

# Le pouvoir d'un seul mot

Réflexion sur les enseignements de Gurumayi Chidvilasananda

par Eesha Sardesai

Sur la voie du Siddha Yoga, nous avons reçu de notre Guru bien-aimée, Gurumayi Chidvilasananda, des enseignements sur le temps de Dieu, et nous croyons que les choses se passent selon le temps de Dieu. C'est une conviction qui nous fait garder le cap. C'est une conviction qui nous donne un ancrage, nous aidant à revenir au centre même si nous avons dérivé très loin.

C'est portés par les courants du temps de Dieu que nous avons été propulsés dans le printemps. Et ce sont peut-être ces mêmes mystérieux mouvements non linéaires du temps qui font que le point de départ de l'année reste si frais dans notre mémoire collective.

Je voudrais revisiter l'un des *satsang* avec Gurumayi auquel nous avons participé au début de l'année. Il a eu lieu le 7 janvier, en l'honneur du 51<sup>e</sup> anniversaire du jour où la récitation de *Shri Guru Gita* a été instaurée comme élément de l'emploi du temps quotidien de l'Ashram sur la voie du Siddha Yoga. J'ai eu le privilège d'offrir la *seva* de rédactrice lors de ce *satsang* et les enseignements que Gurumayi nous a dispensés me sont restés en mémoire, particulièrement ce que Gurumayi a dit au sujet de la vertu, du principe universel du « *bien* ».

\*\*\*

Au cours du *satsang*, Gurumayi a cité un aphorisme du *Svacchanda Tantra* : « *Nashivam vidyate kvachit* <sup>1</sup> » « Il n'y a pas d'endroit où il n'y a pas Shiva. Il n'y a pas d'endroit où il n'y a pas Dieu ». Gurumayi a expliqué que peu importe que notre esprit soit calme ou agité pendant la récitation de *Shri Guru Gita*, nous sommes encore « dans Shiva ». Nous passons encore « un bon moment avec Shiva ».

Je me souviens d'avoir soudain pris conscience de l'atmosphère présente dans le Temple et dans la Salle universelle du Siddha Yoga quand Gurumayi a dit cela. Tout était tranquille et en même temps tout était plein d'énergie. Tout était silencieux et en même temps vibrant de vie. « Le Seigneur Shiva *est* vraiment ici, me suis-je dit, il est avec nous, autour de nous, dans les particules mêmes de l'air. »

J'ai écouté, captivée, Gurumayi poursuivre : « Shiva est joyeux, a-t-elle dit. Shiva est la Conscience, et vous aussi. Je veux que vous vous sentiez content de vous-même. »

Une des choses que j'ai observées au fil des ans, c'est que chaque fois que Gurumayi nous transmet sa sagesse, elle nous fournit des moyens d'appliquer cette sagesse immédiatement. Cela a été aussi le cas le 7 janvier. Gurumayi nous a dit à tous : « Sentez-vous bien tout le reste de cette journée et jusque dans la nuit.

Si quelqu'un vous demande : *Comment vas-tu ?* » [Traduction littérale : *Comment es-tu ?*<sup>2</sup>]

Gurumayi a fait une pause, puis elle a dit avec un sourire entendu : « Bien.

– *Comment ça va ?* » [Traduction littérale : *Comment agis-tu ?*]

À nouveau, le même doux sourire : « Bien.

Donc laissez ce bien se manifester, a dit Gurumayi. Quand vous voyez le Guru, sentez-vous bien. Quand vous voyez le ciel, sentez-vous bien. Quand vous regardez l'eau que vous êtes en train de boire, sentez-vous bien. Faites juste cette *dharana* : bien, *acchā*, bien, *acchā*. » (La plupart des siddha yogis ont appris à connaître ce mot, *acchā*, en entendant dans de nombreux *satsang* Gurumayi évoquer une phrase typique de Baba : *bahut acchā*. En hindi, *bahut acchā* signifie « très bien ».)

Gurumayi a poursuivi : « J'ai dit *bien*. Je ne dis pas *mieux* [*meilleur*<sup>2</sup>]. N'essayez pas d'être mieux [*meilleur*<sup>2</sup>] maintenant. Je ne dis pas au mieux [*le meilleur*<sup>2</sup>]. N'essayez pas d'être au mieux [*le meilleur*<sup>2</sup>]. Et n'essayez pas non plus d'être au mieux du mieux [*le meilleur des meilleurs*<sup>2</sup>]. Juste bien. Rappelez-vous : je n'ai pas dit : " Soyez bien ". Juste sentez-vous bien [sentez que vous êtes bien/bon<sup>2</sup>]. »

\*\*\*

Au cours des jours et des semaines qui ont suivi ce *satsang*, j'ai réfléchi aux paroles de Gurumayi, à leur signification.

Récemment je me suis rappelé une phrase que j'ai entendu Gurumayi dire lors d'un *darshan* : « Chacun d'entre vous a hérité de la bonté des cieux, a-t-elle dit, et vous la portez dans votre être. » Je crois que c'est à cette même bonté que Gurumayi faisait appel le 7 janvier. J'ai senti que son invitation à *laisser ce bien se manifester* était comme un doux vent arrière, nous propulsant dans nos efforts pour faire vivre tout ce que nous possédons en nous.

J'ai aussi réfléchi à ce que Gurumayi a dit au sujet du Seigneur Shiva, nous assurant que nous étions toujours avec le Seigneur Shiva, que nous résidions éternellement dans la conscience de Shiva. En sanskrit *Shiva* signifie littéralement « bon » et « bénéfique ». S'il n'existe aucun lieu dans cet univers où la bonté du Seigneur Shiva ne soit présente, il s'ensuit que nous autres, habitants de cet univers, constitués de la même Conscience qui forme la trame de l'univers, nous devons, nous aussi, être « bien ». Et donc lorsque nous disons « je suis Shiva », ce n'est pas une hyperbole. C'est la proclamation de la vérité la plus fondamentale de la vie dans ce monde.

Cela m'amène au sujet principal de mes réflexions : les instructions de Gurumayi sur la manière d'appliquer sa sagesse. À la question qu'on nous pose souvent – *Comment vas-tu ?* – nous pouvons répondre « bien » en ayant conscience de notre bonté innée. Ainsi nous utilisons l'interaction comme une opportunité d'évoquer et de ressentir notre bonté, et de la partager avec la personne qui nous fait face.

Soyons clairs, cela diffère du mode conventionnel des échanges de civilités où « *bien* » est une réponse par défaut, qu'on dit machinalement, indépendamment de ce qu'on éprouve réellement. L'enseignement de Gurumayi n'est pas de donner une réponse aussi futile ou superficielle. En fait, son enseignement nous invite à dépasser ce comportement automatique. Gurumayi nous met au défi de nous sentir réellement *bien* – autrement dit de penser vraiment ce que nous disons.

Les mots hindis *bhav* et *bhavana* me viennent à l'esprit à ce propos ; certains d'entre vous ont peut-être étudié ces mots ou en ont connaissance d'une façon ou d'une autre. *Bhavana* désigne un sentiment plus fugace, une émotion passagère, tandis que *bhav* se réfère à une attitude intérieure plus profonde. *Bhav* est une posture intérieure, le substrat solide d'un espace qui n'est pas affecté par les aspects plus transitoires de notre réalité. Tout comme *bhavana*, *bhav* peut se manifester comme

une expérience ressentie, même si ce « sentiment » aura une teneur nettement différente des émotions plus superficielles.

Mon sentiment est que quand Gurumayi a parlé de *se sentir bien, de se sentir bon*, elle faisait référence au *bhav* de bonté heureuse que nous détenons tous en nous-mêmes, à cet espace intérieur plus profond. Qui plus est, les paroles de Gurumayi nous connectent à cet espace. Je constate que quand je me permets d'habiter cet espace, les autres pensées et émotions que je peux avoir perdent leur prédominance ; leur bruit s'apaise. C'est comme si Gurumayi me donnait un macro-objectif pour voir mon propre soi, un instrument que je peux utiliser pour zoomer sur ce qui est le plus bénéfique – et donc aborder le reste de mon monde intérieur avec plus de perspective, de clarté et d'objectivité.

Je vous incite donc, vous aussi, à utiliser cet objectif à chaque occasion qui se présente et à découvrir différentes façons de le faire. Une pratique que j'ai adoptée consiste à prendre note de trois à cinq choses dans la journée qui me rappellent ma propre bonté. Étant écrivaine, j'aime avoir sur moi un petit carnet pour noter des idées et des inspirations au cours de la journée. (Eh oui, même à l'âge du numérique, certains d'entre nous, enfants de la génération Y, utilisent encore crayon et papier.)

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, mettez un point d'honneur à mettre en pratique cet enseignement. Fixez-vous comme intention de vous exercer, vous exercer et *continuer* à vous exercer pour découvrir le bien dans votre propre personne, le bien qui s'épanouit quelle que soit la saison, intérieure ou extérieure, le bien qui prévaut en dépit de tous les flocons de neige (à nouveau, intérieurs ou extérieurs) qui peuvent l'obscurcir.

Tous, nous pouvons faire en sorte que le bien *advienne*. Nous pouvons faire qu'il nous arrive du bien, à nous, aux autres, au monde dans lequel nous vivons. Nous n'avons pas à nous cacher de la bonté dont Dieu nous a dotés. Nous pouvons la chérir ; nous pouvons la savourer et la partager. C'est notre droit inné. C'est notre responsabilité.

Comme l'a dit Gurumayi, « c'est la responsabilité de toute l'humanité de garantir que le pouvoir transformateur de la bonté l'emporte. »

\*\*\*

En guise de conclusion, je voudrais vous faire part d'un poème que j'ai écrit. Vous vous rappelez peut-être qu'en décembre 2022 je vous ai parlé de la poésie, d'insuffler dans la nouvelle année toute la créativité dont nous avons fait preuve dans les poèmes que nous avons écrits en réponse aux Vœux de fin d'année de Gurumayi.

Ce poème m'est venu en réfléchissant aux enseignements qu'a donnés Gurumayi lors du *satsang* de Siddha Yoga du 7 janvier 2023.

Dans le vent électrique  
et dans les cercles que je décris,  
dans la joie orange qui scintille  
et les millions de peines de cœur quotidiennes  
qui se passent en l'espace d'une seconde –  
elle est là,  
douce, centripète,  
la force de gravité du bien  
qui m'attire vers  
ce rayon de soleil, cette énergie pure  
dont je suis faite  
me berçant dans  
l'essence de ce qui est  
me relâchant, libre, dans...  
  
une immensité  
  
vibrante  
  
dans  
  
un connu  
vaste  
  
et  
  
magnifique.

Une dernière chose que j'aimerais vous partager : au moment de finir d'écrire ce poème, un souvenir est remonté, sonore et doux. C'était la voix de Gurumayi, ses paroles lors d'un *satsang* il y a quelques années :

« Rejoignons-nous, a-t-elle dit, dans le champ de la Conscience. »



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>1</sup> *Svacchanda Tantra* 4.314.

<sup>2</sup> En anglais, pour demander des nouvelles à quelqu'un, on ne dit pas « Comment vas-tu ? » mais « Comment es-tu ? » ou « Comment fais-tu ? ». Et le mot *good*, à la fois nom, adjectif et adverbe, peut signifier *bien* ou *bon*, *le bien* ou *le bon*. Gurumayi joue sur ce double sens.