

# Ma voie, mon Guru

*par Eesha Sardesai*

Je me rappelle un cours de chimie, lorsque j'étais en classe de seconde, où j'ai appris le mot *entropie*. Enfin, ai-je pensé, j'avais trouvé un terme pour qualifier quelque chose qui semblait susciter chez nous tous (ou en tout cas chez moi, adolescente dont les idées sur le monde et sur moi-même évoluaient et changeaient rapidement) une appréhension vague et persistante que nous esquivions constamment avec une sorte d'obstination sans faille. C'était la perspective, la crainte que finalement ce monde soit celui de l'imprévisible et même du désordre.

Ce n'était pas une réalité que j'étais prête à accepter, même si j'étais contente d'avoir enfin un mot à mettre dessus. J'avais la passion et l'optimisme qui caractérisent les jeunes adolescents, à savoir l'envie ardente et bien intentionnée, quoiqu'un peu confuse, de changer, corriger et améliorer tout ce qui, dans le monde et dans la vie, nous semblait mauvais ou injuste ou simplement incompréhensible. J'étais sûre qu'il y avait – qu'il *devait* y avoir – une méthode pour contrer la folie de cette existence et ma certitude était en partie alimentée par le fait qu'envisager une autre alternative était trop perturbant. Car si le monde lui-même était régi par le hasard, alors quelle était exactement ma place dans ce monde ? Quelle était la place de n'importe qui ? À quel but servait ma vie ? Que pouvais-je faire qui compte vraiment ?

Dans les années qui ont suivi, je me suis consacrée davantage à l'étude des enseignements de Gurumayi et j'en suis venue à comprendre que le changement, même s'il n'est pas nécessairement le fait du hasard, est la nature même du *samsara*, de la vie dans ce monde. Il y a des hauts et il y a des bas. Il y a des joies inattendues, des moments très spéciaux, comme si quelqu'un avait allumé des guirlandes électriques sous votre peau et que toutes les parties de votre être, jusqu'à la moindre fissure, jusqu'au recoin le plus caché, se réchauffaient dans leur lumière.

Et puis il y a les chagrins imprévus, les moments qui vous rendent humble, la douleur qui n'a pas de nom et dont la présence est si forte, si perturbante et si pesante qu'elle ne semble jamais pouvoir rentrer dans aucune des petites cases que vous avez aménagées en vous-même.

Gurumayi m'a enseigné le concept, tiré de la philosophie du shivaïsme du Cachemire, d'*akrama-krama*. En sanskrit *akrama-krama* signifie « séquentiel – non-séquentiel ». Ce concept désigne l'existence simultanée de structures par lesquelles nous ordonnons et mesurons notre vie (ce qui est séquentiel) et du vaste paysage cosmique, non-linéaire, qui est la toile de fond de ces structures (ce qui est non-séquentiel). Quand Gurumayi m'a expliqué *akrama-krama*, j'ai eu le même genre de révélation subite que quand j'ai appris ce qu'était l'entropie. Car il y avait là un terme qui m'aidait à comprendre une dynamique qui m'avait longtemps donné, et sans aucun doute aussi à beaucoup d'autres, du fil à retordre : le besoin de trouver de l'ordre (ou de remettre de l'ordre) dans une existence qui, par moments, semblait fondamentalement entropique. Mais la différence, à ce moment-là, dix ou quinze ans après ce mémorable cours de chimie, c'était que j'avais une idée claire de la façon dont je pourrais effectuer le changement que je cherchais. Je n'éprouvais plus ce courant souterrain d'inquiétude que je ressentais autrefois, la crainte que la moindre tentative de ma part pour agir bien serait finalement infructueuse face à l'illusion incompréhensible qui nous engloutissait tous. J'avais trouvé un recours réel, j'avais vu ce qu'était la voie à suivre pour moi.

Je me demande souvent comment il se fait que j'ai eu la chance de rencontrer la voie du Siddha Yoga, d'avoir une telle destinée que je peux bénéficier des instructions de Gurumayi. Très souvent j'y ai trouvé les réponses aux questions que je me posais adolescente et que j'ai continué à ressasser au fil des années. Chaque fois que j'ai appliqué les paroles de Gurumayi, j'ai été infailliblement mieux équipée pour naviguer sur les vagues du samsara et beaucoup plus reconnaissante pour les périodes où les eaux étaient calmes. J'ai constaté par ma propre expérience à quel point les instructions de Gurumayi – le fait de les recevoir, de les contempler, de les appliquer – sont une partie essentielle de ma *sadhana* sur la voie du Siddha Yoga et la colonne vertébrale, le *merudanda* d'une vie bonne et tendue vers un objectif.

En août et septembre 2021, nous tous, Siddhas Yogis et nouveaux chercheurs, avons eu la chance immense de recevoir des instructions de Gurumayi sous la forme de six pratiques portant ce nom, « Instructions de Gurumayi ». L'intention de Gurumayi, en nous offrant ces pratiques, est qu'elles nous amènent à établir et ressentir de la stabilité dans notre corps, à découvrir la tranquillité qui est à notre disposition dans notre propre esprit, à développer plus de confiance et trouver plus d'appui dans notre Soi, de sorte qu'à tout moment, quoi qu'il arrive dans notre vie ou dans le monde, nous nous sentions assurés d'être, comme le dit Gurumayi « parés pour la suite ».

Dès que la première de ces pratiques a été présentée sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, j'ai trouvé qu'il y avait là quelque chose qui faisait mouche. Au début je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Était-ce le caractère des instructions de Gurumayi, cette combinaison singulière de douceur et de lucidité ? Était-ce leur évidente faisabilité ? Était-ce la manière dont Gurumayi nous invite à faire appel à tant de facultés diverses de l'esprit et du corps, aux sens de la vue et de l'ouïe, du toucher et de l'odorat, pour accéder à une vérité qui sous-tend et transcende à la fois la perception de nos sens ?

C'était tout cela et autre chose encore, comme j'ai fini par le réaliser. Un ineffable quelque chose de plus, un tout qui est plus que l'addition de ses composantes, ces « composantes » qui sont toutes ces subtilités et nuances particulières qui rendent les « Instructions de Gurumayi » si caractéristiques et si spéciales. La meilleure façon de décrire comment je me sens quand je lis les « Instructions de Gurumayi », quand j'écoute ses conseils et les suis, c'est de vous donner un exemple comparable tiré d'un *darshan* que j'ai reçu il y a quelques années.

C'était l'été et je m'avançais vers le siège de Gurumayi après le *satsang*. J'étais l'une des nombreuses personnes qui étaient alignées en file dans le même but. J'ai offert un *pranam* et quand j'ai relevé la tête du sol, j'ai vu Gurumayi me sourire. Sauf que... son sourire, j'aurais pu en jurer, était fait de la lumière du soleil. C'était comme si quelqu'un avait grimpé jusqu'au ciel, avait cueilli les meilleurs, les plus beaux des rayons entourant le soleil et maintenant cette lumière était là, en face de moi, se répandant sur moi.

Tout en moi est devenu lumière également, dépourvu de poids et tout doré. J'ai levé les yeux vers Gurumayi depuis la bulle ensoleillée où je me trouvais maintenant et quelque zone lointaine de mon cerveau a constaté, avec un léger étonnement, que mon visage était encore capable de mouvement et que les coins de ma bouche se relevaient d'eux-mêmes en un sourire. Tout cela échappait à toute explication. Je n'avais, que je sache, rien fait de remarquable. Je n'avais rien dit de brillant, je n'avais aucunement cherché à « faire mes preuves » comme j'en avais l'habitude (et croyais devoir le faire en échange d'acceptation ou d'amour). Et pourtant j'étais là, à recevoir tout de même de la lumière solaire. Ce moment n'a pas duré plus de quelques secondes et aucune parole n'a été échangée entre nous. Mais je ne m'étais jamais sentie plus considérée pour ce que j'étais, plus appréciée, plus respectée, plus valorisée.

Cette reconnaissance de la valeur inhérente à chaque personne, ce respect fondamental pour la vie humaine est, pour moi, au cœur de ce qu'enseigne Gurumayi. C'est la marque de sa *façon* d'enseigner. Et c'est l'éthique que je perçois et ressens de façon si aigüe et si viscérale dans les pratiques appelées « Instructions de Gurumayi ».

\*\*\*

Récemment Gurumayi parlait avec un groupe de personnes à Shree Muktananda Ashram. L'une d'elles avait mentionné qu'elle avait arrêté de lire les nouvelles parce qu'à les croire tout n'était que *mort, mort, mort, agonie, agonie, agonie, tuerie, tuerie, tuerie* – un roulement de tambour annonçant l'autodestruction de l'humanité. En réponse, Gurumayi lui a dit ceci : « Ne perds jamais de vue la valeur d'une vie humaine ni ton objectif ».

Gurumayi a aussi expliqué que le corps est le temple de Dieu ; qu'autant que nous sachions, il n'y a que dans le corps humain qu'on peut atteindre la libération, qu'on peut faire des efforts constants pour percevoir la lumière de Dieu et s'y ancrer. En étudiant les Écritures indiennes j'ai trouvé des développements sur cet enseignement.

Le *Kularnava Tantra*, par exemple, affirme :

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।  
तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

*vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate |*  
*tasmāddehadhanam prāpya puṇyakarmāṇi sādhayet ||*

Aucune autre forme incarnée que celle d'un être humain  
n'est capable de poursuivre le but de la vie.

Donc celui qui est doté du trésor qu'est un corps humain  
devrait se consacrer à accomplir des actions vertueuses.

Au fil des siècles, la notion d'« actions vertueuses » a été interprétée de façons diverses. Selon les traditions religieuses ou spirituelles auxquelles appartiennent les gens, ils adhéreront à des approches pour connaître Dieu présentant des degrés d'intensité variables. Certains choisiront une voie ardue, une voie d'auto-flagellation (au sens figuré et aussi au sens propre). Ils s'affameront, saigneront, soumettront leur corps à toute une série d'épreuves, convaincus qu'en agissant ainsi ils se rendent dignes d'atteindre le but qu'ils recherchent. Un certain nombre d'anciens textes indiens préconisent une *tapasya* aussi sévère, dont l'image classique est celle du yogi qui reste debout sur un seul pied pendant des milliers d'années au sommet d'une montagne.

La voie du Siddha Yoga, en revanche, est une voie de modération et les pratiques contenues dans les « Instructions de Gurumayi » n'y font pas exception. Nous n'avons pas besoin de nous échapper au sommet d'une montagne ou de mémoriser les Vedas pour découvrir le sanctuaire du cœur. Nous avons déjà tout le nécessaire. Je me souviens d'un enseignement que Gurumayi a dispensé au cours de la diffusion par vidéo de *Douce Surprise* le 1<sup>er</sup> janvier 2019. Elle avait emporté avec elle dans la salle du *satsang* – la Salle Universelle du Siddha Yoga – une rose de couleur corail parfaitement épanouie. Gurumayi a expliqué qu'elle avait voulu écrire un poème sur cette rose pour le *sangham* mondial du Siddha Yoga mais que les mots ne lui étaient pas venus.

Et alors la rose s'était adressée à Gurumayi et lui avait dit : « Je suis une rose et je suis assez bien comme cela ».

Comme la rose, donc, nous aussi sommes assez bien comme cela. Ici même, dans le corps dont nous avons été dotés – quelles que soient son apparence ou ses capacités d'action – nous pouvons connaître Dieu. Nous pouvons connaître notre Soi.

Bien entendu, il serait sage de ne pas sous-estimer l'effort requis pour progresser vers notre objectif. Mais Gurumayi nous apprend qu'on peut trouver du plaisir dans le voyage aussi bien que dans la destination et qu'à chaque étape de notre entreprise, la grâce est perceptible si nous avons l'œil. Il y a de la beauté dans l'épanouissement progressif de la rose – dans le déploiement, en même temps hésitant et intrépide, du moindre pétale.

L'effort, dans la *sadhana* du Siddha Yoga, peut être aussi simple et profond qu'apprendre à entendre la résonance et la vibration dans notre être quand nous chantons *AUM*. Il peut être aussi subtil qu'une attention plus soutenue à la façon dont nos pieds touchent le sol quand nous marchons – la façon dont nous choisissons de fouler la terre en sachant qu'elle-même est vivante, qu'elle est habitée par de si nombreux êtres vivants, qu'elle est fondamentalement tissée de la même Conscience qui constitue notre personne.

Dans *Shri Bhagavad Gita*, le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « Le corps est le champ. » Le corps est le plan où se joue tout le scénario de nos vies ; tout ce que nous comprenons, percevons et éprouvons passe par le filtre du corps et de l'esprit. Selon l'Ayurveda, notre peau a sept couches, sept barrières de protection entre ce qui est à l'intérieur et ce qui est à l'extérieur. Malgré cela, nous absorbons et émettons constamment de l'énergie. Nous entrons en contact avec d'innombrables stimuli. L'effort que nous faisons, pour accroître la conscience de notre corps et de notre esprit et pour façonner leur manière d'interagir avec notre environnement est donc essentiel. Cet effort est ce qui nous aide à transformer une expérience apparemment profane (marcher, par exemple, ou s'asseoir au bord d'un lac en contemplation silencieuse) en quelque chose de potentiellement transcendant.

C'est ce qui nous permet d'avoir plus de pouvoir sur notre personne, de devenir des acteurs plus actifs et engagés dans notre vie, et des créateurs plus influents de la réalité où nous habitons.

Le jour où notre groupe a eu un *satsang*, Gurumayi a expliqué : « Il s'agit de réajuster tout ce qui vous est déjà familier – d'accéder à votre bonté, de reconnaître votre grandeur, de comprendre quelles capacités Dieu vous a données et d'exploiter votre force. C'est une affirmation que vous devez prendre à cœur et pratiquer avec humilité. Pourquoi l'humilité ? Parce qu'il n'y a pas de limite en vue à votre capacité d'être bon, d'être grand, d'être compétent, d'être fort. »

\*\*\*

Quelquefois, quand nous portons au corps une attention nouvelle, il se passe quelque chose d'amusant : nous en faisons trop. Je sais que lorsque je commence à prendre davantage conscience de certains aspects de mon physique, je me mets soudain à *tout* remarquer. Et ces observations sont rarement neutres. Elles s'accompagnent le plus souvent de critique et de jugement : je note des choses que j'aimerais différentes dans mon apparence ou dans la façon dont mon corps se sent et se meut. Étant donné que l'esprit part facilement dans cette direction, il est utile de se rappeler que nous ne faisons pas les pratiques « Instructions de Gurumayi » pour alimenter notre vanité ou découvrir un nouveau barème pour jauger nos capacités physiques ou notre apparence. Nous effectuons les pratiques pour retrouver l'accès à une part plus profonde et authentique de nous-mêmes. Le corps est l'intermédiaire dans ce contexte ; il nous fait voir, avec honnêteté et compassion, ce qui se passe en nous. Il nous aide à découvrir quelque chose sur notre véritable identité.

Dans une des pratiques, par exemple, Gurumayi nous amène à faire l'expérience du rire – à donner libre cours à l'hilarité latente qui, que nous en ayons conscience ou non, n'attend que cela pour jaillir de nous. J'ai parlé à plusieurs personnes après qu'elles aient effectué cette pratique et elles m'ont dit qu'au début elles s'étaient senties embarrassées à l'idée de rire – et pas juste de rire, mais de rire à *fond*, en se lâchant complètement, comme le précisent les instructions.

Ce n'était pas tellement surprenant d'entendre cela ; la plupart d'entre nous a été conditionné à retenir notre rire. Nous avons appris à glousser, à nous couvrir la bouche, à étouffer nos éclats de rire, à gommer toutes les particularités de notre rire qui le rendraient unique. Pourtant, en fin de compte, le rire – le rire à gorge déployée, plein de *prana*, sans retenue – sera toujours ce à quoi nous sommes naturellement portés. C'est un de nos états naturels.

Les jeunes enfants en apportent la preuve évidente. Ils peuvent être en proie à la pire colère, occupés à fond à exprimer leur mécontentement à propos de quelque chose qui, selon eux, est allé de travers. Mais dès qu'un de leurs parents dit ou fait quelque chose de drôle, que se passe-t-il ? Leurs larmes et leurs cris s'arrêtent brusquement. Ils regardent fixement leur parent, qui – s'il est assez rapide pour profiter de cette ouverture – va accentuer encore le bruit bizarre ou l'expression loufoque qu'il vient de produire. Et alors, lentement, au beau milieu des reniflements et des larmes, un sourire va apparaître. Un gloussement. Un gazouillis hilare. Le mécontentement de l'enfant ne peut tout simplement pas durer quand il rencontre la joie, car la joie est l'endroit qui l'attire le plus instinctivement.

La plupart des mouvements dans lesquels Gurumayi nous guide – les *mudras* et les techniques physiques qu'elle détaille dans ses instructions – présentent le même caractère : ils nous sont naturels. Il fut un temps où ils étaient la tendance innée de notre corps avant que nous acquérions de nouveaux comportements pour les supplanter.

J'ai parlé plus haut d'*akrama-krama* et du combat pour apporter équilibre et ordre dans un monde qui peut sembler foncer inexorablement dans la direction opposée. Ce que j'ai appris en suivant les enseignements de Gurumayi, c'est que ce rééquilibrage commence par nous-mêmes. Quand nous sommes reliés à notre Soi, nous pouvons plus facilement voir ce Soi dans les autres. Quand nous nous sentons centrés et à l'aise dans notre corps, et quand notre pensée est plus claire, nous sommes mieux équipés pour apporter de la stabilité autour de nous. C'est comme lorsque nous récitons les mots *Om shantih shantih shantih* (« Om. Paix, paix, paix. ») à la fin des mantras des Upanishads pendant l'Arati.

Chacune des trois répétitions de *shanti* est une prière pour être débarrassé d'une forme différente de souffrance en ce monde : *adhyatmika*, la souffrance causée par la personne elle-même (son corps, son esprit, ses émotions) ; *adhibhautika*, la souffrance causée par les forces de la nature et d'autres êtres vivants ; et *adhidaivika*, la souffrance causée par des forces invisibles, par les pouvoirs des planètes et des plans situés au-delà du nôtre. Nous commençons par demander la paix intérieure, et à partir de là, tout naturellement, découlent les prières pour la paix extérieure.

\*\*\*

Adolescente, je me posais beaucoup de questions sur ce qu'il fallait faire de cette vie, et je me demandais comment être certaine que la vie que je mène ait un but et un sens. En prenant de l'âge, mon étude des enseignements de Gurumayi m'a conduite à découvrir de nombreuses et merveilleuses réponses à ces questions. Mais j'ai constaté qu'à chaque réponse surgit une autre question, qu'il y a une autre facette de ce dilemme existentiel à comprendre, un autre point de vue que je n'avais pas encore envisagé. C'est un effort continu – un effort quotidien, en fait, et une leçon permanente d'humilité – que de comprendre et apprécier ce que signifie vivre en ayant un but. Il y a toujours quelque chose de plus à apprendre, et parfois je suis effarée de la somme de connaissances qu'il me reste à acquérir. Dans de tels instants, je me réconforte en me rappelant ce que nous récitons dans *Shri Guru Gita* : « Celui qui (pense) ne pas savoir sait, mais celui qui (prétend) savoir ne sait pas. <sup>i</sup> »

Une chose que je *peux* affirmer avec certitude, c'est que l'urgence que je sens derrière ces questions ne fait que s'accroître à mesure que les années passent. Gurumayi a souvent cité l'enseignement suivant (dispensé par les saints de nombreuses traditions, y compris celles de l'Inde) : *Le corps est poussière, et un jour la poussière se fond dans la poussière*. Aucun d'entre nous ne sait de combien de temps il disposera sur cette terre. C'est une bonne chose, en réalité, une vérité qui nous fait saisir immédiatement à quel point notre temps sur cette terre est précieux. De plus en plus souvent, je me surprends à me demander comment faire le meilleur usage du temps dont je dispose vraiment, comment arriver à mieux faire que chaque instant compte.

La *sadhana* – et opérer des changements, provoquer une transformation – commence par nous, mais elle ne s’arrête pas là. Gurumayi a toujours expliqué que nous ne cherchons pas seulement la libération pour nous-mêmes ; si nous avons la chance d’être sur une voie qui mène à l’illumination, nous utilisons ce que nous apprenons pour aider les autres. Dans le satsang informel dont j’ai parlé, Gurumayi a raconté à notre groupe que quelqu’un lui avait récemment fait part d’une citation. C’était une citation d’un journaliste qui couvre l’environnement. Inspiré par une conversation qu’il avait eue avec un vieux Cherokee sur la différence de mentalité entre les colons occidentaux (telle que résumée dans l’affirmation « J’ai des droits ») et les Amérindiens (« J’ai une obligation »), ce journaliste avait dit : « Au lieu de penser que je suis né avec des droits, je choisis de penser que je suis né avec l’obligation de servir les générations passées, présentes et futures, et la planète elle-même. »

Si nous appliquions l’esprit de cette citation à la *sadhana*, nous pourrions comprendre que, même si le fait d’être dans un corps humain nous offre l’opportunité d’atteindre l’illumination, cette opportunité n’est pas quelque chose à tenir pour acquis ou pour un dû. Reconnaître l’immensité de la chance qui nous est donnée implique d’assumer les responsabilités qui l’accompagnent. Cela me rappelle quelque chose que je réapprends chaque fois que je suis avec Gurumayi : *Si vous avez, alors vous donnez.*

En expliquant la sagesse des saints, Gurumayi enseigne que, puisque le corps retourne à la poussière, notre devoir est de laisser l’endroit qu’a habité notre corps en meilleur état qu’il n’était à notre arrivée. Autrement dit, pendant que nous sommes sur cette terre et dans ce corps, nous pouvons faire un bon usage de ce corps, un usage constructif. C’est un principe qu’on retrouve dans les traditions de nombreuses cultures du monde. Nous pourrions, par exemple, nous référer de nouveau à la philosophie des Amérindiens, et particulièrement à la notion de gérance sur sept générations, selon laquelle les actions de la génération présente sont supposées influencer la vie des sept générations suivantes. C’est un concept que nous ferions bien de prendre à cœur. Les choix que nous faisons aujourd’hui ont une énorme importance ; d’une façon ou d’une autre, ils auront un impact sur ceux qui viendront après nous.

Gurumayi a dit :

Quand le jour est venu pour l'âme de quitter ce corps physique,  
puisse cette âme être illuminée.

Puisse cette âme avoir servi à l'amélioration de cette planète.

Puisse-t-elle être de la poussière d'or qui se fond dans l'univers.

Qu'à votre départ cet univers soit un endroit lumineux pour ses futurs habitants.



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> *Shri Guru Gita*, verset 40 ; traduction issue du livre *Le Nectar du Chant*, 4<sup>e</sup> éd. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2017), p. 18.