

## Affiner votre perception

1<sup>er</sup> mars 2018

Chers lecteurs,

Vous rappelez-vous que le 1er janvier, c'était la pleine lune, et une super-lune, qui plus est ? C'est sous son rayonnement nacré que nous avons reçu le Message de Gurumayi pour 2018, un Message qui n'a pas fini de nous enchanter, qui nous fait approfondir nos pratiques spirituelles. Maintenant, pensons à ce qui nous attend en mars, un nouveau cycle de la nature et de notre sadhana, de nouveau annoncé par une pleine lune, la pleine lune de Holi Purnima. C'est une joie d'être avec vous en ce jour qui symbolise si bien le printemps et qui invite à la célébration avec ses multitudes de couleurs. (Je suis vraiment très heureuse que vous lisiez ceci. S'il vous plait, restez avec moi pour la suite de notre satsang.)

J'ai un souvenir du temps où j'étais très jeune, un souvenir qui est toujours resté gravé dans mon esprit. (Vous allez voir ce que je veux dire dans un instant). Avez-vous déjà regardé quelqu'un étaler un morceau de pâte, par exemple pour faire un *chapati*, une tarte ou des feuilles de lasagne ? Ce peut être un spectacle fascinant. Je me revois enfant, assise sur un tabouret devant le plan de travail de la cuisine, à regarder, émerveillée, ma mère confectionner un *chapati* après l'autre. Sous sa main experte et la pression constante de son rouleau, la pâte s'étalait, puis se rétractait un peu, s'étalait encore plus, puis se rétractait à nouveau un peu. Quelquefois, ma mère étirait la pâte par les extrémités, ou la tamponnait avec de l'eau, ou la saupoudrait de farine, ou encore la faisait tourner pour que son épaisseur soit régulière. Faire un *chapati* était pour elle une seconde nature, elle n'avait pas besoin de réfléchir. Pourtant, en la regardant, en remarquant la dextérité de ses mains et sa capacité à constamment repérer et corriger tout ce qui se passait sous ses yeux, j'ai appris une leçon au sujet de l'effort. J'ai réalisé quelle immense valeur, quelle efficacité il y a dans un effort effectué avec vigilance, sensibilité et une certaine intelligence intuitive.

Cette image, aussi simple soit-elle, ne cesse de me revenir à l'esprit au moment où nous entrons dans le mois de mars. Comme j'ai déjà dit, ce mois marque une nouvelle saison de notre pratique du Message de Gurumayi pour 2018 : सत्संग. *Satsang*. La diffusion par Internet d'*Une Douce Surprise* sur le site de la voie du Siddha Yoga a pris fin hier. Aujourd'hui et les jours et semaines qui viennent, mettons donc en application ce que nous avons appris en participant à *Une Douce Surprise* au cours des deux mois précédents. Nous pouvons évaluer et réévaluer comment appliquer au mieux la résolution que Gurumayi nous a donnée dans *Une Douce Surprise*. C'est l'occasion d'examiner l'effort que nous faisons pour créer notre propre *satsang* n'importe où et chaque fois que nous le souhaitons.

Dans la lettre du mois dernier, j'ai écrit que la Vérité était partout et en tout et qu'elle était aussi incroyablement subtile. Elle ressemble à de la lumière traversant le brouillard : présente, brillante et insaisissable. Si vous voulez en apprendre plus sur cette lumière voilée et vous en rapprocher, il y a mieux à faire que d'essayer de l'enfermer dans une bouteille. Une approche plus intelligente et plus nuancée s'impose.

De même, l'effort à faire pour percevoir la Vérité doit être plein de subtilité. C'est pour cela que le Message de Gurumayi – *Satsang* – est si important. *Satsang* est une action qui requiert une subtilité remarquable, particulièrement au niveau de l'intellect. Pour être en compagnie de la Vérité, et continuellement *rejoindre* cette compagnie, il faut avoir une compréhension fine de vous-même. Il faut avoir au moins une idée de ce qu'est la sensation d'être vraiment dans votre cœur et être capable de distinguer quelles pensées, paroles et actions vous y mènent, et lesquelles vous en éloignent. Et vous devez ensuite agir en conséquence. Car *satsang* n'est pas une activité passive. Cela consiste à s'investir de façon active, continue et égale dans ce que vous savez être la réalité au plus profond de vous-même.

Si cela vous semble une gageure – si tout d'un coup, vous n'êtes pas certain de savoir ce que signifie être dans votre cœur, ou comment faire pour recréer cette expérience – permettez-moi de vous garantir, premièrement, que vous êtes absolument capable

d'y parvenir. Deuxièmement, des initiatives concrètes peuvent vous y aider. Par exemple, vous pouvez vous rappeler un moment où vous avez eu l'impression d'être en communion avec quelque chose de bien plus grand que vous ; c'était peut-être cette semaine, ou l'année dernière ou quand vous étiez un petit enfant et regardiez avec émerveillement le ciel nocturne, en vous demandant ce qui se passerait si vous tiriez à vous cette couverture de velours constellée d'étoiles. Ou bien... vous pouvez vous rappeler une expérience vécue dans un *satsang* de Siddha Yoga, qui vise précisément à nous réunir par amour pour Dieu, pour chanter la gloire de Dieu, pour méditer et trouver le Dieu qui réside en vous.

Ensuite, quand vous vaquez à vos occupations, essayez d'identifier les moments où vous retrouvez des traces de cette expérience. Peut-être êtes-vous en train de promener votre chien juste après l'aube – l'air est frais et le soleil brille à travers les arbres – et soudain vous percevez, dans cette quiétude du petit matin, le silence de la méditation. Et une fois rentré chez vous, qui sait, vous ressentez peut-être l'envie irrésistible de méditer quelques minutes, juste pour être sûr que, *oui*, ces expériences n'en faisaient bien qu'une seule – et qu'ainsi, la prochaine fois, vous reconnaîtrez plus facilement leur concordance. C'est cela qui contribue, en partie, à faire du *satsang* une relation dynamique avec votre Soi. Les pratiques spirituelles sont essentielles pour acquérir un intellect plus subtil, pour affiner votre perception.

Pour vous aider à affûter votre perception de ce qu'est *satsang* pour vous, je vous invite à noter votre expérience et à le faire avec toujours plus de précision. Peu importe que vous pensiez avoir ou non un talent d'écrivain ; si vous avez vécu une expérience, les mots viendront. Et si vous pensez qu'il vous est complètement impossible de décrire l'expérience, tellement elle est grandiose, indescriptible et au-delà du langage, alors permettez-moi de vous raconter une anecdote.

Il y a quelques mois, je parlais justement avec Gurumayi de cette impasse, du paradoxe qu'il y a à vouloir décrire ce qui est au-delà de toute description.

Je disais à Gurumayi que je ne trouvais jamais vraiment satisfaisantes, compte tenu de leur ambiguïté, des phrases comme « c'est indescriptible » ou « c'est au-delà des mots » – et que pourtant, de fait, beaucoup des expériences que nous vivons sur la voie spirituelle sont difficiles à mettre en mots ! Gurumayi m'a jeté un long regard tendre. Puis elle a dit : « C'est pour cela que nous demandons aux gens de décrire un seul des joyaux reçus. »

Donc, si vous pensez ne pas pouvoir décrire l'ensemble vaste et varié du *satsang*, concentrez-vous sur un unique joyau, une seule facette de votre expérience. Comme la première impression que vous avez eue en recevant le Message de Gurumayi, ce sera une chose sur laquelle vous pourrez toujours vous appuyer, cela vous servira de gouvernail pour rejoindre constamment le cap de la Vérité qui est en vous.

La Mundaka Upanishad dit :

L'Atman grandiose et lumineux est par nature inconcevable. Il est plus subtil que le plus subtil, plus éloigné que le plus éloigné. Il est ici, en nous, et ceux qui voient découvrent qu'il réside dans la crypte du Cœur.<sup>i</sup>

C'est tellement rassurant de lire ces mots, cette sagesse éternelle qui reconnaît que la Vérité est subtile, au-delà de l'entendement, tout en affirmant qu'il est possible de la connaître. Oui, vous *pouvez* surmonter ce paradoxe et percevoir ce qui défie la perception. La solution est contenue dans ce verset, non exprimée, mais intensément présente : c'est votre effort.

Donc ce mois-ci, je vous invite instamment à réfléchir plus profondément à la nature de l'effort qui vous est demandé. *Faites* cet effort. Plus vous le ferez, plus votre intellect s'affinera et s'aiguïsera ; plus vous aurez de facilité à distinguer les moments où vous êtes en *satsang* des moments où vous n'y êtes pas. Et vous réaliserez à quel point le *satsang*, si accessible soit-il, est en réalité quelque chose de très élevé.

Parce que, voyez-vous, *satsang* ne se résume pas simplement à une bonne compagnie ou à un sentiment chaleureux ; ce n'est pas la satisfaction que vous éprouvez après un repas copieux ou le plaisir tiré d'un jeu amusant. *Satsang* est quelque chose de plus grand, de plus magnifique, quelque chose de beaucoup plus puissant. C'est le fruit de votre effort accompli avec soin et à bon escient ; c'est le cadeau de la grâce sans fin du Guru ; c'est un aperçu du grandiose et lumineux Atman ; c'est la compagnie de la Vérité.

Très sincèrement,  
Eesha Sardesai



---

<sup>i</sup> *Mundaka Upanishad* 3.1.7, d'après la traduction anglaise © 2018 SYDA Foundation®.

© 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.