

Notre channel youtube : Amma en France ETW

<https://www.youtube.com/channel/UCUu5zmlO16ol8pMdxFDRmqA>

ce satsang

<https://youtu.be/Z6jg3aPU3wM>

OM Amriteshwaryai namaha

Dhyayamo

Je m'incline devant notre Amma bien-aimée, notre précieuse Amma, ainsi que devant vous tous qui êtes venus écouter ces quelques mots.

Je suis très heureuse d'entrer à nouveau en connexion avec vous. J'espère et je prie, que tout se passe au mieux pour vous, que vous parvenez à garder un cœur paisible et que la lumière d'Amma ne vous quitte pas, au milieu des difficultés.

Je suis sortie de quarantaine le WE dernier, car le Gouvernement indien avait demandé que toute personne arrivée après le 29 février à l'ashram soit surveillée (je suis arrivée le 5 mars). J'ai aussi eu droit au double test – négatif. Je suis en pleine forme, souffrant juste un peu de la chaleur.

Amma est là et elle fait comme d'habitude tout ce qu'elle peut pour donner, tout en suivant scrupuleusement les règles imposées. Ce que je ressens c'est qu'Amma est en guru bhava, pour ne pas dire Kali bhava, c'est à dire qu'elle insiste beaucoup sur la discipline, et sur les pratiques.

En même temps il y a toujours la douceur et le rire après le bâton, par exemple depuis 2 jours elle nous fait une petite séance de gymnastique après les bhajans.

Vous avez lu ses 2 messages, que vous pouvez retrouver sur notre site internet en français ?

Nous avons, et vous avez des satsangs en direct ou différé, des swamis, qui sont là à Amritapuri. C'est nouveaux. Tous les messages et satsangs sont aussi traduits sur notre site par l'équipe traduction.

Je rappelle le soutien important qui s'est mis en place avec une équipe de bénévoles de ETW-France, un soutien avec l'aspect psychologique, l'aspect matériel et le soutien parents-enfants. Un soutien qui n'est pas que pour les dévôts, mais pour toute personne qui en aurait besoin.

Ainsi que toutes les pratiques spirituelles que vous pouvez suivre en direct dans les 2 Centres Amma.

Tout cela pour que chacun puisse garder et nourrir le lien, la Confiance, la force intérieure, l'enthousiasme même, rester dans un bon dynamisme. N'oublions pas, nous sommes les filles et les fils de la Mère Divine, de Dieu, de la Vie, de la puissance suprême.

Amma nous dit : la confiance, c'est comme la batterie d'une voiture. Supposons une voiture dont le plein d'essence est fait, mais dont la batterie est à plat : elle ne peut pas servir, peut pas rouler. Ne laissons pas l'inquiétude, la négativité, mettre nos batteries à plat. Au contraire chargeons nos batteries : au moyen de nos pratiques, de nos actions tournées vers les autres, de notre attitude positive, de notre compréhension des enseignements, de notre paix et de notre lumière intérieure.

Cette confiance n'est pas une confiance dans l'ego ou de l'ego, qui se croit le maître... je pense que ce serait malvenu de vouloir affirmer une telle chose actuellement ! L'ego est vraiment mis à mal, et il ne peut que s'incliner...

Mais c'est une confiance en la vie, en l'intelligence et l'amour de la vie ; confiance qui vient de notre lien avec « ce qui nous dépasse » car c'est là qu'est le pouvoir, la force,

et cette confiance c'est aussi un lâcher prise, le surrender, c'est le OUI à ce qui est, le OUI qui économise l'énergie du conflit !

C'est une confiance d'humilité, de simplicité, - pas d'arrogance.

C'est une confiance de lien : nous sommes les mailons d'une même chaîne...les enfants de la Mère Divine, - pas une confiance de séparation et d'affirmation : je suis fort et c'est moi le meilleur...

Cette confiance c'est aussi l'humilité de l'acceptation, - pas une humilité de victime : je subis, je n'ai pas le choix, la victime, NON, mais la pleine acceptation de coller à l'instant présent, avec les faits, le réel, ce qui est, de ne pas être en conflit, pas de conflit avec la réalité.

C'est donc aussi le surrender aux contraintes, leur acceptation : suivre les consignes comme nous dit Amma, aussi pénibles soient-elles : pour la sécurité des autres et pour la nôtre. **Attitude mature et responsable.**

Par cette pandémie, nous touchons de façon plus intense la nature même de l'existence humaine, le fait que même notre prochaine respiration n'est pas entre nos mains, comme nous dit Amma. C'est sûr que c'est très insécurisant pour l'ego.

Mais c'est comme si, après tous les avertissements que la Nature nous a donnés, comme nous restions sourds... la Nature, la Vie nous le crient maintenant, et nous l'imposent : STOP.

Il n'est même plus question de compromis, de ralentir, d'aménager... non : STOP. ARRÊT.

Je crois que nous étions beaucoup à voir que 'cela ne pouvait pas continuer'. Mais comment arrêter ?

Je reprends un texte reçu récemment, d'un prêtre à Bordeaux (ça circule ! les textes, les vidéos, ça déborde !!! emails facebook et whatsapp !!!!)

Voilà le début du texte :

Ce monde lancé comme un bolide dans sa course folle, ce monde dont nous savions tous qu'il courait à sa perte mais dont personne ne trouvait le bouton « arrêt d'urgence », cette gigantesque machine a

soudainement été stoppée net. A cause d'une toute petite bête, un tout petit parasite invisible à l'œil nu, un petit virus de rien du tout... Quelle ironie !

Et nous voilà contraints à ne plus bouger, confinés.

Mais que va-t-il se passer après ?

Lorsque le monde va tenter de reprendre sa marche ...

Dans ce satsang, je voudrais développer ce qui peut nous permettre d'utiliser au mieux les journées de confinement qui se prolongent, je vois 2 grands axes

- Vivre le présent, vivre chaque instant de façon pleine et consciente
- Comprendre les erreurs passées et réfléchir aux changements nécessaires

1. Vivre le présent.

De façon pleine et entière : c'est à dire en accueillant tout, l'agréable et le désagréable, sans aucun déni, sans choix. Ce qui vient, ce qui est.

Shubamritananda Swami a développé dans la 1^{ère} partie de son satsang (ABC) l'acceptance. C'est en train d'être traduit en français. Vivre le présent de façon pleine, c'est le même thème.

Habituellement nous accueillons ce qui nous convient, nous plait et rejetons ce qui ne nous convient pas.

Ce n'est pas une attitude spirituelle, et je dirais : ce n'est pas une attitude intelligente.

La vie étant composée par nature 'des hauts et des bas', si nous rejetons ce qui ne nous convient pas, nous rejetons la moitié de la vie. Nous ne prenons pas en compte toutes les données de la vie pour découvrir le mystère de la vie : la paix intérieure, la joie qui demeure.

Si dans un pb de physique nous ne prenons pas en compte toutes les données, les lois, nous ne trouverons jamais la solution du problème. Ou la solution trouvée sera fausse.

De même accueillons, dans un esprit ouvert, de chercheur, de découvreur, tout ce qui vient à nous, les peurs, les lassitudes, la

fatigue, l'ennui, la tristesse, les difficultés, et aussi bien sûr les plaisirs, les joies, la douceur, la détente, etc.

Oui, oui, la vie me donne ceci, oui, oui, je prends, la vie me donne cela : oui, oui je prends aussi...

Détournons notre avidité de 'prendre', d'avoir, de posséder, vers l'avidité de nous agripper à ce que la vie nous propose à chaque instant. Prenons ce que la vie nous présente. Tout.

Ce que la vie présente à vous, exactement à vous, pas à l'autre, aux autres...

Soyez vous-même, établis en vous-même avec votre 'lot', occupez-vous de votre lot.

Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.

Accueillir chaque instant, prendre notre lot,

Maintenant la question est :

Qui accueille ? accueillir les hauts et les bas d'un même cœur, qui accueille ?

pas le petit enfant en nous, perdu, à la recherche désespérée de l'amour, pas l'ego insécurisé, qui veut tout contrôler... ils ne peuvent pas accueillir tout... Ils refusent ce qu'ils n'aiment pas, ce qui les fait souffrir. Ils divisent OUI/NON,

Qui accueille ? un autre niveau de conscience qui est là en chacun de nous, ce qu'on appelle le témoin, le sage en nous, le disciple, la clarté (la buddhi qui voit ce qui est, avec un cœur ouvert, sans jugement, sans préférence). Un niveau comme dit Amma dans la méditation, aussi vaste que l'espace...

Alors, pour vous tous qui écoutez, pour chacun,

- soit par vos pratiques, cela vous est familier, cette attitude du témoin, l'observateur, la présence
- Soit cela ne vous est pas familier, et voilà peut être le moment de découvrir ce niveau plus profond, confiant, détendu, ouvert, qui accueille les situations, les émotions, les conflits, sans même dans

un premier temps chercher à résoudre quoi que ce soit, qui est simplement accueil de ce qui se présente. Ce niveau d'être est là à cet instant, à tout instant, déjà là en fait, en nous.

En ce moment, l'ego n'a plus la main. Il est contraint, il est confiné, il n'est plus « libre », il a perdu ses repères, il est déstabilisé.

Observez, prenez un peu de recul, écoutez ce qu'il dit, mais sans vous laisser happer.

Ce qui écoute, sans peur et sans choix, c'est cela le témoin.

Si cela peut aider, imaginez que ce qui vous arrive, ce que vous vivez, c'est votre meilleur.e ami.e qui le vit. Et vous l'écoutez, avec empathie. Avec bienveillance. Cela vous permet de prendre un peu de recul, de vous désidentifier de ce niveau de l'ego pour lequel c'est difficile.

Il y a une petite histoire qui montre bien cette identification.

Dans un village, il y a une maison qui est en train de prendre feu. Un homme, affolé, s'active pour l'éteindre, appelle les voisins... Un voisin lui dit : ne panique pas comme ça, puisque ton fils l'a vendue hier, c'est pas si grave.

- Ah, dit l'homme, il l'a vendue... et il se détend. Continue à participer à éteindre, mais ... de loin...

- le fils arrive et lui crie : mais papa, active-toi, tu ne vois pas que ça brûle ?

- oui oui mais on a vendu

- non non finalement au dernier moment la vente ne s'est pas faite et le père panique à nouveau, et se remet à se précipiter, dans la peur et la tension.

Cette petite histoire est juste pour montrer le mécanisme de l'identification. A quelque chose d'extérieur, et la dépendance que cela entraîne.

On peut imaginer une autre attitude que les 2 précédentes : on peut imaginer l'attitude détachée mais responsable, de quelqu'un qui voit que le feu démarre, et qui répond de façon juste à la situation : tout faire pour éteindre. Sans la panique de l'un (parce que c'est sa maison), sans la nonchalance de l'autre (qui s'en fiche puisque ce n'est pas sa maison).

Pour accueillir avec le même intérêt tout ce qui vient à nous, la seule solution est de dépasser la dualité du j'aime-je n'aime pas, oublions cette dualité qui peut être un véritable poison, ou plutôt faisons-la passer au second plan, car l'oublier n'est pas si facile et demande la aussi un entraînement, donc ne lui donnons pas la 1^{ère} place à cette approche du tri entre j'aime/je n'aime pas, et situons-nous à un niveau plus large, moins égocentré et limité, au niveau de ce qui est, tout simplement, avant de qualifier.

Etre séparé de ce que j'aime est souffrance, être associé à ce que je n'aime pas est souffrance. A dit le Bouddha

Tant que nous vivons de cette façon, nous ne pouvons vivre que dans la tension, la peur (je vais perdre ce que j'aime), le conflit (on m'impose ce que je n'aime pas), l'effort (pour lutter contre ce que je n'aime pas, pour obtenir ce que j'aime), l'attente, l'espoir que les choses vont être comme j'aime, l'espoir que ce confinement cesse, que cette pandémie soit vaincue dans un mois ... pourvu que... et qu'en est-il si cela ne se passe pas ainsi ?

Vivre ainsi, en lutte permanente, est épuisant.

N'attendons rien d'autre que ce que la vie nous propose, ne nous occupons de rien d'autre que ce que la vie nous propose, d'instant en instant, alors nous pouvons être pleinement dans l'instant, de seconde en seconde, unifiés. De l'unité naît la paix. C'est le titre d'un des discours d'Amma.

Qu'est-ce que la vie me propose, là maintenant, et qui est unique, qui ne se reproduira jamais exactement comme cela. Puis-je le vivre pleinement ? L'accueillir simplement puisque c'est là, puisque c'est ce que la vie m'envoie, à moi, c'est mon lot. Accueillir et aimer ce lot.

Vous pourriez penser : facile à swamini de dire cela, elle est avec Amma... Oui, la vie d'une façon tout à fait inattendue, m'a mise là. Est-ce si facile ? J'ai laissé ma mère de 94 ans, hémiparalysée, totalement dépendante, chez elle (heureusement) mais seule les ¾ du temps et la nuit, avec ma sœur et mon beau-frère qui font les allers-retours autant qu'ils peuvent et doivent gérer la 'charge mentale' des aidants, qui parfois sont épuisés, écrasés. Vous êtes nombreux à avoir un être cher, vulnérable, dont vous êtes séparé et qui vous réclame... C'est poignant. Confiance, prière, lâcher prise. Puis-je faire quelque chose ? Je le fais. Le reste : Oui, oui, je lâche ce qui n'est pas en mon pouvoir. Je ne laisse pas mon mental et mes pensées m'envahir de tristesse, de révolte, de peur... J'ouvre mon cœur à la réalité, pas de négativité. OM. OUI.

Ici, nous ne pouvons pas approcher Amma. Pas de darshan bien sûr. Amma vient pour la méditation et les bhajans. Oui c'est sublime. Le reste du temps, nous sommes confinés dans nos chambres. Je vis environ 18h par jour dans 6m², dans la chaleur. Pour moi les nuits à 30°, c'est vraiment pas ma tasse de thé ! Interdit d'aller vers l'océan. On doit manger dans nos chambres... Ah si j'étais à l'ashram français... L'espace, le printemps, les fleurs, les oiseaux. Je peux me faire souffrir, me diviser. Non, je lâche ce qui n'est pas. Ici, nous pouvons faire le pradakshina du temple de Kâli le matin, oui je prends... Je prends ce qui est possible, ce qui m'est donné, je ne demande pas ce qui n'existe pas pour moi, là, ici et maintenant. Et je profite de ce qui m'est possible. OK pour vous ?

Soyons intelligent. Un peu de bon sens. Soyons UN AVEC ce qui EST. A commencer par l'autre. Puis-je changer l'autre ? Alors que je n'arrive même pas à changer moi-même. Demander que l'autre change, ou bien puis-je m'adapter à ce qu'il est, lâcher ce que j'aurais bien voulu qu'il soit, mais qu'il n'est pas... Commençons par nous préoccuper de ce que nous pouvons changer en nous-mêmes, et nous verrons alors que les autres, l'autre pourra changer.

Ne gâchons pas notre énergie à faire des demandes d'impossibilité. Nous créons une demande impossible, puis nous nous plaignons, et nous déprimons.

Au contraire, utilisons cette énergie pour, à partir de ce qui est, tirer le meilleur parti de la situation.

Être créatif, ouvert, adaptable. Rappelez-vous :

La chanson de la sérénité dont a parlé Swami Shubamritanananda.

Du coup, je l'ai mise sur mon facebook car, en plus du refrain, il y a les paroles qui peuvent être aidantes dans nos situations actuelles.

Mon Dieu donnez-moi

La Sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer

Le Courage de changer les choses que je peux changer

La Sagesse d'en connaître la différence.

Pour résumer cette partie :

Pratiquez : pratiquez le oui, l'accueil, l'ouverture à ce que la vie vous propose.

Pratiquez l'accueil (y compris l'accueil des refus)

Pratiquez la chasse aux pensées négatives,

Vous devenez bon à ce que vous pratiquez, la pratique vous rend compétent, expert, et cela devient de plus en plus facile.

Veillez à ne pas pratiquer l'inquiétude – car sinon vous allez devenir très bon pour vous inquiéter et inquiéter votre entourage

A ne pas pratiquer le fait de râler – sinon vous allez devenir un expert.

Pratiquez l'accueil,

C'est vendredi saint. Je voudrais avoir un moment

Le Christ a accueilli la Croix.

C'est ce qui a permis la résurrection.

Il reste/// pour la seconde partie.

- Comprendre les erreurs passées et réfléchir aux changements nécessaires

Pour tirer les leçons de ce drame actuel, je voudrais aborder la notion de dharma si importante dans l'hindouisme, qui s'appelle d'ailleurs sanatana dharma.

Ce qui soutient. de la racine *Dhr*, soutenir

Le dharma c'est ce qui peut permettre à ce monde mystérieux, merveilleux, cet univers inouï, de continuer d'exister

Ce sont les lois, de la physique, de l'astrophysique, de la mécanique quantique, les lois comme la gravitation, qui n'ont pas été inventées par l'être humain, mais découvertes, ces lois existaient avant l'humain. Aussi le dharma c'est des facteurs d'harmonie, d'équilibre, de forces invisibles, pour que tout cela existe, la pluie, le soleil, la fertilité de la terre pour qu'une graine pousse...

Les lois éternelles, les lois de l'univers, ne sont pas le fait de l'être humain.

Le rôle de l'être humain est de les respecter, de les protéger,

« Détruit, le dharma détruit ; protégé, il protège », voilà, selon [Manu](#) (VIII, 15),

Regardons la Nature :

La pluie nous donne l'eau, sans rien prendre pour elle-même

L'arbre nous donne ses fruits, sans rien prendre pour lui-même

La terre déborde d'abondance, de plantes sauvages comestibles, médicinales, pour nous, pas pour se soigner...

La diversité animale offre une richesse, une intelligence et un équilibre miraculeux.

Notre planète nous offre l'air pour que nous respirons, 24/24 7/7

Tout nous est donné, donné, donné, (Amma – Abdul Kalam) dans un geste de pur altruisme, et nous nous prenons, prenons, comme un dû, sans la moindre gratitude, avec une avidité pathologique du toujours plus,
L'égo ne cesse de vouloir tricher avec la Nature, de vouloir la transformer, la manipuler, l'exploiter, sans voir les merveilles qui nous sont offertes.

Et cette avidité (qui en fait est une soif d'absolue), est aveugle, dans une noire ignorance des lois du donner et du recevoir, de l'équilibre, de l'harmonie.

Nous avons cessé de respecter le dharma, l'équilibre harmonieux des lois de ce monde.

Nous avons pollué l'eau offerte, pollué la terre offerte, pollué l'air offert, pollué la nourriture offerte, martyrisé les animaux avec une cruauté inimaginable. Et que dire de notre dharma d'être humain, vis à vis de nos frères et sœurs, de nos semblables ?

Voilà où nous en étions arrivés

Nous avons détruit le dharma

« Détruit, le dharma détruit ; protégé, il protège », voilà, selon [Manu](#) (VIII, 15),

Ne fallait-il pas, au plus vite quelque chose de radical, qui nous réveille.

Site futura sciences : Alors que la menace du coronavirus fait trembler le monde, des chercheurs attirent notre attention sur un autre fléau. Un fléau qu'ils jugent plus impactant que les guerres, le paludisme, le Sida ou le tabagisme. Ce fléau, c'est la pollution de l'air. Elle raccourcit de 3 ans en moyenne, l'espérance de vie à travers le monde. En 2015, elle a causé 8,8 millions de morts prématurées !

L'air censé nous faire vivre, nous tue. De même l'eau nous rend malade, la nourriture censée nous nourrir nous empoisonne, vous connaissez l'ironie de Pierre Rabhi, ... au lieu de dire bon appétit : bonne chance.

La planète était à bout, exsangue, nous ne l'avons pas protégée, Celle qui nous donne tout, telle une parfaite mère, nous l'avons pillée, nous l'avons épuisée, torturée, rendue malade, en piteuse état.

Et bien voilà sa réponse. Pour éviter qu'elle ne meure, et nous entraîne avec elle, il lui a fallu agir.

"Il n'y a pas d'homme en bonne santé sur une planète malade" : le cri d'alarme du WWF sur le coronavirus.

La situation actuelle est terrible. Mais n'évite-t-elle pas une situation pire, celle vers laquelle nous allons, par impuissance de ceux qui voulait arrêter, et par avidité et aveuglement de ceux qui voulaient continuer.

Alors, prenons le temps de réfléchir. De voir et reconnaître comment nous en sommes arrivés là. Quels mécanismes ont fonctionné. Pour ne pas répéter les mêmes erreurs.

Et pour nous qui avons la chance immense de connaître Amma, écoutons ses messages. Amma n'a pas d'ego. Pas de j'aime/je n'aime pas. Pas de peur. Ses paroles sont pure vérité, ECOUTONS ! cherchons à les approfondir, à mieux les comprendre. TOUTES ses paroles, pas seulement celles qui nous plaisent mais aussi et surtout celles qui nous dérangent, qui nous font réagir...

Quelle chance ! Ne perdons pas notre temps dans des discussions d'opinions, de fake news en fake news, d'informations partielles et partiales, de discours de droite et de gauche... de facebook en whatsapp.

Arrêtons aussi cette boulimie de connexions extérieures, pour remplir notre vide intérieur, ou nous distraire de notre inconfort. Non, cela est la pire des pollutions nous dit Amma. La pollution de notre mental.

Retrouvons le sens du dharma, retrouvons notre dignité d'être humain, (pas la dignité de l'ego !) retrouvons notre noblesse de cœur, notre force, notre verticalité... notre lien à la nature, à ce qui nous dépasse.

Retrouvons et vivons notre humanité, retrouvons et vivons notre divinité.

C'est aussi ce que nous pouvons, nous devons faire pendant ce temps de confinement.

Je vais m'arrêter là.

Je n'ai fait qu'effleurer cette 2^{ème} partie, mais il faut d'abord que chacun réfléchisse, se donne du temps pour revisiter le sens qu'il donne à sa vie.

Nous avons et aurons beaucoup à faire, à mettre en place, à changer...

Réfléchissons et nous nous retrouverons bientôt, pour la suite...

Merci pour votre attention, prenez ce qui peut vous aider, vous soutenir, Je vous propose, non pas de répondre à des questions maintenant, mais de les regarder plus tard et de partir de vos questions pour notre prochaine rencontre.

Dans son message Amma nous dit : le courage est la qualité principale. Si vous avez du courage, vous pouvez tout surmonter. Par conséquent, abandonnez la peur et rassemblez votre courage. L'antivirus qui peut tuer ce virus est le courage. Le courage est l'antivirus de notre mental.

Alors courage, faisons face à la réalité, avec l'attitude du témoin,

Je vous souhaite Sérénité et sagesse. ET la grâce d'Amma est là, nous

baignons tous dedans, elle nous enveloppe. Amma est avec vous et vous êtes dans son cœur. Elle l'a dit.

OM Amriteshwaryai Namaha