

# Méditation sur les paroles de Gurumayi

par Eesha Sardesai

## Réflexions finales

Au moment de conclure mes nombreuses pensées, contemplations et méditations sur les paroles de Gurumayi lors du *satsang* en l'honneur de *Makara Sankranti*, « La lumière du soleil », je voudrais vous exprimer à tous mes remerciements. Merci d'avoir pris le temps de lire ce que j'ai écrit et d'avoir fait part de vos propres merveilleuses contemplations sur les enseignements de Gurumayi, ainsi que de votre façon d'appliquer ce que vous avez appris. Gurumayi nous dit d'*inspirer* les autres et de nous *en inspirer* : en échangeant entre nous, nous mettons en pratique cet enseignement de Gurumayi.

J'ai appelé cela ma « Méditation sur les paroles de Gurumayi » parce que c'est exactement ce qu'a été mon expérience. Quand je réfléchissais aux paroles de Gurumayi et laissais leur lumière dorée éclairer ma conscience, je sentais l'énergie de la méditation. Cette énergie réside, bien sûr, dans les paroles de Gurumayi. Et plus je contemplais ces paroles, plus je découvrais la même énergie en moi. J'ai une immense gratitude envers Gurumayi, pour sa sagesse et pour la demande qu'elle m'a faite d'écrire sur ses enseignements pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Cela m'a donné l'opportunité de *rester bien présente* à mes contemplations, de clarifier ma compréhension des paroles de Gurumayi et d'exprimer le plus précisément possible ce que j'ai appris.

Bien que ce soit le dernier article que j'écrirai sur le *satsang* de *Makara Sankranti*, mes contemplations ne vont pas s'arrêter là. Les vôtres non plus, j'imagine. Car j'espère qu'il est devenu clair au cours de ce mois qu'il n'y a pas de limite à ce que nous pouvons découvrir – sur nous-même, sur notre monde – en étudiant les enseignements de Gurumayi. C'est donc une bonne chose que nous puissions continuer à revenir régulièrement sur les sujets que j'ai soulignés dans « Méditation sur les paroles de

Gurumayi ». J'ai choisi d'écrire sur huit sujets. Je pense que si nous faisons un effort concerté pour « saisir » ces sujets, pour comprendre ce que veut dire Gurumayi et quelle est son intention en les traitant, nous pouvons initier un changement tangible, positif, dans notre *sadhana*. Et ensuite, cela a des répercussions positives sur les autres composantes de notre vie et même sur notre environnement.

J'ai commencé à revenir moi-même sur ces sujets, et j'ai pris beaucoup de plaisir à noter les nouvelles réflexions et idées qui me sont venues. Pour aider à se rappeler l'essence de ce que Gurumayi a enseigné, j'ai également inventé quelques acronymes. C'est une technique d'étude que j'ai apprise à apprécier grâce à Gurumayi. Beaucoup d'entre vous se rappellent qu'elle a souvent utilisé des acronymes et des acrostiches pour transmettre ses directives. (Un exemple classique en est le Message de Gurumayi pour 2003 : *T\*R\*U\*S\*T*.) Je suis sûre que, comme moi, vous avez pu constater par vous-même combien ces moyens mnémotechniques sont utiles pour apprendre et mémoriser.

Peut-être avez-vous déjà conçu vos propres acronymes pour vous rappeler ce que Gurumayi a enseigné : dans ce cas, merci d'en faire part à votre cercle de *sadhana* et au site Internet de la voie du Siddha Yoga ! En attendant, dans cette conclusion à ma « Méditation sur les paroles de Gurumayi », j'aimerais vous faire part des acronymes que j'ai créés, ainsi que de quelques contemplations supplémentaires sur les paroles de Gurumayi.

### Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE = émerveillement)

#### Le remerciement, un merveilleux échange

Dans le premier volet de « Méditation sur les paroles de Gurumayi », j'ai réfléchi aux remerciements que Gurumayi nous a adressés à tous pour avoir participé au *satsang* malgré un préavis aussi court. J'ai été émue par le naturel avec lequel Gurumayi a exprimé ces remerciements. Clairement Gurumayi pensait à nous tous, aux efforts que des gens de tous les fuseaux horaires avaient faits pour être présents dans la Salle universelle du

Siddha Yoga. Ses mots de reconnaissance semblaient être l'expression naturelle de cette attention et de cette bienveillance.

Les paroles de Gurumayi étaient aussi, pour moi, très représentatives de ce qu'elle a enseigné au fil des ans sur le remerciement. Remercier, ce n'est pas simplement dire « merci ». Il ne suffit pas de le faire machinalement. Le remerciement, tel qu'enseigné par Gurumayi, est une attitude, une approche, un mode d'existence, une façon d'*échanger*. Dans son essence, le remerciement consiste à faire la connaissance d'une autre personne. Il s'agit de reconnaître qui elle est, de prendre note de ce qu'elle a fait et d'éprouver de l'empathie pour elle. Lorsque nous sommes inspirés par le désir de comprendre l'autre personne, nos expressions extérieures de gratitude sonnent juste. Elles touchent leurs destinataires.

Et ensuite, bien souvent, les personnes que nous remercions souhaitent nous remercier à leur tour. Elles nous remercient de *les* remercier. Il arrive qu'elles se souviennent de quelque chose que nous avons fait dont elles voulaient nous remercier ! C'est ce qui me fait dire que le remerciement est un *échange merveilleux*. Quand nous faisons l'effort de remercier quelqu'un, nous ouvrons tout grand un portail à la gratitude et cette gratitude circule dans toutes les directions : vers nous, à partir de nous et tout autour.

À ce propos, il est bon de se rappeler que l'influence de notre remerciement s'étend bien au-delà de nous-même et de la personne que nous remercions. Si, par exemple, des enfants sont présents, nous leur démontrons par l'exemple à quoi ressemble la pratique du remerciement. Souvent, nos remerciements peuvent également traduire ceux d'autres personnes, que nous en ayons eu l'intention ou non. Certaines personnes peuvent être timides ou introverties ou avoir, pour d'autres raisons, des difficultés à exprimer leur reconnaissance. Alors, lorsqu'elles nous voient remercier la personne pour laquelle *elles-mêmes* ont de la reconnaissance, c'est comme si nous donnions voix à leurs propres sentiments. Dans certains cas, notre exemple peut les encourager à aller elles-mêmes vers cette personne et à lui exprimer leur gratitude.

Donc, en vérité, formuler un remerciement adéquat, authentique et chargé de sens met en jeu beaucoup de choses, mais il peut en résulter beaucoup de bien. J'aime considérer la reconnaissance comme une forme d'art, qui requiert talent et subtilité. Quels mots allons-nous employer pour exprimer nos remerciements ? Quel est le *bon* moment pour remercier quelqu'un ? Plus d'une fois, je me suis retrouvée un peu embarrassée et me demandais : « Est-ce le bon moment pour remercier cette personne ? Est-ce la meilleure façon de la remercier ? Va-t-elle penser que je lui dis cela parce que j'attends quelque chose d'elle ou parce que j'essaie de l'amadouer ? »

J'essaie toujours d'être aussi sincère que possible quand j'exprime des remerciements. C'est vraiment quelque chose sur quoi je veux continuer à réfléchir et à travailler. Il est important pour moi que les gens sachent que je ne les remercie pas par complaisance ; que je ne le fais pas pour me sentir mieux, pour me convaincre que je suis une personne bonne et vertueuse. Quand je remercie quelqu'un, je veux qu'il voie ce que je vois en lui ; je veux qu'il ressente la bonté de son cœur et la valeur de ses efforts. Je veux juste qu'il sache à quel point je l'apprécie.

### Stay In Touch (SIT = rester assis)

#### Rester en contact

Le second volet portait sur la question que Gurumayi nous a posée à tous : « Qu'avez-vous fait ces derniers temps, particulièrement depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2026 ? » J'ai expliqué que cette question avait déclenché une foule de contemplations en moi, tout simplement parce que je ne me l'étais pas posée moi-même ! J'ai été touchée d'entendre Gurumayi exprimer un intérêt aussi vif à ce que nous avons fait depuis le début de l'année. Et j'ai réalisé que moi aussi, je pouvais porter autant d'attention à la façon dont ma *sadhana* évoluait, chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année.

Quand je réexamine la question de Gurumayi, je suis encline à penser à son Message pour 2026. Plus précisément, à la première ligne du Message : « Renouvelle-toi ! Réinitialise ton esprit. » D'après mon expérience,

« réinitialiser l'esprit » n'est pas une chose qu'on peut faire une fois pour toutes. Nos esprits ne sont pas des ordinateurs. Nous ne pouvons pas effacer tout leur contenu, ou espérer qu'ils vont se mettre à suivre un nouveau script parce que nous en avons décidé ainsi. Reconfigurer l'esprit nécessite une vigilance constante, du questionnement et des réajustements. Il faut sans cesse en apprendre plus sur notre propre esprit, comprendre pourquoi il fonctionne comme il le fait, puis apprendre à opérer les ajustements et réajustements correspondants. Nos progrès seront peut-être plus graduels que radicaux, mais je crois qu'ils seront aussi plus durables.

J'aime l'acronyme **SIT** (= *Rester assis*) composé des initiales de *Stay in touch*, (« *Rester en contact* ») pour décrire les enseignements de Gurumayi à ce sujet, car il suggère de prendre une pause. S'asseoir un moment, après avoir été en mouvement. Faire le point avec vous-même. Être bon avec vous-même. Vous interroger : « Qu'est-ce que je cherchais à faire ? Comment ça se passe ? Quels perfectionnements pourrais-je apporter à ma façon d'aborder ma *sadhana* ? »

Il y a encore une chose que vous pouvez faire pour « rester en contact ». Cela consiste simplement à *être*, à vous accorder du temps libre avec vous-même, à demeurer dans le magnifique silence du cœur et voir ce qui se présente. C'est un enseignement que j'ai reçu de Gurumayi à maintes occasions. J'ai tendance à vouloir en faire toujours plus, toujours *plus*, quelle que soit la situation, et parfois cela peut être contre-productif. Je me rappelle qu'une fois, il y a quelques années, j'offrais la *seva* consistant à aider de nombreuses personnes au darshan. Je virevoltais dans tous les sens, faisant ceci et cela, avec des mouvements très rapides, mais à ce moment-là il n'était pas vraiment nécessaire d'en faire autant.

Pendant une pause au cours du darshan, Gurumayi m'a regardée attentivement et m'a dit : « Tu sais que tu peux te contenter d'*être*, n'est-ce pas ? Ta présence suffit. Être là est suffisant. Tu es merveilleuse telle que tu es. »

Donc oui. Contentez-vous d'être. Soyez simplement qui vous êtes. Soyez simplement ce que vous êtes.

Soyez simplement aimant. Soyez simplement aimable. Soyez simplement magnifique. Soyez simplement beau. Soyez simplement digne de respect.

Contentez-vous d'être. Juste d'être. Juste d'être.

Soyez simplement réfléchi. Soyez simplement merveilleux. Soyez simplement adorable. Soyez simplement actif. Soyez simplement paisible.

Contentez-vous d'être. Juste d'être. Juste d'être.

Soyez simplement généreux. Soyez simplement magnanime. Soyez simplement courageux. Soyez simplement léger. Soyez simplement plein de dévotion.

Contentez-vous d'être. Juste d'être. Juste d'être.

Vous savez combien vous êtes spécial, n'est-ce pas ? Les qualités que je viens d'énumérer ne sont pas des choses « en plus » qu'il vous faudrait maintenant cultiver. Elles sont un échantillon des attributs que vous possédez déjà et que vous démontrez aux autres sans forcément le réaliser vous-même. Avez-vous idée du nombre de gens qui aimeraient être comme vous ? Ils ne viennent peut-être pas vous le dire, mais ils le pensent. Ils voient quelque chose d'extraordinaire en vous.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH = ère)

Identifier et pousser l'harmonique, se relier à sa puissance

Dans le troisième volet, j'ai écrit sur la description merveilleusement évocatrice par Gurumayi de *Makara Sankranti*, de l'esprit spécial de cette fête en Inde. J'étais, et je suis toujours, fascinée par le fait que sur la voie du Siddha Yoga chaque fête, chaque *jour* en fait, a une énergie qui lui est propre. Comment identifier cette énergie ? Comment puiser à la source de

cette énergie ? Comment veiller à être capable d'absorber cette énergie dans sa plénitude ? Nous pouvons nous représenter chaque jour comme un accordéon. Nous ne savons pas quelles surprises il nous réserve tant que la journée ne se déploie pas devant nous. Dans cette optique, comment allons-nous respecter ce que chaque jour nous réserve ? Comment allons-nous accueillir sa magnificence ?

En me posant de telles questions, j'en suis arrivée à comprendre que suivre la voie du Siddha Yoga implique d'avoir des conversations non seulement avec nous-même, mais aussi avec quelque chose d'ineffable qui semble (au moins au début) exister en dehors de nous. La lumière qui est dans notre cœur doit rejoindre la lumière du soleil. Et nous pourrions bien découvrir qu'elles vibrent à la même fréquence.

L'acronyme EPOCH (« Identifier et pousser la note harmonique, se relier à sa puissance ») vise à représenter cette vérité. La « note » d'une chose, c'est la qualité, l'énergie, l'effet ou le sentiment qui lui sont implicites. En musique, le mot harmonique a une signification plus particulière (même si elle est voisine). Il désigne une fréquence sonore qui est présente dans la principale tonalité produite, mais est plus aigüe que cette tonalité et peut être entendue par-dessus celle-ci. Chaque son a ses propres harmoniques qui lui confèrent une texture et une richesse uniques.

Nous pouvons considérer l'énergie de chaque jour comme son harmonique, une sorte d'aura qui colore toute la période de vingt-quatre heures, qui se superpose à des réalités objectives comme la date calendaire. Nous pouvons commencer chaque journée en *identifiant* pour nous-même quel est exactement son harmonique. Nous pouvons faire l'effort de reconnaître ce que ce jour a de spécial, en quoi il est en or, en quoi il est significatif, en quoi il est important et ce que nous pouvons faire pour le servir au mieux. Ainsi, nous *poussons* aussi l'harmonique, nous l'accentuons dans notre conscience. Ce qui nous semblait peut-être une journée comme une autre, impossible à distinguer de la monotonie qui l'a précédée ou qui la suivra, devient ce qu'elle était toujours censée être.

Et alors c'est parti pour la course ! Tout au long de la journée, nous pouvons penser à nous *relier* à cette énergie, à cette note harmonique, et à nous brancher sur sa puissance innée. En cette année du cheval, nous pouvons la considérer comme *le cheval-vapeur* du jour. C'est un mot utile à garder à l'esprit, pas seulement à cause du lien avec la nouvelle année chinoise ou lunaire, mais parce qu'il évoque vigueur, intensité et élan. Plus nous nous approprions cette puissance, plus elle *nous* donne de l'énergie. Nous sentons cette énergie dans notre *prana*, dans la force vitale qui relie notre monde intérieur au monde extérieur. Nous avons à disposition une grande énergie dans notre *prana*. Il nous suffit de respirer, de faire une pause et de respirer à nouveau.

Chaque jour est sa propre mini-ère. À la fin de la journée, on peut faire le point, comme on l'a fait le matin. On peut se demander : « Comment ai-je ressenti l'énergie de cette journée ? Comment l'ai-je exploitée ? En quoi l'ai-je laissée me guider ? Comment ai-je agi et réagi en sa présence ? Quel effet ma façon d'incarner cette énergie a-t-elle eu sur les autres ? Comment les ai-je fait se sentir aujourd'hui ? »

Soyons clairs, ces questions ne visent pas à émettre un jugement de valeur ou à vous trouver de nouvelles raisons de vous critiquer. Elles servent à faciliter votre introspection. Elles peuvent vous aider à mieux prendre conscience de la façon dont vous vivez un jour donné, de sorte que vous pouvez déterminer les ajustements à opérer le jour suivant. C'est comme cela que nous faisons des progrès – dans notre *sadhana*, dans notre profession, dans nos relations, dans notre vie. Nous devenons des observateurs perspicaces et bienveillants de nous-mêmes.

### Satsang, Sadhana, Sangha (SSS)

Dans le quatrième volet de « Méditation sur les paroles de Gurumayi », nous avons réfléchi aux enseignements de Gurumayi sur le *Kali yuga*, l'ère dans laquelle nous vivons actuellement, réputée pour être le cadre de beaucoup de souffrance. Cependant, Gurumayi nous a expliqué que les saints poètes de l'Inde interprétaient différemment le *Kali yuga*. Ils

insistaient sur le fait que lorsque le monde extérieur semble sombrer dans le chaos, nous pouvons trouver une force infinie dans nos pratiques spirituelles. Nous pouvons prendre refuge dans le *satsang*, dans la *sadhana* et dans le *sangha*.

Cela ne veut pas dire que nous devrions ignorer ce qui se passe autour ou l'aborder avec une sorte d'optimisme aveugle. Gurumayi enseigne qu'une dose modérée de scepticisme, et même un cynisme bien calibré, particulièrement dans les périodes difficiles, peut aboutir à des résultats constructifs. En effet cela traduit une pensée critique. Non, nous n'avons pas à tout accepter sur simple parole. Nous n'avons pas à nous raconter que tout le monde a de bonnes intentions. Ce serait stupide de le penser et ne peut que permettre des comportements malhonnêtes.

Ce qui a des conséquences négatives, c'est le cynisme *chronique* – quand voir tout en noir devient notre *modus operandi*, quand toute notre attitude se fait caustique, quand nous ne manifestons aucune forme de flexibilité dans nos structures mentales ou émotionnelles. Encourager l'espoir exige du travail, exige d'avoir conscience de toute tendance à se complaire dans le cynisme et à y *résister*. Le fait est que lorsque nous accomplissons ce travail, lorsque nous nous consacrons avec régularité à nos pratiques du Siddha Yoga, cela crée un cercle vertueux. Les vrilles de l'espoir se mettent à pousser. Cela ne fait que nous donner envie de faire encore plus de *sadhana*, et notre *sadhana* inspire d'autres personnes à faire de même et bientôt, ce sont l'espoir, la bonté et la pensée positive qui dominent notre esprit, notre cœur et notre vie.

Cela m'amène à une autre compréhension qui m'est venue sur notre rôle dans le *Kali yuga*. À maintes reprises, Gurumayi nous a enseigné que nous ne pratiquons pas la *sadhana* uniquement pour nous-même. Notre travail ne s'arrête pas une fois que nous avons l'impression de rester raisonnablement à flot au milieu des vagues du *samsara*. Notre *sadhana* – en particulier notre *sadhana* collective – et notre *satsang* ont du pouvoir. Quand nous avons confiance dans la valeur de nos efforts, quand nous

gardons foi dans les miracles de la grâce, nous percevons l'énorme pouvoir généré par la combinaison de l'effort personnel et de la grâce. Ce pouvoir est assez fort pour apaiser les eaux tumultueuses de ce monde.

Cet acronyme (SSS, *Satsang, Sadhana, Sangha*) donne force à ce point. Quand nous l'épelons lettre par lettre (« S, S, S »), cela sonne comme si on disait « Yes ! Yes ! Yes ! » (« Oui ! Oui ! Oui ! ») Oui, nous pouvons changer les choses ! Oui, nous sommes une force positive dans le monde ! Oui, nous pouvons envelopper le monde dans nos bénédictions !

### Stay Engaged and Attentive (SEA = Mer)

#### Rester engagé et attentif

Dans le cinquième volet, nous avons exploré l'enseignement de Gurumayi sur le fait qu'il faut *penser au Message au moment où on devrait penser au Message*. J'ai compris qu'il s'agissait d'honorer le temps que nous avons réservé à l'étude et à la mise en application du Message de Gurumayi pour 2026, que ce soit pour cinq minutes le matin ou une heure le soir. Il s'agit de devenir l'ami de notre temps.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Comment « honorer » le temps que nous avons réservé pour quelque chose ? Plus généralement, comment traiter le temps *en ami* ? J'ai écrit à quel point il est essentiel de maintenir sa concentration, de *rester engagé et attentif* et de ne pas céder à la distraction. Cela semble parfait en théorie, n'est-ce pas ? Mais j'ai constaté, et ce n'est sans doute pas une surprise, que cet enseignement posait dans la pratique un défi intéressant. « Et si, ai-je pensé à plus d'une occasion, cette supposée distraction est *importante* ? Et si c'est quelque chose que j'ai vraiment besoin de faire ? »

Si je devais jouer ce dialogue avec moi-même (puisque cela semble être un thème récurrent dans mes réflexions !), je répondrais à cette question par une autre question. « Est-ce que ce qui va m'interrompre dans ma tâche est *vraiment* si important ? Si important que je ne puisse pas le faire plus tard ? » Neuf fois sur dix, la réponse sera « non ».

Quant à l'unique seule fois où la réponse pourrait être « oui », je me souviens de quelque chose que j'ai appris en offrant de la *seva* à Shree Muktananda Ashram en présence de Gurumayi. C'est que la vie ne doit pas être abordée de manière rigide. Il y aura des cas où le moment où nous *pensions* devoir faire quelque chose n'est pas, en réalité, le bon moment pour le faire.

Dans ces cas, nous écarter de notre plan initial ne signifie pas que nous nous sommes laissé distraire. En réalité nous restons investis dans le moment présent. Nous sommes attentifs à ce que requiert ce moment et nous y réagissons de manière appropriée.

### Flowing In Time (FIT = s'adapter)

#### Suivre le courant du temps

Gurumayi a parlé, on s'en souvient, de l'expression « Ce qui est vieux est précieux » et j'ai fait part de mes réflexions sur ses enseignements dans le sixième volet. J'avais beaucoup de choses à dire sur le sujet (c'est encore le cas !) et si je pouvais condenser ces réflexions en une seule affirmation globale, ce serait *suivre le courant du temps*. Au lieu de nous inquiéter du passage du temps, au lieu de ruminer le passé ou de nous tracasser pour le futur, nous pouvons choisir de nous mouvoir *avec* le temps. L'une des rares choses sûres que nous avons dans la vie, c'est *ce moment*, le moment présent. Alors pourquoi ne pas en tirer le meilleur parti ? C'est maintenant le moment d'agir, d'accomplir notre *dharma*, de faire notre *sadhana*, de faire ce pour quoi nous sommes ici.

J'ai compris la référence de Gurumayi à la phrase « Ce qui est vieux est précieux » comme étant à la fois une reconnaissance des générations précédentes et un rappel de la responsabilité qui nous incombe à tous quand nous vieillissons. Sur la voie du Siddha Yoga, nous devons transmettre la connaissance que nous avons acquise à ceux qui sont plus jeunes que nous et plus nouveaux sur la voie. Nous devons veiller à ce que la sagesse que nous avons acquise se perpétue chez ceux qui viennent après nous.

Et je pense que c'est une conscience que nous pouvons cultiver à tout âge. J'avais une vingtaine d'années lorsque Gurumayi m'a demandé pour la première fois d'encadrer certains autres siddha yogis. Beaucoup étaient des enfants, des adolescents et des étudiants, mais parfois Gurumayi m'a demandé aussi d'encadrer des gens plus âgés que moi. Cela m'a fait comprendre que j'avais certaines connaissances, un certain sens de la vie et une expérience de la *sadhana* qui pouvaient être utiles à d'autres.

J'ai également compris qu'une certaine responsabilité m'incombait dans la formation et le développement d'autres personnes sur la voie du Siddha Yoga. Dans mon enfance et ma jeunesse passées sur cette voie, j'avais déjà tellement reçu. J'avais tellement appris, d'abord et avant tout de Gurumayi, mais aussi de mes propres tuteurs. Il n'est que naturel et normal que j'apporte aussi ma contribution.

Qui plus est, alors que je peux *m'imaginer* que c'est moi qui forme les autres, j'ai découvert qu'en fait je reçois beaucoup de ces personnes – peut-être même davantage que ce qu'elles reçoivent de moi ! Mon cerveau est stimulé. Mon esprit s'ouvre à de plus larges possibilités. Je suis capable de percevoir, avec l'œil du cœur, de nouveaux horizons plus vastes. Dans mon développement sur ce sujet, j'ai écrit que quand jeunes et vieux se réunissaient, tout le monde était gagnant. Sans l'ombre d'un doute, cela a été mon expérience.

### **Make A Plan (MAP = carte, plan)**

#### Établir un plan

Dans le septième volet, nous avons réfléchi à ce qu'a enseigné Gurumayi sur la préparation au *satsang* de Siddha Yoga. J'ai parlé de *se faire un plan* avant de participer au *satsang*, à savoir identifier à l'avance les aspects spécifiques du *satsang* auxquels on veut accorder une attention particulière. Nous pouvons rendre cet exercice amusant en formalisant notre programme par le moyen qui nous convient – que ce soit par une liste, un dessin, une carte mentale. Quelle que soit notre manière de faire l'exercice, l'idée est qu'il nous prépare à être encore plus attentifs aux différentes séquences du *satsang*.

Maintenant, quand est-ce que le *satsang* commence vraiment ? C'est une question que j'ai retournée dans mon esprit depuis que j'ai réexaminé les enseignements de Gurumayi sur la préparation. Nous allons sans doute recevoir une invitation à participer à un *satsang* et cette invitation va nous dire à quelle heure il est prévu qu'il commence. Mais à un niveau disons plus *atmosphérique*, il me semble que nous sommes déjà dans le *satsang* dès que nous commençons à nous y préparer. Notre esprit se branche sur les thèmes du *satsang*, sur son atmosphère et son énergie spécifiques. Notre corps se prépare à être dans la Salle universelle du Siddha Yoga.

Quand nous parlons d'un évènement programmé, alors oui, le *satsang* a des heures de début et de fin bien définies. Mais au sens large du mot, quand nous parlons de *satsang* avec notre Guru, c'est une expérience ininterrompue. À vrai dire, elle n'a ni début ni fin. Dès que nous pensons au Guru, nous sommes en *satsang* avec le Guru. Vous faites l'expérience du darshan du Guru. Le *satsang* n'a pas de murs, pas de fenêtres, pas de portes. Il transcende l'espace. Il est au-delà du temps.

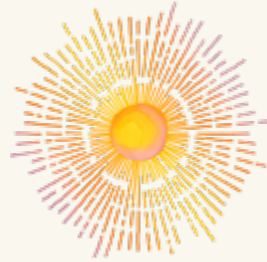
### Radiant As Yourself (RAY = rayon)

#### Lumineux comme vous-même

Dans le huitième volet de « Méditation sur les paroles de Gurumayi », nous avons rappelé que Gurumayi nous enseigne que nous sommes tous censés être la lumière de Dieu. Que nous *sommes réellement* la lumière de Dieu. Je me suis littéralement liquéfiée en entendant ces mots mais après avoir rassemblé mes esprits, je vous ai raconté que Gurumayi a souvent comparé chaque personne à un *kiran*, un rayon de la lumière de Dieu.

En y repensant, il me revient un autre enseignement emblématique de Gurumayi. À la fin de nombreux *satsang* et Intensives *Shaktipat*, Gurumayi a dit à tous d'emporter chez eux la lumière qu'ils avaient perçue pour l'amener dans la communauté où ils vivaient. Je pense que c'est exactement la note idéale sur laquelle finir au moment de clore cette série intitulée « Méditation sur les paroles de Gurumayi ». C'est le cœur joyeux que je le fais, sachant que ce que j'ai écrit vous a peut-être servi de tremplin dans

votre *sadhana* et que cela peut vous encourager à poursuivre votre propre méditation sur les paroles de Gurumayi.



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.