

Méditation sur les paroles de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga en l'honneur de Pâques

par Eesha Sardesai

Réflexions finales

Depuis janvier de cette année 2026, j'ai rédigé ces « Méditations » sur les enseignements de Gurumayi et Swami Muktananda lors de *satsang* de Siddha Yoga. Et même auparavant, toutes ces dernières années, j'ai écrit sur les enseignements du Guru dans différents contextes pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Mais aujourd'hui encore, je ne cesse d'être émerveillée par la sagesse que recèlent ces enseignements – tout ce qu'on peut apprendre, découvrir et comprendre grâce à eux. En fait, mon émerveillement et mon étonnement n'ont fait que croître. Plus je passe de temps sur les paroles du Guru, plus je ressens de gratitude. Les paroles de Gurumayi, les paroles de Baba Muktananda sont une base pour la vie. Ils sont *ma* base, pour *ma* vie.

Cette série de contemplations, « Méditations sur les paroles de Swami Muktananda », a été consacrée au passage tiré du *Jeu de la Conscience* que Ben Williams a lu à haute voix pendant le *satsang* en l'honneur de Pâques. Ce *satsang*, diffusé en direct par vidéo le 4 avril, avait pour titre « Inspirez l'esprit du printemps ». Vous avez sans doute remarqué que j'ai souvent fait référence à cette phrase.

Quand Gurumayi m'a demandé d'écrire sur le passage du *Jeu de la Conscience* – en m'expliquant qu'il était crucial que nous comprenions ce que Baba y enseigne sur la valeur du corps humain et de la vie humaine – je me suis sentie très honorée. J'étais aussi enthousiasmée par ce défi. L'histoire que raconte Baba dans ce passage est tellement claire, concise et pertinente. J'étais curieuse de voir quelles idées je pourrais exprimer qui soient nouvelles et utiles pour vous – qui vous donnent d'autres perspectives à explorer, au-delà de ce qui peut paraître déjà évident dans ce passage.

Cinq articles plus tard, j'espère avoir atteint l'objectif que je m'étais fixé. Ce que je *peux* dire sans hésitation, c'est que les paroles de Baba ouvrent d'innombrables pistes à la contemplation – une multitude de questions que nous pouvons poser à nous-mêmes et aux autres. Les réflexions que j'ai partagées ici ne sont vraiment qu'une goutte d'eau dans l'océan. À cet égard, j'ai été ravie d'apprendre, par vos messages et vos commentaires sur le site Internet, que vous avez relu ce passage du *Jeu de la Conscience* et vous avez discuté des idées qu'il vous a inspirées en plus des miennes. Je vous invite à continuer à le faire pendant le mois de Baba, même si notre étude collective du sujet est arrivée à son terme. En fait, vous pouvez aussi écouter la magnifique lecture de ce passage par Ben sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Je me permets cependant une petite mise en garde. S'il y a une sagesse infinie à découvrir dans les paroles du Guru, cela ne signifie pas pour autant que *chaque* pensée qui nous vient à l'esprit à propos de ces enseignements soit d'une utilité particulière. Il y a une différence entre la contemplation et une ruminantion sans fin. La contemplation nous mène à quelque chose de constructif – et sur la voie du Siddha Yoga, cela signifie qu'elle nous rapproche d'une compréhension de notre moi *et* de notre Soi. La ruminantion, au contraire, nous fait simplement tourner en rond. C'est une énergie qui ne mène nulle part. Bien sûr, je ne suggère pas de nous mettre à contrôler nos pensées avec rigidité, de critiquer nos intuitions ou d'écarter ces pensées avant même qu'elles aient pris forme. Mais je recommande *vraiment* de vérifier quelles pensées nous continuons à entretenir, cela dans l'intérêt de notre *sadhana* et pour faire le meilleur usage de notre temps.

Dans cet esprit, je me suis efforcée de veiller à réellement *contempler* – puis, dans ces « Méditations », à traduire en mots pour vous cette contemplation de façon aussi concise et précise que possible. Comme tous ceux qui me connaissent bien le confirmeront, je ne suis pas avare de réflexions, d'idées et d'opinions – sur à peu près tout. Et puis il y a le sujet sur lequel nous nous concentrons ici : le corps. C'est un sujet difficile à traiter, c'est le moins qu'on puisse dire – un de ceux sur lesquels on a généralement du mal à rester objectif. Nous avons tous un corps et nous avons tous des idées sur notre corps. Je ne suis pas immunisée contre cette tendance.

Mais c'est ce qui rend les paroles de Baba dans ce passage si remarquables. Les paroles de Baba nous invitent en quelque sorte à *dépersonnaliser* le corps, à le libérer des attentes profanes que nous plaçons en lui, des jugements justes ou injustes que nous avons à son sujet et des diverses prétentions dans lesquelles nous l'impliquons. Baba nous incite à adopter un point de vue plus élevé, à comprendre ce qu'est vraiment le corps et où il nous conduit.

A Body Is Divinity Expressed (ABIDE = RÉSIDER)

Un corps est la divinité exprimée

Dans les « Réflexions finales » des deux séries précédentes de « Méditations », je vous ai fait part des acronymes que j'ai créés pour m'aider à me rappeler et à étudier les enseignements de Gurumayi. Comme je l'ai expliqué alors, c'est grâce à Gurumayi que j'ai compris l'utilité de tels outils mnémotechniques pour l'étude et la mémorisation.

Étant donné que « Méditation sur les paroles de Swami Muktananda » traite d'un seul thème et d'un seul passage du *Jeu de la Conscience*, j'ai cherché à trouver un acronyme unique qui résume bien les idées que nous avons explorées. Cet acronyme est « ABIDE » (résider), « Un corps est la divinité exprimée ». Baba et Gurumayi nous ont appris que Dieu réside dans le corps. Que ce corps est une expression unique de Dieu. Que ce corps est le moyen par lequel nous parvenons à connaître Dieu. C'est pourquoi le saint dans l'histoire de Baba est envahi de gratitude envers son corps, pourquoi il tient à remercier son corps juste avant que son temps sur cette terre n'arrive à son terme.

Gurumayi a dit à maintes occasions que Baba adorait les Écritures de l'Inde. En hommage à cela, j'ai voulu vérifier ce que disaient ces Écritures à propos du corps. À vrai dire, elles en parlent *beaucoup*. Et souvent, elles le font en usant de métaphores belles et imaginatives. Dans la *Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna décrit le corps comme un champ, l'arène dans laquelle et grâce à laquelle on parvient à la connaissance de Dieu ¹. Parallèlement, dans la *Katha Upanishad*, le corps est décrit comme un char, dont les rênes sont l'esprit, le conducteur est l'intellect et les chevaux qui le tirent sont les sens ².

C'est une image saisissante de décrire les sens comme des *chevaux*. Elle est aussi particulièrement pertinente, en cette année du cheval. (Nous avons déjà, vous vous en souvenez peut-être, parlé du « cheval vapeur » dans ces « Méditations ».) Les chevaux ont une énergie et une force formidables. Ils peuvent atteindre presque n'importe quelle destination terrestre. C'est à la personne qui monte le cheval de choisir la destination et de déployer les aptitudes et la discipline nécessaires pour garder le cap jusqu'à ce que cette destination soit atteinte.

Il en est de même des sens. Gurumayi et Baba ont enseigné que les sens sont extrêmement puissants, et aussi *neutres* – c'est-à-dire que leur énergie n'est pas vouée à se diriger dans une direction particulière. Cette combinaison de force et de direction variable est très puissante ; nous avons en nous cette masse d'énergie qui n'attend que d'aller quelque part. Notre expérience de la vie et ce que nous accomplissons dans cette vie dépendent en grande partie de la direction que nous donnons à cette énergie. De là où nous la laissons s'attarder. De là où nous la laissons s'installer.

À la fin de chaque partie de « Méditation sur les paroles de Swami Muktananda », j'ai parlé d'un des cinq sens et expliqué comment nous pouvons en faire un usage utile. C'était ma façon de vous rappeler – et de me rappeler à moi-même – que malgré tous les stimuli extérieurs auxquels nous sommes confrontés et qui pourraient attirer l'énergie de nos sens vers l'extérieur, nous pouvons faire un autre choix. Notre intellect est le conducteur ; notre esprit constitue les rênes. Nous avons la capacité et la responsabilité de canaliser cette même énergie vers l'intérieur, de la diriger vers la demeure de Dieu en nous. Bien sûr, une des merveilleuses conséquences de cette action, c'est que nous nous mettons à percevoir notre monde extérieur d'une façon nouvelle. Nous continuons à prendre part à ce monde, nous continuons à en profiter et à l'apprécier, mais notre bien-être ne dépend plus uniquement de ses hauts et bas. Nous cessons d'être les victimes des circonstances.

Et puisque je lève un peu le voile sur ce que j'avais en tête avec ces « Méditations », il y a autre chose que je voudrais vous dire. Vous avez certainement vu les images de cygnes qui apparaissent sur ces pages. Peut-être avez-vous remarqué

que le cygne prend progressivement son envol au fil des différentes parties. J'ai le plaisir de vous préciser que certaines des images de cygnes de cette série sont inspirées de photos que vous, siddha yogis et nouveaux chercheurs du *sangha*, avez prises et envoyées au site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Je voudrais aussi expliquer pourquoi le cygne a été choisi. Gurumayi a souvent dit en *satsang* que les illustrations du site Internet de la voie du Siddha Yoga transmettent des significations et intentions précises. Il en est de même ici.

Dans les Écritures indiennes, le cygne, *hamsa*, est chargé de symbolisme. Une des nombreuses choses qu'il représente est l'âme individuelle, qui passe d'une vie à l'autre jusqu'à parvenir finalement, après une *sadhana*, à la libération. L'image du cygne dans « Méditation sur les paroles de Swami Muktananda » vise à évoquer ce mouvement progressif vers la liberté – la réalisation par l'individu, grâce au corps, de ce qui existe au-delà du corps.

Il y a une autre raison qui rend l'image du cygne absolument parfaite et appropriée pour cette série particulière de contemplations. Baba était souvent appelé « Swami Muktananda Paramahamsa ». Dans la tradition indienne, cette appellation – *paramahamsa*, « cygne suprême » – est utilisée pour désigner des êtres éclairés qui incarnent la liberté représentée par le cygne. Donc, quand je vois ici le cygne, quand je visualise mentalement ses mouvements dans une sorte de folioscope, quand je me le représente prenant son envol, je pense à Baba. Je pense à qui il était, et est toujours pour ses disciples, et au legs qu'il a laissé au monde.

Merci, une fois de plus, de lire et d'écouter mes contemplations sur les paroles de Swami Muktananda. Merci de faire part de vos réactions à ce que j'ai écrit, de vos réponses aux questions que j'ai posées et de vos propres expériences et compréhensions des enseignements de Baba. Je ne vois pas beaucoup d'activités que je préférerais faire, d'activités qui en vaudraient davantage la peine, que de m'asseoir tranquillement quelque part pour contempler les paroles du Guru. Mais si j'avais à choisir, ce serait de contempler les paroles du Guru comme cela, avec vous, au sein de notre cercle de *sadhana* numérique.

Au moment de conclure cette série de contemplations, j'aimerais rappeler les paroles de ce *shanti* mantra que nous répétons sur la voie du Siddha Yoga pour invoquer la grâce du Guru :

*om saha nāvavatu / saha nau bhunaktu /
saha vīryaṃ karavāvahai /
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai //
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ //*

Om. Puissions-nous, Guru et disciple,
être protégés [par cette étude de la connaissance] !
Qu'elle nous soutienne tous les deux !
Que nous agissions avec force et énergie !
Que notre connaissance soit pleine de lumière !
Que jamais la discorde ne s'installe entre nous !

Om. Paix, paix, paix ³ !

Sadgurunath Maharaj ki Jay !



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1

² *Katha Upanishad*, 1.3.3–4.

³ D'après la traduction anglaise de SYDA Foundation©2026