

S'embarquer dans la sadhana du Siddha Yoga

par David Katz

Le Jour de l'An 2023, les siddha yogis de Shree Muktananda Ashram se sont rassemblés pour recevoir le Message de Gurumayi Chidvilasananda au cours du satsang Douce Surprise. Pendant ce satsang, David Katz a fait l'exposé suivant.

Bonne année !

Bonne année à tous ceux qui ont le talent de nous donner la mesure de l'infini !

Et maintenant, j'aimerais souhaiter une bonne année à tout ce qui dans la création n'est pas assujéti au temps. Bonne année aux sept continents ! Bonne année au ciel au-dessus de nous ! Bonne année à la terre au-dessous de nous ! Bonne année à tous les éléments ! Bonne année aux dix directions de l'espace !

Bonne année à tous ceux qui ont le privilège de célébrer le *bonheur* de la *nouveauté* de la nouvelle année ! Bonne année à tous ceux qui ont dû batailler, car vous méritez de recevoir et de vivre le bonheur de la nouveauté de la nouvelle année !

J'aimerais vous souhaiter encore une fois la bonne année à la manière dont on le fait sur la voie du Siddha Yoga, en disant *Sadgurunath Maharaj ki Jay !*

Ce matin, nous nous sommes tous rassemblés ici, dans la Salle universelle du Siddha Yoga pour recevoir le Message de Gurumayi Chidvilasananda pour 2023. Nous sommes ici pour recevoir les instructions de Gurumayi. Pour ceux d'entre nous qui suivons la voie du Siddha Yoga depuis de nombreuses années, c'est ce qui nous guide pour poursuivre notre *sadhana* du Siddha Yoga. Et pour les nouveaux chercheurs, c'est ce qui les guide pour s'engager sur la voie.

Nous participons à *Douce Surprise 2023 ! Jay Gurumayi !*

Je m'appelle David Katz et c'est un grand honneur et un grand plaisir pour moi d'être le présentateur et l'un des intervenants du *satsang* d'aujourd'hui en présence de Gurumayi.

Il est toujours utile d'avoir une certaine notion de l'importance de ce que vous allez recevoir avant de le recevoir vraiment. C'est pourquoi, dans mon exposé d'aujourd'hui, je vais vous parler de ce que j'ai appris au cours de ma propre *sadhana* du Siddha Yoga. Je suis la voie du Siddha Yoga depuis trente-neuf ans, après y avoir été introduit par ma délicieuse et brillante épouse, Kashmiri, qui a été également ma compagne de *sadhana* pendant ces nombreuses années. La connaissance que j'ai acquise au cours de mes années de *sadhana* m'a énormément aidé à savoir comment accueillir les Messages de Gurumayi pour l'année et comment les mettre en pratique.

Partout dans le monde, sur tous les continents, dans toutes les cultures et traditions, les gens abordent le premier jour de la nouvelle année avec une grande attente, beaucoup de déférence et dans un esprit de célébration. Le premier jour de l'année est accueilli comme une occasion de repartir à zéro, de redéfinir notre perspective et de nous diriger vers l'avenir avec une détermination et un enthousiasme renouvelés. Sur la voie du Siddha Yoga, le 1^{er} janvier est un moment dans le temps vraiment unique et puissant. Ce jour-là, nous avons la grande chance de recevoir le Message de Gurumayi pour l'année. Il nous donne à tous, au sein du *sangham* mondial du Siddha Yoga, l'occasion d'accélérer collectivement notre croissance spirituelle. Notre intention commune et notre désir sincère de faire de réels progrès ensemble dans la *sadhana* recèlent une force prodigieuse.

Cette tradition de donner un Message pour la nouvelle année a été instaurée par Gurumayi en 1991. C'est l'expression par excellence de sa compassion, et c'est devenu un pilier de la voie du Siddha Yoga.

Explorons cela un peu plus en détail. Et commençons par nous demander : « Qu'est-ce que la voie du Siddha Yoga ? »

La voie du Siddha Yoga est la réponse du Guru au désir ardent de notre cœur de connaître Dieu. La voie que nous montre le Guru est une voie de discipline, d'étude et de contemplation. Et parce que nous sommes bénis par la présence même du Guru, c'est une voie de dévotion et de service. Pour vraiment chérir les enseignements du Guru, il est important, en tant que disciples, que nous mettions en pratique ces enseignements, les assimilions et les traduisions en actes.

L'alchimie extraordinaire qui se produit dans la relation Guru-disciple commence par *shaktipat diksha*, l'éveil de la Kundalini Shakti chez le disciple par une transmission directe de la grâce du Guru. Cette initiation est primordiale.

Pourquoi ? Parce que le pouvoir de la Kundalini éveillée soutient les efforts que nous faisons dans la *sadhana* pour purifier l'esprit et les sens et pour percevoir notre unité avec Dieu. Seul un Guru Siddha, qui est établi en permanence dans l'expérience du Soi suprême, peut accorder l'initiation *shaktipat*.

Après *shaktipat*, le Guru continue à guider le déploiement de la Kundalini Shakti éveillée. Elle nous guide par les enseignements et les pratiques de la voie du Siddha Yoga, et c'est dans ce contexte que nous pouvons comprendre l'importance du Message de Gurumayi pour l'année.

Comme le dit Gurumayi :

Quand vous entendrez le Message,
sachez qu'il s'agit d'une initiation pour l'année tout entière.
La force du Message imprènera de sa grâce votre vision des choses
et les efforts que vous ferez¹.

J'aimerais que vous preniez un moment pour y réfléchir.

Je me suis senti tellement encouragé en apprenant cela de Gurumayi : son Message est une *initiation* pour l'année tout entière.

Maintenant, consacrons un moment à examiner de plus près le mot *initiation*.

Le mot *initiation* vient de la racine latine *iniatus*, qui signifie « l'acte ou le processus d'initier ou de commencer quelque chose ». Dans de nombreuses traditions spirituelles, être initié est considéré comme une sorte de consécration. Et consacrer quelque chose signifie le rendre ou le déclarer sacré.

En gardant cette perspective en tête, nous pouvons mieux saisir la portée de ce que nous recevons de Gurumayi aujourd'hui. Ce n'est rien moins qu'un nouveau départ sacré sur la voie de la *sadhana* du Siddha Yoga, imprégné de *guru-kripa*, la grâce du Guru.

Parfois, je m'interroge : pourquoi Gurumayi a-t-elle choisi de donner un Message pour l'année entière ? Elle dispense des enseignements en permanence. Quand Gurumayi nous parle directement, elle délivre ses enseignements. Quand Gurumayi écrit, elle nous transmet ses enseignements. Quand Gurumayi fait un exposé, quand Gurumayi nous rend visite en rêve, quand Gurumayi nous parle dans notre cœur alors que nous sommes, par exemple, en train de réciter *Shri Guru Gita* ou de marcher sur un quai du métro, à tous ces moment-là, Gurumayi prodigue ses enseignements. Gurumayi a écrit des livres entiers, elle a composé des volumes entiers de poésie, où elle délivre ses enseignements. Les enseignements sont à notre disposition si nous voulons les étudier, si nous voulons en faire une composante de nos connaissances et de notre vécu, un aspect intégral de notre *sadhana*.

Alors, compte tenu de tout cela, pourquoi Gurumayi donne-t-elle un Message pour toute l'année ?

Une pensée me vient à l'esprit : c'est peut-être juste parce que... Gurumayi nous connaît *très* bien.

Lorsque l'on accorde à quelque chose une place comme celle qui est donnée au Message de l'année, lorsque son but et son importance nous sont expliqués, alors nous nous montrons à la hauteur de la situation. Nous trouvons un moyen d'apprécier ce que nous recevons. Nous découvrons aussi en nous cette vertu appelée « engagement » – l'engagement de suivre le commandement, de s'imprégner du Message.

Et toujours à propos du fait que Gurumayi nous connaît tellement bien, j'aimerais vous parler d'une autre idée que j'ai eue sur la raison pour laquelle Gurumayi donne un Message chaque année. Beaucoup de gens avec lesquels j'ai parlé directement et beaucoup d'autres qui ont témoigné sur le site de la voie du Siddha Yoga ont dit que le Message de Gurumayi leur était parvenu exactement au bon moment. Ces paroles de Gurumayi étaient *exactement* ce qu'ils avaient besoin d'entendre.

En même temps, je tiens à préciser que le Message de Gurumayi est intemporel. Chaque Message est un mantra, chaque Message est un sutra – vous pouvez passer des lustres à en démêler le sens, tant sa sagesse est infinie.

Alors, comment et quand Gurumayi décide que voilà le Message qu'elle veut nous donner pour telle ou telle année – je ne le sais pas ! Et cette ignorance me procure une grande joie.

Ce que je *peux* dire, c'est que l'impact du Message de Gurumayi sur notre vie est incommensurable. Il atteint le cœur des chercheurs, quels que soient leurs croyances religieuses, leur culture ou leur âge. Le Message de Gurumayi est un enseignement universel.

Écoutez maintenant l'expérience que je vais vous raconter, celle qu'a eue une personne en quête spirituelle du Message de Gurumayi pour 2014. Cette femme était une religieuse dominicaine de l'Église catholique depuis près de soixante ans. En août 2015, elle s'est rendue à Shree Muktananda Ashram. Et elle était si reconnaissante de se retrouver à Shree Muktananda Ashram et de recevoir le *darshan* de Gurumayi qu'elle n'a pu décrire ses sentiments qu'en exprimant sa gratitude pour son Message préféré de Gurumayi. Voici ce qu'elle a dit :

Comment parler de quelque chose qui est en vous et si précieux ? J'aime ce Message de Gurumayi : « Le son au-delà du son s'élève et se retire dans l'espace d'une parfaite quiétude. » Quand je l'ai lu, je l'ai affiché sur un panneau que j'ai accroché à l'une des portes du couvent, pour que les lycéens puissent le voir.

Il y a quelque chose tout au fond de chacun de nous – on peut l'appeler la Perle Bleue, ou on peut l'appeler la présence de Dieu. Ce Message de Gurumayi m'a atteint intérieurement, dans un profond espace de silence. Vous voulez savoir ce qu'est Dieu ? C'est vous, c'est moi, c'est la présence de Dieu dans la nature. Je ne te remercierai jamais assez, Gurumayi, pour ce que tu m'as donné aujourd'hui.

J'ai su par une personne de l'équipe de SYDA Foundation qui est amie avec cette religieuse qu'elle a continué à parler de l'impact profond que le Message de Gurumayi pour 2014 avait eu sur elle. Il l'a éveillée à la présence de son maître, Jésus, dans son propre cœur.

L'expérience que cette religieuse a vécue – comme cette idée que les enseignements du Guru, et en particulier le Message de Gurumayi, peuvent

susciter éveil après éveil en nous – nous rappelle la grande sagesse des sages et des voyants de l'Inde. Cette sagesse a été recueillie dans de nombreuses anciennes Écritures sacrées et textes philosophiques.

J'ai toujours constaté que les Écritures indiennes sont un puits profond de connaissances qui contribue à éclairer mes propres expériences sur la voie du Siddha Yoga et ma compréhension des enseignements de Gurumayi. Et, depuis de nombreuses années maintenant, j'ai le privilège de pouvoir développer ma compréhension et appréhender combien ce puits est profond en ma qualité de président du conseil d'administration de l'Institut de recherche indologique Muktabodha. L'Institut a été fondé par Gurumayi en 1997 pour aider à préserver les anciens textes sacrés de l'Inde. À ce jour, il a sauvegardé sous forme numérique plus de trois mille manuscrits

Pour citer la *Katha Upanishad* :

कवयो वदन्ति

kavayo vadanti

Les sages disent...

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत

uttiṣṭhata jāgrata prāpya varānnibodhata

« Lève-toi, éveille-toi, va voir les grands êtres et apprends d'eux². »

Puissions-nous, mes chers compagnons *sadhaka*, comprendre l'importance de ce que c'est qu'être éveillé. Et ensuite, encourageons-nous *mutuellement* à nous éveiller. Chaque fois que nous constatons que nous-même ou quelqu'un d'autre commence à sommeiller, faisons briller la lumière des enseignements du Guru – la lumière du Message de Gurumayi – sur nos chemins respectifs.

En 2008, Gurumayi a nommé *Douce Surprise* le *satsang* au cours duquel elle transmet son Message. Elle a expliqué que c'est une *surprise* parce que nous pouvons recevoir son Message pour l'année sous n'importe quelle forme.

Et quelle que soit la forme que prend le Message, je tiens à nous rappeler à tous que le grand cadeau d'un Message pour toute l'année, c'est que nous avons amplement

le temps d'étudier et de mettre en pratique ses enseignements ; de l'aborder comme nous le ferions d'un prisme et de découvrir les nombreuses façons dont sa lumière se reflète et se réfracte dans notre vie.

Je ne saurais vous dire le nombre de fois où le Message de Gurumayi pour l'année 1996, *Soyez plein d'enthousiasme et chantez la gloire de Dieu*, a été ma bouée de sauvetage dans des situations difficiles. Et l'année dernière, en 2022, un mot du Message de Gurumayi, « Écoutez », a été à lui seul le rappel dont j'avais besoin pour marquer une pause, respirer profondément et me mettre à l'écoute de ce qui était nécessaire à un moment donné, avant de me mettre à agir.

Bien sûr, nous connaissons tous le mot *écouter*. J'ai travaillé pendant trente-cinq ans comme neuroscientifique et enseignant de médecine. Et j'ai évidemment fait tout mon possible pour que mes élèves m'écoutent !

Mais, quand j'entends ce mot, « Écoute », prononcé par mon Guru, il résonne différemment dans mon esprit. Il résonne de la vibration du *sankalpa* du Guru que j'ai reçu sous la forme du Message de Gurumayi pour 2022. Il résonne à un niveau qui transcende mon esprit. Il me conduit dans un espace en moi-même où je sais sans aucun doute que Je suis ce que Je suis.

Nous sommes *tellement* bénis d'être sur la voie du Siddha Yoga. Et pour vous, tous les nouveaux chercheurs qui participez à *Douce Surprise* pour la première fois et allez recevoir le Message de Gurumayi qui va transformer votre vie, je veux que vous sachiez que vous vous embarquez dans un pèlerinage sacré. Vous vous embarquez dans la *sadhana* du Siddha Yoga.



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *La Sadhana du Cœur* Vol. I p.106 (Éditions Saraswati 2006) © SYDA Foundation.

² Selon la *Katha Upanishad* 1.3.14 ; d'après la traduction anglaise de © SYDA Foundation.