

Méditation sur les paroles de Gurumayi

Mahashivaratri

par Eesha Sardesai

La prière de Gurumayi

Sous le dôme bleu scintillant de la Salle universelle du Siddha Yoga, Gurumayi a fait une prière. Elle a parlé en hindi ; ceux d'entre vous qui connaissent cette langue peuvent peut-être se rappeler ses paroles. Mais je pense que nous tous, que nous comprenions ou non le hindi, avons perçu l'énergie qui vibrait dans ses paroles. Nous pouvions reconnaître qu'il se passait quelque chose d'important.

Voici ce qu'a dit Gurumayi :

Puissions-nous trouver la paix à l'intérieur. Telle est notre prière à Dieu.
Quand nous ressentons de la paix, tout va bien. Quand nous éprouvons du bonheur en nous-mêmes, nous sentons que le *prasad* du Seigneur est présent dans le monde entier. Il est partout.

Puissions-nous trouver la paix à l'intérieur. Telle est notre prière à Dieu.
Quand nous sommes en paix, nous menons notre vie dans la joie au milieu des autres. Quand il se passe quelque chose en nous, c'est alors que nous créons le tumulte à l'extérieur.

Puissions-nous trouver la paix à l'intérieur. Telle est notre prière à Dieu.

À chaque répétition de ce leitmotiv – « Puissions-nous trouver la paix à l'intérieur. Telle est notre prière à Dieu. » – j'avais l'impression que l'intention de Gurumayi s'inscrivait plus profondément dans les plis de l'éternité. Je sentais aussi que cette prière s'inscrivait dans la trame de mon être. Ou peut-être que simplement les paroles de Gurumayi révélaient un souhait inexprimé de mon cœur.

En tout cas, ma compréhension de la prière de Gurumayi s'est élargie à mesure que j'absorbais ses paroles. Quand Gurumayi a dit pour la première fois « Puissions-nous trouver la paix à l'intérieur », j'ai imaginé qu'elle priait pour que chacun de nous éprouve la paix dans son âme. Quand Gurumayi l'a répétée, j'ai vite compris qu'elle établissait un lien entre la paix que nous pouvons ressentir individuellement et une paix bien plus large. La paix qui existe entre les gens. La paix que connaissent les animaux et les créatures de ce monde. La sérénité de la planète elle-même, animée par la Conscience.

Il y a quelque chose de vital dans ce lien sur lequel Gurumayi a attiré notre attention, le lien entre la paix intérieure et la paix extérieure. Même si le monde ne tourne autour d'aucun d'entre nous, nous faisons réellement de notre monde ce qu'il est. Notre champ d'influence est grand. Les choix que nous faisons, l'atmosphère que nous cultivons en nous, la manière dont nous nous comportons ensuite dans nos relations, tout cela a des répercussions autour de nous. Et cela se propage. Cela s'amplifie ; cela déclenche des dizaines de réactions en chaîne. Nous pouvons vraiment, si nous le choisissons, amplifier les moments propices.

Parfois, au moins pour moi, la notion de paix dans le monde peut être difficile à saisir. C'est quelque chose que je souhaite désespérément mais qui semble abstrait, hors d'atteinte sur le plan pratique – particulièrement dans ce monde stressant et compliqué. Ce que j'aime tellement dans la prière de Gurumayi, c'est qu'elle implique chacun de nous dans la réalisation de cet objectif. Elle dit clairement que nous avons tous un rôle à jouer. L'objectif – la paix dans le monde – reste toujours aussi noble, mais je comprends aussi qu'il devient accessible, en particulier si nous faisons l'effort de l'atteindre. Si nous sommes suffisamment attentifs, nous pouvons trouver partout des indices de paix – des preuves, même fugaces, de son existence. Nous pouvons découvrir la paix dans un moment inattendu de sérénité, dans une action charitable, dans n'importe quelle tentative sincère de résoudre un conflit ou de trouver un terrain d'entente. De tels exemples nous donnent de l'espoir. Ils nous rappellent que la paix commence souvent par de toutes petites choses, des choses dont nous n'imaginions même pas qu'elles puissent engendrer la paix. En réalité, c'est du fait de cette

accumulation de « petites » expressions de paix et de l'importance que nous leur accordons dans notre conscience individuelle et collective qu'une paix plus étendue devient possible.

En gardant cela à l'esprit, formulons l'intention de rechercher la paix dans le monde. De la toucher. D'en faire l'expérience. De faire quelque chose pour elle. L'action de prier est en soi une mesure concrète que nous pouvons prendre. Dans le volet précédent de « Méditation sur les paroles de Gurumayi », j'ai écrit que beaucoup de choses peuvent entrer en jeu pour faire une prière sur la voie du Siddha Yoga. J'ajouterais maintenant qu'on peut dire la même chose quand il s'agit d'*offrir* une prière, pour quelqu'un ou quelque chose qui nous dépasse.

Je pense qu'il est plus facile que nous ne le croyons de devenir indifférent à la souffrance des autres. La vie et la mort sont présentes partout autour de nous, tout le temps. À chaque instant, quelqu'un naît. À chaque instant, quelqu'un rend son dernier souffle. Un oiseau pond des œufs et ces œufs tombent du nid. Nous faisons une promenade et, tandis que nous laissons un délicieux air frais emplir nos poumons, nous marchons sur un insecte. Et puis il y a les exemples plus dramatiques, les vies disparues dans la guerre ou une autre calamité. Nous protégeons notre cœur contre cette avalanche de nouvelles, chaque nouveau décès nous touchant moins que le précédent, simplement parce que nous devons survivre, nous devons *continuer*. Je me demande cependant si, dans cet effort assidu pour nous préserver, nous n'émoussons pas aussi un peu de notre émerveillement face à la vie.

Faire et offrir des prières constitue un antidote à ce genre de pensées. C'est un refus tranquille mais ferme. Prier sincèrement pour les autres exige d'avoir conscience de la valeur de la vie et d'accorder autant de prix à la vie des autres qu'à la nôtre. Lorsque nous prions pour que le monde aille mieux, nous élaborons en réalité une *vision* du monde dans laquelle nous faisons plus que juste essayer de « nous en sortir » personnellement. Nous quittons les modes d'existence familiers et égocentriques. Nous reconnaissons notre lien avec tout ce qui vit et je crois que nous accédons ainsi à la source de la gratitude dans notre

cœur. Notre existence sur cette planète n'est pas plus évidente que celle de n'importe qui. Nous avons tous cette même chance d'être ici, alors pourquoi ne pas découvrir la meilleure possibilité de développement personnel dans les progrès que nous faisons avec d'autres ?

J'ai entendu Gurumayi enseigner l'importance de garder un *cœur en prière*. Je comprends que cela signifie que, même quand nous ne sommes pas en train de formuler expressément une prière, nous pouvons cultiver l'attitude intérieure de la prière. Nous pouvons regarder notre monde, et aborder notre monde, d'une façon propice à la prière. Ainsi, lorsque vient le moment d'offrir vraiment nos prières, nous sommes prêts. Nous n'avons pas à creuser bien loin pour trouver en nous l'empathie requise, la tendresse de cœur nécessaire.

Une méthode que Gurumayi nous a enseignée pour y parvenir, c'est d'être attentifs au langage que nous employons. Cela inclut les pensées que nous entretenons dans notre tête et les mots que nous disons à voix haute aux autres. Comment décrivons-nous les personnes que nous rencontrons ? Quels mots nous viennent à l'esprit ? Quels termes employons-nous pour décrire leur personnalité, leur comportement ? Quelles idées sur l'humanité renforçons-nous par nos choix de langage ?

Comme j'ai grandi dans une famille qui parlait le marathi, Gurumayi m'a dit qu'un de ses mots préférés dans cette langue était *tsāngla*. C'est un mot que Baba Muktananda employait souvent lorsqu'il parlait à des disciples, ou à propos de disciples, de passage à Gurudev Siddha Peeth, surtout s'ils étaient originaires du Maharashtra. C'est un mot magnifique en marathi. C'est aussi un mot qu'on emploie tout le temps, c'est pourquoi j'ai vraiment apprécié ce rappel de la richesse de sa signification. Littéralement, *tsāngla* signifie « bon ». Mais en essence il englobe bien davantage. Une personne qui est *tsānglā* ou *tsānglī* a un très bon caractère et une très belle conception de la vie. Elle est honnête, sincère, vertueuse, bien intentionnée – c'est quelqu'un d'absolument et incomparablement *bon*. Quand on utilise *tsāngla* pour décrire quelqu'un, on voit le meilleur en lui. On reconnaît sa bonté intrinsèque.

On trouve aussi des mots similaires dans d'autres langues. En japonais, une personne qui a bon caractère, un tempérament doux et honnête, est qualifiée de *zennin*. En espagnol, une telle personne est *bondadosa*, bonne et douce. En italien, cette personne est *buona*, sincère, vertueuse, elle a bon cœur. En russe, c'est quelqu'un de *dobryj*, bon, aimable, bienveillant. Et en français, c'est quelqu'un qui est *bon* : il fait du bien aux autres, il leur veut du bien, il fait preuve de compassion et de générosité.

Je mentionne tout cela pour affirmer – pour moi et pour nous tous – que nous avons les outils nécessaires pour alimenter un *cœur en prière*. Nos mots créent notre monde. Pour être clair, il ne s'agit pas de se voiler la face ; voir le bien chez les autres ne veut pas dire ignorer les mensonges ou tolérer les mauvaises actions.

Mais en cherchant et en reconnaissant ce qui est *authentiquement* bon chez les autres, nous renforçons notre foi dans la bonté de l'humanité dans son ensemble. Et si nous ne faisons pas ce que nous pouvons pour garder cette conviction, pour qui et pour quoi prions-nous ?

C'est aussi la raison pour laquelle je trouve utile, particulièrement dans le contexte de *Mahashivaratri*, d'étudier les nombreux noms du Seigneur Shiva. Le Seigneur Shiva, nous le savons, n'est pas différent du Soi intérieur. Il est le Soi en tous. Aussi, quand nous l'appelons Shiva – littéralement « celui qui porte chance, la personnification de la bonté » – nous évoquons notre propre bonté et la bonté des autres. Quand nous l'appelons *Gunottama*, « celui dont la vertu est absolue », nous reconnaissons cette vertu en nous et chez ceux qui nous entourent. Et quand nous l'appelons *Shankara*, « le bienfaisant, celui qui apporte le bonheur », nous reconnaissons que nous pouvons tous être aimables et bienveillants et répandre la bonté dans notre environnement.

Voilà quelques-unes de mes premières pensées sur la prière de Gurumayi pendant le *satsang* sur *Mahashivaratri*. Maintenant, j'aimerais savoir ce que la prière de Gurumayi signifie pour vous. Quand vous entendez les paroles de la

prière de Gurumayi, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Qu'est-ce qui surgit dans votre cœur ? Quels efforts avez-vous déployés pour faire le lien entre la bonté qui est en vous et votre capacité à faire une différence dans la vie des autres ? Comment pourriez-vous utiliser votre bonté pour avoir un impact positif, que cet impact soit à vos yeux microscopique ou infiniment grand ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.