

Août, un temps propice

par Eesha Sardesai

Quel est le bon moment pour pratiquer la *sadhana* ? Nous avons entendu dire que le matin était le *meilleur* moment, n'est-ce pas ? Dans ce cas, sommes-nous prêts à nous lever à trois heures du matin, alors que le ciel est encore sombre, pour nous asseoir sur notre *asana* de méditation ?

Nous avons également entendu dire que le meilleur moment pour la *sadhana* était l'intervalle entre le début de l'aube et le lever du soleil, n'est-ce pas ? Ou encore entre le *coucher* du soleil et le crépuscule indigo qui s'installe ensuite ?

Ne nous a-t-on pas aussi souligné l'importance de l'heure de midi, quand le soleil est à mi-parcours dans le ciel ?

Alors quel *est* le moment le plus propice ? Je ne peux m'empêcher de me poser la question. Et comment tirer le meilleur parti du peu de temps dont nous disposons chaque jour pour pratiquer la *sadhana* ?

J'ai une idée. Une idée *géniale*, si je peux me permettre. Je vais faire ce que je fais toujours quand je cherche à trouver la réponse à une question ou à déterminer la meilleure marche à suivre. Je vais chercher de l'aide dans les enseignements de Gurumayi ! Alors, sur cette question du moment où accomplir la *sadhana*, je me rappelle – et vous aussi, peut-être – que Gurumayi a dit que nous pouvions accomplir la *sadhana* à *tout* moment. N'importe quel moment que nous choisissons pour accomplir la *sadhana* sera le meilleur pour nous.

Je trouve un grand réconfort dans cette sagesse de Gurumayi. Elle m'aide aussi à apprécier la pertinence éternelle de la *sadhana* du Siddha Yoga. Nous n'avons pas besoin d'une raison très élaborée ni d'une impulsion supplémentaire pour

accomplir les pratiques du Siddha Yoga – rien de plus que notre propre intérêt pour ces pratiques et notre engagement à les accomplir. Nous n’avons pas non plus besoin d’attendre une date précise ou un moment fixé à l’avance. Nous n’avons pas à régler telle ou telle question dans notre vie avant de nous mettre à chanter, à méditer ou à pratiquer le *mantra japa*. Nous pouvons effectuer la *sadhana* dès *maintenant*, quel que soit le moment que nous déclarons être « maintenant ».

Ceci dit, *certain*s moments revêtent une importance particulière sur la voie du Siddha Yoga. Il s’agit de dates inscrites dans l’histoire de notre voie ou qui marquent une fête ou un événement spécial. Ce ne sont pas nécessairement des moments « meilleurs » pour pratiquer la *sadhana* mais ils nous donnent l’occasion de nous centrer collectivement sur le même sujet. La combinaison de cette concentration partagée et de la commémoration elle-même confère à cette période une énergie unique, pleine de force et d’allant.

Le mois d’août 2026 est un de ces moments. Nous allons célébrer trois fêtes ce mois-ci. D’abord la *Punyatithi* de Bhagavan Nityananda, selon le calendrier solaire et selon le calendrier lunaire. La *Punyatithi* solaire de Bade Baba est le 8 août et la *Punyatithi* lunaire est le lendemain, le 9 août. Une semaine plus tard, le 15 août, c’est la *Divya Diksha* de Baba Muktananda. Pour clore le mois, le 27 août, ce sera *Raksha bandhan*.

Chacune de ces fêtes a une histoire et des caractéristiques propres. Lors de la *Punyatithi* de Bhagavan Nityananda – le jour où Bade Baba a quitté son corps physique, où cette ultime barrière corporelle le séparant de la Conscience suprême a été levée – nous reconnaissons que ses bénédictions sont éternelles. La *Divya Diksha* de Baba Muktananda commémore le jour où Bhagavan Nityananda a accordé l’initiation *shaktipat* à Baba, impulsant ainsi le processus qui a abouti à la création par Baba de la voie du Siddha Yoga. Nos propres itinéraires dans la *sadhana* sont indissociables de cette date.

Raksha bandhan est une fête célébrée dans l’Inde entière. Dans l’Histoire et même dans les Écritures, on trouve de nombreux récits des échanges de *rakhi*

(des bracelets faits de fils) qui ont eu lieu entre des personnes (ou même des groupes de personnes, voire des royaumes) pour exprimer leur respect réciproque et s'engager à se protéger mutuellement. À l'époque contemporaine, la coutume populaire en Inde est que les sœurs nouent des *rakhi* autour des poignets de leurs frères en signe de reconnaissance de leur lien mutuel. Bien entendu, sur la voie du Siddha Yoga, *Raksha bandhan* a pris une signification particulière. Le lien que nous honorons ce jour-là est celui qui existe entre le Guru et le disciple.

Chacune de ces fêtes constitue un univers à part entière, mais il est néanmoins possible d'y trouver un fil conducteur – un thème ou un point sur lequel nous pouvons nous concentrer du début à la fin du mois d'août et que nous pouvons explorer plus profondément à chaque occasion. Dans mon introduction au mois de juillet sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, j'ai expliqué qu'une des pratiques centrales de ce mois était la *dakshina* au Guru. Pour ce mois d'août, Gurumayi m'a demandé de vous annoncer que nous mettrons l'accent sur les pratiques de la méditation et du *mantra japa*.

Cette focalisation est évidemment cohérente avec ce que nous avons pris l'habitude d'associer au mois d'août sur la voie du Siddha Yoga. En août 2000, Gurumayi a initié le Muktananda Dhyana Saptah et donné des instructions à son sujet : il s'agissait d'un *saptah* de méditation durant toute une journée qui aurait lieu dans des ashrams et centres de méditation Siddha Yoga du monde entier. De fait, le tout premier Muktananda Dhyana Saptah a eu lieu à Shree Muktananda Ashram pour la *Divya Diksha* de Baba Muktananda cette même année 2000. Le *Dhyana Saptah*, qui est devenu un événement d'étude et d'enseignement favori des siddha yogis, comprend plusieurs séances de méditation et de chant du mantra.

Comme l'indiquent son nom et son histoire, le Muktananda Dhyana Saptah a été créé par Gurumayi en l'honneur de *Divya Diksha* de Baba. Mais tout le mois d'août est imprégné de l'énergie de la méditation et du *mantra japa*. À sa manière, chaque fête du mois évoque ces pratiques.

Prenons, par exemple, la *Punyatithi* de Bade Baba. J'ai toujours adoré lire les récits sur Bade Baba – ses interactions avec les disciples, les enseignements qu'il leur dispensait, ce « hmmm » sonore par lequel il leur répondait, les souvenirs de son rire et de ses allées et venues énergiques à l'intérieur et autour de son lieu de résidence. Il y a dans ces descriptions une vivacité, une *vitalité*, une énergie éclatante que je relie à mes propres expériences vécues dans le Temple de Bade Baba, à Shree Muktananda Ashram. Et comme le Temple est un lieu de culte dédié aux pratiques du Siddha Yoga telles que la méditation, cette énergie est devenue pour moi tout autant synonyme de l'énergie de la méditation que, par exemple, un profond calme intérieur ou une quiétude pénétrante.

Les deux autres fêtes d'août, la *Divya Diksha* de Baba et *Raksha bandhan* sont aussi en relation, de façon à la fois subtile et manifeste, avec la méditation et le *mantra japa*. Il n'y a qu'à voir, par exemple, l'histoire de la *Divya Diksha* de Baba. Baba a reçu l'initiation *shaktipat* quand Bade Baba lui a transmis le mantra *Om Namah Shivaya*. Baba poursuit son récit en décrivant le *mantra japa* comme « l'âme même, le *prana* même de la méditation¹ », à la fois voie d'accès à la méditation et expérience vécue *en* méditation. Le mantra que nous répétons extérieurement devient audible à l'intérieur de nous.

Nous avons clairement beaucoup à découvrir, à la fois sur ces fêtes et sur la façon de les aborder comme des occasions de renforcer notre pratique du Siddha Yoga. Et je n'ai même pas encore parlé de *Raksha bandhan* !

Heureusement, nous avons tout le mois pour notre exploration. Au cours des semaines qui viennent, je parlerai plus en détail de la méditation et du mantra par rapport à notre célébration de la *Punyatithi* de Bhagavan Nityananda, de la *Divya Diksha* de Baba Muktananda et de *Raksha bandhan*.

En gardant cette focalisation tout au long du mois, je vous invite à noter vos découvertes et vos expériences – et, bien sûr, à rédiger et envoyer vos réflexions au site Internet de la voie du Siddha Yoga. Tous les moments peuvent être de bons moments sur la voie du Siddha Yoga et le mois d'août s'annonce particulièrement prometteur. En apportant un surplus de conscience

à notre *sadhana* – une conscience accrue de nous-mêmes et la volonté de partager nos découvertes avec les autres – nous pouvons, j’en suis convaincue, tirer le meilleur parti de cette période propice. Nous pouvons entretenir l’intention, et l’appliquer vraiment, de faire de ce mois le plus intense, jusqu’à présent, de notre *sadhana* du Siddha Yoga en 2026.



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Satsang with Baba*, Vol. 2 (Oakland, CA : SYDA Foundation, 1976), p. 142.