

Méditation sur les paroles de Gurumayi

par Eesha Sardesai

Introduction

Le 14 janvier 2026, Gurumayi a tenu un *satsang* en l'honneur de *Makara Sankranti* dans la Salle universelle du Siddha Yoga. Le *satsang*, intitulé « La lumière du soleil », a été diffusé en direct sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga depuis le Temple de Bhagavan Nityananda à Shree Muktananda Ashram.

Parmi les composantes du *satsang*, il y avait un exposé du présentateur, Peter Walsh. Peter est un enseignant de méditation du Siddha Yoga qui travaille professionnellement comme coach de dirigeants. Il a présenté à tout le monde la fête de *Makara Sankranti* en expliquant qu'elle était consacrée à l'adoration du soleil, *Surya Devata*.

Ami Bansal, qui est aussi enseignante de méditation du Siddha Yoga, ainsi que spécialiste de la langue et des Écritures sanskrites, a présenté depuis l'Inde la récitation du mantra *Surya Gayatri*. Et Shivalini Kinsley, une siddha yogi pleine de talent qui travaille comme photographe et instructrice de pleine conscience et qui offre de la *seva* dans le département des Relations avec les donateurs de SYDA Foundation a expliqué que nous allions chanter le *namasankirtana Hare Rama Hare Krishna*. Ce *namasankirtana* a été composé par Gurumayi dans le raga *Bhairavi*.

Après le chant, Bhanu Dembergh, un jeune permanent de SYDA Foundation, qui est le nouveau responsable du département des Événements en direct, a exprimé la dévotion de tout le *sangha* en pratiquant l'*arati*. Je dois dire que j'ai toujours été fascinée par la beauté et la puissance de l'*arati* sur la voie du Siddha Yoga. C'est par la lumière du Guru que notre propre lumière intérieure est allumée et nous avons à notre tour le privilège et la responsabilité de transmettre cette lumière à notre monde. Cette vérité m'est rappelée chaque fois que je participe à cette offrande sacrée de lumière

à la lumière, chaque fois que je vois la lumière de la flamme se réunir à la lumière divine.

Pour moi, et aussi pour vous j'imagine, une des séquences les plus spéciales de tout *satsang*, c'est quand Gurumayi parle. Et je tiens à souligner ceci : dans tout ce que dit Gurumayi, dans tout ce que *fait* Gurumayi et quelle que soit la façon dont elle le dit et le fait, Gurumayi transmet ses enseignements. Gurumayi peut puiser dans les Écritures, raconter une histoire ou faire part d'une anecdote. Elle peut parler d'une voix douce ou enjouée, ou avoir une conversation informelle avec des gens. Elle peut jouer avec les animaux et les oiseaux de l'ashram (dont beaucoup ont tendance à rechercher Gurumayi et à la suivre partout). Elle peut donner le *darshan* en silence, comme elle l'a fait pendant des heures dans la cour de Gurudev Siddha Peeth. Elle peut même nous rencontrer dans nos rêves. Dans toutes ces circonstances, quelles qu'elles soient, Gurumayi enseigne quelque chose. Elle nous transmet sa sagesse et son amour.

Au cours du *satsang* sur *Makara Sankranti*, Gurumayi nous a parlé et elle a dispensé de nombreux, très nombreux enseignements. Je vais traiter ici de quelques points forts concernant les enseignements sur lesquels je me suis concentrée jusqu'à présent et que j'ai contemplés.

Je trouve utile d'étudier les enseignements de cette façon – c'est-à-dire d'en étudier juste quelques-uns à la fois et de les explorer en profondeur – car le Guru s'exprime en sutras. Chaque phrase que prononce Gurumayi est comme un aphorisme, concise dans sa formulation mais riche de multiples niveaux de sens. C'est pour cela que, depuis de nombreuses années, des *satsang* de réflexion ont eu lieu dans les ashrams du Siddha Yoga et les centres de méditation chaque fois que Gurumayi a prononcé un exposé. Les swamis du Siddha Yoga, les enseignants de méditation et les facilitateurs des centres ont incité les siddha yogis et les nouveaux chercheurs à découvrir quelques-unes des nombreuses nuances de signification dans les paroles de Gurumayi. Ils les ont aidés à comprendre ce que Gurumayi avait dit et pourquoi elle l'avait dit.

C'est aussi le but des cercles de *sadhana* du Siddha Yoga qui ont été initiés par SYDA Foundation en 2003. Gurumayi a voulu que, dans tout le *sangha*, les gens puissent étudier ensemble les enseignements, même de façon plus informelle, en petits groupes au sein de leurs communautés. Les cercles de *sadhana*, avec les directives qu'ont établies pour eux Swami Vasudevananda et son équipe de SYDA Foundation, donnent aux siddha yogis du monde entier une structure pour leur étude.

Une autre raison de participer à cette étude collective guidée, c'est que tous, nous recevons les informations à travers les filtres de nos croyances, expériences personnelles et préjugés. En psychologie, on appelle cela le « biais de confirmation ». Nous entendons ce que nous voulons entendre – ou plus précisément, nous avons tendance à faire coller toutes les informations que nous recevons à nos schémas mentaux et affectifs existants plutôt qu'à remettre en question ces schémas et prendre les informations pour ce qu'elles disent réellement. Il y a un but à cela dans l'évolution : ces filtres sont comme des raccourcis qui nous permettent de traiter l'information rapidement et de prendre nos décisions en conséquence.

L'inconvénient, c'est que nos interprétations ne sont pas toujours exactes. Et si nous n'y prenons pas garde, cette tendance à mal interpréter peut même affecter notre compréhension des paroles du Guru. C'est un équilibre intéressant que nous cherchons à atteindre. Nous voulons, bien sûr, engager toute notre personnalité quand nous recevons les enseignements du Guru. Gurumayi a souvent dit que c'est seulement quand nous avons notre propre moment de révélation concernant les enseignements, quand nous éprouvons une sensation de résonance personnelle avec eux, qu'ils peuvent vraiment prendre racine dans notre être.

Mais nous devons aussi veiller à comprendre l'intention et le sens derrière les paroles de Gurumayi. À savoir : *Que dit Gurumayi ?* Et non pas *qu'est-ce que je veux que dise Gurumayi ?* Ni *qu'est-ce que je crois que dit Gurumayi, en fonction de mes idées et sentiments sur moi-même ou sur le sujet ?*

Heureusement, ce n'est pas réellement un paradoxe. Dans mon propre parcours sur la voie du Siddha Yoga, j'ai constaté que les *vrais* moments de résonance, les moments où surgit en moi cet éclair de compréhension, se produisent lorsque mon esprit est ouvert et disposé à se frotter à la vérité des paroles du Guru.

Le but d'un *satsang* de réflexion est que chaque chercheur parvienne à une compréhension plus approfondie et plus exacte des enseignements de Gurumayi et voie en quoi ils le concernent particulièrement. Et puis il y a l'effet puissant de la *sadhana* collective, qui se produit tout naturellement dans un *satsang* de réflexion. Nous racontons aux autres comment nous sommes parvenus aux compréhensions et aux points de vue que nous avons, et cela se révèle instructif et encourageant pour tous les participants. Nous écoutons une autre personne raconter comment elle a travaillé sur un enseignement, comment elle a identifié et déchiffré ses nombreuses significations, et nous nous disons : « Tiens ! Je pourrais le faire, moi aussi ! »

Étant donné que nous ne pouvons pas tous nous retrouver dans le même lieu physique, je suis heureuse que de nos jours il soit possible de recourir à ce moyen numérique.

Gurumayi m'a dit un jour qu'elle se représente la Salle universelle du Siddha Yoga comme un dôme bleu scintillant. Je suggère que nous gardions cette belle image à l'esprit chaque fois que nous nous réunissons dans la Salle universelle, que ce soit pour un *satsang* ou, comme maintenant, pour échanger nos réflexions.

Gurumayi m'a encouragée à faire part de mes réflexions sur ses enseignements de *Makara Sankranti* à vous tous, mes compagnons de recherche sur la voie du Siddha Yoga. Ces « Méditations sur les paroles de Gurumayi » seront publiées en plusieurs parties tout au long du mois de février sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

L'importance du remerciement

Selon l'endroit où vous vivez, il se peut que vous ayez appris la veille au soir – voire juste quelques heures à l'avance – que le *satsang* aurait lieu. J'ai été touchée de voir et d'entendre dire que vous aviez été si nombreux à quand même faire tous les efforts possibles pour y assister. Dans de nombreux cas, une force supérieure semblait à l'œuvre pour vous aider à participer, comme une siddha yogi du Wisconsin l'a raconté plus tard sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga :

Ma fille de onze ans dit une prière tous les soirs pour pouvoir recevoir le *darshan* de Gurumayi. Cette intention occupe ses pensées depuis des années.

Ce matin-là, juste avant le début du *satsang*, nous avons reçu un appel de son école annonçant qu'il n'y avait plus d'électricité. C'était le cas de nombreuses écoles de notre secteur mais la sienne était la seule où le générateur ne marchait pas, si bien que tous les enfants ont été renvoyés chez eux en bus. Elle a passé la porte juste à temps pour chanter avec Gurumayi, écouter Gurumayi parler et recevoir le *darshan* de Gurumayi !

Une des premières choses qu'a faite Gurumayi quand elle a commencé à parler a été de remercier tout le monde d'être arrivé dans la Salle universelle avec un préavis aussi court. Cela m'a paru extrêmement pertinent et m'a touchée personnellement. J'ai reçu des conseils de Gurumayi – et je l'ai également entendue donner ces conseils à d'autres – sur l'importance de remercier les gens et de leur exprimer notre gratitude.

J'ai aussi eu la chance, à de nombreuses occasions, de recevoir des remerciements spécifiques et personnels de Gurumayi. Dans ces moments-là, j'ai ressenti tout l'impact des remerciements : une lueur dorée comme le soleil pénètre dans mon cœur et l'entoure, et j'éprouve la conviction

inébranlable que j'ai de la valeur. Ce que je fais a de la valeur. Chaque fois que j'ai reçu des remerciements de Gurumayi, j'ai eu le sentiment que je pouvais tout faire, relever n'importe quel défi pour Gurumayi et pour sa mission, et que ce serait une joie de le faire.

J'ai aussi reçu largement ma part de remerciements venant d'autres personnes. Je ne dis pas cela pour me vanter (c'est vrai, je le jure !) mais pour faire comprendre que je sais ce que l'on ressent quand quelqu'un prend ne serait-ce qu'un instant pour vous faire savoir qu'il reconnaît le travail que vous faites, les efforts que vous entreprenez. Cela fait vraiment une différence. Chacun des remerciements que j'ai reçus a fait une différence pour moi. Et j'espère que les gens que j'ai remerciés ont ressenti la même chose, qu'ils ont senti la sincérité de ma gratitude envers eux.

Quand Gurumayi a remercié tout le monde pour leur présence dans la Salle universelle, ce fut comme si tout ce que j'avais appris et éprouvé à propos de la reconnaissance se cristallisait en moi. Je me suis rappelé à quel point cette pratique est importante. Il faut *vraiment* dire aux gens que leurs efforts sont appréciés. Dans de nombreuses cultures, exprimer une telle reconnaissance fait partie des règles de bienséance établies. Certaines personnes respectent ces règles, d'autres non. Mais sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi nous enseigne que c'est la bonne chose à faire, une chose nécessaire. Être reconnaissant envers les autres est une forme de vénération. Remercier sincèrement, c'est prier. Je comprends que les remerciements de Gurumayi ce jour-là ont été son *prasad* pour chacun de nous.

Alors maintenant, je vous pose la question : comment faites-vous pour remercier les gens ?

