

# Satsang d'un mois en l'honneur de Shubh Gurupurnima

Dimanche 26 juin 2022

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous pouviez lui donner un nom, lui assigner une couleur ou le relier à un son, comment décririez-vous ce qu'on ressent quand on est enveloppé du rayonnement de l'anniversaire de Gurumayi ?

Comment décririez-vous ce que cela fait d'être soulevé et porté par la félicité de l'anniversaire et tout ce qu'il signifie et de savoir que, quoi qu'il arrive d'autre dans votre vie, dans votre pays ou dans le monde, ce flot de la grâce du Guru est définitivement là et ne cessera jamais de poursuivre son mouvement vers vous ?

Vendredi 24 juin au matin, environ une heure avant le lever du soleil, cinq planètes étaient visibles à l'œil nu, formant un arc par rapport au soleil. Un tel phénomène ne s'était pas produit depuis dix-huit ans et il semblait lancer un défi malicieux – avec un coup d'avance – au concept d'alignement des planètes.

J'ai souvent l'impression que le ciel est omniscient. Oui, quelque chose était aligné, et l'est encore.

Les planètes ont régulièrement progressé les unes vers les autres pendant tout le mois de juin et le 24, la lune les a rejointes en se positionnant tout près du centre de l'arc qui se dessinait entre elles. Entre le soleil et la lune, il y avait Mercure et Vénus et cette dernière, bien sûr, est réputée être la planète de l'amour. Vendredi donc, ou *shukravar* pour ceux qui parlent hindi, le jour consacré à *shukra graha*, la planète Vénus, les cieux portaient l'amour sur un plateau d'or et d'argent. La trajectoire céleste était à l'image de la nôtre sur la voie du Siddha Yoga quand nous apprécions l'importance de l'instant présent tout en anticipant ce qui va venir, et quand nous reconnaissons que, sous la surface, c'est l'amour qui relie notre présent et notre avenir comme une force gravitationnelle invisible.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous allons de la lumière à la lumière, de l'amour à encore plus d'amour.

*Shubh Gurupurnima.*

Faites l'essai de le dire à haute voix : « *Shubh Gurupurnima* ».

Maintenant, répétez-le en faisant suivre « *Shubh Gurupurnima* » de votre prénom.

Répétez ces mots encore une fois, ou deux fois, ou autant de fois que vous le souhaitez, répétez-les pour vous-même. Ils sont sacrés.

Quand je dis « *Shubh Gurupurnima* », je me sens pleine de force, de la force de ce qui porte bonheur, *shubh*. Je me sens fortifiée par l'énergie du Guru et par le simple magnétisme de la pleine lune qui s'annonce, *purnima*. Une fois encore, je vous souhaite *shubh Gurupurnima*.

Cette année, Gurupurnima a lieu le 13 juillet et nous commencerons officiellement notre célébration dès le début du mois. Cela viendra donc juste après le mois déjà mémorable de la *Félicité de l'Anniversaire*, un mois qui a répandu les fruits d'un véritable arbre de vertus, *sadguna vaibhava*, en nous et autour de nous. Et un peu plus tard, le 24 juillet exactement, juste un mois après l'anniversaire de Gurumayi, nous célébrerons la *punyatithi* lunaire de Bhagavan Nityananda.

Qu'est-ce qu'une *punyatithi* ? Le mot lui-même, *punyatithi*, s'applique spécifiquement aux saints et désigne le moment où ils quittent leur corps physique pour se fondre dans la Conscience suprême. *Punya* signifie « méritoire » et *tithi*, « jour » ou « date ». Dans la *Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna explique à son disciple Arjuna ce qu'est la mort en utilisant l'analogie d'une personne qui enlève ses vêtements usés pour en revêtir des neufs. De même, le jour de sa *punyatithi*, Bhagavan Nityananda a abandonné son corps physique pour entrer dans le divin, la réalité immense, ineffable et pourtant profondément tangible qui compose cet univers.

Cette période, qui va de juin jusqu'à fin juillet, est donc un temps d'abondance sur la voie du Siddha Yoga. Cette abondance ne fait qu'augmenter et il y a quelque chose de tout à fait juste là-dedans. J'ai observé chez les autres et éprouvé moi-même que sur cette voie, à mesure que la *sadhana* se poursuit, on passe de la bonté à la grandeur, et de la grandeur à, disons, encore *plus* de grandeur.

Un des enseignements essentiels du Siddha Yoga, c'est que Dieu, le Guru et le Soi ne font qu'un. C'est un enseignement qui m'a intriguée toute ma vie. J'ai eu beau le contempler longtemps, j'ai eu beau avoir de nombreuses fois la chance de faire directement l'expérience de sa Vérité intrinsèque, j'ai constaté que cet enseignement restait toujours aussi mystique, aussi impossible à cerner, alors même qu'il est accessible. Heureusement, cela veut simplement dire qu'on peut continuer à l'explorer indéfiniment, à l'approfondir, à en examiner les nombreuses dimensions afin que notre *sadhana* puisse s'épanouir encore plus.

Nous pouvons le faire de nombreuses manières et l'une d'elles, c'est de pratiquer l'adoration du Guru. Il y a, là encore, beaucoup de possibilités, car l'adoration du Guru peut prendre de multiples formes. Si vous êtes en présence du Guru vivant, vous pouvez accomplir directement un rituel d'adoration du Guru. Sinon, vous avez l'autel que vous avez créé, avec les images du Guru et tous les objets de culte de votre choix. Il y a aussi « *manasa puja* », l'adoration mentale, où vous vous visualisez en train d'accomplir un rituel d'adoration au Guru ; vous imaginez toutes les façons dont vous pourriez rendre hommage au Guru et lui exprimer votre dévotion et ce faisant, vous transformez votre attitude intérieure. Vous l'élevez. Vous ancrez votre esprit dans ce qui est en or et vous devenez vous-même de l'or.

Maintenant, que veut dire adorer le Guru ? Qui et quoi adorons-nous ? Et où mène cette adoration ? Puisque nous commémorons cette année le cinquantième anniversaire de la récitation de *Shri Guru Gita*, j'aimerais m'appuyer sur ce texte sacré pour répondre à ces questions. Au verset 9, le Seigneur Shiva, le Guru primordial, explique à sa bien-aimée Parvati la nature du Guru :

गुरुर्बुद्ध्यात्मनो नान्यत् सत्यं सत्यं न संशयः ।  
तल्लाभार्थं प्रयत्नस्तु कर्तव्यो हि मनीषिभिः ॥

*gurur buddhyātmano nānyat satyaṁ satyaṁ na saṁśayaḥ ।  
tallābhārtham prayatnas tu kartavyo hi manīṣibhiḥ ॥*

Le Guru n'est pas différent du Soi conscient.

Telle est la vérité, sans nul doute, telle est la vérité.

C'est pourquoi l'homme avisé doit s'efforcer de le trouver. <sup>1</sup>

Quand nous adorons le Guru, nous adorons donc notre propre Soi. Nous adorons le Soi de toutes choses (que nous pouvons aussi appeler Dieu). En fait, il y a une Upanishad – l'*Atma puja Upanishad* – dont tout le texte a pour objet d'expliquer que chaque aspect de l'adoration extérieure correspond à une qualité du Soi qu'on honore simultanément. Par exemple, selon ce texte, offrir des fleurs est une façon de reconnaître la beauté et la lumière du Soi ; faire tourner un bâton d'encens honore le feu intérieur de la conscience ; accomplir *pradakshina* est un hommage au mouvement qui émane de l'immobilité du Soi intérieur.

Cette Upanishad et d'autres Écritures et enseignements de même type illustrent ce qu'il y a de si puissant et si fascinant dans l'adoration – à savoir que le rituel extérieur nous rapproche, de façon *viscérale*, de la vérité de notre nature. Il propulse la compréhension intellectuelle que nous pouvons avoir du lien entre Dieu, le Guru et le Soi au niveau de l'expérience directe, d'une connaissance qui vit et respire.

\*\*\*

J'ai déjà signalé qu'il y avait de *nombreuses* façons de faire l'expérience personnelle de cette vérité que détaillent les Upanishads, et dont le Seigneur Shiva parle si merveilleusement dans *Shri Guru Gita*. Alors vous voulez peut-être savoir – dans la perspective de l'abondance toujours croissante, dans l'esprit d'amplifier ce qui est bien, d'ajouter, comme on dit, du parfum à l'or – quelles sont certaines de ces façons, en plus de l'adoration ?

Nous pouvons nous tourner à nouveau vers les pratiques du Siddha Yoga. Et comme c'est l'une de nos préférées à tous, regardons particulièrement la pratique du *namasankirtana*, le chant du nom divin. Chanter nous connecte à la vibration sonore de Dieu, une vibration que nous a fait découvrir la *shakti* du Guru et qui, étonnamment, émane de notre être. Il est très intéressant de réfléchir au son qui est créé (ou peut-être révélé ?) quand on chante. Il y a tant de sons dans ce monde et ils ne sont même pas tous audibles par les oreilles humaines. Certaines fréquences sont trop hautes ou trop basses pour que nous les entendions ; ce sont ce que les scientifiques appellent les ultrasons et les infrasons.

Pourtant, chacun de ces sons, que nous l'entendions ou pas, a un effet sur notre être et sur le monde extérieur. Certains sons vont élever notre Conscience ; d'autres vont être destructeurs pour notre Conscience. Le chant du Siddha Yoga est unique en ce sens que ses vibrations englobent *toutes* les fréquences sonores. Et à cause du caractère sacré inhérent au nom divin, ainsi que de la dévotion pure des siddha yogis qui chantent ce nom, ce son ne peut causer aucun mal. Il ne peut que guérir, donner de l'énergie et élever.

Notre amour des enseignements du Guru, notre aspiration et notre détermination à nous les approprier nous aideront aussi à comprendre comment Dieu, le Soi conscient et le Guru ne font qu'un. Un moment qui serait sinon quelconque est rendu lumineux, transcendant et d'une ampleur à couper le souffle par la conscience que nous gagnons, la perception aiguisée que nous acquérons grâce aux enseignements du Guru. Par exemple, quand je vois la lune croissante s'approcher de la plénitude, je m'attarde à la regarder ces jours-là un peu plus longtemps que je ne l'aurais fait auparavant. C'est parce que cette image me rappelle un enseignement de Gurumayi disant que nous pouvons regarder les phases de la lune comme une métaphore de la *sadhana*. J'ai entendu Gurumayi répéter que la lune, qu'elle apparaisse comme une minuscule tranche, un croissant ou un disque dans sa plénitude parfaite, était toujours la même lune. Elle est toujours éclairée par le soleil et même sa face obscure reçoit sa lumière. De même, une fois que vous avez reçu la grâce du Guru, vous possédez toujours cette lumière. Cette lumière ne change pas et elle ne peut être affaiblie. Elle est à vous.

Donc, que votre méditation soit très profonde ou plutôt courte, que votre humeur ait des hauts et des bas, que vous trouviez que votre vie se déroule comme prévu ou que vous affrontiez un obstacle après l'autre, vous pouvez toujours vous le rappeler : cette lumière est immuable.

\*\*\*

Comprendre et ressentir la vraie nature de notre relation avec le Guru et Dieu, voilà, dit simplement, l'objet de la voie du Siddha Yoga. Mais je vous avouerai que malgré le nombre d'options que nous avons pour vivre cette expérience et acquérir cette compréhension, je n'ai pas besoin de réfléchir longtemps pour savoir laquelle choisir. En effet, sur la voie du Siddha Yoga, nous pouvons participer au *satsang*. Or le *satsang* réunit tout : l'adoration du Guru, l'étude des enseignements du Guru, l'engagement dans les pratiques que nous a transmises le Guru, et enfin le processus continu de réflexion et d'assimilation grâce auquel l'essence du *satsang* devient une partie intégrante de notre être.

Chaque année, quand juillet approche, je ne peux m'empêcher de penser que ce mois va être différent des autres, qu'il aura un caractère unique. J'aime imaginer, peut-être de façon un peu fantaisiste, que les particules de l'atmosphère se réorganisent et se préparent pour que nous honorions et vénérions les trois Gurus.

Donc, oui, le mois de juillet va regorger de bons augures. Il bénéficiera de l'énergie du Guru. Il sera magnétisé par le disque de la pleine lune. Pour célébrer nos Gurus, le site Internet de la voie du Siddha Yoga publiera l'une après l'autre des séquences de *satsang* du Siddha Yoga auxquelles vous pourrez participer. J'aime la façon dont Gurumayi décrit cela : un *satsang d'un mois* en l'honneur de *shubh Gurupurnima*.

Je me rappelle qu'une fois, au *darshan*, Gurumayi avait comparé le *satsang* à la lune et aux marées, en simulant de ses mains leur gracieux mouvement ascendant et descendant. Le *satsang*, avait-elle dit, vous entraîne à l'intérieur et ensuite vous sentez que vous avez l'énergie et les moyens de vous déployer à l'extérieur, pour mener votre vie avec, par exemple, plus d'assurance et de générosité. En même temps, vous savez que vous pouvez toujours revenir vers votre Soi, là où réside la lumière du Guru.

Une autre chose que j'ai apprise de Gurumayi à propos du *satsang*, c'est qu'il est comme la respiration, l'inspiration se fondant dans l'expiration avant de revenir. C'est comme l'amour que vous partagez avec le Guru : vous donnez de l'amour au Guru et vous recevez de l'amour du Guru, et puis cet amour que vous avez reçu du Guru se transforme en dévotion, et vous exprimez cette dévotion au Guru. Vous donnez et vous recevez ; vous recevez et vous donnez. Il y a de plus en plus d'amour, de plus en plus de dévotion, votre Guru et vous êtes ensemble, votre Guru et vous ne faites qu'un – et ces deux, cet un, ce *vous* tout nouveau – est bercé dans l'amour suprême, dans la paix profonde.

Voilà ce qui vous attend chaque jour de juillet quand vous entrerez dans la salle de *satsang* du site Internet de la voie du Siddha Yoga. C'est une expérience particulièrement enchantresse, à la fois sensorielle et au-delà de ce qui est perceptible par les sens, englobant la musique de la terre et de l'éther, les ultrasons et les infrasons. Cela couvre le spectre de la lumière visible et invisible, les couleurs que nous avons perçues et celles qui existent dans l'entre-deux de nos rêves. En *satsang*, *il se passe* quelque chose.

Maintenant, quand vous visitez le site Internet, vous pouvez penser, à première vue, que vous avez déjà lu, entendu ou effectué la séquence de *satsang* que verrez ce jour-là. Avant que vous ne cédiez à ce mode de pensée tellement familier (et, oserais-je dire, lassant), avant que vous ne laissiez vos idées préconçues sur ce que vous savez et ne savez pas prendre le dessus, je vous demande de m'accompagner, si l'on peut dire, et de me permettre de vous rappeler l'existence de quelque chose que vous n'avez peut-être pas utilisé depuis longtemps : votre esprit de débutant.

Qu'est-ce que j'entends par là ? Simplement que vous feriez bien d'aborder les éléments de *satsang* comme si vous les entendiez pour la première fois, comme si vous les lisiez pour la première fois, comme si vous vous y engagiez pour la *toute* première fois. Le moine zen Shunryu Suzuki est célèbre pour avoir dit : « Dans l'esprit du débutant, il y a de nombreuses possibilités, mais dans celui de l'expert, il y en a peu. »

Quand nous décidons que nous avons appris tout ce que nous avons besoin d'apprendre, qu'il nous suffit de faire une chose une fois pour acquérir toute la connaissance qu'on peut en tirer, nous nous privons de beaucoup d'opportunités. Nous nous empêchons de recevoir plus. Nous nous dépouillons de notre sens inné de l'émerveillement.

Gurumayi a dit : « Les grands penseurs ont dit que la liberté ne vous est pas donnée une fois pour toutes, de sorte que vous en bénéficiez pour toujours. La liberté doit être renouvelée et préservée à chaque étape. De même, ne croyez pas que vous faites la *sadhana* une bonne fois et qu'ensuite vous en conservez les fruits à jamais. La *sadhana* est quelque chose qui doit être régulièrement renouvelée, et les fruits de la *sadhana* doivent être préservés à chaque étape. Vous devez sauvegarder ce que vous avez atteint. »

Ceux d'entre vous qui ont visité des temples en Inde savent que quand vous vous avancez pour le *darshan* de la déité, il est de coutume de draper un châle ou une autre pièce de tissu sur vos paumes tendues pour recevoir les bénédictions de la déité sous forme de *prasad*. Une fois que le prêtre a posé le *prasad* dans le petit berceau que vous avez créé avec votre châle, vous ramenez le châle vers vous en plaçant le *prasad* tout contre votre poitrine. Adopter un esprit de débutant vous prépare à recevoir de cette manière. C'est doublement important car la manière dont vous recevez les bénédictions du Guru dicte la manière dont vous offrez votre dévotion et votre service au Guru. Vous recevez de la manière dont vous offrez.

Voici une histoire que m'a racontée une siddha yogi. Son fils, qui était alors tout jeune, avait reçu un message de remerciements de Gurumayi pour plusieurs cadeaux qu'il lui avait faits. Il mangeait son repas assis sur les genoux de sa mère quand celle-ci lui a lu ce message. Pendant qu'elle lui répétait les paroles de Gurumayi, elle l'a senti s'enfoncer de plus en plus dans son giron, s'y fondant presque. Quand elle a fini de lire le message, elle a demandé à son fils s'il voulait répondre. Il a dit qu'il répondrait à Gurumayi quand il aurait fini de diner.

Après dîner, il s'est mis à dicter sa réponse. Il s'est arrêté au bout de quelques secondes, sa réponse apparemment achevée. Mais sa mère a senti qu'il retenait encore en lui toutes sortes d'impressions sur ce qu'il voulait dire à Gurumayi. Elle lui a donc suggéré de changer de cadre, par exemple en allant dans leur salle de *puja*. Il a été tout de suite d'accord et a grimpé les escaliers jusqu'à cette pièce.

Une fois arrivé, il a pris un exemplaire de *Shri Guru Gita*, puis il est allé s'asseoir sur son *asana* de méditation en annonçant qu'il allait la lire. Sa mère l'a regardé avec curiosité devenir soudain silencieux, absorbé dans *Shri Guru Gita*. C'était la première fois qu'elle le voyait prêter autant d'attention à ce texte ; bien qu'étant débutant en lecture, il semblait vraiment assimiler les mots. Il en a même murmuré quelques-uns pour lui-même.

Au bout d'un moment, elle lui a demandé s'il trouvait la sagesse dans le livre. Il a répondu oui et s'est mis à dicter une nouvelle réponse à Gurumayi. Il s'arrêtait de temps en temps pour regarder dans le livre et semblait partir dans un espace lointain pour penser à ce qu'il allait dire ensuite.

Sa réponse finale était longue et pleine de douceur, d'espièglerie et de profondeur. Quand sa mère m'a lu cette réponse, il y a deux lignes qui m'ont particulièrement frappée. D'abord, il avait dit : « Gurumayi, je me sens fort. Tu me fais me sentir fort. » Et plus loin : « Ton amour rend mon amour magnifique. »

J'ai trouvé très émouvant que ce jeune enfant, qui incarnait si parfaitement l'esprit de débutant, ait une telle compréhension intuitive du Guru et des enseignements du Guru. Au cours de ce mois consacré au Guru, je crois qu'il est important de nous rappeler ce que ce jeune garçon, dans son ingénuité, avait si bien compris. C'est la lumière du Guru qui nous fait rayonner. C'est l'amour du Guru qui nous fait nous sentir aimés.

\*\*\*

Je souhaite sincèrement que, dans l'affairement de votre vie, vous trouviez, magiquement, fortuitement – le temps de participer au *satsang* sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Vous pouvez l'aborder comme une retraite personnelle, votre moment spécial réservé à l'adoration. *Satsang*. Rester en compagnie de la Vérité.

Maintenant, qu'y aura-t-il dans ce *satsang* d'un mois ? Je vais vous indiquer une partie de ce à quoi vous pouvez vous attendre. Il y aura une histoire que vous pourrez lire et écouter, un *namasankirtana* sur lequel vous pourrez chanter, un moment pour recevoir le *darshan* et les enseignements du Guru. Vous pourrez chanter l'*arati*, en apprendre plus sur la pratique de la *puja*, et offrir une *dakshina*.

Pourtant, il y a une pratique essentielle du *satsang* dont vous remarquerez qu'elle n'est pas incluse comme élément distinct, c'est la méditation Siddha Yoga. C'est une décision délibérée. Si vous y réfléchissez, je suis à peu près sûre que vous en devinerez la raison.

Néanmoins, nonobstant vos capacités de déduction, je vais vous révéler cette raison. Vous vous rappelez que j'ai dit que chaque séquence du *satsang* vous entraîne à l'intérieur ? Bien – n'est-ce pas là le but de la méditation ? S'intérioriser.

Quand vous vous intériorisez en méditation, vous faites l'expérience de l'unité. Quand vous vous intériorisez en méditation, vous recevez la capacité d'être. La méditation se produit tout au long de ce *satsang* d'un mois – lorsque vous lisez une histoire, lorsque vous étudiez les enseignements du Guru, lorsque vous chantez les louanges du Guru et accomplissez l'*arati*. Dans chaque séquence du *satsang*, vous fortifiez et développez en vous la capacité de méditation et vous agrandissez la sphère de lumière qui vous entoure.

Ceci est conforme aux instructions que donne Gurumayi à tous les pratiquants de la méditation Siddha Yoga. Oui, il est important de cultiver la discipline de méditer régulièrement. En même temps, nous le faisons afin de mieux reconnaître ce fil conducteur de la méditation dans notre vie quotidienne, afin de garder toujours conscience de cette *énergie*, de pouvoir la sentir vibrer à cent pour cent.

Le pouvoir de la méditation n'opère pas seulement dans votre salle de méditation ou tout autre lieu que vous avez choisi pour votre pratique. Quand vous faites de l'exercice physique, la force que vous acquérez s'intègre dans votre corps ; de même, quand vous pratiquez régulièrement la méditation, ses fruits deviennent inhérents à votre être. L'intention de Gurumayi est que vous en ayez bien conscience en abordant chaque séquence du *satsang* sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Et pour cela, il est important de rester attentif à votre respiration. Votre *prana shakti* est la lumière qui vous guide.

*Shri Guru Gita* nous dit :

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।  
मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥

*dhyāna-mūlaṃ guror mūrtiḥ pūjā-mūlaṃ guroḥ padam ।  
mantra-mūlaṃ guror vākyaṃ mokṣa-mūlaṃ guroḥ kṛpā ।।*

La racine de la méditation est la forme du Guru ;  
la racine de l'adoration, les pieds du Guru ;  
la racine du mantra, la parole du Guru ;  
la racine de la libération, la grâce du Guru.<sup>2</sup>

Dans l'amour de Gurumayi,

Eesha Sardesai



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

<sup>1</sup> *Shri Guru Gita, Le Nectar du Chant*, v. 9, éditions Saraswati en français, 2000, © 2022 SYDA Foundation®.

<sup>2</sup> *Shri Guru Gita, Le Nectar du Chant*, v. 76, éditions Saraswati en français, 2000, © 2022 SYDA Foundation®.