

# Méditation sur les paroles de Gurumayi

## par Eesha Sardesai

### « Ce qui est vieux est précieux »

Beaucoup d'entre vous le savent, l'une des façons dont Gurumayi transmet ses enseignements, c'est à travers les conversations apparemment informelles qu'elle a avec les gens et que les gens ont avec elle. Ces conversations sont souvent légères, amusantes et très agréables. Néanmoins on ne saurait trop souligner leur importance. Comme je l'ai entendu dire par de nombreux siddha yogis, en présence de Gurumayi, *chaque instant* est un moment d'enseignement.

Pendant le *satsang* sur Makara Sankranti, Gurumayi a parlé d'une de ces conversations qu'elle avait eue récemment. Une personne avait dit à Gurumayi qu'on remarquait que beaucoup de gens devenaient vieux. Gurumayi a souri en rappelant que c'était très *intéressant* que cette personne lui dise cela, à *elle*. Comme l'a dit Gurumayi, sa propre naissance remonte à de nombreuses décennies !

L'enseignement que Gurumayi a alors transmis a été très important pour moi. « Pourquoi, a-t-elle dit, les jeunes devraient-ils s'inquiéter pour les vieux ? Pourquoi les vieux devraient-ils s'inquiéter de vieillir ? »

Je trouve que cet enseignement ressemble à un koan. D'un côté, à quoi bon s'inquiéter à ce sujet ? Est-ce justifié ? D'un autre côté, les jeunes *ont* effectivement la responsabilité de prendre soin de ceux qui vieillissent. En même temps, les générations plus âgées ont la responsabilité de partager leur sagesse avec les plus jeunes. Ce donnant-donnant mutuel est partie intégrante de la société humaine, des communautés que nous avons créées. Je crois que c'est ce que Gurumayi voulait dire avec son enseignement : il existe un cycle

de services réciproques entre les générations qui doit être continuellement entretenu.

Si je suis convaincue que c'était là le sens des propos de Gurumayi, c'est en partie parce que j'ai entendu d'innombrables récits de siddha yogis sur les efforts déployés par Gurumayi pour encourager jeunes et vieux à se réunir. Pour ne citer qu'un exemple : à la demande de Gurumayi, et sous sa direction, une série de dix « *satsang* intergénérationnels de *sadhana* » a été organisée l'été 1999 à Shree Muktananda Ashram. Au cours de ces *satsang*, les participants ont échangé leurs points de vue et raconté leurs expériences de *sadhana* du Siddha Yoga. Les jeunes ont eu l'occasion de tirer des leçons de la sagesse accumulée par leurs aînés. Les aînés ont été inspirés et dynamisés par l'enthousiasme et les idées nouvelles des jeunes. Ce fut très amusant pour tous les participants, une situation véritablement « gagnant-gagnant » !

Étant relativement jeune et ayant énormément bénéficié des connaissances transmises par les précédentes générations de siddha yogis, j'ai aussi pris les paroles de Gurumayi comme un encouragement à remercier ces aînés. Lorsque Gurumayi a dit qu'elle aimait le principe « Ce qui est vieux est précieux », mentionnant que le soleil lui-même était très vieux, cela m'a vraiment fait réfléchir. Je me suis dit : « Waouh ! Le soleil est âgé d'environ 4,57 milliards d'années ! Et depuis que la vie existe sur notre planète, c'est la lumière du soleil qui l'entretient. »

Je garde cette merveilleuse image à l'esprit quand je réfléchis à tout ce qu'ont fait les générations précédentes. J'ai eu le privilège d'offrir de la *seva* et d'accomplir la *sadhana* en compagnie de gens qui avaient vingt, trente, quarante ou même cinquante ans de plus que moi. Cela rend humble, je trouve, de mesurer l'ampleur de leur contribution à la mission du Siddha Yoga. Si je peux faire ce que je fais – offrir mes talents et mon service à cette incroyable mission – c'est sur les bases qu'ils ont posées par leur travail, c'est grâce aux années d'engagement dans la *seva* qu'ils ont offerte à

Baba Muktananda et à Gurumayi. Et pendant tout ce temps, leur *sadhana* n'a cessé de mûrir. Leur sagesse n'a cessé de s'affiner et de s'enrichir et ils ont été assez généreux pour partager cette sagesse avec moi et avec d'autres siddha yogis plus jeunes.

Je veux espérer que les jeunes sur la voie du Siddha Yoga voient chez leurs aînés toute la vie qu'ils ont vécue, tous leurs accomplissements, tout ce qu'ils ont donné au monde. Et je crois que, pour leur part, les aînés peuvent continuer à inspirer les jeunes pour qu'ils développent leur compréhension. Ce que les aînés ont à donner, et ont *la responsabilité* de donner, n'a pas de prix. Aucune intelligence, aucun talent, aucune précocité ne peuvent remplacer *le temps*, les années et les années d'expérience vécue sur cette terre.

Au sujet de l'âge, j'ai aussi pris à cœur ce que Gurumayi a dit sur la nécessité de mener la *sadhana* avec vigueur tant que le corps est jeune. Gurumayi a dit de garder une conscience aigüe de l'importance du corps pour la *sadhana*. Les expériences dites de « conscience extra-corporelle » dont parlent les gens peuvent être fascinantes, mais comme je l'ai écrit plus haut, ce n'est que *par l'intermédiaire* de ce corps qui est le nôtre, de cet esprit, de cette inspiration et de cette expiration, que nous pouvons faire des progrès durables sur la voie spirituelle. Le corps nous fournira le meilleur soutien pour la *sadhana*, a dit Gurumayi, pour autant que nous fassions l'effort de prendre soin de lui.

Quand nous sommes jeunes, il peut être tentant de considérer comme acquises la bonne forme du corps et l'agilité de l'esprit. Nous pouvons nous raconter des histoires en pensant que nous resterons toujours ainsi, tout simplement parce qu'une réalité différente est en dehors de notre champ mental ou de notre vécu actuel. Mais pourquoi attendre d'être confronté à une nouvelle réalité ? C'est vrai, non ? La meilleure chose que nous puissions faire est d'utiliser nos facultés telles qu'elles sont actuellement. Nous pouvons exploiter l'énergie et la vitalité dont nous disposons et les mettre au service de notre *sadhana*.

Même si Gurumayi a parlé spécifiquement de ce qu'il faut faire quand on a *un corps jeune*, je pense que cet enseignement s'applique plus largement. Le fait est que, quel que soit notre âge, nous ne serons plus jamais aussi jeunes qu'aujourd'hui. Nous ne ferons que vieillir – et nous ne savons pas jusqu'à quel âge, ni quels changements dans notre situation ou notre condition physique les années à venir nous réservent. Le moment idéal pour pratiquer la *sadhana* est donc toujours *maintenant*.

*Maintenant*. Un mot si simple. Si modeste. Juste trois lettres<sup>1</sup>. Pourtant, ce mot de trois lettres renferme en son sein une promesse inouïe. Il brille d'un potentiel éclatant, suggérant quelque chose de grand, quelque chose de lumineux, quelque chose de tellement divin qu'il n'attend que de se réaliser. Que cela se réalise *vraiment* ou non dépend de nous, de notre capacité à saisir cet instant, ce *maintenant*.

Dans son poème intitulé « Attendre ce moment idéal », Gurumayi parle précisément de cela. N'auriez-vous pas envie de le relire ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>1</sup> Le mot anglais pour *maintenant* est now. (NDLT)