Questions et réponses à propos de *Svadhyaya*
par Swami Akhandananda,
enseignant des séances d'étude *Svadhyaya*

J'ai entendu dire qu'une partie des bienfaits de la récitation de *Shri Guru Gita* venait du son des syllabes au moment où nous les récitons. Quel effet a-t-elle si on la récite mentalement ?

Bien qu'il soit préférable de réciter *Shri Guru Gita* à voix haute en raison de l'effet bénéfique des sons des mantras, il est également profitable de réciter le texte mentalement. Quand vous émettez le son de chaque syllabe de façon non audible dans votre esprit, vous créez une résonance subtile, mais réelle, des mantras dans tout votre être, et cela procure de grands bienfaits. Chaque personne accomplit les pratiques dans des conditions différentes et parfois il n'est pas possible de réciter un texte à haute voix.

Je me trouve parfois dans une situation où réciter *Shri Guru Gita* d'une voix normale n'est pas possible. Est-il acceptable de la réciter à voix basse ?

Vous pouvez réciter *Shri Guru Gita* à voix basse ou silencieusement si c'est approprié compte tenu des circonstances dans lesquelles vous vous trouvez et de ce qui est possible et bon pour votre voix. Cependant, ayez conscience que chuchoter peut fatiguer votre voix. Donc, si vous ne pouvez pas réciter à pleine voix, de façon naturelle, vous préfèrerez sans doute le faire à voix basse ou mentalement.

Pouvez-vous expliquer le processus de respiration dans la récitation de *Shri Guru Gita* ?

Pour une récitation aisée, inspirez par la bouche en gardant la gorge détendue et ouverte. Laissez suffisamment de temps pour inspirer avant de chanter. C'est-à-dire, commencez à inspirer suffisamment longtemps avant le moment où vous allez chanter pour que votre respiration ne soit pas précipitée.

Vous pouvez vous référer à mes instructions des séances d'étude *Svādhyāya* pour pratiquer cela.

Il y a de nombreux avantages à respirer de cette manière. Inspirer à l'avance avec une gorge détendue et ouverte garde les cordes vocales libres de toute tension. Respirer par la bouche est le moyen le plus efficace d'absorber de l'air pour chanter - et permet à la gorge d'être ouverte et aux cordes vocales de se détendre. Dans l'ensemble, respirer à l'avance prépare la voix à libérer le son, comme lorsqu'on prend un instrument de musique et qu'on le met en position avant de commencer à jouer. Respirer de cette manière est aussi une forme de *pranayama*, la pratique d'une respiration d'une manière maîtrisée et rythmique, en l'occurrence en allongeant et maîtrisant le souffle. La respiration contrôlée stabilise l'esprit, améliorant la concentration sur la récitation.

Si vous récitez en utilisant une translittération où chaque verset est constitué de quatre lignes, vous pouvez respirer comme suit :

- À la fin du demi-verset que vous récitez, continuez à expirer doucement avant de commencer la prochaine inspiration.
- Commencez à inspirer quelques instants avant de chanter, c'est-à-dire à mi-chemin de la ligne précédente. Avec le temps et la pratique, votre corps va apprendre et développer le rythme qui lui convient. Vous serez peut-être plus à l'aise en inspirant un peu plus tôt ou un peu plus tard.
  Chacun a une capacité et un rythme respiratoires différents, alors faites ce qui est le plus confortable pour vous. L'essentiel est de vous donner assez de temps pour inspirer avec aisance avant de commencer à réciter votre moitié de verset.

Il y a quelques versets dans *Shri Guru Gita* pour lesquels tout le monde récite les quatre lignes du verset (au lieu de réciter une moitié ou l'autre). En récitant ces versets, à quels moments dois-je respirer ?

Pour ces versets, de nombreuses personnes trouvent qu'il est facile de respirer à la fin de la deuxième et de la quatrième ligne de la translittération. Il est utile d'inspirer par la bouche avec une gorge ouverte et détendue. Respirer de cette manière vous permet d'absorber suffisamment d'air de manière confortable et efficace.

Cela dit, veuillez suivre la fréquence et le rythme de votre respiration qui sont aisées pour vous.

Si je récite *Shri Guru Gita* seul, sans enregistrement – et donc en récitant chaque verset en entier – comment dois-je adapter ma respiration ?

Quand vous récitez chaque verset de *Shri Guru Gita* dans sa totalité, il est important de respirer au moment qui vous convient le mieux. Pour commencer, vous pouvez voir ce qui se passe si vous respirez au milieu et à la fin de chaque verset. Ces respirations peuvent être aussi longues que nécessaire pour sentir que le rythme est confortable et que vous ne faites pas d'efforts excessifs en récitant le texte.

Si réciter le texte entier est difficile, une autre possibilité est d'en réciter la moitié à voix haute et l'autre moitié mentalement. Cela ménagera un peu de repos à votre voix pendant la récitation.

Est-il important de savoir la signification des versets de *Shri Guru Gita* au moment où je les récite ? Quand je récite, est-il recommandé de lire la traduction des versets en même temps ?

Il est important d'apprendre et d'étudier la signification des versets de *Shri Guru Gita.* En plus d'être un hymne sacré que vous pouvez réciter, c'est aussi une écriture profonde. En étudiant ses versets, vous pouvez en apprendre davantage sur la nature du Guru et la voie que le Guru enseigne. Cependant, il n'est pas nécessaire de lire la traduction pendant la récitation du texte - votre objectif principal est de réciter les syllabes sanskrites.
Je vous recommande de réserver du temps pour apprendre et étudier la signification du texte avant ou après votre récitation. Vous pouvez vous concentrer sur un ou plusieurs versets à la fois en lisant la traduction et en réfléchissant à sa signification. Et vous constaterez peut-être que pendant votre récitation, votre attention est attirée sur un verset particulier. Si tel est le cas, notez mentalement le verset, revenez-y lorsque vous avez terminé votre récitation et réfléchissez à sa signification. Au fil du temps, en étudiant de cette manière, vous serez en mesure de maintenir la conscience de la signification des mantras pendant que vous les récitez.

Ma voix se fatigue et j'ai mal à la gorge après avoir entièrement récité le texte de *Shri Guru Gita*. Que puis-je faire pour fortifier ma voix ? Est-il bénéfique de réciter le texte, disons, par séries de trente versets, séparées par des pauses de quelques jours ?

Comme pour toute activité, il est important de partir de là où vous en êtes et de développer progressivement et prudemment votre endurance et votre savoir-faire. Si vous n'avez pas l'habitude de chanter ou de réciter de manière régulière, commencez doucement. La voix ne doit jamais faire souffrir pendant la récitation, et il ne faut pas non plus avoir la gorge enrouée après coup. Il vaut toujours mieux réciter seulement aussi longtemps que vous êtes capable de le faire sans inconfort, sachant que la moindre récitation que vous pouvez faire apporte de grands bienfaits.

Vous pouvez fortifier votre voix en récitant juste quelques versets à voix haute, puis en ajoutant ne serait-ce qu'un verset supplémentaire chaque jour ou chaque semaine. Au bout de quelque temps, quand ne ressentirez plus de gêne, vous saurez que votre voix prend de la force. Si vous avez des handicaps physiques, une gêne ou tout autre problème susceptible d'affecter votre capacité à réciter *Shri Guru Gita*, veuillez suivre les conseils de votre médecin ou autre professionnel de santé.

Y a-t-il d'autres façons de pratiquer quotidiennement *svādhyāya* si mon emploi du temps ne me permet pas de réciter le texte entier de *Shri Guru Gita* ?

Oui, il y a beaucoup de façons de pratiquer *svādhyāya* tous les jours, même si vous avez peu de temps. L'essentiel est de faire de *svādhyāya* une pratique régulière, si possible quotidienne, ne serait-ce que pendant quinze ou vingt minutes. C'est la constance qui porte le plus de fruits. Après avoir mis en place une pratique régulière, vous découvrirez peut-être que vous pourrez en augmenter la durée de quelques minutes et être en mesure de réciter quelques versets supplémentaires de *Shri Guru Gita.*

Voici quelques suggestions pour commencer :

- Planifiez du temps pour réciter le texte entier de *Shri Guru Gita* une ou deux fois par semaine au moment qui vous convient, avec l'enregistrement qui se trouve sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

- Les jours où vous n'avez pas le temps de réciter le texte entier, choisissez une trentaine de versets à réciter, ce qui vous prendra dix ou quinze minutes. Au bout de six jours, vous aurez récité le texte entier.
- Si les conditions le permettent, vous pouvez lire et étudier silencieusement la signification des versets que vous avez récités quand vous avez une pause de quelques minutes dans la journée où vous pouvez vous asseoir en silence et vous concentrer.

J'ai entendu dire que réciter *Shri Guru Gita* avec une intention précise était bénéfique et efficace. Comment m'y prendre pour élaborer une intention avant ma récitation ?

Shri Guru Gita a vraiment le pouvoir bénéfique d'accorder des bénédictions et d'induire des changements positifs en nous et dans notre environnement.
Par conséquent, de nombreux Siddha Yogis créent une intention pour leur récitation afin de diriger la puissance de ce texte vers une fin particulière.
Une façon de le faire consiste à prendre quelques instants avant de commencer votre récitation pour vous tourner vers l'intérieur et vous relier à l'intention de votre cœur. Vous pouvez ensuite mettre votre intention en mots – en une formule ou une phrase. Vous pouvez le faire mentalement ou, si vous le souhaitez, vous pouvez l'écrire.

Sur la voie du Siddha Yoga, les intentions que nous élaborons visent toujours à apporter progrès et élévation à nous-même, aux autres et au monde où nous vivons. Par exemple, vous pouvez invoquer des bénédictions pour progresser dans votre *sadhana*. Ou bien vous pouvez avoir l'intention d'invoquer des bénédictions pour le bien du monde – des bénédictions pour la paix, la protection ou une plus grande harmonie entre les personnes. Après avoir formulé votre intention, gardez-la à l'esprit quelques instants et offrez-la à Dieu et au Guru pour qu'elle se réalise. Ensuite, tout en maintenant votre intention dans votre cœur, commencez votre récitation de *Shri Guru Gita*.

En pratiquant *svādhyāya*, j'ai tendance à me balancer un peu et j'aime cela. Est-ce O.K. ou vaut-il mieux maintenir une posture immobile ? Parfois, si je me concentre plus profondément, par exemple sur la vibration des syllabes ou le son des voyelles, mon corps s'immobilise.

Beaucoup de gens constatent que leur corps se met à se balancer doucement pendant la récitation, ce mouvement est souvent une réaction naturelle.
Cela dit, il est significatif que vous remarquiez comment, lorsque votre concentration est plus profonde, votre posture peut parfois devenir plus stable et sereine. Bien qu'il n'y ait pas de règle à ce sujet, vous pouvez expérimenter comment une posture stable mais dynamique peut vous aider à rester concentré sur la récitation. Après tout, le but de s'asseoir dans une posture alignée et stable est d'aider à concentrer l'esprit.

Comment puis-je contempler et étudier les versets de *Shri Guru Gita* afin de mieux comprendre leur signification ?

Réserver du temps pour contempler et étudier les versets de *Shri Guru Gita* est une manière efficace de faire progresser votre pratique de *svādhyāya*, l'étude du Soi.

Voici une approche recommandée :

- Choisissez un verset qui vous intéresse, que vous voulez mieux comprendre.
- Récitez le verset plusieurs fois à voix haute.
- Lisez également la traduction à voix haute.
- Ensuite, engagez-vous dans des exercices tels que ceux-ci :
    - Posez-vous la question : *Qu'est-ce que je comprends ou que sais-je à propos de ce verset* ? Réfléchissez à la réponse et notez quelques points à ce sujet dans votre journal personnel.
    - Interrogez-vous : *Qu'est-ce que je veux précisément mieux comprendre à propos de ce verset ?* Formulez, aussi clairement que vous le pouvez, ce que vous voulez apprendre et comprendre.

- Quand vous aurez formulé votre question clairement, vous trouverez peut-être utile de rechercher les principaux mots ou concepts du verset ou de votre question dans le dictionnaire, dans les livres du Siddha Yoga et/ou sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, par exemple dans le glossaire.

Contempler les versets de *Shri Guru Gita* peut provoquer des révélations profondes et vous donner une sagesse applicable à chaque aspect de votre *sadhana.* Si vous voulez apprendre et mettre en pratique un processus de contemplation plus poussé, vous pouvez appliquer la méthode de contemplation en cinq étapes qui est enseignée dans le ***Cours à domicile de Siddha Yoga-: Le pouvoir de la contemplation Siddha Yoga***.

Tous les textes récités sur la voie du Siddha Yoga sont-ils d'égale importance, ou dois-je m'efforcer surtout d'apprendre à réciter certains textes plutôt que d'autres ?

Chaque texte exalte la sagesse et les attributs d'une divinité spécifique - chacun une forme de Dieu. Par exemple, *Shri Bhagavad Gita* glorifie le Seigneur Krishna, *Shri Vishnu Sahasranama* loue le Seigneur Vishnu, *Shri Rudram* honore Rudra, *Shri Shiva Mahimna Stotram* exalte le Seigneur Shiva et *Shri Guru Gita* expose la grandeur de Shri Guru. La récitation de n'importe quel texte va procurer les nombreux bienfaits de *svādhyāya*. Ceci étant dit, sur la voie du Siddha Yoga, Shri Guru est notre enseignante le plus aimée ; c'est elle qui nous a donné le don inégalé de *shakiptat diksha* - l'éveil de la Kundalini Shakti - qui nous permet d'accomplir la *sadhana* et de progresser dans notre voyage spirituel. Par conséquent, je recommanderais d'apprendre à réciter *Shri Guru Gita* avant d'apprendre les autres textes.
Vous pouvez en apprendre plus à propos de *Shri Guru Gita* en lisant l'exposé de Swami Shantananda intitulé : L'importance de *Shri Guru Gita* sur la voie du Siddha Yoga.

Que puis-je faire pour améliorer ma prononciation de *Shri Guru Gita* ?

Un des meilleurs moyens d'améliorer sa prononciation, c'est de réciter le texte régulièrement, en étant attentif aux signes diacritiques dans la translittération.

Si vous n'êtes pas certain de la façon de prononcer les différents signes diacritiques, vous pouvez vous référer au guide de prononciation à la fin du *Nectar du Chant* ou étudier le guide de prononciation sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Comme il y a beaucoup de syllabes différentes à prononcer, vous pouvez vous concentrer sur un seul signe à la fois. Cela veut dire, par exemple, être particulièrement attentif aux voyelles longues jusqu'à ce que vous les prononciez couramment, puis passer éventuellement aux consonnes aspirées (celles qui sont suivies d'un « h ») ou à un autre aspect de la prononciation.

Une autre méthode pour améliorer la prononciation d'un texte de *svādhyāya* est de noter les mots et les syllabes que vous avez du mal à prononcer correctement et de prendre le temps de réciter plusieurs fois le mot ou la ligne de texte *lentement*, jusqu'à ce qu'il vous soit facile de les prononcer correctement au rythme normal.

Et un troisième moyen d'améliorer votre prononciation est une technique que vous pouvez employer chaque fois que vous récitez avec l'enregistrement disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Vous pouvez écouter attentivement le groupe qui récite l'autre partie du verset et vous inspirer de leur prononciation.

Que puis-je faire quand mes yeux se fatiguent à force de se concentrer sur le texte de *Shri Guru Gita* ?

D'abord veuillez vérifier que vous suivez le texte en centrant votre regard sans le forcer, sans tension dans l'œil ni dans les muscles faciaux. Si vous regardez le texte de cette façon, les yeux et le visage souples et détendus, vous devriez pouvoir maintenir le regard sans inconfort sur une longue période.

Si vous trouvez malgré tout que vos yeux se fatiguent pendant la récitation, vous pouvez, quand vous écoutez l'autre moitié du verset, diriger pendant quelques secondes le regard vers un objet plus distant, par exemple sur un arbre situé à l'extérieur. Vous focaliser sur quelque chose de plus éloigné peut rafraîchir la capacité des yeux à se concentrer. Vous pouvez aussi essayer de fermer les yeux pendant quelques secondes. Mais la principale recommandation, ici, c'est d'avoir le regard détendu quand vous vous concentrez sur le texte.

Comment amener mon esprit à se concentrer à nouveau sur la récitation quand il se met à vagabonder pendant que je récite *Shri Guru Gita* ou d'autres textes de chants ?

Apprendre à maintenir l'attention sur la pratique de *svādhyāya* requiert un entraînement régulier et persévérant, comme pour la méditation ou le *mantra japa*. Chaque fois que vous remarquez que l'esprit s'intéresse à autre chose que la récitation du texte, ramenez tranquillement son attention sur le texte. Vous pouvez le faire en portant votre attention sur un aspect particulier de la récitation, par exemple, en rafraîchissant votre regard sur les syllabes, en vous rappelant votre intention de réciter *Shri Guru Gita* ou en écoutant de plus près le son des autres voix récitant le texte. Avec patience, ramenez votre attention sur ce que vous aimez dans cette pratique, et peu à peu votre esprit développera l'aptitude à se concentrer pour des périodes plus longues. À un certain moment, vous découvrirez sans doute que de la douceur et de la joie se manifestent quand l'esprit est dans un état concentré. Rappeler à l'esprit quel sentiment merveilleux c'est peut aussi accroître votre capacité à rester concentré.

La pratique de la récitation de *Shri Guru Gita* est nouvelle pour moi et j'ai peur, quand je récite avec d'autres personnes, de faire des erreurs. Que puis-je faire ?

Les personnes avec qui vous récitez se sont probablement posé la même question quand elles sont passées par le même processus d'apprentissage. Si vous commencez tout juste à réciter *Shri Guru Gita*, vous pouvez suivre le texte en le lisant en silence au début. Puis quand vous vous sentez prêt, commencez à en prononcer les paroles intérieurement. Une fois que vous êtes à l'aise avec cela, récitez les paroles à voix légèrement plus basse que les autres, en prenant toutefois soin de ne pas fatiguer votre voix.

Une autre excellente méthode pour apprendre est de s'exercer seul avec l'enregistrement disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Rappelez-vous que faire des fautes est une partie importante de tout apprentissage, comme le petit enfant qui tombe en apprenant à marcher. Donc adoptez l'attitude de celui qui apprend !

Même si vous n'êtes pas encore capable de prononcer toutes les syllabes, vous bénéficiez quand même des bienfaits de *svādhyāya* par la simple vertu de l'effort sincère que vous faites pour vous concentrer et apprendre à réciter ce texte sacré.

Pourquoi restons-nous assis à méditer après avoir récité un texte comme *Shri Guru Gita* ?

Svādhyāya est l'étude du Soi au moyen de la récitation de textes sacrés. Cette pratique focalise l'esprit, le souffle, la voix, le cœur et le corps sur la compréhension et la perception du Soi. À la fin de la récitation, grâce à cette concentration, tout notre organisme est dans un état sublime d'attention intérieure et tout notre être résonne de l'énergie sacrée des mantras que nous venons de réciter. Donc, à ce moment, il est très bénéfique de donner une nouvelle orientation à cet état élevé de concentration pour le diriger plus profondément à l'intérieur, vers le Soi, en méditant pendant quelques minutes. Ce court moment de silence, permet aussi à l'énergie, à la vibration des mantras, d'être assimilée dans notre être de façon à en devenir partie intégrante. Méditer à la fin de *svādhyāya* est un élément important et précieux de la pratique car cela nous permet d'en reconnaître plus clairement les bienfaits et d'absorber ce que nous avons appris et vécu par notre récitation.

© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.