

La pratique de Guru-puja

par Swami Shantananda

Le caractère sacré inhérent à la nature a été glorifié en Inde – à la fois par oral et par écrit – depuis au moins l'époque védique. Pendant la période où ont été composés les Védas, entre environ 1 500 et 500 avant notre ère, il n'y avait en Inde ni temples ni représentations de Dieu. Au lieu de cela, c'étaient les montagnes, les océans, les fleuves, les arbres, le vent, le soleil, la lune et d'autres forces de la nature qui étaient vénérés année après année.

Les grands sages et les saints utilisaient les exemples de la nature pour transmettre à leurs disciples la connaissance du Soi. Ils leur expliquaient que l'univers contenait diverses formes de divinité qu'on pouvait vénérer. Un des versets du *Shrimad Bhagavata Purana*, un très ancien recueil d'histoires et d'enseignements, affirme :

खं वायुमग्निं सलिलं महीं च
ज्योतीषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन् ।
सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं
यत्किं च भूतं प्रणमेदनन्यः ॥ ११.२.४१ ॥

*khaṁ vāyum agniṁ salilaṁ mahīṁ ca
jyotīṁṣi sattvāni diśo drumādīn |
sarit-samudrāṁś ca hareḥ śarīraṁ
yat kiṁ ca bhūtaṁ praṇamedananyah ||*

Il faut honorer tout – l'espace, le vent, le feu, l'eau, la terre, les corps célestes, toutes les choses vivantes, les points cardinaux, les arbres et les plantes, les fleuves et les océans – comme étant le corps du Seigneur, qui n'est pas différent de soi-même¹.

Les sages des Purana reconnaissaient que le cosmos entier émane de l'être même du Seigneur et n'est pas différent du Seigneur. Une manière d'honorer Dieu est donc de rendre hommage à la création de Dieu. Nous pouvons exprimer notre révérence envers Dieu en accomplissant des rituels d'adoration et en manifestant du respect pour tout ce qui existe dans ce monde. Nous pouvons offrir nos salutations au Seigneur en reconnaissant le divin dans toutes les personnes et créatures.

Le mot *puja* signifie en sanskrit « vénération » ; il dérive de la racine *puj* qui signifie « vénérer et honorer ». Accomplir une *puja*, c'est offrir révérence, adoration et respect. C'est une façon de rendre hommage, de reconnaître le caractère sacré et la sainteté de quelqu'un ou de quelque chose. En essence, la *puja* est un moyen d'honorer, d'exprimer de l'amour, de la gratitude et de la dévotion à sa *ishta-devata*, la déité qu'on s'est choisie, la forme de Dieu qu'on chérit.

Par le rituel de la *puja* à la forme de l'Absolu qu'il a choisie, l'adorateur se relie à la présence du divin dans la vie quotidienne et invoque des bénédictions. C'est un rituel qui requiert une implication constante, une implication très belle et harmonieuse avec le divin. La *sadhana* de la *puja* donne à l'esprit un point de focalisation très clair. L'adorateur doit être totalement présent, attentif et précautionneux à chaque étape de la *puja* qu'il accomplit. Résultat, l'esprit a moins l'occasion de vagabonder ou de s'échapper.

Dans la tradition Guru-disciple, la forme prééminente de *puja* est la *puja* au Guru. Dans un *doha*, saint Kabir décrit avec éloquence le *bhava*, l'attitude intérieure, qu'entretient le disciple vis-à-vis de son Guru :

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागूं पांय ।
बलिहारी गुरु आपकी जिन गोविन्द दियो बताय ॥

guru govinda doū khaḍe kāke lāgū pāy |
balihārī guru āpakī jin govinda diyo batāy ||

Mon Guru et le Seigneur se tiennent tous deux devant moi.
Devant qui dois-je m'incliner en premier ?
Ô Gurudev, je me donne complètement à toi.
Tu es celui qui m'a montré le Seigneur².

Saint Kabir nous dit que Shri Guru, incarnation de la compassion infinie, doit être vénéré en premier car c'est le Guru qui prodigue les enseignements sur le divin et amène les disciples à faire l'expérience de cette divinité.

En 1972, je voyageais à travers l'Inde, mû par ma quête intérieure, lorsque, dans l'Himalaya, quelqu'un m'a parlé d'un grand Guru qui résidait à Gurudev Siddha Peeth, l'ashram du Siddha Yoga en Inde. Peu après, j'ai réalisé que je désirais *vraiment* un Guru et que j'en avais besoin, et j'ai donc décidé d'aller à Gurudev Siddha Peeth. J'étais encore quelqu'un de plutôt sceptique quand je suis arrivé ; néanmoins, j'ai reçu de Baba Muktananda le *darshan* et *shaktipat-diksha*, l'initiation divine. Et c'est cela, pour faire bref, qui m'a propulsé dans la *sadhana* du Siddha Yoga.

Depuis lors, *guru-puja* est une de mes pratiques constantes. En offrant une *puja*, je peux exprimer à Shri Guru ma profonde révérence et mon amour pour tout ce que j'ai reçu et continue à recevoir. Quand j'étais en Inde, j'ai pu apprendre les rituels pour offrir la *puja* au Guru. À Gurudev Siddha Peeth spécialement, l'adoration du Guru est pratiquée vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Cela dit, il y a des jours spéciaux où l'offrande de la *puja* est particulièrement importante. Il est dit dans les Écritures et les récits de l'Inde que lorsque la *puja* est accomplie au cours de ces jours de fête, les bienfaits de l'adoration sont amplifiés de manière exponentielle.

J'ai rédigé pour vous les étapes à suivre pour offrir *guru-puja*. Et si, pour quelque raison, vous ne pouvez offrir la *puja* devant un autel physique, vous pouvez faire *manasa puja* ; c'est une adoration mentale dans laquelle vous vous visualisez accomplissant toutes les étapes du rituel. C'est tout aussi puissant que d'offrir l'adoration extérieure.

Chacune des offrandes de la *puja* a des significations spécifiques et variées. J'explique ci-dessous quelques-unes de ces significations pour que vous puissiez les garder à l'esprit pendant que vous accomplissez votre adoration. Ainsi, vos actions ne seront pas une simple répétition mécanique ; elles seront imprégnées de sens.

Les éléments de l'adoration peuvent être simples et élégants. Choisissez-les dans une qualité qui vous inspire dévotion et amour.

- Vous pouvez vous préparer en prenant au préalable un bain et en mettant des vêtements propres. La propreté symbolise la pureté et exprime notre intention d'offrir le meilleur de nous-même pour l'adoration.
- Veillez à ce que l'espace de la *puja* soit propre et rangé.
- Installez un autel avec une image du Guru et, si vous avez une paire de *paduka*, de sandales du Guru, posez-les devant l'image.
- Offrez des fruits en les plaçant sur l'autel.
 - Les fruits représentent ce que nous atteignons, avec la grâce du Guru, en accomplissant des pratiques spirituelles. Nous offrons les fruits en signe de détachement et de gratitude.
- Commencez la *puja* en invoquant la grâce du Guru. Vous pouvez dire :
« *Sadgurunath Maharaj ki Jay* ».
- Contemplez l'image et les *paduka* du Guru en ayant conscience de recevoir son *darshan*.
- Offrez du parfum en faisant tourner un bâton d'encens trois fois – ou plus si vous le souhaitez – devant l'image du Guru. Faites décrire au bâton d'encens des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Ensuite, faites tourner un plateau d'*arati* portant une petite bougie ou une lampe de ghee devant l'image et les *paduka* du Guru – trois fois de suite, ou plus si vous le souhaitez. Commencez par déplacer le plateau vers la gauche, puis faites-lui décrire un demi-cercle vers la droite, puis un cercle complet dans le sens des aiguilles d'une montre.

- La flamme représente la lumière du divin, la lumière du Guru, la lumière du Soi.
- Sur le plateau, vous pouvez placer de petites quantités de curcuma, de *kumkum*, de riz et de fleurs. Les fleurs doivent faire face à l'image du Guru.
 - Le curcuma jaune représente la vigueur, le rayonnement et la connaissance.
 - Le *kumkum* rouge représente la Shakti et les bons auspices.
 - Le riz blanc représente la nourriture, la pureté, la prospérité et ce qui est indestructible. Dans le contexte de *guru-puja*, ce caractère indestructible traduit le fait que la relation entre le Guru et le disciple est éternelle ; ce lien ne peut être ni interrompu ni brisé.
 - Les fleurs représentent notre bonté innée : nous offrons les excellentes qualités qui se sont épanouies en nous.
- Après avoir présenté le plateau d'*arati*, posez-le sur l'autel de *puja*. Si vous utilisez une lampe de ghee, la flamme peut rester allumée jusqu'à ce qu'elle s'éteigne d'elle-même. Si vous utilisez une bougie, vous pouvez éteindre la flamme quand la *puja* est terminée (faites-le en couvrant la flamme plutôt qu'en soufflant dessus).
- Maintenant, offrez vos prières. Il y a de nombreuses façons de le faire. Vous pouvez formuler votre propre prière, pratiquer *mantra japa*, ou réciter une des invocations qui se trouvent dans le livre de chant du Siddha Yoga, comme *Shri Guru Paduka Panchakam* ou *Jyota se Jyota Jagao*.
- Après la prière, offrez un *pranam* au Guru devant l'autel et restez assis un moment en silence. Soyez simplement présent, prêt à recevoir des enseignements du Guru maintenant que votre cœur est complètement ouvert après l'adoration.
- Offrir une *puja* est un merveilleux prélude à la méditation, car l'esprit est en paix. L'esprit est content. L'esprit est plein de dévotion.

Puisse la *guru-puja* que vous offrez éveiller la bonté présente en vous. Puisse la *guru-puja* que vous offrez fortifier votre *sadhana*. Puisse la *guru-puja* que vous offrez apporter des bénédictions au monde.



© 2023 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Shrimad Bhagavata Purana* 11.2.41 ; d'après la traduction anglaise de © 2022 SYDA Foundation.

² D'après la traduction anglaise de © 2020 SYDA Foundation.