

Être saint – Ajapa Jap

Par Dev Suroop Kaur, Nouveau-Mexique, États-Unis

Être saint! Jouir de sa pureté intérieure, prendre conscience de son expérience de l'Infini, et projeter cette pureté et cette lumière autour de soi. Réciter un mantra et évoquer l'expérience méditative de la vibration est une façon directe et merveilleuse de ressentir sa sainteté – sa complétude – et de cultiver un état d'esprit heureux et sain.

Chose surprenante, parmi les milliers de messages riches et profonds que contient le Siri Guru Granth Sahib – écritures vivantes sikhes et source de nombreux mantras utilisés en yoga Kundalini – on ne trouve qu'une seule consigne. Cette consigne – *Jap* – énoncée au tout début des écritures dans le Mool Mantra, signifie littéralement « répéter ». Il s'agit donc ici de la récitation continue et méditative d'un mantra. Répéter un mantra suivant le rythme approprié du *Naad* – la vibration sonore juste – forme l'esprit de façon riche et profonde à vibrer à la fréquence du mantra. Peu à peu, la réalité intérieure vibre à cette même fréquence. Les vibrations moins élevatrices qui résident dans l'esprit et le corps laissent place à la vibration de l'Infini. Les limites tombent, et une plus grande paix intérieure s'installe.

À force de récitation, une autre merveille se produit : le mantra, répété sans relâche, commence à faire écho en soi. Les lèvres et la langue récitent « Sat Nam », et l'esprit récite lui aussi « Sat Nam ». Plus on récite le mantra, plus le mantra fait écho – c'est le *ajapa jap*¹, état dans lequel on répète un mantra sans fournir l'effort mental normalement requis pour le faire.

Avec le temps, à force de répétition, un état encore plus profond de *ajapa jap* s'établit : les mots inspirants et la fréquence vibratoire nécessaires à tout moment se présentent à l'esprit spontanément. Non seulement les mots et la vibration se répètent aisément et librement dans l'esprit sans effort conscient, mais encore la vibration sonore révèle précisément ce qu'il fallait entendre. Le souffle élevé de l'Infini nous parle et nous guide. Et tout débute par une simple action : *Jap* – répéter.

Quelle belle façon de passer la journée, de respirer, de vivre! Plutôt que de laisser l'esprit s'exprimer de façon aléatoire, autodestructrice et restreinte, le mantra, inspirant, se déplace sans effort dans l'esprit et agit comme élément déclencheur d'élévation! On devient alors « entier », en harmonie avec son Infini intérieur, son cœur et sa voix véritable. En somme, on devient sain.

Dev Suroop Kaur est musicienne. . . www.devsuroop.com (en attente de la biographie)

¹ La lettre « a » devant le mot signifie *sans*. Dit simplement, *ajapa jap* signifie « répéter sans répéter ».

¹ La lettre « a » devant le mot signifie *sans*. Dit simplement, *ajapa jap* signifie « répéter sans répéter ».