

# Établissez votre posture

Un exposé de Swami Akhandananda

*Svādhyāya Séance d'étude II*

Diffusion vidéo directe dans la Salle Universelle du Siddha Yoga

Samedi 26 septembre 2020

Voici quelques jours, l'automne a commencé ici, dans l'hémisphère nord tandis que, dans la moitié sud de la planète, le printemps démarrait. J'espère que vous appréciez la nouvelle énergie qui accompagne un changement de saison.

De même que chaque saison apporte une nouvelle énergie, je suis certain que votre étude du *svādhyāya* ces dernières semaines a apporté une énergie et une inspiration renouvelées à votre *sadhana*.

À Shree Muktananda Ashram cette semaine, les couleurs de la nature ont été particulièrement vives. J'ai remarqué que le vert éclatant de l'herbe sur les terres de l'Ashram, éclairée par le soleil orange dans le ciel, s'harmonisait avec la bannière *svādhyāya* verte et orange sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. C'est merveilleux d'observer cette correspondance entre les couleurs de la nature et les couleurs du site Internet pour ces séances d'étude.

Dans mon exposé « Qu'est-ce que *svādhyāya* ? » affiché sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, j'explique qu'une des principales façons de s'engager dans *svādhyāya* – l'étude du Soi – c'est la récitation de textes sacrés.

Et c'est le thème de la séance d'étude d'aujourd'hui : la récitation des textes sacrés.

Depuis des temps immémoriaux, dans les *gurukulas* ou ashrams de l'Inde, *svādhyāya* est une pratique obligatoire pour les étudiants qui souhaitent apprendre les Écritures anciennes, connaître le sens de la vie humaine et réaliser leur Soi véritable. Dans la *Taittirīya Upanishad*, une des premières instructions que donne le Guru au disciple est :

*svādhyāyānmā pramadaḥ |*

Ne néglige pas la pratique de *svādhyāya*ᶦ.

Par cette instruction, le Guru souligne l'importance de la récitation régulière des Écritures, du *svādhyāya*. La pratique de la récitation de textes sacrés faisait partie du temps consacré chaque jour par l'étudiant à l'adoration et à *tapas*, l'ascèse disciplinée. Parfois, ces étudiants ne prenaient pas de repas avant d'avoir effectué leur pratique quotidienne. Ils étaient convaincus que, tout comme la nourriture est essentielle pour le corps, la pratique de *svādhyāya* est vitale pour la *sadhana*.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous pratiquons *svādhyāya* en récitant des textes tels que *Shri Vishnu Sahasranam*, *Shri Rudram*, *Shri Shiva Mahimna Stotram*, *Shri Bhagavad Gita* et *Shri Guru Gita*.

Pour cette séance d'étude de *svādhyāya* et pour les suivantes, nous allons nous concentrer sur la récitation de *Shri Guru Gita*.

Vous vous demandez peut-être pourquoi la récitation est si importante. Il faut, pour cela, comprendre que les paroles de textes sacrés sont considérées comme des mantras. L'énergie divine est véhiculée par le mantra. Donc, en récitant à haute voix des textes sacrés, nous invoquons l'énergie contenue dans les mantras. Grâce à une répétition régulière et attentive, l'énergie contenue dans les mantras est catalysée et se manifeste dans notre être, nous éveillant à la connaissance intérieure.

*Svādhyāya* est une pratique dans laquelle vous engagez tout votre être – votre posture, votre souffle, votre voix, votre vue, votre audition et votre esprit – pour vous concentrer sur le Soi.

Autrement dit, vous employez toutes les facultés de votre soi individuel pour la reconnaissance du Soi suprême. Cette reconnaissance est le but du *svādhyāya*.

Qui plus est, les bienfaits de la récitation de ces textes à voix haute ne se limitent pas à nous-mêmes. Les vibrations positives produites par la récitation de ces mantras atteignent les autres et le monde qui nous entoure.

\*\*\*

Une des caractéristiques majeures du *svādhyāya* est la discipline quotidienne. C'est par une répétition régulière du texte que vous découvrez et éprouvez le pouvoir de transformation de cette pratique.

Comme beaucoup d'entre vous le savent par expérience, les bienfaits du *svādhyāya* sont multiples. Chaque fois que vous récitez *Shri Guru Gita*, vous immergez votre esprit dans la connaissance du Soi qui est révélée par le Seigneur Shiva dans son dialogue avec la déesse Parvati. Il se peut que vous sentiez la *shakti* des mantras pulser dans votre être, dissolvant vos pensées et sentiments réducteurs, vous révélant de nouvelles perspectives et faisant ressortir les qualités du Soi.

Maintenant, je vais vous parler de la manière dont cette purification s'opère au niveau subtil de votre corps – dans votre corps subtil.

C'est une dimension du *svādhyāya* dont vous n'êtes peut-être pas conscients, car elle n'est pas perceptible par les sens, ni même saisie par l'esprit. Bien qu'il soit subtil, ce processus de purification est essentiel pour réaliser le Soi.

Le corps subtil est fait d'une énergie vitale qui est présente à l'intérieur du corps physique, mais à un niveau vibratoire plus fin. Les souvenirs ou les empreintes laissés par nos pensées, sentiments et actions – nos succès et échecs, nos joies et nos peines, nos goûts et nos aversions – sont stockés là.

Ces empreintes du passé limitent notre expérience de qui nous sommes et de quoi nous nous pensons capables.

Ces empreintes voilent notre véritable nature, le Soi suprême, en faisant constamment défiler dans notre esprit des pensées et sentiments réducteurs. Pour pouvoir nous ancrer dans notre nature véritable, ces impressions doivent être purifiées et dissoutes.

*Svādhyāya* est un des moyens les plus efficaces pour réaliser cette purification.

Les textes sacrés récités sur la voie du Siddha Yoga sont des mantras imprégnés de la grâce de Gurumayi. Quand nous les récitons, les vibrations sonores subtiles de ces mantras atteignent notre corps subtil et purifient ces impressions issues du passé.

Je vais vous expliquer plus en détail comment cette purification se produit.

Dans le corps subtil, il y a six principaux centres d'énergie appelés chakras. Le mot sanskrit « *chakra* » signifie « roue », en référence à la forme de ces centres d'énergie. *Svādhyāya* aide à purifier ces centres d'énergie.

Les chakras sont alignés le long de la colonne vertébrale dans le corps subtil et reliés au canal central appelé *sushumna nadi*, qui va de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

Le premier chakra est appelé le *mūlādhāra*. *Mūla* signifie « racine » et *adhāra* signifie « support ». Le *mūlādhāra* est à la base de la colonne vertébrale, là où réside l'énergie Kundalini sous une forme dormante. Quand vous recevez l'initiation *shaktipat* du Guru, la Kundalini Shakti est éveillée et parcourt la *sushumna*, purifiant chacun des chakras.

Dans la représentation symbolique du *mūlādhāra*, il y a quatre pétales et ils sont de couleur pourpre.



Chaque chakra correspond à un élément particulier et le *mūlādhāra* correspond à l'élément terre. Cet élément est représenté par un mantra *bija*, un mantra semence, qui est la syllabe *lam*. Le mantra *bija* est représenté sur un éléphant qui symbolise la force et la solidité, les qualités de l'élément terre. *Lam* est aussi associé aux qualités de stabilité, de « bon enracinement ».

Les Écritures décrivent en détail les différents genres de félicité que peut éprouver l'être humain. Chacun des quatre pétales du chakra *mūlādhāra* représente un des quatre<sup>ii</sup> types de félicité contenus dans ce chakra. Ils sont *paramānanda*, bonheur suprême ; *sahajānanda*, bonheur naturel ou inné ; *virānanda*, le bonheur de l'héroïsme (en contrôle de ses sens et de ses désirs) ; *yogānanda*, bonheur du yoga (en méditation profonde). Quand vous pratiquez *svādhyāya*, en invoquant le pouvoir de Kundalini Shakti – qui purifie les chakras et déploie l'énergie divine qui leur est inhérente – la félicité inhérente au *mūlādhāra* est libérée. Vous éprouvez en retour l'immense félicité du Soi.

\*\*\*

Pour perfectionner votre pratique de *svādhyāya*, vous allez étudier des aspects essentiels de *svādhyāya* de façon à mieux maîtriser votre récitation. Chaque séance d'étude aura pour thème un aspect particulier de *svādhyāya* que vous mettrez en application dans votre récitation de *Shri Guru Gita*.

Dans la séance d'étude d'aujourd'hui, nous allons nous consacrer à l'élément de la posture, *asana*.

Dans les *Yogasutras de Patanjali*, « *asana* » est défini comme une posture stable et confortable. Pour la pratique de *svādhyāya*, il est nécessaire d'apprendre à maintenir une posture stable pendant un temps assez long.

Pour cela, votre posture doit être alignée avec la position optimale de vos articulations, de vos muscles et de votre structure corporelle, et aussi être en équilibre avec la gravité.

Quand vous cultivez une posture stable, ouverte et aisée, cela permet au souffle de circuler librement dans tout le corps. Si le souffle circule de façon régulière et libre, votre esprit devient stable et clair. Et avec un esprit calme et stable, vous pouvez encore mieux vous concentrer sur la récitation du texte et absorber la connaissance qu'il véhicule.

Pour *svādhyāya*, la posture est de première importance pour une autre raison. Votre corps entier – cordes vocales comprises – est l'instrument que vous utilisez pour réciter les mantras et sentir leur puissante résonance.

Tout comme vous accorderiez avec soin un violon ou une tamboura pour produire le son le plus harmonieux et le plus mélodieux, quand vous récitez *Shri Guru Gita* ou d'autres textes, vous devez accorder votre posture physique et maintenir son harmonie. Cela signifie *commencer* la récitation avec une posture bien alignée et *maintenir* votre posture pendant toute la récitation.

Je vais vous indiquer les cinq étapes à suivre pour créer une posture assise stable et confortable pour le *svādhyāya*.

Ces étapes sont applicables que vous soyez assis sur le sol ou sur une chaise. Même si ces étapes vous sont familières, vous pouvez en profiter pour affiner votre manière de les comprendre et de les appliquer. À mesure que je vous donnerai les instructions sur la posture, vous pourrez les appliquer. Vous êtes prêts ? On y va !

### **Étape un : Créez une base solide**

- Que vous soyez assis sur une chaise ou sur le sol, vérifiez que vos hanches sont au même niveau ou légèrement plus hautes que vos genoux. Sinon, utilisez une couverture ou un coussin pour relever vos hanches.
- Si vous êtes assis sur une chaise, vérifiez que vos pieds sont écartés de la largeur, des hanches, à plat sur le sol et sont à la verticale des genoux.
- Puis, vérifiez qu'il y a une cambrure naturelle dans le bas du dos.  
Pour ceux d'entre vous qui êtes assis sur une chaise, vous pouvez caler n'importe quel accessoire, comme une couverture roulée, un châle ou un petit coussin, derrière le bas du dos.
- Ensuite, trouvez une position dans laquelle votre colonne vertébrale est confortablement en équilibre sur sa base. Une façon de trouver ce point d'équilibre est de vous balancer lentement d'avant en arrière sur vos ischions et de noter le moment où vous avez une sensation d'équilibre – sans tomber en avant ou s'appuyer en arrière. Essayez maintenant de vous balancer plusieurs fois d'avant en arrière.
- Installez-vous au point d'équilibre.
- Laissez vos ischions se relâcher sur la surface sur laquelle vous êtes assis.

### **Étape deux : placez les mains et les bras de façon à ce qu'ils soient à l'aise.**

- Placez les mains de façon à ce que vos bras puissent se détendre librement depuis les épaules jusqu'aux coudes.
- Pour *svādhyāya*, vous allez tenir le livre de chant dans une main juste en dessous du niveau des yeux.
- Maintenez la détente de l'épaule du bras qui tient le livre ; la paume de la main qui tient le livre est ouverte et détendue aussi.

Vous pouvez placer l'autre main sur votre cuisse en *chin mudra*, l'index et le pouce joints, la paume tournée vers le bas.

- Pendant la récitation du texte, vous pouvez de temps en temps changer de main pour tenir le livre afin de reposer les muscles du bras et de l'épaule.

### **Étape trois : imaginez de l'énergie qui s'élève doucement en spirale**

- Quand vous sentez les ischions se relâcher sur la surface sur laquelle vous êtes assis, imaginez de l'énergie qui s'élève doucement en spirale, de la base de votre colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit physiquement. Il suffit de penser à cette énergie qui monte en spirale et permet à la colonne vertébrale de se dégager vers le haut.
- Votre colonne vertébrale est souple : notez que la colonne vertébrale bouge en harmonie avec la respiration. La respiration est douce.
- Quand votre posture physique est alignée sur la structure naturelle de votre corps, vous allez peut-être sentir une énergie plus subtile circuler à travers votre posture et créer un sentiment de stabilité, de légèreté et d'aisance.

### **Étape quatre : laissez le cou être souple et libre**

- Relâchez la mâchoire, laissez la nuque se détendre et s'allonger doucement comme si vous incliniez légèrement la tête.
- Votre visage et vos yeux sont détendus.
- La langue repose sur le plancher de la bouche.

### **Étape cinq : respirez librement et naturellement**

- La poitrine est ouverte et légèrement soulevée.
- Les côtes se dilatent quand vous inspirez – devant, sur les côtés, derrière – et se relâchent quand vous expirez.
- Respirez librement et naturellement.

En résumé, voici les cinq étapes pour établir une posture stable et confortable :

1. Créez une base solide.
2. Placez les mains et les bras de façon à ce qu'ils soient à l'aise.
3. Imaginez de l'énergie qui s'élève doucement en spirale depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête.
4. Laissez la nuque être détendue et libre
5. Respirez librement et naturellement.

Je vais maintenant vous indiquer quelques moyens de maintenir et soutenir votre posture *pendant* la récitation.

Le point principal, c'est de penser à renouveler constamment votre posture. Je veux dire par là, passer mentalement en revue les étapes que je viens de vous montrer et vérifier que vous êtes en bon équilibre sur vos ischions, qu'il y a une cambrure naturelle dans le bas du dos, etc.

En même temps, pensez à laisser le corps bouger ou s'ajuster doucement. Une posture alignée n'est pas rigide ou tendue – elle est dynamique et souple.

Si vous êtes assis sur une chaise, voici quelques actions que vous pouvez faire pour soutenir votre posture :

- Faites une légère torsion d'un côté et de l'autre, en vous tenant au siège ou à l'accoudoir.
- Essayez pendant quelques minutes de rester assis loin du dossier de la chaise, en maintenant la cambrure naturelle du bas du dos.
- Rappelez-vous que si vous avez besoin d'un meilleur soutien du dos, vous pouvez le rapprocher du dossier de la chaise et placer une couverture roulée, un châle ou un petit coussin entre le bas du dos et la chaise.

Si vous êtes assis en tailleur sur le sol, inversez le croisement des jambes aussi souvent que nécessaire pour équilibrer l'étirement des hanches et des genoux.

Un des bienfaits d'une discipline quotidienne de *svādhyāya*, c'est qu'elle accroît la capacité à rester assis avec aisance pendant plus longtemps.

Avoir une posture physique bien ancrée et alignée donne à tout votre être le signal suivant : « Je suis ici pour vénérer le Soi et pratiquer *svādhyāya*. »

\*\*\*

*Les participants à la séance d'étude ont récité les trente et un premiers versets de Shri Guru Gita en appliquant ce que Swami ji leur a appris sur la posture. Après cette pratique, Swami ji a conclu la séance d'étude par ces mots :*

Dans ces séances d'étude, vous avez appris que, par la pratique disciplinée de *svādhyāya*, vous pouvez découvrir et manifester votre sagesse intérieure.

Au cours de la semaine qui vient, je vous invite à mettre en application les connaissances pratiques que vous avez acquises sur la posture pendant la récitation de *Shri Guru Gita*.

Je vous recommande de réciter ce texte en suivant l'enregistrement qui se trouve sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Je reprendrai bientôt contact avec vous au sujet de la prochaine séance d'étude, qui aura lieu samedi 3 octobre.

Soyez tous prudents !



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>i</sup> *Taittirīya Upanishad, Shikshavalli 1.11.3 ; traduction © SYDA Foundation 2020.*

<sup>ii</sup> *Shyam Sundar Goswami, Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini (Rochester, VT: Inner Traditions, 1999) p. 185.*

Peinture du chakra *mūlādhāra* par Angela Trinca, telle qu'imprimée dans *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).

Édition en français : *La force sacrée. Repères pour une approche de la Kundalini*, Swami Kripananda © SYDA Foundation 2005.