

Méditation sur les paroles de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga en l'honneur de Pâques

par Eesha Sardesai

Soyez l'ami du corps

Dans l'histoire que nous étudions, Baba Muktananda nous raconte ce que le saint dit à son corps au moment où sa mort approche. Le saint exprime des regrets pour les souffrances qu'il a infligées à son corps. « Je t'ai souvent causé frayeurs et désagréments, dit-il. Je t'ai souvent maltraité, consciemment ou inconsciemment ¹. » Il reconnaît que son corps est toujours resté loyal et il le remercie pour tout ce qu'il lui a permis d'atteindre – à savoir l'expérience de Dieu grâce à la *sadhana*.

Dans la quête de Dieu, les gens ont soumis leur corps à toutes sortes d'épreuves. Souvent, ils suivent simplement les pratiques prescrites ou conseillées par la tradition religieuse à laquelle ils appartiennent. Ils se tiennent sur une jambe au sommet d'une montagne. Ils jeûnent pendant des jours d'affilée ; ils se privent de sommeil. Ils marchent pieds nus jusqu'aux lieux de pèlerinage – parcourant parfois des centaines de kilomètres, gravissant parfois des montagnes escarpées et rocheuses, les membres endoloris, les pieds en sang. Dans sa quête de Dieu, le saint de l'histoire de Baba avait peut-être accompli une ou plusieurs de ces choses.

Je suppose que même ceux qui ne se considèrent pas comme particulièrement religieux ou spirituels peuvent le comprendre dans une certaine mesure. La plupart des gens utilisent leur corps pour atteindre une forme ou une autre de perfection ou d'épanouissement personnel impliquant qu'ils deviennent une version nouvelle, meilleure et plus aboutie d'eux-mêmes. Et l'idéal qu'ils poursuivent semble toujours *juste* hors de portée. Ou alors c'est peut-être réalisable à leurs yeux, mais pas toujours sans se pousser au-delà des limites du raisonnable.

Le problème que je vois dans cette approche – et je crois comprendre que le saint y fait allusion – c’est qu’elle tend à reposer sur un rejet de nous-mêmes. Nous ne nous satisfaisons pas de nos corps tels qu’ils sont. *Nous* ne nous satisfaisons pas de ce que nous sommes. Au lieu d’accepter la forme qui nous a été donnée au départ et, à partir de là, de découvrir – et redécouvrir, et *continuer* à redécouvrir – ses nombreuses particularités et capacités innées, nous la considérons comme un obstacle. Un obstacle à surmonter. Les nombreuses épreuves auxquelles nous la soumettons semblent toutes être inspirées par la même question implicite : « Est-ce que je suis capable d’être ceci, de faire ceci, d’accomplir cela *malgré* mon corps ? »

Sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi et Baba Muktananda nous ont encouragés à nous poser une question différente sur nous-mêmes. Comment employer ce corps et les nombreux talents dont il nous a dotés pour réaliser nos buts ? Plus précisément, comment utiliser notre corps pour connaître Dieu ? La *sadhana* du Siddha Yoga exige incontestablement de la discipline. Elle demande un effort. Mais c’est un effort qui nous amène à travailler *avec*, plutôt que *contre* le corps. Comme l’a dit Gurumayi : « Vous n’avez pas besoin de devenir quelqu’un ou quelque chose d’autre pour suivre la voie du Siddha Yoga. Vous n’avez pas besoin d’être quelqu’un d’autre que vous-même pour aimer le Guru. »

Je souhaite donc vous demander : avez-vous vos propres repères qui vous signalent que vous vous forcez trop au nom de la perfection ? Avez-vous un baromètre pour mesurer l’intensité de vos efforts et évaluer ces efforts à la mesure de leurs résultats ? Au milieu de tout cela, prenez-vous encore le temps d’inspirer l’esprit du printemps, de laisser son essence toucher et apaiser chaque partie de votre être ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *Le jeu de la Conscience, autobiographie spirituelle*, 3^e éd. (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 2008), p. 290.