

Mes chers amis,

Nous en sommes à un stade et dans une situation que nous n'aurions jamais imaginés. Nous avons toujours pensé que ça « leur » arriverait et que ça ne « nous » arriverait jamais. L'époque nous dit que chaque personne est vulnérable. Le monde entier, comme un seul corps, est affecté.

Comme tout le monde, je suis aussi profondément inquiète de la tournure des événements. Personne ne sait de façon certaine ce qui nous attend, mais je suis sûre que cela va passer aussi. Si chacun d'entre nous peut se comporter de manière responsable, nous verrons un futur meilleur.

Nous sommes confinés dans nos maisons et la Nature nous force à faire un temps de pause. Même si le courage est une force pour le pratiquant de yoga, la sensibilité est tout aussi importante en ce moment présent. C'est une période forcée pour nous permettre l'étude de Soi. Vos temps de pratique peuvent maintenant être très enrichissants puisque vous êtes pratiquement totalement enfermés. Pratiquez les asanas, le pranayama, reprenez les concepts et les livres que vous mettiez toujours de côté. Nous nous plaignions toujours que nous n'avions pas de temps. Et bien en voici ! Trouvez la joie durant des séances de pratique au calme. Trouvez les actions et les réponses dans chaque asana et dans chaque exercice de pranayama.

C'est aussi une opportunité de se poser et revoir toutes nos actions, réactions et décisions. Dans la course de chaque jour, nous prenons beaucoup de choses comme des évidences et nous ne prenons pas le temps de la réflexion, à la fois sur nos tapis ou hors du tapis. Voici le temps de le faire.

L'Institut a reçu des e-mails avec des questions sur la date limite des examens selon l'ancien système etc. SVP ne vous souciez pas de ces choses-là. Ce ne sont pas des priorités en ce moment. Nous verrons cela plus tard. Ce sera facile de régler cela ultérieurement. Pour l'instant, soyez en bonne santé et occupez-vous des autres.

Je vous implore de suivre les règles établies par nos gouvernements. Ne sortez pas pour des cours, des sessions de pratique, des réunions, etc. Nous le devons à nos amis et nos familles, de rester tranquille où que nous soyons. Avec cette pandémie, le monde entier a redécouvert un esprit d'unité. Accrochons-nous à cela et agissons de façon sensible.

Ce sont des temps difficiles, certes. En tant qu'étudiants de yoga, nous comprenons que nous devons être patients et agir de façon responsable.

Un shloka de la Bhagavad Gita explique bien notre devoir :

*yajña-dāna-tapaḥ-karma na tyājyaṁ kāryam eva tat yajño dānaṁ tapaś caiva pāvanāni maṇiṣiṅgām*

*Les actes de sacrifice, de charité, de pénitence, ne doivent pas être abandonnés ; ils doivent être accomplis. En effet, le sacrifice, la charité et la pénitence purifient même les âmes les plus grandes. (18.5)*

La pénitence ou *tapas* est faite pour soi-même. Nous devons avec détermination et austérité rester là où nous nous trouvons et suivre les lois dictées par nos autorités gouvernantes. « Restez à la maison » est maintenant le mantra.

*Dana* qui se traduit charité est un acte de donation. Quelle meilleure façon de suivre *Dana* que de rester chez soi et abandonner notre envie de nous socialiser. Il est de notre devoir de ne pas mettre la vie des autres en danger.

*Yajna* qui est traduit par sacrifice est une offrande que nous faisons à la Nature. C'est un échange symbolique et spirituel entre soi-même et la Nature. Chacun d'entre nous se doit de combattre cette

pandémie de façon solidaire. Chacun d'entre nous peut faire une différence aujourd'hui et donner une chance au monde de pouvoir se reconstruire.

Dans un coin perdu du monde, je prie pour la santé et le bien-être de tous. Prenez-soin de vous.

Très affectueusement,

Abhijata Iyengar