'air frais de *sadguna vaibhava*, cette peur va se tortiller, se recroqueviller et devenir sans vie. Si vous attisez le feu sacré de *sadguna vaibhava*, la peur va brûler dans la danse de ses flammes.

La peur n'aime pas être en pleine lumière. Par conséquent, méditez et projetez sur elle la lumière du Soi. Elle n'aura pas d'autre choix que de s'éclipser.

La peur n'aime pas le doux soutien de la famille et des amis. Par conséquent, parlez à ceux que vous aimez de la peur qui vous étreint. Alors la peur se sauvera par la porte de derrière.

La peur n'aime pas l'énergie du mantra. Donc répétez le mantra. Laissez la lumière du mantra dissoudre jusqu'à son existence.

Vous avez le choix de ce que vous cultivez dans votre conscience. Vous avez le choix de ce que vous considérez digne de votre attention et de votre énergie. Si vous ne cultivez pas la peur, elle ne peut pas régner sur vous. Elle ne peut pas devenir votre tyran.

C'est comme ces animaux qu'on considère comme méchants ou meurtriers – par exemple, le serpent, le scorpion, le requin. Si vous les frappez de front, ils vous mordront. Ils vont vous attaquer, ou même vous tuer. Mais si vous ne les traitez pas comme une énorme menace, si vous n'êtes pas agressif, si vous avez conscience de leur

existence mais vous abstenez de toute réaction hâtive, ils ne vont pas s'intéresser à vous. Ils ne vont pas vous poursuivre. Ils vont s'occuper de leurs affaires et vous laisser tranquille.

Respirez. Inspirez profondément.
Respirez. Expirez longuement.

Il y a un autre terme dans les Écritures indiennes dont je voudrais vous parler. Ce mot est « tapasya ».

Tapasya vient du mot *tapas*, qui signifie chaleur, feu ou lumière. Il signifie aussi « hiver extrême » ou « été torride ». *Tapasya* est la chaleur de l'austérité, le feu de la discipline par lequel les impuretés et les tendances négatives sont consumées.

Le sage Patanjali dit dans ses Yoga Sutras :

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

Le résultat de *tapasya*, les austérités, c'est de rendre totalement parfaits les divers sens du corps en détruisant les impuretés.

L'austérité n'est pas toujours confortable. Le sacrifice semble rarement alléchant. Il n'est pas facile d'empêcher l'esprit de foncer dans une direction qui n'est pas bénéfique ou d'éviter de vous laisser consumer par l'émotion. C'est pourquoi les sages parlent de la « chaleur » ou du « feu » de *tapasya*.

En même temps, cela ne signifie pas que la *tapasya* doive être extrêmement compliquée ou ardue. J'ai enseigné que la *tapasya* peut prendre la forme d'un changement doux d'orientation. C'est une façon de vous ramener dans le présent et de changer votre perspective, votre approche, la nature de vos pensées.

Donc, mes chers amis, si vous voyez que vos émotions ont atteint un paroxysme, si vous prenez conscience que ces émotions sont devenues trop lourdes à supporter, alors découvrez la sagesse rayonnante, nourrissante, sur laquelle vous pourrez vous appuyer.

Demandez-vous :

quel enseignement va m'aider en cet instant ?

À quelle parole est-ce que je veux m'accrocher ?

Quelle phrase va-t-elle me donner le peps dont j'ai besoin ?

La Brihadaranyaka Upanishad dit : *Aham Brahmasmi*. Je suis Brahmasmi.

Baba Muktananda dit *So'ham, je suis Cela*

Des religions enseignent aux gens de penser :

« Dieu me protège. »

Sur la voie du Siddha Yoga la protection du Guru est invoquée.

Maintenant, je vous demande de vous livrer vous-même à cet exercice. Vous pouvez inventer et écrire votre propre phrase inspirante, si vous le souhaitez. Élaborez ou choisissez une phrase éclairante qui fait qu'en l'entendant tout votre être se détend. Votre souffle circule comme un fleuve magnifique. Vous sentez que vous lâchez prise.

Vous êtes à l'aise, et vous savez que vous êtes en sécurité.

Puissent ces phrases jaillies de votre intuition et des profondeurs de votre cœur voir l'éclat du Divin.

Joyeuses Pâques. Le Dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Ayez une conversation avec vous-même.

Dites-vous :

je suis protégé.

On pense à moi.

Je suis accepté.

Je suis aimé.

Joyeuses Pâques. Le Dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Il y a un proverbe qu'on répète dans de nombreuses parties du monde. *Crois en Dieu et attache ton chameau*. Quand vous vous appuyez sur les enseignements, faites-le avec

vigilance. Ne dites pas : « Oh, la grâce prendra soin de tout. » Pour que les enseignements portent leurs fruits, vous devez faire votre part du travail.

Oui, la grâce est disponible.

Oui, la grâce est puissante.

Oui, la grâce est formidable.

En même temps, rendez-vous disponible.

Comment ?

En vous rendant fort.

En vous rendant formidable.

C'est quand la grâce et vous êtes à l'unisson, quand vous agissez ensemble, que vous êtes capable de créer un paradis sûr.

Je voudrais vous raconter une histoire. En 1999, j'étais à Santa Clara, en Californie, pour une de mes tournées d'enseignement. À ce moment-là, j'ai donné mon Message pour l'année : « Un esprit en or, une vie en or. » En exposant ce Message, j'ai chanté le *bhajan* de Kabir : *nāco re mero man matta hoy ! Prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi.*

Un peu plus tard, j'étais dans un autre *satsang* et je donnais le darshan. La mère d'un garçon de trois ans s'est approchée de mon fauteuil. Elle a dit : « Gurumayi, je veux te faire part de quelque chose. S'il te plait, ne te vexe pas, mais... tout ce que mon fils veut écouter, c'est *Nāco re* ! Nous l'avons passé et repassé et repassé. Nous avons usé ce CD jusqu'à la corde ! Je suis vraiment fatiguée de ce *bhajan*. Je suis vraiment fatiguée de l'entendre tout le temps. »

Quand elle m'a dit ça, j'ai ri, j'ai ri, j'ai ri.

À la même époque, j'ai reçu une lettre d'une jeune femme qui était clouée au lit. Dans sa lettre, cette jeune femme disait qu'il n'y avait qu'une seule chose qui la maintenait saine d'esprit et la soulageait de sa souffrance. C'était d'écouter le *bhajan Nāco re*. Les sons de ce *bhajan* étaient la seule chose qui lui apportait la paix et la certitude que tout irait bien.

Cela a été comme cela toute ma vie. Parfois, les gens vont aimer ce que je fais. D'autre fois, non. Parfois, les gens aiment ce que j'enseigne. D'autre fois, non. J'ai eu ainsi

l'occasion et la grande chance de cultiver le détachement et de me blinder. Ce qui marche pour une personne peut ne pas marcher pour une autre – mais cela ne signifie pas que je doive mettre en question le bon travail que je fais.

En même temps, je peux avoir des oreilles d'éléphant. Je peux écouter ce que disent les gens et comprendre où ils en sont. Parce que chacun se trouve dans un moment, un lieu et un espace mental différent. Chacun est à une étape de développement différente. Chacun est sur une courbe d'apprentissage différente.

Pourquoi est-ce que je vous raconte cette histoire très personnelle ? Pour *vous* encourager à devenir coriaces. Pour *vous* inviter à devenir forts.

Si jamais vous avez souhaité avoir le cuir plus épais pour être davantage capable d'affronter les turbulences de votre vie, c'est le moment exact pour le faire. Familiarisez-vous avec votre propre *stambha*. Devenez ferme dans vos objectifs.

Apprenez qui vous êtes et servez-vous de ce que vous avez appris pour aider les autres.

Il y a un magnifique verset du Vijnanabhairava qui dit :

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

Quand vous rencontrez un ami très cher que vous n'avez pas vu depuis longtemps, vous ressentez une grande joie, une joie immense, débordante.

Avec une extrême concentration, méditez sur la source de cette joie.

Laissez-vous dissoudre dans cette joie
jusqu'à ce que votre esprit se soit fondu,
totalement et complètement,
dans la joie.

C'est le moment de pratiquer la Conscience-témoin. Visualisez que vous rencontrez un ami perdu de vue, et que cet ami, c'est vous.

À quoi ressemble ce bon ami ?

Intériorisez-vous. *Ātma-anveshana*. Apprenez à vous connaître.

Respirez. Inspirez profondément.

Respirez. Expirez longuement.

De même que vous allez voir un docteur ou un infirmier qui va prendre votre pouls pour évaluer l'état de votre corps, vous aussi devez prendre le pouls de votre état mental et émotionnel. Vous devez faire cette vérification quotidiennement.

Faites le point sur vous-même.

De la gratitude jaillit-elle ?

La colère montre-t-elle son nez ?

C'est de la douceur qui émerge ou bien de l'aigreur qui s'infiltré ?

Est-ce que de magnifiques pensées flottent sur l'écran de votre esprit,
ou bien voyez-vous surgir négativité après négativité ?

Êtes-vous capable de réarranger votre fonctionnement intérieur pour
reconstruire votre propre bonne compagnie ?

Respirez. Inspirez profondément.

Respirez. Expirez longuement.

Je veux vous raconter une anecdote très amusante. Il y a quelques années, j'ai entendu les jeunes à l'Ashram échanger une phrase particulière. Cette phrase était : « YOLO ! »

Alors, un jour je leur ai demandé : « Que veut dire YOLO ? »

Ils ont répondu : « Gurumayi ! Tu ne sais pas ce que veut dire YOLO ? YOLO, ce sont les initiales de You Only Live Once – on ne vit qu'une fois. »

En entendant cela, je me suis dit : si ces jeunes croient vraiment à ce principe, et s'y conforment, ils vont faire en sorte que ce monde et tous ceux qui y vivent aient le privilège de vivre une bonne vie.

Alors aujourd'hui je veux vous demander de vivre selon ce principe.

Au lieu de penser « dans ma prochaine vie, je ferai quelque chose de formidable, dans ma prochaine vie je serai une meilleure personne », pourquoi ne pas faire ces choses formidables maintenant ?

Pourquoi ne pas devenir cette personne que vous avez toujours voulu être dès *cette* vie ?

Qui attendez-vous ?

Qu'attendez-vous ?

Le message emblématique de Baba Muktananda est :

Méditez sur votre Soi.

Vénérez votre Soi.

Honorez votre Soi.

Dieu demeure en vous en tant que vous.

Souvenez-vous de ce message quand vous vous tenez à distance des autres. Réalisez qu'au moment où vous mettez ce message en pratique, d'autres Siddha Yogis mettent aussi en pratique le même message emblématique.

Sentez comme ce message réorganise les cellules et les molécules dans votre être. Si vous êtes quelqu'un qui pense ne pas avoir de réelles expériences en méditation, alors devenez quelqu'un qui prend grand plaisir à apprendre et étudier les enseignements du Siddha Yoga. *Ātma-anudhyāna*.

Laissez le message de Baba Muktananda opérer une révolution spirituelle dans votre être.

Le mouvement du souffle.

Le mouvement de la *shakti*.

Le mouvement de la grâce.

Le mouvement dans votre *sadhana*.

L'OMS, l'Organisation mondiale de la santé, a recommandé que chacun reste chez soi et demeure sain pour sauver l'humanité. Suivre cette injonction vous donne peut-être le sentiment d'être coincé. Vous vous sentez peut-être cloué au sol. Bloqué. Impuissant. Sans avenir. Sans but. Désespéré... et Dieu sait quoi.

Et puis certains d'entre vous peuvent s'inquiéter pour ceux qui sont sans domicile et pauvres, et pour les gens habitant des villages et des communautés qui n'ont pas été bien informés de ce qui se passait.

Il vous faut trouver un moyen de surmonter cette émotion débilitante. Cela va être un processus pour chacun, un chantier en cours.
Soyez patient avec vous-même et avec les autres.

Apportez votre soutien à ceux qui cherchent des solutions pour éliminer la pandémie.

Aidez ceux qui, autour de vous, cherchent à s'assurer que des gens attentifs, intelligents et bienveillants font tout ce qu'ils peuvent pour amener la paix.

De toutes les façons possibles, aidez les gens autour de vous qui ont besoin de repas ou d'autres biens élémentaires.

Assumez votre responsabilité personnelle envers l'humanité dans ce monde fou, fou – dans ce monde sauvage, sauvage où nous vivons en ce moment.

Joyeuses Pâques. Le Dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Respirez. Inspirez profondément.
Respirez. Expirez longuement.

Aujourd'hui, je vous ai exprimé mes pensées sur ce sujet et je vous ai donné mes enseignements pour vous soutenir pendant que vous naviguez dans l'inconnu.

Joyeuses Pâques. Le dimanche de Pâques symbolise la renaissance et le renouveau.

Respirez. Inspirez profondément.
Respirez. Expirez longuement.

Avec beaucoup de respect, avec beaucoup d'amour, je vous accueille tous de tout mon cœur.



© 2020 SYDA Foundation® Tous droits réservés.