

Méditation sur les paroles de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga en l'honneur de Pâques

par Eesha Sardesai

Réaliser le but du corps

À la fin de l'histoire du saint racontée dans *Le jeu de la Conscience*, Baba Muktananda écrit : « Si vous comprenez réellement votre corps, vous le remplirez de yoga, d'amour et de méditation¹. » L'affirmation de Baba résume parfaitement le sens de cette histoire et incite, bien sûr, à en approfondir la contemplation. Je suis particulièrement sensible à la formulation de Baba, disant que nous pouvons « remplir » le corps de yoga, d'amour et de méditation. Elle suggère que le corps est plus malléable qu'on ne pourrait le croire a priori.

En réalité, nous ne venons pas au monde comme des pages entièrement vierges. On dit à propos des *samskara* que j'ai mentionnés dans l'article précédent qu'ils s'accumulent au cours des vies successives. Sans parler du fait que dans la vie actuelle d'une personne, son corps possède un ensemble unique de talents, d'inclinations et de limites. Pourtant, comme nous venons de l'étudier, nous avons tous une capacité infinie d'apprendre, de désapprendre et de réapprendre. Nous avons la capacité de modeler le corps à presque toutes les fins que nous jugeons opportunes. Autrement dit, nous pouvons le « remplir » de tout ce que nous choisissons.

Ou bien du résultat de ce que nous *n'avons pas* choisi. Le corps va prendre la couleur, la texture et la saveur de tout ce que nous lui donnons, que nous le fassions délibérément ou non, voire que nous en ayons conscience ou non. Cela me rappelle ce célèbre dicton : *La nature a horreur du vide*. C'est une maxime que Gurumayi a utilisée dans ses *satsang* et elle résume une idée exprimée par le philosophe grec Aristote. Elle s'applique assurément à notre corps dans les années de formation de l'enfance et de l'adolescence, où nous sommes constamment imprégnés et façonnés par les multiples influences de notre

entourage. Mais elle s'applique aussi à l'âge adulte ; notre cerveau, par exemple, continue de former, de renforcer et d'élaguer différentes synapses en fonction de ce que nous absorbons de notre environnement.

N'est-il donc pas préférable d'être aussi attentifs que possible aux environnements dans lesquels nous plaçons notre corps et notre esprit ? Dans son enseignement, Baba est catégorique. Si nous faisons l'effort de comprendre notre corps, nous le *traiterons* bien. Lorsque Baba parle ici de « comprendre le corps », je pense qu'il veut dire comprendre ce qu'il nous est possible d'atteindre grâce à ce corps – le but supérieur auquel le corps peut servir, la destination vers laquelle le corps fonctionne comme un véhicule. Et ce but, c'est de connaître Dieu.

Si nous comprenons vraiment cela – je veux dire, pas juste intellectuellement, mais en assimilant réellement cette connaissance dans notre être – il est logique que notre approche de la vie évolue en conséquence. Dans l'original en hindi de ce passage du *Jeu de la Conscience*, Baba utilise le mot *purna* qu'il appose en suffixe à chaque activité dans laquelle il explique que nous nous engageons. *Yogapurna*, dit Baba : notre corps sera « rempli » de yoga. *Premapurna*, rempli d'amour. *Dhyana-purna*, rempli de méditation. *Purna* signifie plénitude, intégrité, complétude et perfection. C'est un mot qui est souvent utilisé dans les Écritures indiennes pour désigner Dieu, le Soi suprême, l'Absolu. Chacune des activités que mentionne Baba – les activités que nous accomplissons après avoir compris le but du corps – nous conduit donc à Dieu.

Maintenant, j'aimerais entendre votre point de vue. Quelles méthodes utilisez-vous pour mieux comprendre votre corps et son but ? Et quand une saison laissera place à une autre, comment allez-vous continuer à inspirer l'esprit du printemps, à goûter au *rasa*, à la saveur de l'existence telle qu'elle est vécue dans ce corps humain ?



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ Swami Muktananda, *Le jeu de la Conscience, une autobiographie spirituelle*, 3^e édition p.291 (S. Fallsburg, NY : SYDA Foundation, 2000)