

# *Svadhyaaya* : La récitation de textes des Écritures

## *Shri Rudram*

*Shri Rudram* est un texte scripturaire qui glorifie Rudra, une forme du Seigneur Shiva qui représente le magnifique feu du Divin ; chez le yogi, ce feu purifie les limitations et restaure la conscience d'unité. Pour cette raison, Rudra est aussi appelé le seigneur du yoga. *Shri* est un titre honorifique qui implique rayonnement, bons auspices et énergie – toutes qualités que nous associons au Seigneur Rudra et à ce texte qui le vénère.

Baba Muktananda a pour la première fois en 1978 fait de la récitation de *Shri Rudram* un élément de la pratique quotidienne de *svadhyaaya* à Gurudev Siddha Peeth.

Le texte de *Shri Rudram* est tiré du *Krishna Yajur Veda*, un des quatre Vedas, les plus anciennes Écritures de l'Inde. *Shri Rudram* a deux parties principales : le *Namakam* et le *Chamakam*.

Dans le *Namakam*, la première partie de *Shri Rudram*, des salutations (*namah*) sont offertes de façon répétée au Seigneur dans ses innombrables aspects et attributs. Apparaissant à l'intérieur du *Namakam* se trouve le Shiva Panchakshara Mantra, le mantra de cinq syllabes qui honore le Seigneur Shiva : *Namah Shivaya*. Ces syllabes sont la base du mantra que les Gurus du Siddha Yoga donnent pour l'initiation spirituelle : *Om Namah Shivaya*. En étudiant le *Namakam*, on découvre la nature immanente et transcendante du Suprême : le Seigneur a pris la forme de tout dans la création et, en même temps, existe au-delà de la création.

La seconde partie de *Shri Rudram*, le *Chamakam*, tire son nom de la phrase *cha me* (« puissé-je ») qui est répétée à chaque ligne alors qu'on invoque la grâce du Seigneur pour une vie matérielle et spirituelle riche.

En Inde, *Shri Rudram* est souvent une des réceptions offertes au cours des *yajnas*, cérémonies védiques du feu. L'énonciation des mantras de ce texte sacré est en elle-même une sorte de *yajna*, un acte d'adoration si puissant qu'il devient pour les personnes qui récitent un moyen d'expérimenter le feu bénéfique du yoga.

La récitation de *Shri Rudram* implique une grande attention à la prononciation et au rythme des mantras sanskrits. Cet effort renforce la capacité de l'esprit à rester concentré et permet à la personne qui récite de plonger en méditation à la fin du *svadhyaya*. Ainsi, *Shri Rudram* aide le chercheur à développer l'endurance intérieure, à atteindre une grande clarté de pensée et à reconnaître sa propre unité avec Dieu.



  2021 SYDA Foundation . Tous droits réservés.

Description écrite par Swami Shantananda

Un enregistrement de *Shri Rudram* est disponible à la librairie du Siddha Yoga.