

Fixez votre regard

Un exposé de Swami Ishwarananda

Svādhyāya Séance d'étude IV

Diffusion vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga

Samedi 10 octobre 2020

Aujourd'hui, vous allez continuer à apprendre ce qu'est *svādhyāya* – l'étude du Soi.

Ces séances d'étude sont sponsorisées par la SYDA Foundation. L'acronyme SYDA signifie Siddha Yoga Dham Associates. *Dhām* est un mot hindi et sanskrit qui signifie « demeure, siège » ou « lieu de résidence ».

Je m'appelle Swami Ishwarananda. Je suis moine du Siddha Yoga et enseignant de méditation.

Swami Akhandananda, directeur général des séances d'étude *Svādhyāya*, m'a demandé de servir en tant qu'enseignant pour cette séance d'étude. Et j'ai été ravi d'accepter son invitation.

Aujourd'hui, vous allez découvrir un autre aspect essentiel de la récitation des textes sacrés. Il s'agit de diriger et maintenir le regard sur le texte écrit que vous récitez. Vous allez apprendre pourquoi c'est un élément essentiel du *svādhyāya* et comment garder facilement les yeux fixés sur le texte pendant que vous récitez *Shrī Guru Gītā*.

Garder les yeux fixés sur un point est enseigné dans les anciens textes du yoga comme méthode pour développer la concentration mentale. Les philosophies indiennes telles que le *Vedānta* et le *Samkhya* nous disent qu'une des principales fonctions de l'esprit est de diriger les sens et de recueillir des informations par leur intermédiaire.

C'est ce que l'esprit fait constamment – et il est vraiment doué pour cela ! Mais ces philosophies enseignent que pour parvenir à la réalisation spirituelle, le chercheur, le *sādhaka*, doit cultiver un esprit et un intellect forts pour diriger les sens d'une façon qui soutienne ses progrès dans la *sādhana*.

Vous avez peut-être remarqué que parfois vous avez l'impression de ne pas vraiment choisir librement ce sur quoi votre esprit se concentre.

Par exemple, en ce qui concerne le sens de la vue, ce sont souvent les yeux qui orientent l'attention de l'esprit. Vous voyez quelque chose bouger ; votre regard se fixe là – et votre esprit suit. Soudain, vous êtes plongés – et parfois empêtrés – dans des pensées et des sentiments suscités par cet objet.

Ainsi, votre regard – votre vision, ce sur quoi vous fixez les yeux – a un grand impact sur votre état, et finalement sur votre progrès sur le chemin spirituel. C'est pourquoi il est nécessaire d'apprendre à orienter votre regard vers ce qui est bénéfique à la *sāadhanā*.

L'une des analogies classiques sur cette relation entre l'esprit et les sens est tirée de la *Katha Upanishad*. Le corps est décrit comme le char, le passager du char est le Soi et l'intellect en est le conducteur.

Les sens sont décrits comme des chevaux puissants et l'esprit est représenté par les rênes. C'est grâce aux rênes – c'est-à-dire à l'esprit – que l'intellect, le conducteur du char, est capable de guider le char et les chevaux des sens, vers son but. Si le conducteur est habile et les rênes solides, le char atteint sa destination – la demeure de Dieu. En revanche, si le conducteur est malhabile et que les rênes sont lâches, les chevaux des sens s'égarent avec le char.

Grâce à l'analogie du char et du conducteur, nous comprenons pourquoi cultiver un intellect fort est fondamental pour le succès de la *sāadhanā*. À tout moment, l'esprit est capable d'osciller entre diverses pensées et émotions. Mais avec un intellect fort pour conducteur, l'esprit reste concentré sur le but de la *sāadhanā* et dirige judicieusement les sens.

Nous pouvons renforcer la capacité de l'esprit à diriger les sens en contrôlant ce sur quoi notre regard se concentre. Les Écritures du hatha yoga enseignent une technique pour concentrer le regard sur un seul point. Le nom de cette technique est *trātaka*.

La *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, une des principales Écritures de cette forme de yoga, décrit cette méthode comme suit :

Tout en restant calme, il faut regarder fixement une petite marque... C'est ce que les Acharyas, les enseignants de la Vérité qualifiés, appellent *trātaka*.¹

Trātaka est défini comme le fait de fixer les yeux sur un objet. Cet objet peut être, par exemple, un petit point, un symbole sacré tel que le symbole pour AUM ou la flamme d'une bougie. Selon la *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, le principe sous-jacent est que le fait de concentrer les yeux sur un seul point aide à rendre l'esprit stable, concentré et totalement centré sur la pratique spirituelle.

Cette discipline est prescrite dans des textes tels que la *Shrī Bhagavad Gītā*, et il est entendu que l'aptitude à maintenir l'attention de l'esprit sur un point est une capacité qu'on développe par une pratique quotidienne. La discipline de la concentration du regard est un aspect-clé de *svādhyāya*.

La première étape est de maintenir une posture qui favorise la concentration du regard. Vous vous y exercerez plus tard dans la séance.

La seconde étape consiste à diriger et fixer votre regard sur un point particulier. Ainsi, votre regard reste centré et stable et il n'est pas distrait par d'autres objets.

Au cours de *svādhyāya*, votre regard se déplace avec les mots du texte que vous récitez. Grâce à cette concentration, votre esprit peut s'absorber dans les mantras et vous êtes mieux à même de recevoir et de comprendre les enseignements transmis dans *Shrī Guru Gītā*.

Cette concentration sur les mots harmonise les énergies des sens et l'esprit pour parvenir à la concentration sur le Soi. C'est là le but même de *svādhyāya* : unir le soi individuel au Soi suprême. Pendant cette séance d'étude, vous allez apprendre et étudier comment concentrer votre regard sur le texte de *Shrī Guru Gītā*.

Tout au long de la séance d'étude, vous pouvez contempler et noter par écrit ce que vous apprenez. Le fait d'écrire ce que vous avez appris vous aide à clarifier votre compréhension des enseignements, à les retenir, à les assimiler et à avoir de nouvelles idées sur la façon de les appliquer dans votre vie. Par cette pratique de prendre des notes dans votre journal de *sādhana*, vous vous créez un réservoir intérieur de connaissances où vous pouvez puiser à tout moment.

Dans la dernière séance d'étude, Swami Akhandananda a expliqué comment *svādhyāya* purifie et renforce les énergies contenues dans les chakras, les centres subtils d'énergie dans votre être.

Les chakras sont alignés le long de la colonne vertébrale dans le corps subtil et reliés au canal central, appelée la *sushumna nādī*, qui va de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête. C'est le canal par lequel la Kundalini Shakti circule lorsqu'elle part du chakra situé à la base de la colonne vertébrale pour monter jusqu'au sommet de la tête.

Jusqu'à présent, nous avons examiné les caractéristiques et les qualités du premier chakra, le chakra *mūlādhāra*, situé à la base de la colonne vertébrale, et du chakra *svādhīsthāna*, au niveau du sacrum. Aujourd'hui, je vais vous parler du troisième chakra, appelé le chakra *manipūra*. C'est le centre spirituel, le chakra situé dans le corps subtil à un endroit correspondant à la région du nombril.

Le mot *mani* signifie « joyau », « pierre précieuse », et le mot *pūra* signifie « regorgeant de », « plein de ». Donc *manipūra* signifie « plein de pierres précieuses ». Cela fait référence à l'éclat scintillant de ce chakra. On l'appelle ainsi car il a la splendeur et l'éclat. Voici un tableau représentant ce chakra :



Selon deux textes du yoga – le *Shiva Samhita*² et le *Sat Chakra Nirūpana*³ – le chakra *manipūra* a un « éclat doré » et il est « brillant comme le soleil levant ».

Par contraste, les dix pétales qui l'entourent sont « de la couleur des nuages de pluie », c'est-à-dire bleu foncé. Sur chacun de ces dix pétales est inscrite, également en bleu, une des dix syllabes du sanskrit. Comme sur les images des autres chakras que nous avons étudiées, vous pouvez voir, traversant le chakra *manipūra*, la *sushumna*, représentée par la ligne verticale au milieu de l'image.

Au centre du chakra *manipūra*, dans le triangle rouge, se trouve la lettre semence (*bīja*), le mantra *bīja ram*. Il est de couleur rouge et repose sur un bélier, l'animal qui sert de véhicule au mantra. *Ram* est le mantra du feu, Vahni, l'élément associé à ce chakra. Perpétuellement allumé, ce feu régit la fonction de la consommation de nourriture et de la digestion. Comme le suggère l'expression courante « feu digestif », il existe une relation étroite entre l'élément du feu et la région du nombril. Le chakra *manipūra* est la puissance spirituelle qui anime notre feu digestif et, en tant que tel, il fonctionne comme une source de dynamisme, de force et de détermination.

Il y a dix caractéristiques négatives associées à ce chakra. Ce sont la honte, la trahison, la jalousie, le désir, l'inertie, la tristesse, la mondanité, l'ignorance, l'aversion et la peur. Mais grâce aux efforts du chercheur dans la *sādhana*, ces caractéristiques négatives sont purifiées par le pouvoir de la Kundalini Shakti.

Comme vous l'avez déjà appris, *svādhyāya* est une des pratiques qui contribuent à cette transformation intérieure. Il favorise le déploiement de la Kundalini Shakti dans les chakras. Chaque fois que nous récitons les mantras sanskrits avec concentration et une bonne compréhension, ces vibrations sacrées aident à purifier les centres d'énergie subtile.

Des saints et des érudits ont fait remarquer que les cinquante lettres de l'alphabet sanskrit se retrouvent toutes exactement sur les pétales des six chakras. D'après le principe de la résonance sympathique, quand des mantras sanskrits sont dits ou chantés, les pétales correspondant aux lettres des mantras vibrent en résonance avec ces sons. Quand nous récitons *Shrī Guru Gītā*, nous pouvons comprendre que les mantras de ce texte sacré vibrent dans les chakras et entraînent une purification.

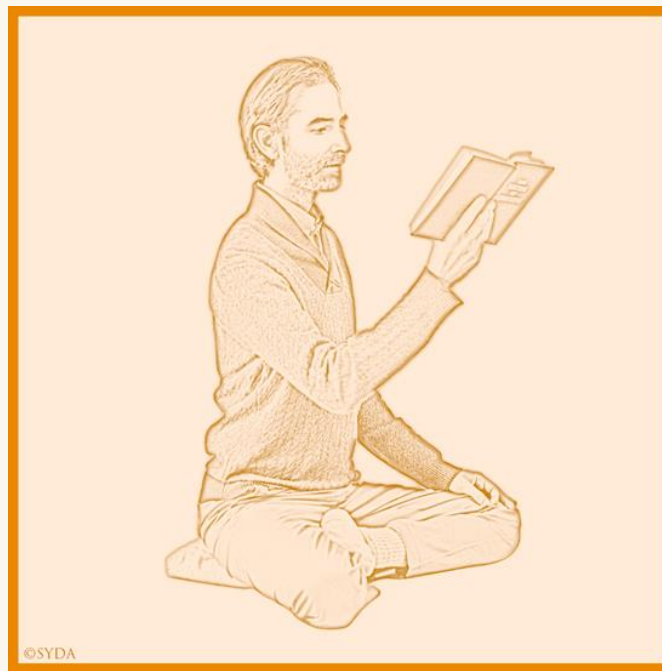
Après cette récitation, vous pouvez avoir l'impression d'avoir baigné tout votre être dans un son sacré.

Gauri Maurer, une musicienne du Siddha Yoga, a montré aux participants comment tenir le livre de chant et concentrer le regard en récitant Shrī Guru Gītā. Voici ses instructions :

Comme l'a dit Swami Ishwarananda – les Écritures nous disent que *trātaka*, la concentration du regard, nous aide à avoir l'esprit vigilant et renforce la capacité de l'esprit à maintenir son attention sur notre pratique spirituelle.

Quand nous sommes vigilants, détendus et concentrés, nous pouvons retenir et assimiler l'énergie spirituelle que nous générons par notre récitation.

Pour soutenir la pratique de *trātaka* il y a une manière particulière de tenir le livre de chant. Regardez maintenant une image qui illustre cette posture.



Pour commencer, je vais décrire les différents aspects de cette posture.

Vous pouvez écouter tout en observant l'image qui illustre ce dont je parle.

Ensuite, je vous inviterai à vous exercer en suivant mes instructions.

Cette image montre comment tenir le livre de manière à ce que le cou, les épaules et les muscles du bras restent détendus, et que le bras soit dans une position neutre et confortable. Il n'est ni trop haut, ni trop bas, ni trop loin, ni trop près du corps.

Le livre est tenu juste sous le niveau des yeux. Cela signifie que les yeux regardent légèrement vers le bas, le regard se posant doucement sur le texte. Ce regard vers le bas permet aussi aux yeux d'être détendus, ce qui procure du confort à tout le corps. Ce sentiment de confort vous aide à rester vigilants et concentrés.

Le livre est tenu doucement dans la paume ouverte. Cela aide les muscles de la main, du bras, du cou et des épaules à rester détendus.

Maintenant, je vais vous guider pour faire ce que je viens de décrire. Veuillez suivre les instructions et vous pouvez vous référer à l'illustration pour vous guider.

Commencez par renouveler votre posture.

Prenez votre livre de chant, de n'importe quelle main, selon ce qui est le plus confortable pour vous.

Ouvrez-le au verset 62 de *Shrī Guru Gītā*.

Tenez le livre avec la paume ouverte, les doigts le maintenant doucement en place. Exercez juste assez de pression par les doigts pour sentir le livre en bon équilibre et bien tenu dans votre main.

Posez l'autre main sur l'autre cuisse, le pouce et l'index joints en *chinmudra*.

Maintenant, ajustez le bras qui tient le livre pour trouver une position neutre et confortable, ni trop haut, ni trop bas, ni trop tendu loin du corps ni trop près du corps.

Maintenant, placez le livre légèrement au-dessous du niveau des yeux.

Cela peut vous amener à lever ou baisser le bras un tout petit peu.

À nouveau, vérifiez que votre bras est en position confortable et que vos épaules sont détendues.

Maintenant, étirez doucement la nuque tandis que vous baissez les yeux et posez votre regard sur le texte.

Respirez naturellement et gardez le regard détendu en vous concentrant sur les sanskrits.

Maintenant que vous vous êtes exercés à bien tenir le livre de chant et avez adopté une bonne position de la tête et des yeux par rapport au livre, je voudrais vous parler de la concentration intérieure. Voyons quelques moyens de vous aider à garder votre attention intérieure concentrée.

D'abord, il est important de vous rappeler pourquoi vous accomplissez cette pratique.

Nous nous engageons dans *svādhyāya*, l'étude du Soi. Garder conscience que nous récitons *Shrī Guru Gītā* pour connaître notre essence divine et pour percevoir le Soi à l'intérieur et à l'extérieur aide le regard à rester concentré sur le texte.

Chaque fois que vous réalisez que votre esprit vagabonde et cesse de se concentrer sur le texte, vous pouvez doucement ramener votre attention visuelle sur les mantras que vous récitez et écoutez. Avec le temps, cette pratique vous aidera à maintenir une attention intérieure bien centrée pendant la récitation.

Un autre outil pour vous aider à fixer votre regard, c'est de suivre « à la trace » les syllabes du texte. Suivre « à la trace » signifie diriger lentement les yeux d'une syllabe à la suivante, sans laisser votre regard précéder les sons. Pour cela, vous fixez les yeux, de façon détendue et vigilante, sur une seule syllabe à la fois avant de passer à la suivante. Cela vaut aussi bien quand vous prononcez vous-mêmes les syllabes et quand vous les écoutez prononcer. Suivre ainsi le texte « à la trace » vous aide à garder l'esprit encore plus concentré sur les vibrations des syllabes sacrées que vous voyez et récitez. Cela favorise aussi une prononciation correcte.

Les participants à la séance d'étude ont récité les versets 62 à 93 de Shrī Guru Gītā en mettant en application ce qu'ils venaient d'apprendre pour concentrer le regard et tenir le livre de chant.

Après la récitation de Shrī Guru Gītā, les participants sont restés assis un moment dans le silence qui s'installe après la récitation de mantras sacrés. Swami ji a conclu la séance d'étude en invitant les participants à réfléchir à ce qu'ils avaient appris et à le mettre en pratique pendant la semaine à venir.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Hatha-Yoga-Pradīpikā* traduction de Pancham Sinh, (Delhi, Indie : Sri Satguru Publications 1991), 2.31.

² Shiva Samhita est un important texte de la tradition haṭha yoga rédigé vers le quatorzième siècle.

³ Shat Chakra Nirūpana est un recueil en sanskrit sur le système des chakras écrit au seizième siècle.

Peinture du chakra *manipūra* par Angela Trinca, telle qu'imprimée dans *La force sacrée : repères pour une approche de la Kundalini*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2005).