

Dr. Shuddhananda Bharati

A u m

Les Secrets du Sama Yoga

Un traité accessible sur le Yoga
des voyants védiques



ASSA
Editions

Note de l'éditeur

Par ses explications simples, claires, précises et détaillées, le Kavi Yogi Maharishi¹ Shuddhananda Bharati nous révèle les *Secrets du Sama Yoga*.

Son livre nous amène au cœur des connaissances du Yoga, des *Upanishad*, de la *Gita*, à la source de l'équilibre gnostique et de la dévotion psychique. Il analyse et explique toute la réalité, depuis le fonctionnement physique du corps jusqu'au fonctionnement spirituel de l'être humain.

Les personnes engagées dans une recherche spirituelle trouveront dans les *Secrets du Sama Yoga* non seulement la présentation des divers plans de conscience mais aussi une synthèse de Yoga spirituel et de science matérielle. C'est un ouvrage important par son approche du socialisme spirituel.

Un chaleureux merci à Madame Johanne Lebel Calame pour son excellent travail de traduction et son aide minutieuse pour l'édition de ce traité sur le Yoga.

Merci, Shuddhananda Bharati, de nous avoir transmis les *Secrets du Sama Yoga*, avec l'énergie de *Aum Shuddha Shakti Aum!*

Christian Piaget

¹ *Kavi Yogi Maharishi* : grand poète divin visionnaire, sage. Le Glossaire en fin d'ouvrage donne une brève définition des mots sanskrits ou techniques et présente les personnes mentionnées dans le texte.

4. Une vie de Yoga

Le premier secret du Yoga est que la vie elle-même est Yoga. Jusqu'ici, des yogis intéressés ont mystifié le Yoga, le gardant privé, secret. Le mot *yoga* est mal compris. Pendant mon voyage en Europe, des amis m'ont demandé de marcher sur l'eau, de voler dans le ciel et d'accomplir des miracles pour prouver mon Yoga. J'ai dû leur expliquer que le Yoga, ce n'est ni faire tourner les tables ni réussir des miracles. Plusieurs confondent *asana* et *yoga*. On ne devient pas yogi en se tenant sur la tête ou en restant enterré pendant une journée. Certains pensent que les yogis lisent l'avenir et changent la destinée; ils tendent la paume ou leur horoscope et s'attendent à ce que le yogi prédise leur sort. Mais le Yoga n'est ni chiromancie ni astrologie ni cartomancie. D'aucuns s'imaginent yogi parce qu'ils aspirent de l'eau par la narine ou l'anus ou font rouler leur abdomen. D'autres supposent que le Yoga est la maîtrise de la respiration. Beaucoup ne voient pas au-delà du souffle et du corps quand ils pensent Yoga. Certains ont peur des yogis, craignant qu'ils les maudissent et leur fassent du mal par leurs incantations. Beaucoup se méfient du Yoga et le redoutent, car ils associent le Yoga aux cavernes de la montagne, à la solitude de la forêt, aux tuniques orange et à l'austérité de l'ascèse. Or il ne faut craindre rien de tout cela: notre Yoga n'admet ni refus ascétique ni négation pragmatique. Nul ne doit quitter son foyer pour vivre dans la forêt. Chacun peut rester commodément chez lui et faire de son foyer un centre de Yoga. Vivre sa vie peut devenir Yoga, Vie pure en communion avec le Divin. Ce que nous cherchons par le Yoga ne se

trouve en effet pas à la montagne ou dans la forêt, mais en nous, plus près de nous que notre souffle. Comprenons bien ce que nous entendons par Yoga. Notre Yoga est le Sama Yoga, un Yoga pour tous. Le livre *Yoga pour Tous* traite en détail du Yoga de la santé et de l'énergie. Elevons-nous donc aux plans psychiques supérieurs.

Le Yoga est une science psychique, une méthode précise de vie en accord parfait avec le Divin en nous. Il n'y a là ni magie ni mystère, même si les choses bizarres que font certains au nom du Yoga peuvent le faire penser. Ni immolation de la vie ni haine de l'existence, le Yoga est plénitude et accomplissement de la vie humaine dans la Vie divine. Homme, femme, vieillard, enfant, tous peuvent s'élever à la plénitude divine de la vie, faire de l'existence un paradis. Le Soi divin est en tous, le Divin en «ceci» est identique au Divin en «cela». L'univers est un temple d'Omniprésence divine, la vie une manifestation de la Conscience divine. Nous sommes, car le Divin est en nous; nous vivons, car le Divin est notre vie; nous bougeons, car le Divin nous aide à bouger. Nous sommes les temples mobiles du Divin. Vivre, c'est vivre dans la Conscience divine, dans le Divin, pour le Divin – centre de Son énergie, expression dynamique de Sa volonté, cœur de Son cœur, pensée de Sa pensée, image de Sa beauté, rayon de Sa splendeur, instrument de Son but dans l'humanité. Il est le Tout, Tout dans tous. Tous sont un en Lui, Il est l'Un en tous. Il est devenu tout ce qui est. Il est l'Humain dans les humains, l'Ame de l'humanité, le Soi des êtres. Il est le Soi universel. Vivre en union et communion avec Lui dans le Soi et dans la communauté humaine est Yoga. L'abandon parfait de l'individu séparateur au Divin

cosmique et à une vie d'instrument de Dieu, semblable à Dieu, est Yoga. Sans Confiance divine, nous sommes poussière. L'univers de l'existence est l'étreinte de Sa conscience; en être conscient est Yoga. Voir l'Un dans le Multiple, vivre conscient de l'Unité cosmique et de la concomitance est Yoga. Dieu, cher à notre âme, est la fontaine de l'enchantement. Qui L'oublie dans le Soi vit un enfer de douleur, de détresse et de mort. Qui pense à Lui dans tout jouit d'un paradis de délices. Vivre dans l'enchantement du Bien-Aimé de l'existence est Yoga. Le connaître dans le Soi, L'aimer dans son cœur, travailler comme Son instrument, construire l'édifice de la vie sur les fondations solides de la Conscience divine est Yoga. Dieu est le comble de la pureté et de la béatitude. Le Yoga, c'est jouir de ce sommet de béatitude grâce à une vie pure, unie et divine.

Personne ne détient le monopole du Sama Yoga; tous les candidats sont les bienvenus, la voie est libre, la porte est ouverte, l'aube pointe. Combien de temps dormirons-nous dans l'obscurité de l'ignorance, lutterons-nous dans le doute et le désespoir? Rejetons les forces hostiles du pessimisme; avançons, pleins d'espoir. La Béatitude pure nous invite de l'intérieur à une nouvelle vie d'immortel enchantement. Foi, amour, aspiration, concentration, consécration, abandon conscient, réceptivité pure – voilà les offrandes nécessaires pour atteindre la Béatitude divine. Tout ce qui est bon s'ensuivra si nous suivons la voie du Sama Yoga. Vivons accordés au Divin, enfants conscients d'une seule Communion spirituelle. Notre vie sera une émanation de l'Esprit divin. Notre terre sera un paradis de paix où cesseront toutes les guerres, où les

nations marcheront, anges de Dieu. Telle est l'aspiration brûlante immémoriale de l'existence humaine. Telle est la douce vision des sages et des poètes-voyants.

L'être humain ordinaire vit dans une conscience égoïste, il doit vivre dans la Conscience divine. Sa pensée est un sombre crépuscule, sa vie est pleine d'absurdité, de douleur et de souffrance, son corps est soumis à la maladie et à la mort. Il faut que son intellect soit éclairé, que sa pensée éprouve la paix et la béatitude du Pur Esprit, que sa vie respire la liberté immortelle du Soi divin. La conscience cosmique doit diviniser l'homme, emparadiser le monde, transformer l'existence en Béatitude pure, universaliser l'individu. C'est l'ultime triomphe de l'évolution humaine. C'est le socialisme spirituel, le Sama Yoga.

En vérité, notre Yoga vise non seulement le salut individuel mais le salut collectif de l'univers des êtres. Notre vie est une expression de soi universelle du Tout-Puissant pur. Chaque âme est une étincelle du Brasier divin. Par l'union intérieure, chaque âme devient une avec l'humanité. En éveillant la lumière intérieure, l'âme devient une avec tout, dans la conscience cosmique. On y arrive par le Sama Yoga, vie spirituelle collective.

Le Yoga dépasse les *tapasya* et la connaissance, il est plus puissant que le travail, plus doux que l'amour. Le Yoga n'est pas extinction de la vie, mais distinction de la vie dans l'épanouissement spirituel, richesse divine de la vie, vie pure dans le Divin pur. Vivre accordé au Divin infini est la loi de l'existence, *svadharma* (devoir envers soi). Il n'est pas naturel, mais *kudharma* ou *paradharm*a (faux mouvement) de vivre dans l'ignorance d'une mentalité

divisée. Le yogi n'est pas un ascète austère, l'ascèse n'est pas l'apogée de la perfection humaine. Le Yoga, ce n'est pas fuir la vie et la société, considérer l'existence comme un rêve morne et une illusion trompeuse. Ni immersion, immolation ou extinction de soi, le Yoga est possession, expression, expansion, transcendance de soi. C'est quelque chose de sublime, bien au-delà du moralisme religieux et du matérialisme immoral, c'est la vie spirituelle supramorale. Le monde de l'humanité est déchiré par le formalisme des castes, credo, rituels sectaires, cérémonies, préjugés de classe et de race, issus de la mentalité divisée. Le Yoga élève la vision humaine au pinacle de la vision cosmique, où elle s'unit avec le Soi infini dans tout et rejette ce qui divise l'être humain de l'être humain et du Divin. L'effort (*sadhana*) progressif du Sama Yoga brise les fers de la mentalité égocentrique et des divisions égoïstes pour que l'être humain, pur et libre, s'élargisse et étreigne le Divin universel illimité.

Le Yoga accélère l'évolution de l'être humain. A travers les âges, l'évolution suit son cours. L'homme doit trouver le centre de soi, moteur de l'évolution; une *sadhana* intense accélère celle-ci. Le Yoga le permet. Le Yoga est la vie en accord avec l'Immortel, l'Immuable dans les variations changeantes du monde mortel, le Témoin éternel, l'Aurige passif que laisse impassible la lutte des modes et dualités de la nature. Notre Yoga est un Yoga de transformation progressive par la descente et la diffusion de Shuddha Shakti, la Grâce pure toute-puissante, dans l'instrument purifié. Il ne recourt jamais à la conversion forcée ni à la réforme abrupte. Il considère l'ancien comme une étape vers le nouveau, les vieilles religions et traditions comme

des étapes et des points d'appui pour la croissance mentale de l'être humain. La Grâce remplit l'âme humaine en progression, dans l'enchantement de la béatitude suprême dont elle est assoiffée. Dans son envol, elle ouvre les centres psychiques, libère les pouvoirs conscients qui y sont latents. Dans notre Yoga, l'individu est un centre de l'Énergie universelle. L'ego séparateur doit s'abandonner à l'Esprit universel, la conscience humaine conditionnée croître en Conscience divine non conditionnée. Il faut dénouer les nœuds de la vie. Il faut élever au niveau du Divin la forme humaine, sa vie, la loi de sa vie. Nous ne cherchons pas à entrer au paradis d'un bond, mais à faire descendre la béatitude céleste dans la vie sur terre. Notre Yoga amplifie la vie et en enrichit la portée divine. Il dépasse les *tapasya* – célibat, silence, jeûne, non-préjudice et quiétude. C'est une vie dynamique dans le Divin intérieur, en affrontant les problèmes de la vie avec la force victorieuse de l'âme. Le Yoga n'est pas non-travail, mais habileté au travail, action accomplie comme un sacrifice pur à la Volonté divine. L'existence dans le monde est le théâtre de Dieu. Le yogi joue son rôle en parfait équilibre, en lumineuse réalisation de soi. Il est hors d'atteinte des modes de la nature. L'élévation par l'intensité de l'aspiration, la descente de la Shudha Shakti par la pureté de la conscience sont les deux secrets de ce Yoga qui transforme la vie.

Les *rishis* védiques ont conçu ce pur Sama Yoga. Étudions les écritures et les prophètes qui ont accompli et divinisé leur vie. Adorons les *rishis* védiques, les sages et les saints du monde ! Adorons la Vérité-Lumière éternelle ! Adorons la Grâce divine pure !

5. La lumière du *Veda*

Le *Veda* est le livre immortel de la connaissance divine. C'est la fontaine des idées spirituelles et des intuitions des voyants, la trace la plus ancienne de révélations intérieures. Consciemment ou inconsciemment, les prophètes de l'humanité en transmettent périodiquement les vérités. Ce n'est pas l'œuvre d'un seul auteur, mais un ensemble oral de vers inspirés, passé de mémoire de sage en sage. Aujourd'hui encore, on le récite avec la même intonation. Malheureusement, l'humanité a oublié ce trésor de connaissance de Dieu. Des sages vivaient en communion avec l'Un pur dans leur cœur. Dans le calme de leur silence intérieur résonna la voix de l'Un pur. Ces grands yogis enseignèrent à leurs disciples les mantras rythmés révélés, qui passèrent ainsi à la postérité et, plus tard, furent notés par écrit. Le *Veda* comprend quatre volumes: le *Rigveda* raconte la victoire des forces divines, le *Yajurveda* parle de sacrifice et de rituels, le *Samaveda* d'art et de rythmes spirituels, l'*Atharvaveda* d'incantations. Parce que les quatre livres sont un recueil continu de révélations, on parle du *Veda* au singulier. Le *Veda* est Vérité-Lumière, éternel comme la Vérité. Nul n'a encore réfuté ses affirmations. Car sa voix naquit dans la solitude sylvestre calme et immuable, où résonne la symphonie de la nature. Sa voix, sa vision surgirent dans des cœurs accordés avec l'infini. L'homme moderne qui se débat dans une ruée tempétueuse d'activités fiévreuses ne peut imaginer la paix intérieure qui inspira la Vérité védique. Il est difficile de trouver cette paix spirituelle réconfortante dans notre ère bruyante de marchés affairés, usines fumantes, avions

vrombissants, bombes tonnantes et retombées nucléaires. La ruée impatiente de la vie, cherchant des plaisirs volatiles et des fantômes brillants, aboutit au désert de sable du néant. L'homme mendie devant *maya* alors qu'il peut être le prince de trésors spirituels intérieurs. Au noyau du cœur, dans la grotte céleste du silence, brille le trésor immortel de la Béatitude spirituelle. Le trouver, être Cela, faire de la vie son courant délicieux où résonne la musique de l'extase intérieure, tel est l'enseignement central du *Veda*. Il mène l'adepte à vaincre les forces hostiles qui entravent le progrès de l'âme et à conquérir victorieusement l'empire spirituel intérieur.

Le *Veda* énonce les principes de base de la vie spirituelle dynamique. Il donne à la pensée errante la stabilité de la paix intérieure. A l'imagination vagabonde, il donne clarté de vision et concentration. A la Vie, il donne l'énergie immortelle de l'Âme. Il mène l'humanité imparfaite vers la perfection bienheureuse de l'homme-dieu. Il évacue l'ancienne vie usée d'égoïsme sombre et inaugure une ère nouvelle de Vie divine. Le *Veda* est un Evangile unique de la Vie divine, fin et but du pur Yoga. Le *Veda* est un livre commun de l'humanité, une écriture pour tous les temps et les âges, au-delà des préjugés de race, classe ou religion. C'est un chant éternel de l'Âme, une représentation symbolique de la guerre que se livrent les forces de Lumière et d'obscurité dans la pensée, une épopée de l'homme intérieur. Son intuition pénètre dans les grottes sombres du subconscient pour libérer les pouvoirs de la Conscience divine qui y sont emprisonnés par des forces démoniaques. Les mots du *Veda* sont des étincelles de divinité, la voix de la Lumière, le langage de l'Âme. De l'obscurité à

la lumière, du mensonge à la vérité, de la mortalité à l'immortalité, de l'humain au Divin, de l'ignorance à la connaissance, de la division à l'unité, d'une vie limitée dans la détresse à la vie infinie dans la Béatitude divine – tel est le voyage ascendant de la vie que décrit le *Veda*. Vérité, lumière, béatitude, puissance, pureté, unité et divinité sont les sept refrains des mantras védiques, qui accomplissent l'humain dans le Divin.

Achat en ligne, [commande du livre](#)



Editions ASSA
Grand'Rue 180
1454 L'Auberson – Suisse
Téléphone : +41 (0) 24 454 47 07
Télécopie : +41 (0) 24 454 47 77
Courriel : info@editions-assa.ch
Web : www.editions-assa.ch
