

Stabilisez votre esprit

Un exposé de Swami Akhandananda

Svādhyāya, séance d'étude VII

Diffusion vidéo en direct dans la Salle Universelle du Siddha Yoga
Mercredi 28 octobre 2020

Bienvenue à la séance d'étude VII

Je m'appelle Swami Akhandananda. Je suis moine du Siddha Yoga et je sers en tant que directeur général de ces séances d'étude qui ont pour thème *svādhyāya*, l'étude du Soi.

Au cours des dernières semaines, vous avez appris et étudié des aspects essentiels de *svādhyāya* – la posture, la prononciation, le regard, la respiration et l'écoute. Vous avez pris connaissance des profonds enseignements philosophiques et scripturaires à la base de chacun de ces sujets. Vous avez appliqué ces connaissances à la récitation de *Shrī Guru Gītā*. Et vous avez aussi acquis de grandes connaissances sur la manière dont *svādhyāya* purifie votre être entier, y compris les chakras dans votre corps subtil.

Le fait de vous consacrer à cette étude approfondie et de transposer tout ce que vous avez appris dans votre récitation régulière de *Shrī Guru Gītā* est un bel accomplissement et une raison de célébration ! Félicitations pour tous les efforts que vous avez faits jusqu'à cette dernière séance d'étude !

Bravo !

Il y a un symbole magnifique et plein de signification qui orne les pages des séances d'étude *Svādhyāya* sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Ce symbole évocateur et caractéristique recèle une grande signification pour notre étude.

Le dessin du logo pour les séances d'étude *Svādhyāya* a été élaboré à partir des enseignements, instructions et explications donnés par Gurumayi Chidvilasananda lorsqu'elle a demandé pour la première fois que ces séances d'étude aient lieu.

Je voudrais vous en dire plus à ce sujet.

Le fond du logo est peint dans des couleurs qui rappellent les nuances changeantes d'une mangue qui, en mûrissant, passe du vert brut au rouge-orangé.

Le motif principal du logo de *Svādhyāya* est un arbre. Dans les traditions du monde entier, les arbres sont un symbole de vie. Ils sont appréciés pour les bienfaits essentiels qu'ils procurent à toute vie sur la planète, ainsi que pour leurs nombreuses propriétés médicinales et curatives. Dans de nombreuses cultures, les arbres ont été vénérés comme des êtres sacrés. Et il y a des récits et des légendes dans lesquelles les arbres personnifient des vertus telles que la force d'âme, la constance et la générosité désintéressée.

L'arbre du logo des séances d'étude *Svādhyāya* est un pipal, un figuier sacré. Sa couleur violette est associée à la méditation profonde et à l'accès à la connaissance spirituelle.

Très bientôt, vous pourrez lire sur le site de la voie du Siddha Yoga un exposé que j'ai écrit sur ce logo et dans lequel j'explique plus en profondeur son symbolisme.

Dans la séance d'étude d'aujourd'hui, je parlerai d'un sixième aspect du *svādhyāya* : l'esprit.

Vous allez apprendre et pratiquer des méthodes pour concentrer l'esprit et l'absorber dans les mantras de *Shrī Guru Gītā* afin de vous imprégner de la connaissance véhiculée par les versets.

Dans les précédentes séances d'étude, vous avez appris que c'est grâce à l'esprit que vous êtes capables d'amener les sens et le corps à se concentrer sur la pratique du *svādhyāya*. C'est l'intellect qui contrôle votre attention, vous permettant de mettre en pratique les aspects de *svādhyāya* que vous avez étudiés.

Ce rôle de l'esprit est également d'une importance capitale dans la mesure où c'est l'intellect qui reçoit la connaissance et qui finit par comprendre et reconnaître que sa véritable nature est le Soi. L'une des caractéristiques de *svādhyāya* est qu'il peut vous conduire à cette compréhension intellectuelle. Et comme *svādhyāya* implique tout votre être dans la concentration sur le Soi, cet engagement total peut également vous donner l'expérience directe du Soi.

Voyons de plus près comment vous pouvez vous servir de l'intellect dans *svādhyāya* pour étudier et comprendre les enseignements sur le Soi contenus dans les versets que vous récitez.

À ce sujet, un participant à ces séances d'étude qui vit à Oakland, en Californie, a posé cette question : « Est-il recommandé aux Siddha Yogis de lire la traduction de *Shrī Guru Gītā* ou de savoir ce que les versets signifient quand ils les chantent ? »

Ma réponse est oui ; je vous recommande d'apprendre et d'étudier la signification des versets. Une façon de le faire est de prévoir un peu de temps avant ou après la récitation pour lire la traduction de quelques versets et réfléchir à leur signification. Quand vous effectuez cette étude, vous êtes ensuite en mesure de garder à l'esprit la signification des mantras et des enseignements profonds qu'ils transmettent pendant que vous récitez le texte.

Pour *svādhyāya*, il est essentiel de comprendre que les mantras que vous récitez ne sont pas juste des mots sur une page. La véritable nature de ces mantras, c'est qu'ils sont l'énergie, la *shakti*, du Soi suprême sous la forme du son.

Ce sont des formes sonores, des formes de mantras, de votre propre Soi.

Le Soi, votre conscience intérieure, est à la fois la source et le but des syllabes que vous récitez. Par conséquent, vous pouvez réciter les mantras avec la conscience que ces sons sacrés ne font qu'un avec votre propre conscience pure, votre Soi. Dans les *Shiva Sūtras*, une Écriture shivaïte, cette pure conscience intérieure est appelée le secret du mantra.¹

Lorsque vous récitez les mantras, vous pouvez garder à l'esprit que les mantras sont le Soi sous la forme du son. C'est là une forme puissante de concentration mentale que vous pouvez pratiquer en récitant *Shrī Guru Gītā*.

Cela nous conduit au sujet suivant : l'importance d'une discipline quotidienne dans *svādhyāya*.

Comme je l'ai mentionné dans l'exposé sur *svādhyāya* disponible sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, une pratique quotidienne est nécessaire pour la maîtrise de n'importe quel métier ou vocation. Particulièrement dans la *sādhana*, c'est par des efforts répétés au quotidien que l'on acquiert l'élan et la concentration indispensables pour progresser sur la voie spirituelle. La pratique quotidienne est nécessaire pour rendre l'esprit stable, attentif, et capable de se concentrer et de s'absorber dans le Soi.

Examinons de plus près pourquoi une pratique régulière du *svādhyāya* – l'étude du Soi – est jugée essentielle par les sages et les Écritures.

Dans *Shri Bhagavad Gītā*, l'étudiant Arjuna se plaint à son Guru, Krishna :

L'esprit, vraiment, Krishna, est instable, turbulent, puissant et obstiné ; je pense qu'il est aussi difficile à maîtriser que le vent.

Le Seigneur Krishna répond avec compassion :

Sans aucun doute, ô Arjuna, l'esprit est instable et difficile à maîtriser, mais par la pratique, Arjuna, et par le détachement, on le contrôle.²

Ici, le Seigneur Krishna enseigne *abhyasa*, qu'on peut traduire par « la pratique » – c'est-à-dire l'effort régulier pour calmer et concentrer l'esprit sur une période prolongée. Cette instruction est tout à fait appropriée pour la récitation de *Shrī Guru Gītā*. À mesure que l'esprit apprend à rester concentré sur la récitation, vous commencez à ressentir la joie contenue dans les mantras. L'esprit se met alors à savourer l'état de concentration totale, qui fait naître sérénité et contentement intérieurs.

Quand l'esprit se rend compte de ces bienfaits, vous comprenez que c'est là ce que vous voulez vraiment. Même si l'esprit est enclin à l'activité, finalement il désire vraiment revenir se fondre dans sa source, le Soi.

C'est par une pratique quotidienne que l'esprit est capable d'accéder à la conscience du Soi et de s'y ancrer.

Alors, à quoi ressemble une discipline quotidienne ? À part le fait que c'est quelque chose à faire tous les jours, elle va être différente pour chacun d'entre vous, en fonction de votre emploi du temps et de vos responsabilités. Je vous suggère d'examiner votre emploi du temps et de voir comment réserver environ une heure par jour pour réciter *Shrī Guru Gītā* avec l'enregistrement du site Internet. Si vous trouvez que votre emploi du temps ne le permet pas, récitez chaque jour autant de versets que vous le pouvez, en avançant dans le texte par portions successives.

Ou bien, vous pouvez réserver du temps pour réciter *Shrī Guru Gītā* plusieurs fois par semaine. Et, les jours où vous n'en avez pas le temps, vous pourriez passer quelques minutes à étudier la traduction et à réfléchir au sens des versets.

Au cours de ces séances d'étude, vous avez appris et étudié comment *svādhyāya* purifie et développe les énergies contenues dans les chakras, les centres d'énergie subtils dans votre être.

Les chakras se trouvent le long du canal central, la *sushumna nādī*, qui va de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête dans le corps subtil. Le corps subtil imprègne le corps physique et fournit au corps physique la force vitale par un réseau de milliers de *nādīs*, de canaux d'énergie.

Une fois que la Kundalini Shakti est éveillée par la grâce du Guru, cette énergie divine remonte peu à peu la *sushumna nādī* en éliminant les empreintes du passé réductrices qui sont stockées dans ce canal central et dans les chakras, purifiant ainsi et sanctifiant notre perception de nous-mêmes et du monde. *Svādhyāya* alimente ce processus de purification subtile et nous aide à accéder à l'expérience de notre unité avec le Soi.

Comme vous l'avez appris, chaque chakra est le siège d'un des cinq éléments.

1. Le chakra *mūlādhāra*, à la base de la colonne vertébrale, est le siège de l'élément terre.
2. Le chakra *svādhishtāna*, au niveau du sacrum, est le siège de l'eau.
3. Le chakra *manipūra*, au niveau du nombril, est le siège du feu.
4. Le chakra *anāhata*, au niveau du cœur, est le siège de l'air.
5. Et le chakra *vishuddha*, situé dans la région de la gorge, est le siège de l'élément éther, ou espace.

Aujourd'hui, nous allons examiner les caractéristiques du sixième chakra, le chakra *ājñā*, qui est situé dans l'espace entre les sourcils.

Le mot sanskrit *ājñā* signifie « commandement », « ordre » ou « permission ». Selon certains commentaires en sanskrit, ce chakra est appelé ainsi parce que le seul moyen pour que la *sādhāna* d'un yogi puisse progresser au-delà de ce point, c'est sur un ordre de son Guru ou de sa déité.

Selon le *Shiva Samhita*³ et le *Shat Chakra Nirūpana*⁴, le chakra *ājñā* a un éclat blanc comme celui de la lune. Le blanc est une couleur associée à la fraîcheur et la fraîcheur est associée à l'état de méditation profonde.

Les deux pétales du chakra *ājñā* sont aussi de couleur blanche. Sur un pétale se trouve la syllabe *ha* et sur l'autre, la syllabe *ksha*. Le mantra *bīja*, le mantra-semence de ce chakra est *AUM*, dont on dit aussi qu'il est le mantra semence des quatre *Vedas*. Dans les cinq chakras précédents, vous vous souvenez peut-être de la description d'un véhicule pour le mantra *bīja* ; le chakra *ājñā* n'a pas de tel véhicule.

J'ai mentionné précédemment les cinq éléments associés à chacun des cinq premiers chakras. Le chakra *ājñā* est plus subtil, et donc au-delà des cinq éléments.

Au lieu de cela, les principes qui correspondent à ce chakra sont *prakriti*, ou nature primordiale, et l'esprit.

Le *Shat Chakra Nirūpana* affirme aussi que l'esprit sous son aspect subtil réside à l'intérieur de ce lotus. Son association avec l'esprit subtil indique que ce centre gouverne l'intelligence et l'intuition. Quand Kundalini Shakti traverse ce centre, l'esprit devient stable, serein et pur. Ce texte dit aussi que ce chakra « rayonne de la splendeur de la méditation ».

Dans le péricarpe de ce chakra, à l'intérieur d'un triangle pointé vers le bas, il y a un *shiva-lingam* lumineux, une forme du Seigneur Shiva dont on dit qu'elle a « l'éclat d'une guirlande d'éclairs »⁵. C'est l'emplacement du nœud subtil appelé le *rudra granthi*, qui doit être dénoué pour que le chercheur pénètre dans les niveaux supérieurs de conscience.

Le chakra *ājñā* est aussi décrit comme *mukta-trivena*, « le confluent de la liberté », car c'est ici, dans ce chakra, que les trois canaux subtils, *idā*, *pingalā* et *sushumna*, convergent et qu'à partir de là, ils continuent réunis jusqu'au sommet de la tête.

Le *Shat Chakra Nirūpana* loue la grandeur du chakra *ājñā* en ces termes :

Le *sādhaka* avancé qui s'absorbe en méditation sur ce lotus... comprend la véritable signification de toutes les Écritures ; ses paroles sont imprégnées de la vision de non-dualité...⁶

C'est également ici, dans le chakra *ājñā*, qu'un yogi réalisé place son *prāna* au moment de la mort et qu'il entre dans l'Absolu, dans la Conscience suprême.

Comme vous l'avez entendu précédemment, lorsque l'esprit est concentré sur les sons des mantras, la connaissance contenue dans la résonance même des mantras vous est révélée.

Les cinq aspects de *svādhyāya* que vous avez appris jusqu'à présent – la posture, la prononciation, le regard, la respiration et l'écoute – vous aident à garder l'esprit concentré pendant la récitation.

Un élément important pour cultiver la concentration mentale est la douceur. Laissez-moi expliquer ce que j'entends par là. Tout d'abord, il est important de comprendre que c'est la nature même de l'esprit de communiquer avec les sens pour vous fournir des informations sur le monde qui vous entoure. Donc, si vous demandez à l'esprit de rester à la même place et de se concentrer sur l'intérieur, tout naturellement il se peut qu'au début il continue à vagabonder à l'extérieur. Chaque fois que vous vous rendez compte que votre esprit vagabonde et que vous voulez le faire revenir au texte, le plus efficace est de le faire avec douceur. L'esprit réagit mieux lorsque vous faites preuve de patience, de compréhension et d'une attitude aimante.

Il est également fondamental de persévérer. Amener l'esprit à se concentrer à nouveau sur le texte fait partie intégrante de *svādhyāya*, c'est donc quelque chose que vous devez faire sans cesse, aussi souvent que nécessaire, tout au long de la récitation.

Je vais maintenant vous présenter une approche spécifique pour garder l'esprit concentré pendant que vous récitez. Vous pouvez encourager l'esprit à se concentrer sur la récitation en gardant en tête l'idée que les syllabes du texte sont des manifestations du Soi sous forme sonore. Maintenez cette compréhension en prononçant chaque syllabe. Maintenez cette compréhension lorsque vous écoutez l'autre moitié des versets. Chaque fois que vous vous rendez compte que votre esprit se met à vagabonder, ramenez-le doucement à la conscience que les syllabes que vous récitez et entendez sont des formes sonores du Soi.

Réajustez votre posture

Ouvrez votre livre de chant au verset 174.

Vous allez réciter les versets 174 à 179.

Vous pouvez choisir de réciter soit la première, soit la deuxième moitié de chaque verset.

Vous entendrez l'harmonium jouer les notes qui signalent le début de la récitation.

Une fois encore, lorsque vous récitez, soyez conscients que les syllabes du texte que vous récitez et que vous écoutez sont le Soi sous la forme du son.

Commençons.

Cliquez sur le lecteur audio ci-dessous pour réciter les versets 174 à 179 de Shrī Guru Gītā.

[lecteur audio]

Comment cela s'est-il passé pour vous ? Qu'avez-vous remarqué en vous concentrant sur les syllabes en tant que formes sonores du Soi ?

L'esprit est attiré tout naturellement vers l'expérience du Soi. Et il revient aussi tout naturellement aux endroits et aux pensées qui lui sont familiers. Donc, en continuant à pratiquer avec régularité, vous constaterez que l'esprit vous aide de plus en plus à maintenir votre concentration sur les mantras que vous récitez. Plus tard dans cette séance d'étude, vous pourrez appliquer ce que vous venez d'apprendre à la récitation d'autres versets du texte de *Shrī Guru Gītā*.

Les participants ont récité les versets 154 à 182 de Shrī Guru Gītā tout en restant conscients que les mantras sont des formes sonores du Soi.

Nous approchons de la fin de cette septième et dernière séance d'étude *Svādhyāya*.

Avant de conclure cette séance, je souhaite profiter de ce moment pour exprimer ma sincère gratitude à vous tous, qui avez participé à ces séances d'étude. Vous avez fait de cette étude et de cet apprentissage une priorité dans votre vie, en réservant du temps pour assister à ces séances.

Je tiens à saluer votre engagement, votre persévérance et votre vif intérêt pour une meilleure connaissance de *svādhyāya*, qui est tellement central dans la *sāghanā* du Siddha Yoga. En assimilant et en incarnant ce que vous avez appris à propos de *svādhyāya*, vous n'en tirez pas seulement profit pour votre propre voyage spirituel, vous servez aussi de modèle aux autres pour leur étude. Je vous remercie donc pour l'effort soutenu et sincère que vous avez fourni au cours de ces séances d'étude.

Laissez-moi récapituler ce que vous avez appris et mis en pratique aujourd'hui.

- Vous avez étudié ce qu'enseignent la philosophie et les Écritures sur le rôle essentiel de l'esprit dans *svādhyāya*, et vous avez appris à développer et entretenir la capacité de l'esprit à se concentrer sur les mantras.
- Vous avez étudié les caractéristiques et la signification du chakra *ājñā* et appris comment *svādhyāya* aide à prendre davantage conscience de ce centre spirituel.
- Vous avez fait des exercices physiques pour centrer et unifier le corps, la respiration et l'esprit en préparation à *svādhyāya*.
- Vous avez pratiqué des méthodes pour concentrer l'esprit en récitant *Shrī Guru Gītā*.

Votre apprentissage au cours de ces sept séances d'étude consacrées à *svādhyāya* a englobé des connaissances sur l'étude du Soi, ainsi que de nombreuses compétences pratiques que vous pouvez continuer à appliquer à votre récitation de *Shrī Guru Gītā*. Au cours de ces séances d'étude, vous avez appris et mis en pratique six disciplines ou aspects de *svādhyāya*. Ce sont :

- une posture assise stable, alignée et confortable ;
- la prononciation correcte des syllabes sanskrites de *Shrī Guru Gītā* ;
- la concentration du regard sur les mantras que vous récitez ;

- le contrôle et le soutien de la respiration en récitant chaque verset ;
- l'écoute des voix chantant les mantras et la récitation à l'unisson avec elles ; et
- la concentration mentale sur les mantras de *Shrī Guru Gītā*.

Svādhyāya, l'étude du Soi, est au cœur de la *sādhanā* du Siddha Yoga. Quand vous récitez un texte sacré, cela met en jeu et mobilise toutes les facettes de votre être dans le but que vous grandissiez spirituellement, reconnaissiez votre Soi et donniez le meilleur de vous-même au monde où vous vivez.

Les fruits de *svādhyāya* sont vraiment abondants et magnifiques. De nombreuses Écritures et textes sacrés de l'Inde vantent les bienfaits et réalisations que procure cette pratique. Pour honorer la conclusion des séances d'étude *Svādhyāya*, lisez le verset suivant, extrait du *Vishnu-Purāna*, qui glorifie les fruits divins de *svādhyāya*, l'étude du Soi.

स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमासते ।

स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥३॥

svādhyāyādyogamāsīta yogāt svādhyāyamāsate ।
svādhyāyayogasaṃpattyā paramātmā prakāśate ॥

Grâce au *svādhyāya*, on s'établit dans le yoga,
et grâce au yoga, on s'établit dans le *svādhyāya*.
Assurément, lorsque l'on recherche l'excellence dans le *svādhyāya* et le yoga,
le Soi suprême resplendit.⁷



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

¹ *Shivasutra* 2.3; Jaidev Singh trans., *Siva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Molitilal Banarsidass, 1979), p. 88.

² *Shri Bhagavad Gita*, 6.34-35; traduction anglaise de Winthrop Sargeant, *The Bhagavad Gita* (Albany, NY: SUNY, 1993).

³ *Shiva Samhita*, R. Chandra Vasu, ed., (Delhi: Satguru Publications, 1981).

⁴ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁵ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁶ *Shat Cakra Nirūpana* (ed. by A. Avalon, London, Luzac & Co., 1919).

⁷ *Vishnu-Purāna*, 6.6.2. Traduction © SYDA Foundation 2020. Tous droits réservés.

Peinture du chakra *ājñā* 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).