

## Qu'est-ce que *svādhyāya* ? par Swami Akhandananda

*Au début de la semaine, le lundi 7 septembre, je vous ai écrit une lettre à tous, Siddha Yogis et nouveaux chercheurs qui visitez le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Dans cette lettre, j'annonçais que la SYDA Foundation allait présenter de nouvelles séances d'étude hebdomadaires sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – et que j'avais le grand honneur de servir comme directeur général pour ces séances d'étude.*

Au cours de la première séance d'étude, qui aura lieu en diffusion vidéo directe le samedi 12 septembre, vous apprendrez à naviguer efficacement sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Ce tutoriel vous montrera comment trouver exactement l'enseignement du Siddha Yoga que vous cherchez – l'enseignement dont vous voulez cultiver la compréhension et que vous voulez mettre en application dans votre *sadhana*. Vous apprendrez à accéder à l'immense trésor de sagesse disponible sur le site Internet afin d'affiner et d'améliorer votre façon de vous conduire, et donc de mieux progresser dans votre vie matérielle et votre vie spirituelle.

Je vous disais dans ma lettre que Gurumayi Chidvilasananda avait donné un titre aux nouvelles séances d'étude, et que ce titre était : *Svādhyāya*.

Vous vous demandez peut-être quel est le rapport entre le *svādhyāya* et la navigation sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ? Qu'ont-ils à voir l'un avec l'autre ? Pourquoi est-ce que je parle d'eux en les associant ?

Si vous vous posez ces questions, permettez-moi de vous dire que votre apprentissage et votre étude ont déjà commencé ! Vous avez une longueur d'avance pour la séance d'étude de samedi ! Comme enseignant, je remarque déjà votre enthousiasme pour le sujet : *svādhyāya*.

Permettez-moi de vous poser cette question : depuis que vous avez reçu mon courrier annonçant le titre de ces séances d'étude, avez-vous dit ce mot à voix haute ? Avez-vous prononcé ces syllabes sanskrites, *svādhyāya* ?

Je suis certain que ce splendide mot, *svādhyāya*, n'est pas nouveau pour la plupart d'entre vous. Pourtant, je voudrais vous rappeler l'importance de recevoir une parole du Guru. Quand le Guru prononce un mot, le pouvoir de ce mot – le pouvoir inhérent à sa signification – est catalysé. Et ce seul mot va ensuite propulser la *sadhana* de quiconque absorbe sa *shakti*. Les Écritures de l'Inde disent que même *leurs* paroles – les paroles des Écritures – ne prennent vie que quand le Guru les transmet à un disciple. C'est alors que les mots deviennent *chaitanya* ; ils vibrent de la *shakti* du Guru. C'est la raison pour laquelle je vous ai demandé : « Avez-vous prononcé ce mot à haute voix ? »

*Svādhyāya*. Avez-vous laissé ce mot magnifique résonner dans votre bouche et dans tout votre être ?

C'est un véritable joyau que ce mot – *svādhyāya*. Je veux dire par là qu'il a une multitude de facettes ; il est riche de tant de définitions, connotations et usages profonds. *Svādhyāya* est une échelle pour atteindre nos objectifs spirituels.

\*\*\*

L'image d'une échelle est utile quand on fait l'apprentissage du *svādhyāya*. On escalade une échelle barreau après barreau, et c'est exactement la même chose pour le *svādhyāya*. Pour moi, la première chose à laquelle me fait penser *svādhyāya*, c'est la discipline quotidienne.

Dans toutes les cultures et traditions, c'est le respect d'une discipline quotidienne qui aide les gens à apprendre les connaissances, les coutumes et les rituels de ces cultures. Par exemple, aujourd'hui encore, en Inde, les enfants des prêtres brahmanes apprennent à réciter l'alphabet sanskrit à l'âge de deux ans (ou même plus tôt !), et ils commencent des leçons quotidiennes sur les Védas entre cinq et sept ans.

Dans la culture japonaise, on apprend aux jeunes enfants la discipline en leur enjoignant de toujours faire de leur mieux et de persévérer pour apprendre un nouveau savoir-faire, même s'il leur faut de nombreuses tentatives. Au lieu de souhaiter aux enfants « bonne chance », leurs parents et aînés disent « *Ganbatte* », ce qui signifie « donne-toi à fond », « continue » ou « n'abandonne pas ».

La discipline quotidienne est nécessaire à la maîtrise de toute profession, vocation ou forme d'art. Pensez à un musicien – une personne qui joue parfaitement de l'instrument qu'elle a choisi. Pensez à un danseur de ballet, un peintre, un écrivain, un scientifique, un chirurgien. Comment ont-ils atteint le niveau de connaissance et de compétence qu'ils ont dans leur métier ? Comment ont-ils excellé et réussi dans leur domaine respectif ?

Grâce à une pratique régulière. En s'appliquant avec persévérance, jour après jour.

Réfléchissez-y. Quand vous demandez à n'importe quelle personne qui a « réussi » – qui est parvenue au sommet dans son domaine – comment elle en est arrivée là, que répond-elle ? « Par un travail acharné. » En hindi : « *kaṛī mehnat.* »

Beaucoup de grandes personnalités ont parlé de la nécessité et des mérites du travail acharné. Elles ont dit, par exemple :

*Le succès est le résultat d'un travail acharné.*

*Les gagnants se donnent à fond au travail.*

*Un des éléments essentiels pour accomplir quelque chose qui en vaut la peine, c'est le travail.*

*J'ai appris la valeur du travail.*

*Rien ne remplace le travail.*

*Le pouvoir est synonyme de travail acharné.*

Maintenant que nous avons établi que le *svādhyāya* nécessite un effort, une discipline régulière, un travail acharné, examinons ce qu'est la nature de ce travail.

En Inde, le *svādhyāya*, c'est avant tout l'étude de soi et l'étude du Soi.

Je vais vous expliquer ce que j'entends par là. En sanskrit, le mot *svādhyāya* se compose de deux parties : *sva* et *adhyāya*. Le préfixe *sva* signifie « soi », et il peut désigner aussi bien le soi individuel que le Soi suprême.

Le *soi individuel*, un terme qui s'écrit avec un *s* minuscule, désigne tout ce qui rend une personne unique. Ce qui vous distingue en tant qu'individu inclut votre corps, votre esprit, vos émotions et votre intellect. Cela inclut aussi votre appartenance à une famille, une culture, une nationalité ou une langue particulières.

Quand *sva* est traduit par « le Soi suprême », un terme qu'on écrit avec un *S* majuscule, il désigne notre nature éternelle – c'est-à-dire la force omniprésente qui donne vie à tous les êtres et à toute la création.

*Sva* signifie aussi « ce qui vous appartient ».

Il y a beaucoup de mots magnifiques dans la langue sanskrite qui incluent le préfixe *sva*. Ce sont des mots comme :

- *svabhāva* : la nature propre de quelqu'un, sa façon d'être intérieure
- *svadharma* : son dharma, son devoir particulier dans la vie qui est en harmonie avec les lois de l'univers et qui est pour le bien de tous.
- *svābhimāna* : le respect de soi-même.
- *svāgatam* : ce mot signifie littéralement « l'arrivée de son propre soi » et il est aussi utilisé comme salutation en Inde. Quand vous dites *svāgatam*, vous accueillez un autre comme vous accueilleriez votre Soi.
- *svādhīna* : compter sur soi-même. *Svādhīna* est l'autonomie, aussi bien sur un plan matériel (en termes d'indépendance physique, émotionnelle et financière) que sur un plan spirituel, comme quand vous comprenez que le Soi est votre véritable soutien.

- *svadhā* : la force particulière d'une personne, l'énergie et la manière d'être qui lui sont propres.
- *svarūpa* : la forme véritable de quelqu'un ou de quelque chose.
- *svajana* : vos proches. *svajana* désigne ceux qui vous sont chers, qui vous comprennent, qui prennent soin de vous et vous aiment.
- *svānanda* : votre joie et votre félicité intérieures.

*Sva*. Le soi. Ce qui vous appartient en propre. Le Soi. Est-ce que vous ne commencez pas à développer une grande tendresse pour ce mot ? *Sva. Svādhyāya*.

Ce qui caractérise les mots sanskrits, c'est la profondeur et l'étendue incroyables de leur signification. Chaque mot sanskrit a une panoplie de définitions, de subtilités et de *rasas* qui lui sont associés. Traduire un seul de ces mots exactement et complètement dans des langues modernes nécessite souvent d'utiliser de *multiples* mots et phrases, ou encore de fournir toute une explication dans ces langues.

C'est le cas avec *sva*. Comme vous pouvez le voir, ce seul préfixe s'applique à nous, êtres humains, d'une manière holistique : à la fois comme un soi unique, individuel, limité, et comme le Soi suprême éternel, universel.

Un des enseignements essentiels de Baba Muktananda est : « Dieu demeure en vous en tant que vous. » Maintenant que vous en savez plus sur le préfixe *sva*, cela vous ouvre peut-être une perspective encore plus vaste de cet enseignement profond de Baba.

\*\*\*

Tournons notre attention vers la seconde partie du mot *svādhyāya*. C'est le mot *adhyāya*.

*Adhyāya* signifie « étude ». Il désigne l'usage des facultés cognitives de l'esprit et de l'intellect, comme la pensée, le discernement, la concentration et la mémorisation. Grâce à *adhyāya*, nous accédons à notre connaissance inhérente quand nous étudions les enseignements du Guru ou des Écritures. C'est aussi la connaissance qui émane spontanément de l'intérieur – une connaissance qui est au-delà de l'éducation formelle ou de n'importe quel savoir acquis de l'extérieur.

Nous accédons à notre sagesse innée, qu'on considère souvent comme l'instinct, l'intuition, la voix intérieure ; nous pouvons la qualifier d'évidence simple, de savoir « par les tripes » ou de sentiment profond.

Quand nous nous engageons dans *adhyāya*, dans l'étude, nous employons aussi notre capacité à maintenir quelque chose dans notre champ de conscience. Qu'est-ce qu'on peut bien maintenir dans notre champ de conscience, vous demandez-vous peut-être ? Dans la *sadhana*, par exemple, nous maintenons le **mantra** dans notre conscience. Nous gardons à l'esprit cette certitude : « Je suis le Soi. » Nous gardons le souvenir primordial de l'endroit d'où nous sommes venus et notre besoin de revenir vers cette lumière.

On peut dire alors qu'*adhyāya* est l'action de tourner notre attention vers quelque chose, ou de nous concentrer sur quelque chose, dans le but d'étudier, d'apprendre, de chercher, d'examiner, de contempler, de délibérer, d'explorer et d'enquêter. Quand *sva* se combine avec *adhyāya*, ils forment le mot *svādhyāya* qui désigne l'action de tourner complètement notre attention, notre concentration, notre esprit et notre intellect vers le Soi – dans le but d'étudier, d'analyser, d'examiner et d'explorer notre Soi.

\*\*\*

*Svādhyāya* indique l'effort que vous faites en tant qu'étudiant, en tant que disciple, de vous tourner vers l'intérieur et d'examiner votre monde intérieur. C'est comme si vous teniez un miroir devant vous, avec bonne volonté et courage.

Sur la voie spirituelle, *svādhyāya* est la pratique d'étudier les Écritures et les enseignements de Shri Guru afin de comprendre la nature de l'esprit, du corps, des sens et de l'âme, et de s'ancrer dans la connaissance que le soi individuel et le Soi suprême ne font qu'un.

Je suis sûr qu'après avoir entendu ces définitions du mot *svādhyāya*, vous commencez à saisir l'importance de cette pratique. En effet, depuis des milliers d'années, le *svādhyāya* est une pratique qui est vitale et appropriée pour l'humanité.

Elle a constitué un ancrage pour les gens sur cette planète, et elle va continuer à le faire – aussi bien pour ceux qui sont sur une voie spirituelle que pour ceux dont l’objectif est d’exceller dans le domaine qu’ils ont choisi.

Vous avez appris de Rohini Menon, la directrice générale pour les *satsangs* « Soyez dans le Temple » qui ont eu lieu en diffusion vidéo directe dans la Salle Universelle du Siddha Yoga, que l’intention de Gurumayi pour ces *satsangs* était d’apporter un soutien à tous les Siddha Yogis et nouveaux chercheurs dans une période où le monde était mis sens dessus dessous par l’irruption de la pandémie mondiale. Quel cadeau de la part de Gurumayi – quel *prasad* – ont constitué ces *satsangs* ! En participant à ces *satsangs* et en réfléchissant à ce qu’ils nous ont appris, nous avons fait tous les efforts possibles pour approfondir notre *sadhana* et fortifier notre compréhension de l’art de naviguer dans les situations nouvelles où nous nous trouvons. Nous devons continuer à être forts face à l’inconnu et l’imprévisible, d’autant qu’on n’en voit pas bien la fin.

Que se passe-t-il donc dans ce monde ? Il semble qu’il y ait menace après menace, nous affectant tous, ainsi que cette planète dans son ensemble. Ce sont parfois des désastres naturels ou biologiques – une pandémie mondiale, des incendies de forêts incontrôlables, des tremblements de terre, des tempêtes dans de nombreuses parties du monde – et puis il y a toutes les atrocités commises par des êtres humains. Pourtant, en dépit de ce qui arrive – et, en fait, à cause de ce qui arrive – nous ne devons pas perdre le moral. Nous devons respecter l’intention de Gurumayi pour nous et garder le moral au beau fixe ; nous devons être fermes dans notre engagement à connaître notre Soi. En ce moment, rien n’est plus essentiel que de nous ancrer dans la connaissance du Soi. Car c’est quand nous sommes forts et courageux intérieurement que nous pouvons donner un coup de main. C’est alors que les autres auront la conviction, la confiance que nous *allons* les aider – qu’on peut compter sur nous.

Sur la voie du Siddha Yoga, nous utilisons souvent le mot *svādhyāya* pour désigner la récitation de textes d’Écritures telles que *Shri Guru Gita*, *Shri Rudram*, *Shri Vishnu Sahasranama* et *Shri Bhagavad Gita* – ainsi que beaucoup d’autres textes et hymnes dont nous avons la chance de disposer pour notre *sadhana* du Siddha Yoga. J’aime tellement réciter ces textes sacrés ! Comme beaucoup d’entre vous le savent, quand vous récitez à voix haute un texte sacré, vous baignez à la fois votre être intérieur et votre environnement dans l’énergie bienveillante de ses mantras.

Ce que j'aime aussi dans cette façon de pratiquer le *svādhyāya*, c'est que nous pouvons vraiment utiliser notre récitation personnelle pour provoquer des changements positifs et bénéfiques dans le monde. Nous en formulons l'intention, nous faisons des prières et nous envoyons des bénédictions pour le bien-être et la protection de tous.

J'ai dit plus haut que la discipline quotidienne est un aspect universel de l'apprentissage de n'importe quelle chose de valeur, et qu'un tel apprentissage commence souvent dès le plus jeune âge. Par exemple, les enfants apprennent leur langue maternelle à la maison ; plus tard, ils étudient cette langue à l'école et affinent leur connaissance. Pour votre engagement dans le *svādhyāya*, c'est la même chose. Vous pratiquez et avez déjà pratiqué le *svādhyāya* sous une forme ou une autre. Et maintenant, grâce à ces séances d'étude, vous allez vous engager dans un processus formel d'apprentissage et d'étude de ce qu'est le *svādhyāya*. Je l'ai déjà dit, et je le répèterai : vous avez une longueur d'avance !

\*\*\*

Maintenant, vous avez peut-être commencé à répondre à la question « Quel rapport le *svādhyāya* a-t-il avec la navigation sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga ? » Permettez-moi d'en dire plus à propos de ce lien.

Comme vous l'avez découvert, la SYDA Foundation a fait du site Internet de la voie du Siddha Yoga une des principales ressources pour l'étude des enseignements et des pratiques du Siddha Yoga à notre époque.

Je vais vous donner quelques informations sur la façon dont cela est arrivé. En 2004 et 2005, la SYDA Foundation est passée par un grand processus de restructuration et a mis en place la procédure de candidature pour la *seva*. Cela voulait dire que les séjours de Siddha Yogis et de nouveaux chercheurs à Shree Muktananda Ashram auraient spécifiquement pour objet d'offrir de la *seva* et que les retraites de Siddha Yoga auraient lieu dans les autres ashrams et les centres de méditation du Siddha Yoga dans le monde.

Quand la SYDA Foundation a terminé cette restructuration, en 2009, Gurumayi a demandé que la Fondation se concentre à nouveau sur la diffusion des enseignements du Siddha Yoga dans le monde entier.

À cette époque, la technologie numérique et Internet s'étaient généralisés et perfectionnés, et Gurumayi savait que cette technologie offrirait des moyens plus rapides et plus efficaces pour prodiguer ses enseignements aux chercheurs du monde entier. C'est pourquoi Gurumayi a demandé aux administrateurs de la SYDA Foundation de relancer le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Gurumayi a donné une orientation très claire pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga, et ce n'est pas exagéré de dire qu'elle s'est personnellement investie dans le site Internet pendant les dix années suivantes. Au cours des années, Gurumayi avait parcouru le monde pour des séjours d'enseignement, prodiguant ses enseignements à des personnes de tous milieux. Avec la relance du site Internet de la voie du Siddha Yoga, j'ai l'impression que c'est *quotidiennement* que Gurumayi parcourt le monde pour des visites d'enseignement. Encore plus de personnes peuvent recevoir la sagesse inestimable de Gurumayi ; encore plus de personnes reçoivent ses instructions pour leur *sadhana*.

Gurumayi a donné instruction aux dirigeants de la SYDA Foundation de faire du site Internet une mine de connaissances pour les étudiants du Siddha Yoga et les nouveaux chercheurs – d'en faire un sanctuaire et une ressource d'apprentissage et d'inspiration qui les aideraient à renforcer leur *sadhana* du Siddha Yoga. Le site Internet de la voie du Siddha Yoga devait devenir une bibliothèque universelle, abritant les enseignements du Siddha Yoga et les expériences de Siddha Yogis vécues en observant les enseignements et les pratiques dans leur vie quotidienne. Grâce à la vision de Gurumayi pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga et à son implication permanente dans son développement, le site Internet n'a cessé de s'enrichir en enseignements du Siddha Yoga.

Ce que je voudrais dire ici, c'est que même si la technologie à l'ère numérique est en pleine expansion, tout le monde n'a pas reçu la formation adéquate pour savoir se servir de ses différents appareils ou pour naviguer sur Internet. En ce qui concerne le site Internet de la voie du Siddha Yoga, la SYDA Foundation a bien diffusé ici et là quelques tutoriels, et des Siddha Yogis ont spontanément échangé entre eux sur la façon de surfer sur le site Internet. Cependant, il n'y a pas eu d'approche complète et méthodique pour fournir ces informations – jusqu'à aujourd'hui.

Dans la lettre qui annonçait cette première séance d'étude, j'ai dit qu'à la fin d'un *satsang*, vous devez habituellement vous fier à votre mémoire pour retenir la sagesse entendue mais que, grâce au site Internet, cette connaissance reste à notre disposition pour l'étudier à tout moment. J'ai aussi mentionné que pour étudier ces enseignements vous devez savoir comment et où les trouver.

Donc, la première séance d'étude *Svādhyāya* va être consacrée à vous montrer comment naviguer sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Je vous invite tous à y participer, même ceux d'entre vous qui pensez avoir une bonne maîtrise pour naviguer dans le site Internet et y trouver les enseignements. Vous pourriez bien découvrir qu'il a encore *plus* à apprendre pour vous au sujet du site Internet, qu'il y a encore *plus* d'enseignements à votre disposition – encore *plus* de façons de pratiquer le *svādhyāya* que vous ne le saviez ou ne l'imaginiez. Et vous pourriez apprendre des astuces sur la façon d'aider les autres à améliorer leur capacité à naviguer sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – de sorte que pour eux aussi l'expérience de l'utilisation du site Internet soit la meilleure possible.

Je me réjouis d'avance d'être en votre compagnie à tous dans la Salle Universelle du Siddha Yoga demain samedi 12 septembre.

