

Bénédictions à chérir  
~ *Gurumayi Chidvilasananda*

*Satsang « Soyez dans le Temple »  
Samedi 11 juillet 2020*

La nature de l'esprit  
est d'imaginer l'inimaginable.

Un esprit léthargique aime s'attarder  
sur toutes les choses qui ne marchent pas.

Un esprit éveillé  
aime créer tout  
ce qui bénéficiera au monde.

Le ciel qui s'assombrit  
va générer dans un esprit apathique  
beaucoup d'inquiétude, d'agitation,  
de préoccupation, d'appréhension,  
d'anxiété, de peur, de terreur  
et ainsi de suite.

Le même ciel qui s'assombrit  
inspirera dans un esprit éveillé  
beaucoup d'enthousiasme, de confiance, de courage,  
de calme, de sang-froid, de paix  
et de repos.

Quand vous vous trouvez  
dans une situation difficile,  
quel est votre réflexe ?

Y avez-vous réfléchi ?  
Et vous aimez votre réflexe ?  
Si c'est le cas,  
comment faites-vous pour que cela marche bien pour vous  
à chaque fois ?

Vous n'aimez pas votre réflexe ?  
Si vous ne l'aimez pas  
faites-vous les changements nécessaires  
pour trouver ce qui va bien marcher  
pour vous ?

Avez-vous jamais réfléchi au fait que,  
bien qu'il n'y ait que sept notes  
dans une gamme musicale,  
un virtuose peut créer et composer  
des millions et des millions  
de nouvelles mélodies fascinantes –  
juste avec ces quelques notes ?

De même, un esprit éveillé  
a le pouvoir – le *superpouvoir* –  
de créer et composer  
un million de nouvelles bonnes choses dans votre vie.

Regardez dans votre cœur, en profondeur.

Les chants imprègnent chaque couche  
de l'intérieur du sanctuaire de votre cœur.

Si vous pouvez chanter, chantez à pleins poumons.

Si vous ne pouvez pas tenir une note,  
aiguisez vos capacités d'écoute  
et écoutez de toutes vos forces.

Tant que vous êtes conscient de votre cœur  
qui se gonfle et ondule comme l'immense océan bleu,

sachez que vous détenez en vous  
la moindre parcelle de la grande puissance  
– pour connaître ce qu'il vous faut connaître,  
pour faire ce qu'il vous faut faire,  
et pour provoquer le fantastique changement  
que vous seul pouvez opérer.

Ne vous isolez pas dans l'effroi.

Au contraire, trouvez votre propre compagnie  
et marchez jusqu'au rivage du fleuve.

Regardez l'aigle majestueux prenant son essor avec un poisson dans ses serres,  
observez la fourmi travailleuse portant sa consœur morte,

regardez la jolie feuille danser sur l'eau,  
saisissez l'instant où le poisson argenté saute hors de l'eau.

En même temps, surveillez votre respiration,  
surveillez votre esprit,

surveillez les mouvements dans votre cœur.

Le chagrin d'aujourd'hui ne doit pas devenir le tableau de fond de demain.

Laissez votre joie atteindre un crescendo  
aujourd'hui, demain,

après-demain.

Oui, continuez à viser haut –  
de plus en plus haut.

Quelles que soient les calamités dans la vie,  
continuez à plonger dans votre cœur  
pour y trouver une nouvelle note,  
une nouvelle mélodie,  
un nouveau chant.

Le battement du cœur peut éliminer  
tout le fatras qui doit partir.  
Et il va garder précieusement  
toutes les expériences qui doivent rester.

Fredonnez ! Chantez !

Fredonnez ! Chantez !

Fredonnez ! Voyez !

Fredonnez ! Écoutez !

Fredonnez ! Créez !

Fredonnez ! Composez !

Fredonnez ! Souriez !

Fredonnez ! Riez !

Fredonnez ! Aidez les autres !

Fredonnez ! Accordez votre soutien !

Fredonnez ! Méditez !

Fredonnez ! Imaginez !

Fredonnez ! Accueillez les bénédictions !

Fredonnez ! Partagez votre bonté !

Fredonnez ! Lâchez prise !

Fredonnez ! Soyez content !

Fredonnez pour chasser toute routine !  
Et dans chaque air que vous fredonnez,  
découvrez votre note musicale personnelle.

Le grand peintre Vincent Van Gogh a écrit un jour :  
« Le cœur d'un homme ressemble beaucoup à la mer –  
il a ses tempêtes, il a ses marées,  
et dans ses profondeurs il a aussi ses perles. »

