

Méditation sur les paroles de Gurumayi

par Eesha Sardesai

Question de Gurumayi à nous tous

Un leitmotiv que Gurumayi a repris tout au long de son exposé était :

Qu'avez-vous fait ces derniers temps, particulièrement depuis le 1^{er} janvier 2026 ?

Je suis pratiquement sûre que chaque fois que Gurumayi posait cette question, mon sourire s'élargissait. La question, et sa façon de la poser, étaient tellement caractéristiques de Gurumayi. Elle le faisait avec tant de douceur et de bienveillance, nous guidant en manifestant un intérêt sincère pour ce que nous avions fait au cours des deux premières semaines de l'année.

Je me suis posé la question à moi-même. Qu'est-ce que j'avais fait depuis le 1^{er} janvier ? S'était-il déjà passé deux semaines depuis le début de l'année, depuis *Douce Surprise*, depuis que nous avons reçu le Message de Gurumayi pour 2026 ? Je dois reconnaître que la question de Gurumayi m'a fait réfléchir un moment. D'un côté, j'avais une réponse assez simple. Les jours suivant immédiatement *Douce Surprise*, j'avais pris mon journal et mon stylo et j'avais élaboré un programme personnel pour étudier et mettre en application le Message de Gurumayi. Depuis, j'avais fait de mon mieux pour respecter ce plan.

D'un autre côté, je ne pensais pas avoir fait le point avec moi-même sur les actions que je menais et comment cela se passait, du moins pas comme Gurumayi l'a fait, avec tant de douceur et une véritable curiosité. Ce que je faisais fonctionnait-il pour moi ? Les objectifs que je m'étais fixés s'avéraient-ils sensés en pratique ? M'aidaient-ils vraiment à vivre conformément à la sagesse contenue dans le Message de Gurumayi ? Il

m'est revenu quelque chose que j'ai appris maintes fois de Gurumayi, à savoir que la *sadhana* sur la voie du Siddha Yoga est un processus dynamique impliquant une conversation permanente et instructive avec soi-même. Gurumayi enseigne que nous faisons l'expérience du Soi avec un S majuscule (c'est-à-dire le Soi suprême, la lumière de Dieu présente en nous et autour de nous) *par l'intermédiaire* du moi, le « soi » avec un s minuscule (les mécanismes de notre esprit et de notre corps personnels).

Chaque fois que cette question philosophique particulière surgit, je me rappelle que dans les langues indiennes le mot *atma* est employé pour désigner à la fois le moi individuel et le Soi suprême. Je me souviens d'un verset de la *Bhagavad Gita* que j'ai entendu Gurumayi commenter dans ses exposés. Dans ce verset, le Seigneur Krishna dit à son disciple Arjuna :

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ॥*

Chaque personne doit s'élever
à l'aide de son moi,
en prenant soin de ne pas s'abaisser.
Car le moi est le propre ami de chacun
et le moi est son propre ennemi.¹

J'ai mentionné que j'ai perçu une réelle curiosité dans la question que Gurumayi nous a posée à tous. J'ai senti qu'elle démontrait ainsi comment nous pouvons nous parler à nous-même, comment nous pouvons, comme le dit le Seigneur Krishna, veiller à traiter notre esprit en ami. La question de Gurumayi n'était pas une interrogation-surprise. Elle ne visait pas à

nous mettre dans l'embarras. Bien sûr, je n'insinue pas que vous l'avez prise ainsi ; je souhaite seulement vous faire part de ma propre contemplation, de ce que j'ai ressenti très viscéralement à ce moment-là. J'ai trouvé ce que disait Gurumayi tellement affectueux et attentionné – ses paroles rayonnaient sur nous comme la lumière du soleil.

Je crois aussi que ces paroles invitent à une introspection plus profonde. Elles le font assurément pour moi. Maintenant que je vous ai fait part de ce que j'ai fait ces derniers temps, je voudrais vous poser la même question que Gurumayi.

Qu'avez-vous fait ces derniers temps, en particulier depuis le 1^{er} janvier 2026 ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5 ; © D'après la traduction anglaise 2026 de SYDA Foundation®.