

Méditation sur les paroles de Gurumayi

Mahashivaratri

par Eesha Sardesai

Réflexions finales

En guise de préface, je dirais que, oui, ce texte est très long. Et que, non, je ne m'attends pas à ce que vous le lisiez ou l'écoutez d'une traite. Mon but en partageant avec vous ces « Réflexions finales » n'est pas de vous donner plus de travail (vraiment !) J'espère que vous les lirez pour le plaisir – que vous les trouverez divertissantes, qu'elles vous inspireront peut-être une ou deux idées, qu'elles vous rappelleront les belles expériences que vous avez vous-mêmes vécues sur la voie du Siddha Yoga.

Je me surprends souvent à penser, lorsque je participe à un *satsang* de Siddha Yoga avec Gurumayi, que je pourrais rester en *satsang* pour toujours. Assurément j'aimerais rester en présence de Gurumayi pour toujours ! Et puis il y a la magie du dôme bleu scintillant, la Salle universelle du Siddha Yoga. Elle est à la fois vaste et protectrice, cosmique et profondément familière. Elle est aussi *source de lien* – j'adore la façon dont nous nous réunissons tous, siddha yogis et nouveaux chercheurs, sous son immense voûte pour être avec notre Guru et recevoir son *darshan* et ses enseignements.

Comme vous l'avez sûrement deviné, je m'appête à conclure cette série « Méditation sur les paroles de Gurumayi » qui s'est concentrée sur les enseignements de Gurumayi lors du *satsang* du 15 février 2026 – « Magnifiez un moment propice, célébrez *Mahashivaratri*. » Je tiens à vous exprimer la gratitude que j'éprouve à votre égard à tous. Merci d'avoir lu et écouté mes contemplations sur les enseignements de Gurumayi. Merci d'avoir examiné si soigneusement les points de vue que j'ai exposés. Merci d'avoir fait part de vos propres compréhensions. Grâce à votre réceptivité, votre enthousiasme, votre bonne volonté pour apporter vos contributions et votre engagement profond dans la *sadhana* du Siddha Yoga, j'ai eu le sentiment qu'en fait nous participons à un *satsang* continu.

J'ai déjà mentionné que je lisais chacun de vos commentaires sur « Méditation sur les paroles de Gurumayi ». C'est toujours le cas, absolument ! Une des nombreuses choses que j'ai appréciées dans vos commentaires, c'est leur variété. Vous avez mis beaucoup de grâce à répondre aux questions que j'ai posées à la fin de chaque partie. Vous avez également raconté vos propres expériences de *sadhana* sur ces sujets et les enseignements que vous en avez tirés. Et nombre d'entre vous ont raconté avoir reçu de Gurumayi des enseignements similaires, remontant pour certains à des dizaines d'années. Je ne saurais assez souligner combien c'est impressionnant. Je me sens honorée et toute humble de me trouver en compagnie de siddha yogis aussi chevronnés.

Je pense qu'il est juste de dire que les gens de chaque génération éprouvent une sorte de regret, une nostalgie empruntée aux plus anciens, des époques qui les ont précédés. On se dit, par exemple, « j'aurais aimé être là ! » ou encore « j'aimerais que cela ait lieu aujourd'hui ! » J'ai vraiment pensé cela, j'ai ressenti cette aspiration pour tout ce qui s'est passé dans l'histoire de la voie du Siddha Yoga. J'ai grandi sur cette voie, mais tant de choses se sont pourtant passées avant. Tant de *satsang*, d'*Intensives Shaktipat*, de cours et de retraites avec Gurumayi. Toutes les tournées d'enseignement de Gurumayi dans le monde.

Quand je lis les histoires que vous avez si généreusement racontées, j'ai l'impression que ce vieux souhait, celui d'avoir *été là*, se réalise. Nous franchissons le fossé du temps quand nous parlons ensemble d'expériences passées et présentes et y découvrons le même fil conducteur, à savoir la sagesse intemporelle de notre Guru. Me vient à l'esprit l'image du Seigneur Shiva, qu'on appelle aussi *Gangadhara* parce que le Gange jaillit de sa chevelure emmêlée. Au cours du mois dernier, j'ai beaucoup pensé au Seigneur Shiva, au fait qu'il est l'incarnation du Soi et que Dieu, le Guru et le Soi ne font qu'un. Il y a un sentiment particulier, une essence spéciale, que j'en suis venue à associer à mes réflexions sur le Seigneur et lorsque je lis vos commentaires, je sens cette même essence, comme si elle s'était déversée sur nous depuis sa source au sommet du *shirsha* du Seigneur Shiva, de sa tête.

Dans un esprit de gratitude, je voudrais également profiter de cette occasion pour remercier les nombreuses personnes que j'ai consultées pour la rédaction

de « Méditation sur les paroles de Gurumayi ». Comme vous l'avez peut-être remarqué, j'aime m'appuyer dans mes écrits sur un large éventail de sources. Cela inclut par exemple des informations historiques, des recherches scientifiques et psychologiques, ainsi que des versets et des commentaires tirés des Écritures indiennes. Je cherche toujours à être aussi exacte que possible lorsque je présente ces informations, et j'ai la grande chance de pouvoir parler à des siddha yogis experts dans ces domaines pour valider et affiner ma compréhension. Leur soutien a été inestimable. Il m'a permis de fonder ces contemplations sur des connaissances approfondies.

Pourtant, même avec l'apport de ces recherches, j'ai l'impression de n'avoir fait qu'effleurer la surface de tout ce qu'il y a à explorer dans les enseignements de Gurumayi lors de *Mahashivaratri*. Et c'est juste ma façon de voir les choses. C'est mon point de vue personnel. Il se fonde sur ma propre *sadhana*, les expériences que j'ai vécues et les compréhensions que je peux en avoir tirées. Comme vos témoignages l'ont montré, il y a une multitude de directions dans lesquelles peuvent aller nos contemplations, et toutes méritent d'être explorées, même celles qu'on risquerait d'écarter en les considérant comme hors sujet.

Il est important pour moi de faire cette réserve pour souligner une fois de plus que les réflexions dont j'ai fait part constituent un point de départ plutôt qu'une quelconque conclusion définitive. Mais dans la mesure où mes réflexions vous ont été utiles, j'aimerais vous offrir un petit quelque chose de plus. Dans mes « Réflexions finales » sur les enseignements de Gurumayi tirés du *satsang* de *Makara Sankranti*, j'ai expliqué que j'avais appris de Gurumayi à quel point les procédés mnémotechniques, en particulier les *acronymes*, peuvent être utiles pour l'étude. Plusieurs d'entre vous m'ont dit que les acronymes que j'avais élaborés pour *Makara Sankranti* les avaient aidés à se rappeler les enseignements de ce *satsang*, qu'ils avaient facilité leur propre processus de contemplation et que cela les avait motivés pour créer eux-mêmes des acronymes.

À la lumière de cela, je me suis dit que je vous présenterais quelques acronymes sur les enseignements de Gurumayi lors de *Mahashivaratri*. Voici ces acronymes, accompagnés d'un récapitulatif de mes contemplations – et, comme je ne peux décidément pas m'en empêcher, de quelques autres de mes méditations.

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

Le mantra soulage et libère toujours

Dans la première partie de « Méditation sur les paroles de Gurumayi : *Mahashivaratri* », j'ai contemplé les enseignements de Gurumayi sur le mantra *Om Namah Shivaya*. Plus précisément, j'ai écrit que Gurumayi avait dit que le nectar du mantra est très apaisant, particulièrement quand le feu du monde peut être intense. J'ai rappelé quelques-unes des innombrables fois où Gurumayi a organisé un *satsang* et nous a tous fait chanter *Om Namah Shivaya* pour invoquer les pouvoirs de guérison et de protection du mantra.

En approfondissant ma réflexion sur cet enseignement, l'image du Seigneur Shiva assis au sommet du Mont Kailas m'est revenue à l'esprit. Au cours de mes recherches et de mon travail de rédaction, j'ai appris qu'un des noms du Seigneur est *Giritra*, celui qui demeure sur le Mont Kailas et protège ses fidèles. Je trouve du réconfort dans ce nom, dans cette idée que le Seigneur nous observe depuis son sommet, qu'il veille sur nous, accordant sa protection à quiconque la demande. Quand nous chantons le mantra, nous invoquons cet aspect du Seigneur. Nous lui demandons humblement d'étendre sa protection sur nous et sur notre monde.

En réfléchissant à l'acronyme qui conviendrait pour représenter les enseignements de Gurumayi sur ce sujet, je cherchais quelque chose qui évoque un espace physique et plus précisément un espace qui est protégé, qui appartient à quelqu'un, qui est placé sous son égide. En hindi, le mot *mahal* désigne un palais, une demeure immense et splendide. Il contient une notion de grandeur et, bien sûr de refuge, dans la mesure où il s'agit d'une structure physique dans laquelle des gens vivent ou ont vécu. C'est agréable – vous ne trouvez pas ? – d'imaginer que lorsque nous chantons le mantra, nous prenons place dans le *mahal* du Seigneur. Nous sommes entourés de grâce, à l'abri sous la protection de Dieu et du Guru.

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL = appeler)

Invoquer et accepter l'amour du Seigneur

Dans la deuxième partie, je me suis concentrée sur l'enseignement de Gurumayi selon lequel le Seigneur Shiva aime son nom. J'ai raconté comment j'en suis

venue à comprendre la philosophie derrière cet enseignement – à savoir qu’il se pourrait que le Seigneur réponde à *toute personne*, sans tenir compte de ce qu’elle est, ni de ce qu’elle a fait, si elle répète simplement son nom. Cela tient, ai-je réalisé, à la compassion du Seigneur pour ses fidèles et à la *nature* de cette compassion.

Peu après avoir rédigé cette partie, j’ai parlé avec une autre siddha yogi qui est pour moi une conseillère. Elle a résumé ce point avec une grande précision en disant : « Eh bien, oui. Bien sûr que le Seigneur veut que nous répétions son nom. Quand nous l’appelons, c’est notre être véritable que nous invoquons. Nous nous rapprochons d’autant de ce que nous sommes nous-mêmes. »

Dieu, le Guru et le Soi ne font qu’un. Nous apprenons cette vérité sur la voie du Siddha Yoga. Par la grâce de notre Guru, et par nos efforts constants, nous faisons l’expérience de cette vérité. J’aime l’acronyme « CALL » – « Invoquer et accepter l’amour du Seigneur. » – parce que je le trouve représentatif de la *sadhana* du Siddha Yoga. Nous invoquons le Seigneur et il *va* réagir. Mais que faisons-nous de sa réaction ? Acceptons-nous la forme qu’elle prend pour nous parvenir ? L’assimilons-nous dans notre être ? Exprimons-nous de la gratitude pour Dieu, pour notre Guru, pour nous avoir rejoints là où nous sommes ? Et que comprenons-nous sur nous-mêmes dans ce processus ?

Récemment, j’ai réfléchi aux nombreux *sahasranama* dédiés au Seigneur Shiva. En sanskrit, le mot *sahasranama* signifie littéralement « un millier de noms », et il fait généralement référence à un hymne qui exalte une divinité particulière en lui attribuant mille noms différents. Gurumayi a dit combien elle aime les *sahasranama*, et plusieurs de ces hymnes ont été récités au fil des ans dans les ashrams du Siddha Yoga.

Lorsque nous étudions et récitons un *sahasranama*, nous invoquons la grâce de cette divinité. Nous pouvons également comprendre plus de choses à propos de cette divinité – et, par extension, à propos de notre propre Soi. C’est l’une des raisons pour lesquelles je vous ai indiqué certains des nombreux noms du Seigneur Shiva. Ces noms sont magnifiques, fascinants, souvent en lien avec nos

sujets de discussion, et ils mettent en lumière divers attributs du Seigneur qui réside en nous.

Mais en fait je n'ai fait qu'effleurer la liste des multiples noms et attributs du Seigneur Shiva. Il y en a au moins mille, après tout ! Vous en connaissez peut-être déjà certains. Le Seigneur Shiva est *Nataraja*, par exemple, le Seigneur de la danse cosmique, celui qui préside à la création et à la dissolution de l'ensemble de cet univers manifesté. Il est *Mahakala*, le Seigneur du temps, et *Mrityunjaya*, le vainqueur de la mort. Il est *Chandrashekhara*, celui qui porte dans ses cheveux le croissant de lune, et *Omkareshvara*, le Seigneur sous la forme du son primordial AUM. Il est aussi *Rudra*, le Seigneur rayonnant et féroce qui détruit les limitations, la forme du Seigneur Shiva à laquelle nous récitons *Shri Rudram*.

Vous serez peut-être heureux d'apprendre que les cristaux en forme de larmes qui apparaissent à la fin de chaque partie de « Méditation sur les paroles de Gurumayi » sont un clin d'œil au Seigneur Shiva sous son apparence de *Rudra*. Selon des textes sacrés comme le Shiva Purana, les graines du *rudraksha* – les mêmes graines que nous enfilons sur les *japa mala* – proviennent à l'origine des larmes de *Rudra*. Le Seigneur était en méditation profonde lorsque ses larmes tombèrent sur terre et se transformèrent en ces graines. Les larmes du Seigneur symbolisent la compassion qu'il a pour ses fidèles et son désir d'alléger leurs souffrances.

Wonderful, Abundant Yearning (WAY = voie)

Merveilleuse, abondante aspiration

Dans la troisième partie, j'ai rapporté l'histoire qu'avait racontée Gurumayi à propos de la petite fille qui avait demandé à ses parents s'ils avaient « réservé un darshan » avec Gurumayi pendant leur séjour à Shree Muktananda Ashram. J'ai dit combien j'avais été touchée par la réaction de Gurumayi à cette histoire, elle avait dit « pourquoi pas ? » en réaction à la demande de la petite fille. Cela m'a fait réfléchir à la nature du darshan – au fait que la véritable expérience du darshan a lieu dans le cœur et que cela rend la pratique du darshan accessible à tout moment.

Ceci dit, j'aimerais insister sur une distinction importante. Même si le darshan du Guru est toujours à notre disposition, même si cette expérience est d'une abondance infinie, elle ne se produit pas automatiquement. Nous devons fournir un effort. Cet effort est doux, certes, mais il n'en est pas moins essentiel.

Alors, que faut-il faire ? Quels efforts spécifiques devons-nous déployer ? J'ai pas mal réfléchi à ce sujet depuis *Mahashivaratri* – à la discipline à observer pour percevoir le darshan, aux moyens d'entretenir notre aspiration au darshan, et au fait que, si nous la cultivons assez longtemps, les contours de cette aspiration s'estompent et se fondent dans l'expérience même à laquelle elle voulait nous amener.

J'ai déjà évoqué la nécessité de réserver du temps, chaque jour si possible, pour nous relier à la présence du Guru dans notre cœur. C'est une bonne démarche concrète à effectuer. Et il y a aussi un effort plus subtil à fournir : une préparation de l'esprit et du cœur.

D'après mon expérience, si nous aspirons à quelque chose, c'est que nous lui accordons de la valeur. Et bien souvent nous accordons une valeur excessive à ce qui nous semble rare ou difficile à obtenir. Si je mentionne cela, c'est parce qu'il faut faire attention à ne pas diminuer la valeur que nous accordons au darshan simplement parce qu'il nous est aussi accessible. Je ne pense pas que nous le faisons exprès. Je sais que si je demandais à n'importe quel siddha yogi quelle valeur il accorde au darshan, il me le décrirait comme inestimable, incomparablement précieux. Mais je crois qu'il y a une valeur intrinsèque associée derrière les choix que nous faisons pour définir nos priorités. Tout ce que nous pouvons remettre au lendemain – tout ce qui, pensons-nous, peut attendre et sera là quand nous y serons prêts – est moins important pour nous dans l'immédiat que les autres choses auxquelles nous avons donné la priorité.

Mais peut-on vraiment agir comme cela lorsqu'il s'agit du darshan ? Nous disposons chacun d'un nombre limité de jours sur cette terre. Quelle est la valeur d'une journée sans l'expérience du darshan ? Quelle est la valeur d'une journée où nous ne contemplons pas les paroles du Guru vivant, ou tout au moins y repensons ?

C'est pourquoi il faut maintenir notre aspiration bien vivante. Il faut lui garder sa fraîcheur, il faut lui garder sa vigueur. Heureusement, un des nombreux aspects merveilleux – et même paradoxaux ! – du darshan, c'est que, plus nous en faisons l'expérience, plus notre aspiration grandit. C'est pour cette raison que j'adore, par exemple, regarder les galeries de photos sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, les images de la nature, de *AUM* et des cœurs à Shree Muktananda Ashram qui sont mises à jour quotidiennement. Ces photos montrent ce que voit Gurumayi sur le terrain de Shree Muktananda Ashram. Elles sont une invitation de Gurumayi à faire la même expérience. Quand nous regardons ces photographies, nous voyons ce qu'elle voit. Nous nous frayons un chemin vers la présence du Guru dans notre cœur. Nous participons au darshan.

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE = s'harmoniser)

Harmonisez-vous avec les notes universelles qui émergent

La quatrième partie était centrée sur l'enseignement de Gurumayi sur le précepte classique : « Demandez et vous recevrez. » J'ai examiné ce que signifiait « demander » quelque chose à Dieu – ce que j'ai défini par *prier* Dieu – et j'ai raconté ce que j'avais appris de Gurumayi sur le pouvoir de la prière. C'est que la prière n'est pas simplement un moyen pour voir nos besoins satisfaits ou nos désirs exaucés. Elle peut constituer un pont vers la demeure de Dieu.

Nos prières ont une signification plus grande, un pouvoir plus grand, lorsqu'elles proviennent de cet espace de reliance intérieure. Nous nous harmonisons avec une vibration universelle. Je n'ai cessé de réfléchir à cela depuis que j'ai écrit mes premières contemplations sur le sujet. Plus précisément, j'ai médité sur ce qu'il fallait faire pour entendre la sagesse du cœur et être prêts à l'exprimer, que ce soit à nous-même ou à notre entourage.

J'aimerais pouvoir dire que j'ai toujours été à cent pour cent en phase avec mon intuition profonde. Ce n'est pas le cas. Parfois, j'ai fait preuve d'une créativité remarquable pour ignorer ce que je sentais être vrai au plus profond de moi, choisissant plutôt de croire en n'importe quelle belle illusion qui me semblait plus facile, plus acceptable, plus en accord avec mes façons de penser éprouvées

et pourtant pas toujours exactes. Peut-être est-ce dû au fait que la Vérité ne ressemble pas toujours à ce que nous attendions d'elle. Elle n'aboutit pas toujours à une satisfaction immédiate. Parfois, elle n'aboutit à *aucune* satisfaction, du moins pas à celle des désirs que nous avions initialement. Il faut de l'humilité pour accepter cela, une ouverture d'esprit pour mettre de côté nos idées préconçues et notre besoin parfois insurmontable d'avoir raison, ou tout au moins de sauver la face si nous avons tort.

Gurumayi m'a parlé un jour d'une maxime attribuée à Épictète, un philosophe stoïcien de la Grèce antique. Épictète donne ce conseil : « N'exige pas que les choses se passent comme tu le souhaites mais souhaite qu'elles se passent comme elles se passent et tu seras heureux¹. »

Mon interprétation des paroles d'Épictète n'est pas qu'il faudrait accepter passivement les mauvaises actions. Je ne les prends pas pour une approbation de l'apathie ou pour une invitation à renoncer aux responsabilités qui nous incombent en tant qu'habitants de cette planète. J'interprète plutôt ces paroles comme une mise en garde contre la tentation de manipuler les circonstances en faveur de nos intérêts personnels. Ma conviction personnelle – qui se fonde sur l'étude des enseignements de Gurumayi – est qu'une grande partie de la malfaisance que nous rencontrons dans le monde est le résultat de cette mentalité d'avidité qu'on a laissé se répandre partout sans aucun frein.

Comment peut-on arrêter cette cupidité effrénée, je n'ai pas la réponse mais je suis certaine que ce ne sera pas en lui opposant encore *plus* d'avidité. Quand nous faisons l'effort de nous relier à nous-même, de nous mettre *en harmonie* avec les rythmes du monde, nous sommes plus à même d'agir en pleine conscience. Nous ne faisons pas juste ce que nous *voulons*. Nous faisons ce qui est *nécessaire*, ce qui est bénéfique, ce qui élève et constitue un soutien mutuel.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY = prier)

La paix requiert l'introspection

Dans la cinquième partie, je vous ai fait part de la magnifique prière de Gurumayi pour la paix. J'ai médité sur le lien qu'établit Gurumayi entre la paix qu'on ressent en soi-même et l'instauration d'une paix de portée plus étendue

dans notre monde. J'ai aussi expliqué ce que j'avais appris de Gurumayi sur le maintien d'une attitude intérieure de prière – autrement dit sur le fait de garder le cœur tendre et capable d'empathie. Pour cela, nous devons exercer une douce vigilance sur nous-mêmes, participer pleinement au monde tout en prenant garde à ne pas nous laisser constamment balloter par ses incessants hauts et bas.

J'ai consacré de nombreux paragraphes à mes réflexions sur la prière de Gurumayi et à ma compréhension de certains des mots particuliers qu'elle a employés. Mais une partie de moi ne s'est toujours pas faite à l'idée que c'est Gurumayi elle-même qui a offert cette prière en premier lieu ! J'en suis incroyablement émue. Notre Guru a offert une prière pour *nous*, pour toute l'humanité.

Il y a quelque temps, Gurumayi m'a raconté une histoire qui s'est passée quand elle était petite fille. Elle parlait avec un ancien de Gurudev Siddha Peeth et lui a demandé : « Est-ce que Dieu prie, lui aussi ? »

Il lui a répondu : « Oui, Dieu prie aussi. »

Alors, Gurumayi a demandé : « Pour *quoi* Dieu prie-t-il ? »

L'ancien a répondu : « Dieu prie pour ses fidèles. »

Gurumayi m'a dit qu'une fois devenue le Guru, elle avait compris ce que cela voulait dire. Car *elle-même* prie pour ses disciples.

J'ai gardé cette histoire dans mon cœur depuis que Gurumayi me l'a racontée. Ou peut-être s'y est-elle installée de son propre chef, reconnaissant que c'était pour elle un endroit naturel où vivre. En repensant à cette histoire, je me suis rappelé une ligne d'un de mes *abhangas* favoris, *Shri Guru Sarikha*, que Gurumayi a souvent chanté en *satsang*. Dans cet *abhangas*, le saint poète Jnaneshvar Maharaj dit :

śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākḥā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.

En voici la traduction : « Avec un protecteur comme Shri Guru, pourquoi chercherais-je l'aide de quelqu'un d'autre ? » Il y a quelques années, lorsque

Gurumayi a chanté cet *abhang*a dans *Douce Surprise*, elle a commenté cette traduction en jouant sur le mot marathi *pathi* qui désigne le dos d'une personne. Gurumayi a expliqué que Jnaneshvar Maharaj nous disait que le Guru *est toujours derrière nous pour nous soutenir*.

J'adore cette formulation. Nous avons tellement de chance, sur la voie du Siddha Yoga, d'avoir un Guru vivant. Nous avons la bénédiction incommensurable d'avoir un Guru qui nous montre la voie pour avancer et dont la grâce nous soutient en permanence.

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD = bon)

La bonté survit à notre découragement

La sixième partie explorait l'invitation de Gurumayi à « semer la graine de la bonté » dans notre vie. Gurumayi a expliqué qu'il est toujours bien de dire quelque chose de gentil à une personne – et que nous ne devrions pas hésiter à le faire par crainte de sa réaction éventuelle. Qui plus est, même si la personne n'est pas capable, à ce moment-là, de bien accueillir l'amabilité que nous lui témoignons, nos paroles ne seront pas perdues. À un moment donné, cette personne se rappellera ce que nous avons dit, la façon dont nous lui avons exprimé notre estime. Nos paroles lui apporteront le réconfort dont elle aura besoin.

Comme je l'ai déjà écrit, j'ai compris grâce à Gurumayi que « semer les graines de la bonté » va plus loin que le simple désir qu'une autre personne se sente bien (même si cela en fait certainement partie). Nous le faisons aussi pour nous-même, pour affirmer qui nous sommes, ce que nous défendons, ce que nous voulons construire dans ce monde. Nous le faisons par respect pour nous-même et pour ce que nous avons appris de notre Guru.

J'ai tellement parlé de *Mahashivaratri* que l'analogie qui me vient à l'esprit est au clair de lune. La lune n'est absolument pas affectée par notre choix de la regarder (ou non), de reconnaître sa splendeur (ou non). Elle brillera dans tous les cas. Sa lumière se déversera sur la terre et elle nous englobera dans son éclat. Pensez simplement à tout le bien que cela génère. Les cycles de la lune règlent les marées ; à leur tour, les cycles de vie de la plupart des créatures vivant sur la

terre, des insectes aux mammifères, aux amphibiens et même aux parasites, sont synchronisés avec la lune et les marées. Les créatures dotées de vue s'en remettent à la lumière de la lune pour maintenir cette synchronisation de leur cycle de vie. Elles vont chasser, chercher de la nourriture, manger, voler et se reproduire en fonction de la quantité de lumière émise par la lune.

Je pense que nous pouvons nous inspirer de la lune, non ? Pourquoi ne pas laisser la lumière qui est en nous – cette lumière qui a été allumée par la grâce du Guru – rayonner vers l'extérieur dans toute sa splendeur ? Est-ce que ce ne serait pas très libérateur ? Car, oui, partager notre bonté avec les autres sans hésitation ni réserve, sans nous soucier de la façon dont nos paroles et nos actes seront accueillis, est un acte de liberté totale.

Un des noms du Seigneur Shiva que je vous ai cités est *Svayambhu*. Ce nom, qui est aussi un mot sanskrit, se compose de deux parties : *svayam* qui signifie « son propre soi » et *bhu* qui signifie « qui émane, qui devient, qui produit ». Ce qui est *svayambhu* est né de lui-même, se manifestant par lui-même, complètement indépendant. Il ne provient d'aucune autre source que son propre soi ; son existence ne dépend pas des autres. Ceux d'entre vous qui ont vécu ou voyagé en Inde ont peut-être aussi reconnu le mot *svayambhu* en liaison avec les *gyotir-lingam* que l'on trouve dans tout le pays. On dit que ces *lingam* sont *svayambhu*, autrement dit qu'ils se sont créés naturellement, qu'ils ont émergé du sol sans l'aide de la main humaine. (Pour en savoir plus sur le *gyotir-lingam* et son importance, je vous invite à lire le merveilleux exposé d'Ami Bansal sur le sujet.)

Je dis tout cela parce que, comme nous l'apprenons sur la voie du Siddha Yoga, le Seigneur Shiva est synonyme du Soi intérieur. Ainsi, s'il est *svayambhu* – s'il est étroitement associé au concept qu'exprime *svayambhu* et aux qualités qu'il évoque – alors nous le sommes aussi. La lumière en nous, la bonté dans nos cœurs, n'a besoin de la validation de personne. Elle n'a besoin d'aucun sceau d'approbation. Elle est simplement là. Et, si nous la laissons faire, elle s'écoule tout naturellement.

Ce qui se passe ensuite, d'ailleurs, relève presque de l'alchimie. J'ai choisi l'acronyme « GOOD » – La bonté survit à notre découragement – parce que

c'est mon expérience en appliquant cet enseignement. Il est difficile d'avoir une mauvaise impression de nous-même lorsque nous faisons preuve de magnanimité envers les autres. Il est difficile de rester pessimiste sur l'état du monde, de renoncer à tout espoir, quand nous percevons la lumière de Dieu en nous et la voyons se refléter dans ceux avec qui nous sommes en relation. C'est intéressant, non ? Très souvent, quand nous renonçons à vouloir que notre lumière soit bien accueillie, à attendre une réciprocité, nous découvrons que son éclat nous revient de la manière la plus inattendue.

Shiva Encompasse Everything (SEE = voir)

Shiva englobe tout

Dans la septième partie avant ces réflexions finales, j'ai écrit sur l'instruction que nous a donnée Gurumayi de ressentir la vérité de l'affirmation « Je suis Shiva, Shiva est le meilleur ». J'ai expliqué comment je comprends le qualificatif « le meilleur » appliqué au Seigneur Shiva – et c'est en essence ce que nous disent les Écritures indiennes, à savoir que le Seigneur Shiva est le Soi omniprésent dans la création. Comme le déclarent les Écritures et comme l'ont enseigné Gurumayi et Baba Muktananda : « Il n'existe rien qui ne soit pas Shiva. » Par conséquent, rien ne peut être plus grand que Shiva. Rien ne peut le surpasser. Le Seigneur Shiva est, nécessairement, le meilleur.

L'expression « la conscience de Shiva » ne cesse de me venir à l'esprit. C'est une expression qui a son origine dans les Écritures indiennes et je l'ai découverte, ce qui n'est pas surprenant, grâce à Gurumayi. (Il y a, en fait, toute une série de photos sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga qui représentent différentes formes de la conscience de Shiva.) Je trouve que cette expression décrit parfaitement la conscience que nous essayons de maintenir quand nous disons « Je suis Shiva, Shiva est le meilleur » Nous cherchons à faire l'expérience de la présence de Shiva, le Soi suprême, en nous et autour de nous.

Ce n'est pas un hasard si je repense aussi aux paroles du Message de Gurumayi pour 2026 et particulièrement à la quatrième ligne : « Sois témoin. Éveille ta conscience. » Quelle meilleure façon d'élever notre conscience individuelle qu'en l'imprégnant de la conscience du Seigneur Shiva ?

Je comprends bien que cela semble faire partie de ces choses qui sont plus faciles à dire qu'à faire. Vous vous dites peut-être : « Cela sonne bien, Eesha, mais comment suis-je censé percevoir la présence du Seigneur Shiva, de la main de Dieu, dans tout ce qui se passe dans ma vie et dans le monde ? Suis-je censé ignorer ce qui ne me convient pas ou ce qui semble manifestement mal ? » Je réponds simplement non. L'action de discerner la Vérité n'équivaut pas pour moi à cautionner tous les mensonges qui l'ont peut-être précédée. Mon propos est légèrement différent. Sur la voie du Siddha Yoga, nous cherchons à amplifier ce qui est bénéfique. Nous pouvons exercer notre capacité à choisir ce à quoi nous accordons notre attention, ce que nous faisons prospérer dans notre vie. Au lieu de laisser un nuage de négativité planer au-dessus de nos têtes, nous pouvons faire comme le Seigneur Shiva, qui porte la lune dans ses cheveux. Nous pouvons nous rappeler que nous avons un cœur d'or et semer les graines de la bonté partout où nous allons.

Bien sûr, je comprends que ce n'est pas toujours facile à faire. Selon toute vraisemblance, cela demandera de la patience, de la persévérance et de la détermination. Mais je pense que nous sommes à la hauteur de ce *chunauti*, comme nous disons en hindi, de ce défi. Alors d'accord, peut-être que par ces paroles d'encouragement je m'adresse à *moi* autant qu'à vous. Néanmoins qu'en pensez-vous ? Que diriez-vous d'affronter ce défi ? Avec notre Guru pour éclairer notre chemin et en ayant pour priorité mentale notre intention d'amplifier ce qui est bénéfique, ne pensez-vous pas que nous sommes sûrs de progresser ? Comme le dit Gurumayi dans un enseignement qui figure parmi mes (nombreux) favoris : « Là où vous installez votre cœur, c'est là que vous parviendrez². »

Encore merci à vous tous – oui, merci *un million* de fois ! – d'avoir pris le temps de lire et d'écouter mes méditations sur les paroles de Gurumayi. Dans l'introduction, j'ai dit que j'en étais venue à voir ce que nous avons ici comme une sorte de « cercle de *sadhana* numérique ». Ce dernier mois m'a donné l'impression d'une délicieuse conversation entre nous, d'un échange de points de vue et d'expériences de notre parcours commun sur la voie du Siddha Yoga.

Je veux exprimer ma profonde reconnaissance envers Gurumayi qui m’a demandé d’offrir cette *seva*. J’en ai reçu plus de bienfaits que je ne saurais le dire – et bien plus que je n’aurais jamais pu l’imaginer. Ces bienfaits continuent de se déployer mais il y en a un dont je peux vous parler dès maintenant. Depuis que j’ai commencé à offrir cette *seva*, je n’ai cessé d’avoir des rêves de Gurumayi. Un darshan continu. Un *satsang* continu.

Je vous encourage à continuer à méditer sur les paroles prononcées par Gurumayi au cours du *satsang* de Siddha Yoga en l’honneur de *Mahashivaratri*. Si mes écrits sur le sujet ont servi à quelque chose, j’espère que c’est à montrer qu’il n’y a pas de limite à la sagesse que nous pouvons découvrir – et assimiler et appliquer – quand nous prenons à cœur les paroles de notre Guru.



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Adapté d’après *Marcus Aurelius, Meditations; Epictetus, Enchiridion* (Chicago : Henry Regnery Company, 1956), p. 174.

² Swami Chidvilasananda, *Mon Seigneur aime les cœurs purs : le yoga des vertus divines* (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 1995), p. 27.