

QU'EST-CE QU'UNE SADHANA ?



Sadhana en sanskrit désigne «la pratique», le «chemin spirituel». Sadhana se traduit littéralement par «le moyen d'accomplir quelque chose».

La notion de « sadhana » induit la notion d'un effort, d'une discipline, pour atteindre un objectif et en ce sens ce mot est proche de celui d'ascèse. Il s'agit d'avoir une pratique régulière, comme une habitude de vie, un instant au quotidien pour avancer en conscience sur notre chemin personnel. Une sadhana peut durer une semaine, un mois, un an...

Plus concrètement, il s'agit d'activités qui nous amène au plus près de nos aspirations profondes. Un moment où revenir à soi et où réaliser de petites actions qui, mises bout à bout, nous permettent de prendre soin de nous et d'avancer vers des objectifs qui nous sont propres. Ces activités peuvent être définies en fonction de ce que l'on souhaite voir évoluer dans notre vie.

La Sadhana qui vous correspond :

Le plus important n'est pas sa durée ou ce que vous y faites, mais l'intention que vous y mettez et que les actions que vous réalisez soient accomplies pour répondre aux besoins que tout votre être exprime (et non pas par « devoir »). Ce qui compte c'est de réserver un moment chaque jour à des activités qui nous permettent d'avancer vers nos objectifs et d'aller mieux sur le long terme. Ce n'est donc pas la durée qui est importante mais l'attention que l'on va mettre dans notre pratique. Chacun peut donc adopter la Sadhana qui correspond à son mode de vie.

exemple de Sadhana :

La Sadhana, c'est aussi le temps consacré au yoga à la maison, les lectures, voire même l'écoute ponctuelle de conférences sur ce sujet. Cela peut être (à titre d'exemple totalement arbitraire) :

- 10 minutes de **pranayama** 5x / semaine
- 20 minutes d'**asana** 5x / semaine + 1 cours
- 15 minutes de **méditation** par jour
- 30 minutes de **lecture inspirante**

L'ensemble peut coïncider avec un emploi du temps «normal». Une sadhana peut être plus courte, plus longue. Ce qui compte, in fine, c'est l'authenticité de la démarche.

Une personne croyante et pratiquante peut, par exemple, considérer que ses temps de prière et d'office font partie de sa Sadhana (Bhakti Yoga), etc.

Le yoga n'est par nature pas religieux. C'est une expérience intérieure. Les nombreuses voies du Yoga proposent des outils, très variés, pour expérimenter l'état de yoga. Ainsi, le yoga peut être aussi compris comme un chemin, un mode de vie, un ensemble d'outils ou exercices pratiques, pour améliorer sa qualité de vie à tous niveaux. En ce qui concerne le croyant, le yoga peut l'aider à mieux vivre sa vie spirituelle.

La Sadhana, cela peut être toute pratique mentionnée notamment dans les Yoga Sutra de Patanjali : les 8 membres ou piliers du yoga sont autant de facettes de la Sadhana. Perfectionner un Yama tel Ahimsa (non violence) ou un Niyama pendant une vie, peut aussi être une Sadhana complète.

sadhana dans le Kundalini Yoga est compris comme étant une autodiscipline qui s'exprime communément dans une pratique quotidienne du yoga. C'est ainsi que l'on parle de la Sadhana matinale. Telle que transmise par Yogi Bhajan au début des années 90, et pratiquée par les communautés de Kundalini Yoga à travers le monde, la Sadhana matinale dite « pour l'ère du Verseau » vise à développer toutes les qualités indispensables pour assumer cette transition vers l'ère du Verseau, et les défis qu'elle impose. Cette Sadhana matinale a lieu à l'heure la plus propice, dans le calme du petit matin, avant le lever du jour. Elle peut être pratiquée seule ou en groupe. Mais il est admis que pratiquer à plusieurs offre la possibilité de valoriser et d'harmoniser les états de conscience individuels. Par le mélange et la fusion des énergies de chacun, une conscience de groupe se développe et chacun en ressort élevé.

Pour comprendre l'essence de la sadhana quotidienne, il est fait référence à trois étapes : **Sadhana, Aradhana et Prabhoupati.**

La Sadhana est ainsi le point de départ d'un voyage intérieur. Elle se caractérise par un effort, constant et régulier. Cet effort quotidien n'est déjà pas un petit accomplissement. Yogi Bhajan décrivait la Sadhana comme un combat contre l'adversité, il disait: « *Vous faite la Sadhana pour vaincre votre paresse, votre ego, votre stupidité, avec l'essence de votre engagement.* » Mais au fil du temps, la Sadhana est vécue sans lutte et sans résistance : la Sadhana devient alors **Aradhana.**

Aradhana est une attitude joyeuse. Plus aucun effort n'est requis, seul le sentiment positif de l'expérience demeure. Il est dit que le mental est alors capable de se relier au Soi Universel. Aradhana ne doit cependant pas être considéré comme l'aboutissement du voyage intérieur, ce n'est qu'une étape de l'ascension, le chemin se poursuit vers Prabhoupati.

Prabhoupati signifie littéralement « épouse de Dieu ». Contrairement aux deux premières étapes, la pratique ne repose plus sur des engagements initiaux ou une quelconque source de motivation. C'est un état de neutralité dans lequel toute chose est expérimentée comme harmonieuse. C'est un état de **maîtrise**, l'éveil.

« *Dans la Sadhana vit le sâdhu. Dans la Sadhana pleut le nectar de l'amour divin. Dans la Sadhana viennent les bénédictions de simran, la conscience et la compréhension divines. Dans la Sadhana se trouve la méditation du Raja Yoga. Dans la Sadhana se voit la gloire de Dieu. Dans la Sadhana s'exprime l'infini. La Sadhana est la méditation quotidienne du sâdhu. Oh yogi! Deviens un avec Dieu!* » (Yogi Bhajan).

Peut-être que ce partage vous donnera l'envie d'initier votre propre sadhana.

NAMASTE !