Perfectionner votre prononciation

Un exposé de Swami Akhandananda

Svādhyāya Séance d'étude III

Diffusion vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga

Samedi 3 octobre 2020

Sur la voie du Siddha Yoga, le mois d'octobre est consacré à la célébration de la vie et des enseignements de Baba Muktananda. C'est le mois où, en 1982, la nuit de la pleine lune, le 2 octobre, notre bien-aimé Baba a pris *mahasamadhi.* Baba a quitté son corps et a fusionné avec la Conscience suprême.

Chaque année, nous honorons cet anniversaire du *mahasamadhi* de Baba à la fois le 2 octobre, date de l'anniversaire solaire, et le jour de la pleine lune, qui correspond à l'anniversaire lunaire et qui, cette année, est le 31 octobre.

Comme certains d'entre vous l'ont peut-être remarqué, cette année, le mois d'octobre commence et se termine par une pleine lune. En Inde, la pleine lune représente la perfection spirituelle. C'était l'état de Baba. Donc, au début et à la fin du mois, en regardant la pleine lune lumineuse, nous pouvons nous souvenir de Baba.

L'une des principales pratiques du Siddha Yoga qu'ont enseignée Baba Muktananda et Gurumayi Chidvilasananda est s*vādhyāya*. Dans ces séances d'étude, nous examinons six aspects de s*vādhyāya* et vous appliquez ce que vous avez appris à la récitation de *Shri Guru Gita*. Cela vous aidera à éprouver le pouvoir et les bienfaits de s*vādhyāya*. Vous découvrirez personnellement comment la discipline quotidienne développe votre conscience du Soi.

Dans la séance d'étude précédente, nous avons examiné la posture en tant qu'aspect essentiel de s*vādhyāya*. De nombreux participants ont déclaré qu'ils avaient trouvé très utile d'apprendre la succession claire d'étapes à suivre pour créer une posture stable et confortable. Vous pouvez continuer à étudier et apprendre ces étapes en lisant l'exposé que j'ai fait lors de la deuxième séance d'étude et qui est intitulé « Établissez votre posture ». Je vous encourage à continuer à appliquer les étapes que vous avez apprises chaque fois que vous récitez *Shri Guru Gita*. Vous constaterez qu'avec le temps, votre posture devient plus stable, plus aisée, plus apte à entretenir et faciliter la circulation de l'énergie éveillée.

Aujourd'hui, l'aspect de s*vādhyāya* sur lequel nous allons nous concentrer, c'est la diction ou la prononciation des syllabes sanskrites des mots de *Shri Guru Gita*.
Pour commencer, examinons quelques-uns des enseignements des Écritures sur le langage et la parole. Les sages et les Écritures de l'Inde expliquent en profondeur comment utiliser le pouvoir du langage pour provoquer la croissance spirituelle – et en particulier comment employer le pouvoir du sanskrit, qui est la langue utilisée dans la plupart des textes traditionnels indiens.

Saviez-vous que le mot *sanskrit* signifie « bien formé, affiné, pur et parfait » ?
L'étymologie du mot reflète en elle-même une révérence envers le langage, considéré comme quelque chose de sacré. Alors, que nous disent les Écritures sur le pouvoir inhérent au langage, le pouvoir de la parole ?

Les *Upanishads* enseignent que tout cet univers a été créé par le son. Beaucoup d'entre vous connaissent l'enseignement selon lequel le cosmos entier a émergé du son primordial AUM. Ce qui veut dire que le son est la faculté créatrice de Dieu. Dieu a créé l'univers par le son.

Ce pouvoir divin du son est présent en chacun de nous sous la forme du pouvoir de la parole. Nous créons chacun notre réalité individuelle par les mots que nous utilisons pour nommer et définir notre propre personne, le monde qui nous entoure et ce qui se passe dans notre vie. Tel est le pouvoir impressionnant de la parole, que cette parole soit prononcée, entendue ou pensée.

La parole – et le langage – est donc considérée comme un principe créateur divin ; elle est souvent représentée par la déesse Vāc, la déesse de la parole. Les Écritures affirment que, tout comme Vāc crée le monde, c'est aussi Vāc, sous la forme des prières et des mantras, qui peut nous ramener à Dieu.

Avec cette compréhension de l'origine et de la nature divines de la parole, les sages de l'Inde ont prôné la parole sous la forme de prières et de mantras comme moyen d'adorer et d'invoquer la réalité suprême.

Dans le *Shatpatha Brahmana*, il est dit :

svādhyāyo vai brahmayajñaḥ.
tasya ha vā etasya brahmayajñasya vāgeva juhūḥ.

Svādhyāya *est une offrande au Soi.*
La louche utilisée dans le sacrifice de cette offrande au Soi est la parole.[1]

Dans un *yajna*, une cérémonie du feu védique, la louche est l'instrument avec lequel toutes les offrandes sont versées dans le feu sacré. Donc, la louche doit être solide. De manière similaire, l'instrument avec lequel nous faisons notre offrande du s*vādhyāya* est notre parole. C'est pourquoi nous perfectionnons notre prononciation des syllabes sacrées. Une prononciation exacte contribue à activer la puissance des mantras que nous récitons.

Grâce au son sacré, sous la forme de mantras, nous devenons un avec ce que nous vénérons. Le son est le véhicule qui permet à l'esprit de revenir se fondre dans sa source, le Soi suprême. C'est pourquoi, dans les Écritures de l'Inde, s*vādhyāya* est considéré comme une offrande extrêmement élevée. Et pour que l'offrande porte tous ses fruits, la discipline dans la parole, ce qui inclut une prononciation claire, est vitale.

***

Dans la séance d'étude précédente, j'ai expliqué comment s*vādhyāya* purifie et épanouit les centres d'énergie subtils, les chakras.

Nous avons examiné certaines des caractéristiques et propriétés du premier chakra, le chakra *mūlādhāra* qui se trouve à la base de la colonne vertébrale.
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. Les cinq premiers chakras correspondent aux différents éléments, et au fur et à mesure qu'on remonte la *sushumna*, on passe des éléments les plus denses aux plus subtils. La semaine dernière, j'ai parlé du chakra *mūlādhāra* qui correspond à l'élément le plus dense, la terre.

Aujourd'hui, je vais vous parler du deuxième chakra, appelé le chakra *svādhishthāna*. Il existe dans le corps subtil au niveau du sacrum et correspond à l'élément eau. Le nom *svādhishthāna* se compose de deux mots : *sva* qui signifie « son propre » et *dhisthana* qui signifie « demeure, siège ». Donc *svādhishthāna* signifie « sa propre demeure », ce qui est compris comme signifiant le siège de la *shakti*.
Voici une représentation symbolique de ce chakra :

Le lotus vermillon de ce chakra a six pétales. Sur chaque pétale, vous pouvez voir une syllabe sanskrite, qui a la couleur jaune de la foudre. Les syllabes représentent les vibrations sonores qui existent à l'intérieur du chakra et le constituent.

L'élément eau dans ce chakra est symbolisé par un lotus intérieur blanc à huit pétales, avec un croissant de lune. La lettre semence (*bija*) de ce chakra est *vam*, qui est le mantra *bija* de l'élément eau. Ce mantra *bija, vam,* est assis sur son véhicule, un *makara* blanc, un animal qui ressemble à un alligator. L'eau active le sens du goût, ce chakra est donc associé à la faculté du goût.

Avant que ce chakra soit purifié, ses six pétales sont associés à des qualités négatives. On les appelle souvent les six ennemis intérieurs : la luxure, la colère, l'avidité, l'orgueil, l'illusion et l'envie. Lorsque, grâce à la *sadhana*, ce chakra est purifié par l'énergie de la Kundalini, ces traits négatifs sont transformés en qualités positives. Le *Sat Chakra Nirupana*, un texte qui fait partie des sources d'information les plus autorisées sur les chakras, décrit dans les termes suivants ce qui arrive au chercheur dont ce chakra a été purifié :

> [Celui-là] est immédiatement délivré de tous ses ennemis [intérieurs].
> Il devient un seigneur parmi les yogis et il est comme le soleil
> qui illumine les ténèbres denses de l'ignorance.
> La richesse de ses paroles pleines de nectar s'exprime
> en prose et en vers et compose un discours bien raisonné.[2]

Les Écritures nous montrent que la purification des chakras – processus qui est entretenu par la récitation de textes sacrés – dissout les énergies négatives qui nous limitent et fait aussi surgir des énergies et des qualités positives qui nourrissent notre croissance spirituelle.

Un résultat du s*vādhyāya*, c'est que nous pouvons goûter les fruits de cette purification des chakras. Par exemple, beaucoup de gens se sentent regénérés et pleins d'une énergie nouvelle, d'une inspiration créatrice ou d'un sentiment de légèreté.

***

Pour la pratique de s*vādhyāya*, il est nécessaire d'apprendre à prononcer les sons sanskrits avec à la fois précision et facilité.

Si prononcer le sanskrit est nouveau pour vous, ou si vous n'avez pas prêté attention à la prononciation jusqu'à présent, vous allez peut-être trouver cela difficile au début. C'est dû au fait que, sauf si votre langue maternelle est une des langues indiennes, vous allez devoir mettre en jeu certains muscles du visage et de la bouche d'une manière à laquelle ils ne sont pas habitués. Mais en pratiquant de façon régulière et concentrée ce que vous allez apprendre aujourd'hui, vous pouvez parvenir à une prononciation correcte.

Pour vous aider à prononcer, nous allons nous concentrer maintenant sur la diction en rapport avec l'alphabet sanskrit. Le dictionnaire d'Oxford définit ainsi le mot anglais « elocution », la diction :

> La capacité de parler de façon claire et expressive, plus particulièrement de prononcer et articuler distinctement.

Élocution a la même racine que le mot *éloquent,* qui désigne la capacité de s'exprimer clairement et avec aisance.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous nous efforçons de réciter les textes sacrés avec fluidité, c'est-à-dire comme un flux naturel, aisé, reliant chaque son au suivant. Ce flux continu et unifié crée un son magnifique, nous permet de rester concentrés et nous aide à sentir l'énergie divine dans les mantras.

Dans la séance d'étude II, vous avez appris que votre corps tout entier est l'instrument que vous utilisez pour réciter les mantras des textes sacrés et pour ressentir leur puissante résonance. Vous avez aussi appris que lorsque vous maintenez une posture stable, ouverte et confortable, cela permet au souffle de circuler librement dans tout le corps.

En faisant circuler le souffle à travers les cordes vocales et résonner dans la gorge et la bouche, vous créez différents sons. Vous articulez les sons en commençant à l'arrière de la gorge et vous terminez l'articulation, particulièrement celle des consonnes, en vous servant des lèvres, des dents et de la langue.

Vous bougez aussi la mâchoire, en l'abaissant et en la relevant pour vous adapter aux différents tons de la mélodie des versets.

***

Comme je l'ai dit auparavant, toute langue a du pouvoir. En sanskrit, chaque lettre transmet sa propre vibration, son énergie spirituelle particulière qui, quand nous la répétons, a un effet spécifique. Plus nous prononçons chaque lettre de façon correcte, plus son pouvoir se manifeste pour nous. C'est pourquoi il est important de perfectionner et d'améliorer votre prononciation de ces lettres.

Pour perfectionner votre prononciation des lettres sanskrites et des mantras de *Shri Guru Gita*, un bon point de départ est de s'exercer à prononcer les voyelles sanskrites. Il y a dix voyelles principales dans *Shri Guru Gita*. Chaque voyelle a un son distinct et chaque voyelle est, soit longue, soit courte.

- Les voyelles courtes sont tenues pendant un temps.
- Les voyelles longues sont deux fois plus longues, donc elles sont tenues pendant deux temps.

Regardez les voyelles courtes :

a अ

i इ

u उ

Et maintenant, les voyelles longues :

ā आ

ī ई

ū ऊ

e ए

ai ऐ

o ओ

au औ

Vous pouvez maintenant écouter les voyelles sanskrites au moment où elles apparaissent à l'écran. Chaque voyelle sera répétée trois fois.

Après chaque répétition que vous entendez, je vous invite à prononcer la voyelle vous-même.

***

D'après ce que nous avons traité jusqu'ici dans cette séance, je suis sûr que vous pouvez vous rendre compte à quel point la diction est partie intégrante de votre pratique de s*vādhyāya.* Je vous encourage à mettre en pratique ce que vous avez appris sur la diction dans votre récitation de textes sacrés comme *Shri Guru Gita.*

En pratiquant la récitation de *Shri Guru Gita*, considérez les voyelles comme une rivière de son s'écoulant avec le souffle, et les consonnes comme de petites îles ou des rochers dans cette rivière. Les consonnes font partie de la rivière. La rivière contourne doucement les consonnes, mais n'est jamais freinée ou bloquée par elles. Les consonnes contribuent à donner forme au son, insufflant de la beauté et de la force dans la récitation.

Chaque fois que vous récitez *Shri Guru Gita*, je vous recommande de rester ensuite assis en silence pendant quelques minutes. Le silence qui s'installe après la récitation de *Shri Guru Gita* vibre de la résonnance dynamique des mantras. Le silence est animé par l'énergie de votre récitation. Quand vous vous absorbez dans ce silence, vous êtes en contact avec la tranquillité qui est à la source des mantras que vous venez de réciter.

***

Les participants à la séance d'étude ont récité les versets trente-deux à soixante-et-un de Shri Guru Gita*, mettant en application ce qu'ils avaient appris sur la prononciation.*

Swami ji a conclu la séance d'étude par ces paroles :

Dans la semaine à venir, je vous invite à mettre en pratique ce que vous avez appris sur la prononciation des voyelles en sanskrit. Vous pouvez également étudier le guide de prononciation dans le livre *Le Nectar du Chant*.

Je vous recommande de prononcer chaque jour à haute voix plusieurs versets du texte de *Shri Guru Gita*. Dites-les à un rythme tranquille, en faisant attention aux voyelles longues et courtes. Exercez-vous ainsi à dire au moins cinq versets par jour.

Vous pouvez ensuite vous appliquer à une prononciation exacte des voyelles en chantant *Shri Guru Gita* avec l'enregistrement disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Maintenir une discipline quotidienne de s*vādhyāya* recèle un grand pouvoir !

Je vous contacterai bientôt au sujet de la prochaine séance d'étude, qui aura lieu samedi 10 octobre.

Merci pour votre participation active à S*vādhyāya* Séance d'étude III !
Prenez soin de vous !

© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

[1] *Shatapatha Brahmaṇa,* 11.5.6.

[2] *Shat Chakra Nirupana,* verset 18.