

Svadhyaya

Svadhyaaya est une pratique hautement respectée qui remonte bien avant l'histoire écrite. Bien que le mot *svadhyaaya* soit un terme sanskrit, cette pratique est répandue dans les traditions religieuses et culturelles à travers le monde, et connue sous de nombreux noms différents. C'est l'un des moyens les plus efficaces d'entrer dans les royaumes sacrés.

Le terme sanskrit *svadhyaaya* est formé à partir de deux mots : *sva* et *adhyaya*. *Sva* signifie « son propre soi » et *adhyaya* signifie « étudier », « lire » et « réciter ». La pratique de *svadhyaaya* a deux aspects : premièrement, l'étude de soi-même ; et deuxièmement, étudier et réciter des textes scripturaires pour connaître le grand Soi.

L'étude de soi englobe tous les aspects de ce que signifie être un être humain – notre esprit, notre corps, notre relation avec toute la vie. Cette étude mène finalement à la connaissance du Soi suprême. Pour apporter une orientation claire et des conseils pour ce voyage intérieur, les connaisseurs de la Vérité de toutes les traditions nous ont donné le don inestimable de textes sacrés et ont exalté la gloire de les réciter régulièrement.

L'un des grands bienfaits de l'étude de ces Écritures et de leur soutien par la récitation est que les étudiants et les pratiquants n'ont pas besoin de rester pris au piège de leurs concepts limités et des questions non cuites sur qui ils sont et quel est le but de leur vie. La sagesse des sages et des prophètes éclaire à la fois le but et les moyens de l'atteindre.

Dans les *Yoga Sutras*, le sage Patanjali instruit les étudiants du yoga dans la pratique de cinq *yama*, ou restrictions; et cinq *niyama*, ou observances. L'un des *niyama* est *svādhyāya*, l'étude et la récitation des Écritures.

Décrivant le pouvoir de *svadhyaya*, le sage Patanjali dit :

Grâce à *svadhyaya*, l'union avec son Seigneur bien-aimé est atteinte.

Les Gurus de la voie du Siddha Yoga ont toujours accordé une grande importance à *svadhyaya* comme étant une partie essentielle de la *sadhana* du Siddha Yoga. En fait, lorsque Baba Muktananda a créé l'emploi du temps quotidien de l'ashram, il a inclus la récitation régulière de *Shri Guru Gita*, *Shri Bhagavad Gita*, *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimnah Stotram*, et de nombreux autres hymnes. *



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

*Pour en apprendre davantage sur le *svadhyaya* dans le Siddha Yoga, vous pouvez lire l'introduction de Baba dans *Le Nectar du Chant*.