

# श्रीगुरुपदेश — *Shri Guru Upadesha*

## Les conseils de Shri Guru

### Un commentaire d'Ami Bansal

Les mots choisis pour aujourd'hui, 29 juillet 2026, sous le titre « L'adoration de Shri Guru » sont *Shri Guru upadesha*, « Les conseils de Shri Guru ». Quels termes parfaits à graver dans notre esprit pour le jour sacré de *Gurupurnima* !

Le terme sanskrit *upadesha* se compose de deux parties. La première, le préfixe *upa*, indique qu'on se dirige « vers » ou qu'on se trouve « près de » quelqu'un ou quelque chose. Le mot *desha* vient de la racine *dish* qui signifie « désigner », « diriger » ou « montrer ». Le mot composé *upadesha* désigne ce qui dirige ou guide quelqu'un vers quelque chose. Donc *upadesha* se traduit par « conseil, action de guider », « enseignement », « instruction », « directive » ou « recommandation ».

Dans les Écritures indiennes, *upadesha* désigne spécifiquement les instructions du Guru. Ce sont les instructions qui, lorsqu'elles sont comprises, assimilées et activement mises en application par l'étudiant, l'amènent à Dieu, à la connaissance du Soi.

Certains des *upadesha* les plus classiques de la tradition scripturaire indienne se trouvent dans les Upanishads. Parmi eux, on compte par exemple les *mahavakya*, les « grandes proclamations » telles que *tattvamasi*, « Tu es Cela ». Littéralement, le mot *upanishad* signifie « s'asseoir près de ». Associer les mots *upanishad* et *upadesha* suggère une magnifique image.

Assis avec dévotion près d'un Guru réalisé, l'étudiant reçoit *upadesha* – les instructions et les conseils qui le conduisent à la connaissance du Soi. À l'époque des Upanishads, seuls ceux des étudiants qui désiraient sincèrement recevoir les directives du Guru et voulaient parvenir à la connaissance du Soi recevaient l'*upadesha* du Guru. Il est donc important de comprendre que

L'*upadesha* requiert en soi un engagement actif de la part de l'étudiant. Pour que les instructions du Guru s'enracinent en lui, pour qu'elles le mènent réellement au but, il faut que l'étudiant ait un désir ardent d'étudier et d'apprendre. Il doit avoir également une aspiration profonde à se conformer aux instructions du Guru. L'étudiant doit éprouver *mumukshutva*, un désir irrépressible et déterminé de connaître Dieu, de parvenir à la libération.

*Upadesha* tire sa force de la proximité. Par conséquent, l'étudiant ressent le véritable pouvoir de l'*upadesha* du Guru quand il se rapproche du Guru. Vous vous demandez peut-être ce que signifie « se rapprocher du Guru ». Par quels moyens un étudiant peut-il le faire ? À vrai dire, il y a de nombreuses façons, comme, par exemple, cultiver une révérence et une dévotion profondes envers le Guru, aspirer à le servir, écouter attentivement ses enseignements et réserver du temps pour l'étude et les pratiques.

Dans les temps anciens, les étudiants devaient être physiquement proches de Shri Guru pour en recevoir l'*upadesha*. Aujourd'hui, sur la voie du Siddha Yoga, la technologie nous permet de recevoir les directives de Shri Guru partout où nous sommes. Nous ne sommes pas limités par notre localisation physique. Quand nous consultons le site Internet de la voie du Siddha Yoga, nous pouvons nous visualiser assis juste aux pieds de lotus de Shri Guru, prêts à recevoir ses enseignements. Et une fois que nous avons reçu ces enseignements, nous continuons à les garder à l'esprit et à les incarner dans notre vie en les étudiant continuellement, en les contemplant et en les mettant en pratique.

\*\*\*

Une autre signification d'*upadesha* qu'on trouve dans les Écritures indiennes est « l'initiation ». Nous pouvons en déduire que, même si les mots sont souvent le véhicule de l'*upadesha* de Shri Guru, son pouvoir transcende ces mots. Cet *upadesha* est une transmission directe de la *shakti* du Guru, de l'énergie de transformation du Guru, à l'étudiant. Si celui-ci décide de prendre les instructions à cœur, s'il fournit des efforts persévérants pour les étudier et les mettre en application dans sa vie, cette sagesse mystique le

débarrasse progressivement de tout ce qui le limite intérieurement – c'est-à-dire de tout ce qui le fait se sentir petit, comme le doute de soi, le sentiment d'indignité et la peur. Porteur de la puissance de la grâce, l'*upadesha* du Guru s'attaque directement à la racine de toutes les idées fausses et de toutes les identifications erronées.

Le fait d'ignorer que notre véritable nature est le Soi provient d'une erreur conceptuelle qui s'est incrustée au fil des phases de la vie. L'étude ou l'action habituelles ne peuvent suffire à l'éliminer. C'est pourquoi l'*upadesha* du Guru a une valeur inestimable et c'est pourquoi il est essentiel que l'étudiant en reconnaisse et en saisisse toute l'importance.

Il est toujours bénéfique pour un étudiant de réfléchir à la façon dont il reçoit l'*upadesha* du Guru. L'étudiant peut se demander : est-ce que j'accepte sincèrement que les paroles du Guru me concernent et concernent ma vie ? Est-ce que je comprends ce que le Guru m'enseigne ? Est-ce que j'entends tout ce que dit le Guru ? Ou bien est-ce que je choisis et ne retiens que ce qui me touche à un certain moment ? Est-ce que je me concentre seulement sur ce que je trouve facile à mettre en œuvre ou sur ce dont je pense avoir besoin à un moment donné ?

En tant qu'étudiants sur la voie du Siddha Yoga, nous devons nous poser ce genre de questions de temps à autre et il faut être honnêtes avec nous-mêmes quant aux réponses. Nous devons nous sentir pleinement responsables de notre *sadhana*. Quand nous faisons confiance à l'*upadesha* du Guru et le mettons en pratique avec assiduité, nous sommes entraînés dans une introspection profonde. Et quand nous pratiquons quotidiennement cette introspection, nous commençons à ressentir une transformation intérieure progressive.

La *Brihadaranyaka upanishad* décrit Brahman – l'Absolu, le Soi de tous – comme étant *neti, neti*, « ni ceci, ni cela<sup>1</sup> ». L'idée, c'est que le Soi ne peut pas être défini par les identifications extérieures auxquels nous serions tentés de l'associer et que l'expérience du Soi n'a donc pas d'équivalent. Par conséquent, avec l'*upadesha* du Guru comme guide dans la *sadhana*, nous

finissons par éliminer les couches de nos définitions de qui et de ce que nous ne sommes *pas*, permettant à notre véritable nature de se révéler.

L'*upadesha* de Gurumayi nous parvient de multiples façons. Ses instructions s'expriment dans ses enseignements oraux et écrits, dans son silence et même dans ses conversations et gestes apparemment banals. Nos expériences de Gurumayi dans nos méditations, nos rêves et dans la nature peuvent aussi receler son *upadesha*. En tant qu'étudiants de Gurumayi, il est de notre responsabilité sacrée de percevoir l'*upadesha* du Guru dans absolument toutes ses façons de communiquer avec nous et d'être prêts à les étudier et à travailler dessus.

Il y a des années, en méditation, je me suis vue en train d'offrir de la *guruseva*, la *seva* au service du Guru, à Gurudev Siddha Peeth. Gurumayi est entrée dans la pièce où je me trouvais et par respect je me suis levée. Un rayon de lumière dorée l'enveloppait. Puis elle s'est mise à me parler de la nature des instructions du Guru.

Gurumayi a dit : « Les instructions du Guru émanent de la lumière de Dieu. Quand une personne les intègre vraiment dans son être, elles se transforment à nouveau en lumière de Dieu. Ainsi, les instructions du Guru vous donnent l'expérience de la lumière divine. »



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>1</sup> Brihadaranyaka upanishad, 2.3.6.