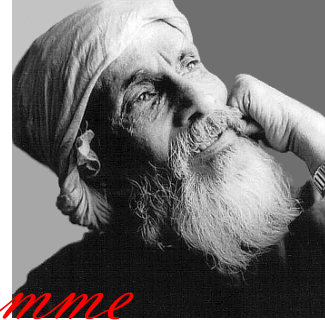


Shuddhananda
BHARATI

Le Sama Yoga



ASSA



Histoire d'un Homme

E-book Editions ASSA

Le Sama Yoga

Un yoga de santé, d'énergie, de paix et de béatitude

Dr. Shuddhananda Bharati

Notes

Notre existence est une force d'âme incarnée dans la matière. On peut comparer la matière et l'âme à la carrosserie et au pilote d'une voiture. Le yoga va au plus profond de l'âme, ouvre les mystères intérieurs et libère la force divine de l'être mental et psychique. La science résout les problèmes extérieurs. Yoga et science édifient ensemble l'harmonie de la vie collective universelle. Nous voyons alors une nouvelle humanité transformée, nous entendons le cantique béni de la Paix pour tous, c'est le Sama Yoga.

Editions ASSA - 2012

www.editions-assa.ch

Christian Piaget – L'Auberson

En couverture : L'Un dans le Tout, le Tout dans le Un

Sommaire

Table des matières

	Note de l'éditeur	4
	Chant de l'Unité	6
	Hymne à la Paix	6
	Courage!	8
	Présentation de l'auteur	8
1.	Lumières sur le Sama Yoga	9
2.	L'Un dans tous	10
3.	La communion intérieure	10
4.	Des <i>asanas</i> pour tous	12
	Conditionnement physique	
5.	Position assise	13
6.	Pose pelvienne (<i>vajrasana</i>)	14
7.	Pose revigorante (<i>tankarasan</i>)	14
8.	Torsion spinale (<i>ardha matsyendrasan</i>)	14
9.	<i>Prana mudra</i>	14
10.	<i>Prana dharan</i>	15
11.	Poses du dos et du cou	15
12.	L'énergie solaire	16
13.	<i>Surya Namaskar</i>	17
14.	<i>Prana Shakti</i>	18
15.	L'appareil respiratoire	19
16.	Le <i>pranayama</i>	20
17.	La respiration rythmée	20
18.	Le <i>pranayama</i> intérieur	23
19.	Que notre vie...	24
20.	Parmi les sages	24
	Purnananda Bharati	25
	Jnana Siddha	25
	Sai Ram de Shirdi	26
	Upasani Baba	28
	Ramana Maharshi	28
	Seshadri Swami	29
	Sri Aurobindo, le Maître divin	29
	Swami Shivananda	30
	Meher Baba	30
21.	L'entraînement de la pensée	31

	La maîtrise de la pensée	33
	La communion intérieure	35
22.	La <i>sadhana</i> du yoga	38
23.	En avant!	41
	Glossaire	42
	Déjà parus aux Editions ASSA	59

Note de l'éditeur

Saint Shuddhananda Bharati

Le *Kavi Yogi Maharishi*¹ Shuddhananda Bharati est un érudit, polyglotte, scientifique, poète voyant, saint et sage de l'Age cosmique. Toujours agile et actif, il écrit, chante et fait le bien. Cet universaliste ignore les frontières délimitées par la caste, la religion, la couleur, la race ou la géographie. C'est un apôtre du Sama Yoga, qui veut réaliser dans l'existence la synthèse de la science et du yoga, de l'Occident et de l'Orient, du réel et de l'idéal. Il maîtrise l'anglais, le français, le tamoul et le télougou, sait l'hindi et le sanskrit.

Génie intuitif, il parfait ses connaissances auprès de grands hommes. Le Maharishi Purnananda Bharati lui explique la *Gita* et le sage Patanjali, le Raja Yoga. Jnana Siddha l'initie au Sama Yoga. Shirdi Sai Baba lui enseigne le Sabda Yoga, Siddharuda Swami le Mantra Yoga. Ramana Maharshi lui ouvre le cœur et le fait méditer dans une grotte de Tiruvannamalai.

Sri Aurobindo et la Mère lui portent un intérêt particulier. Ils lui enseignent le yoga supramental, en font un poète français et le plongent en silence à leurs pieds pendant vingt-cinq ans. C'est là que le Kavi Yogi rédige en tamoul *Bharata Shakti*, l'épopée des surhommes, écriture de l'humanité de l'Ere nouvelle.

Le grand avocat, érudit et héros V.V.S. Ayyar lui fait découvrir les classiques européens.

Le sage repousse les richesses et la gloire, mène une vie de *sannyasin*, consacre tous ses biens à l'éducation. Il fait sept fois le tour du monde, vit auprès de toutes les personnalités divines du siècle passé, rencontre tous les penseurs et savants du monde, Romain Rolland, Bernard Shaw, Bertrand Russell, Gustav Just. Il est honoré en Russie. Son Yoga Samaj, centre spirituel, culturel et scientifique, enseigne un yoga supérieur aux vrais chercheurs, soigne les maladies par la nature, cultive la science et l'existence yogique. Le poète compose 1500 chansons. Son credo politique est le socialisme spirituel, basé sur la notion d'âme cosmique.

¹ Grand poète divin visionnaire, sage. Le glossaire à la fin du livre définit des mots sanskrits ou techniques et présente quelques personnes citées.

La terre est une, le souffle est un,
L'horizon céleste est un ;
L'âme de l'humanité est une ;
Le but de l'existence est un.
Nord, sud, est, ouest
Partagent un seul horizon ;
La vie est plus harmonieuse
Quand tous sont chacun.
Prospérons ! Prospérons tous !

Le but de l'existence

Notre existence est une force d'âme incarnée dans la matière. On peut comparer la matière et l'âme à la carrosserie et au pilote d'une voiture. Le yoga va au plus profond de l'âme, ouvre les mystères intérieurs et libère la force divine de l'être mental et psychique. La science résout les problèmes extérieurs. Yoga et science édifient ensemble l'harmonie de la vie collective universelle. Nous voyons alors une nouvelle humanité transformée, nous entendons le cantique béni de la Paix pour tous.

La science constructive et le yoga dynamique peuvent guider les nations vers une vie de pureté, d'unité et de divinité et libérer la pensée de la folie guerrière.

Les centres psychiques renferment de précieux pouvoirs. Des inspirations élevées peuvent allumer le génie et manifester la divinité de l'humanité. Le Sama Yoga libère les forces psychiques et l'inspiration chez les hommes et les femmes, il favorise la vision d'une humanité divine unique.

Le monde est notre temple, l'ensemble de l'humanité notre Dieu universel dans l'âme. Aimer et servir est notre culte pour le bonheur de l'humanité.

Consacrons notre vie à cet objectif. Unissons-nous, marchons de front, faisons parler notre conscience, pensons ensemble et vivons comme un seul corps dans l'Esprit intérieur pour le parfait bonheur de l'humanité. Prospérons tous, conscients de l'Un en tous !

Un chaleureux merci à M^{me} Johanne Lebel Calame pour sa traduction minutieuse et son aide pour l'édition.

C'est pour moi un vrai plaisir et un grand honneur de vous présenter ce traité de Sama Yoga. Merci, Shuddhananda Bharati, de nous avoir transmis *Le Sama Yoga*. Avec l'énergie de *Aum Shuddha Shakti Aum* ! La première édition du livre porte la date du 8 octobre 1978.

Christian Piaget

Chant de l'Unité

Unissez-vous, unissez-vous, ô âmes
Unissez-vous et jouez votre rôle
Unissez-vous en esprit, unissez-vous par le cœur
Unissez-vous dans le tout et dans la partie
Comme les mots, les accords et le sens dans le chant
Que l'Est et l'Ouest s'unissent et vivent longtemps
Les arbres sont nombreux, le bocage est un
Les branches sont nombreuses, l'arbre est un
Les rivages sont nombreux, la mer est une
Les membres sont nombreux, le corps est un
Les corps sont nombreux, le Soi est un
Les étoiles sont nombreuses, le ciel est un
Les fleurs sont nombreuses, le miel est un
Les pages sont nombreuses, le livre est un
Les pensées sont nombreuses, le Penseur est un
Les goûts sont nombreux, celui qui goûte est un
Les acteurs sont nombreux, le drame est un
Les pays sont nombreux, le monde est un
Les religions sont nombreuses, la vérité est une
Les sages sont nombreux, la sagesse est une
Les êtres sont nombreux, le souffle est un
Les classes sont nombreuses, le collège est un
Trouvez l'Un derrière la multitude
Alors vous jouirez d'une vie paisible et harmonieuse.

Hymne à la Paix

Paix pour tous, paix pour tous,
Pour tous les pays, paix !
Joie pour tous, joie pour tous,
Pour toutes les nations, joie.
Une paix matinale rosée,
Une joie estivale souriante!
(Refrain : Paix pour tous)

Tous pour un et un pour tous,
Telle est la règle d'or ;
Vie, lumière, amour pour tous,

Pour tous les vivants notre amour.
(*Refrain* : Paix pour tous)

Travail, nourriture, vêtements pour tous,
Statut égal pour tous ;
Santé, foyer, école pour tous,
Un monde heureux pour tous.
(*Refrain* : Paix pour tous)

Pas de riche oisif, plus de mendiants,
Tous travaillent également ;
Fini les pleurs, fini les peurs,
Le cœur résonne de vivats !
(*Refrain* : Paix pour tous)

Ni terreur atomique, ni gras mammon,
Porte close pour le démon de la guerre ;
Comme les feuilles des arbres,
Comme les rayons du soleil
Nous sommes Une Communion,
Une Communion divine !

Le bon en nous est le bien de tous
Le Dieu en nous est le Dieu pour tous
Votre amour est l'amour de tous
(*Refrain* : Paix pour tous)

Pour lui ou elle ou cela ou le reste
Cette vie collective est la meilleure
Cette vie universelle est la meilleure
Le Nord ou le Sud ou l'Ouest ou l'Est
(*Refrain* : Paix pour tous)

La paix pour les plantes et les oiseaux,
les bêtes
Les collines, les rivières, les forêts
La paix dans la patrie et l'air et la mer
Nous voyons une paix dynamique
La paix pour tous, la paix pour tous
Paix immortelle pour tous

Courage!

La nuit est traversée
La chaîne d'esclavage
Elle est déjà brisée –
Je suis plein de courage!

Dans la paix du matin
Un soleil d'or s'élève;
Comme un lion surhumain
Pour accomplir mon rêve.

Un bon espoir sourit
Comme un docile enfant
Qui joue dans l'infini
Avec un astre ardent.

Mon voyage est fini;
Je m'amuse du temps;
L'univers est mon nid;
De l'éternel printemps.

Présentation du

Dr. Shuddhananda Bharati

11 mai 1897 - 7 mars 1990

Le sage de l'âge cosmique

A plus de 90 ans, dans son école en Inde du Sud, le *Kavi Yogi Maharishi* Shuddhananda Bharati travaillait comme un jeune homme de 20 ans. A qui lui demandait son âge, il répondait: «Mon âge est Courage !» Le yogi a écrit plusieurs dizaines d'ouvrages en anglais, français, tamoul, hindi, télougou et sanskrit, des chants et des poèmes en français, langue qu'il a apprise à Pondichéry. L'œuvre majeure de cet homme conscient de la présence de Dieu en lui, *Bharata Shakti* (en 50 000 vers), décrit son idéal: une seule humanité vivant en communion avec Un seul Dieu dans un monde transformé! Dans ce texte monumental et unique, le yogi dépeint l'essence de toutes les religions, de tous les prophètes et saints, de toutes les approches du yoga et de toutes les cultures sur une toile allégorique.

L'engagement du yogi est résumé dans son livre autobiographique *L'Ame Pèlerine (Pilgrim Soul)*. Les trois poèmes cités en ouverture expriment à merveille son idéal.

Son mantra, *Aum Shuddha Shakti Aum*, nourrit notre âme et guide nos pas vers la joie intérieure *Ananda*. Il signifie: La lumière de la Grâce et l'énergie du Tout-Puissant suprême pur nous bénissent de paix, béatitude et prospérité! Que la beauté et la grandeur d'âme du Dr. Shuddhananda Bharati fleurissent et parfument la Terre entière de son divin message et de son rayonnement spirituel unificateur et bienfaiteur!

Editions ASSA, Christian Piaget

Le Sama Yoga

1. Lumières sur le Sama Yoga

Dans le *Veda*, *sam* est un mot de bon augure qui signifie prospérité, intégrité, paix, abondance, plénitude, inséparabilité, excellence. En français, *somme* signifie total, *sommet* point le plus haut, degré suprême. *Sambu* désigne Shiva, Vishnou, Bouddha, Arhanta, Surya, Brahma, etc. *Samanai* signifie Shiva-Shakti, stade suprême de l'épanouissement spirituel. *Samartha* veut dire tout-puissant.

Le Sama Yoga est élaboré sur la base des hymnes védiques, à partir de *samgachcha tvam*. « Frères et sœurs, assemblez-vous, parlez avec votre cœur. Nous partageons un but, une force de pensée, une mission. Unissons nos pensées pour le bien commun. Unissons nos cœurs et nos cerveaux pour le bien commun. » Cet appel à l'unité et à la solidarité exprime l'esprit du Sama Yoga.

Saint Thayumanavar lance un appel collectif à l'humanité: « Voyez les corneilles qui grappillent et mangent ensemble. Le flot illimité de la Conscience bienheureuse coule partout en abondance. Sa joie est destinée à tous. O humains, avant que votre corps ne décline, assemblez-vous, venez partager le festin du Bonheur divin. » Le saint à la vision cosmique dit: « Donne-moi la vertu d'aimer chaque vie comme la mienne. Car je Te vois partout où je regarde. Tu souris dans la fleur du matin. Quand je lève les mains pour prier, je Te vois en moi. »

Les saints soufis Jalal ad-Din Rumi et Bayazid affirment: «Seul Dieu est, le moi n'est rien.» J'ai cherché Dieu jusqu'à ce qu'Il crie dans mon cœur: «O Moi-Soi...» Voilà l'esprit du Sama Yoga.

Saint Appar affirme: «On ne peut Le voir qu'avec l'œil de l'introspection.» Le Sama Yoga, c'est acquérir cette vision intérieure et voir l'Un dans tous et tous dans l'Un.

2. L'Un dans tous

Nous vivons à l'ère de la dynamique des fluides et de la substance unique dans la science. Les scientifiques observent un seul atome dans toutes les manifestations de la nature – lumière, chaleur, magnétisme, électricité, etc. Des millions d'ampoules colorées perdent leur couleur et leur éclat quand on coupe le courant. Les religions perdent leur valeur si la vérité fondamentale ne s'accomplit pas. C'est la vérité de l'Un unique; moi, toi, lui, elle, ceci, cela, tout se meut par un seul Esprit qui est la vie des vies. Le Sama Yoga, c'est être conscient de cet Esprit cosmique et de son omniprésence. Quel que soit le nom qu'on lui donne, la vérité intérieure reste la même.

Avant de s'absenter, un maître ordonne à un fidèle serviteur de surveiller sa porte. Le serviteur la surveille toute la nuit, mais a sommeil. Il décide de l'apporter à sa cabane et s'assoupit. Des voleurs entrent dans la maison ouverte et la dévalisent. A son retour, le maître trouve la maison vide et court jusque chez son serviteur, qu'il voit assis sur la porte. «Je garde bien la porte», dit le pauvre type. «Imbécile! En parlant de la porte, je pensais à la maison», s'exclame le maître.

De même, s'occuper du corps ne suffit pas; il faut apprendre à connaître le corps, la pensée, la psyché, l'esprit et Dieu derrière tout et approfondir la vie par la conscience intérieure. Le Sama Yoga est cette découverte totale et cet épanouissement complet.

3. La communion intérieure

«Prenez ceci», dit le médecin au malade souffrant de coliques en lui remettant une ordonnance. Le pauvre type avale la feuille au lieu du remède. La douleur empire. Plus que le savoir livresque, il faut développer le regard intérieur, l'introspection de la conscience et l'intuition pour apaiser la pensée vagabonde et ouvrir la conscience psychique.

La vie est comme un voyage motorisé. Pour faire avancer la voiture, le moteur, la carrosserie, l'essence et la batterie ne suffisent pas. Il faut un pilote qui obéit au maître. L'Ame-maître est assise dans le corps-voiture. Le *buddhi*-pilote conduit selon ses ordres. La voiture atteint la destination de la béatitude divine en suivant

le droit chemin de la vérité et de l'amour. La vérité est la source de la vie, l'amour est son cours; l'amour est la manifestation de la pureté psychique – la pureté en pensées, en paroles et en actes.

Nous naissons tous avec une âme commune, notre but à tous est l'état d'âme cosmique. L'humanité doit évoluer vers sa divinité innée en obéissant à la loi de l'âme, qui s'exprime par la pureté, l'unité, la vérité, l'amour, la compassion, la prière, la méditation et la réalisation de l'Un qui est le tout. Le Sama Yoga transcende toutes les cloisons domestiques étroites, s'élève au-dessus de toutes les divisions mentales jusqu'à l'état d'Ame cosmique, large comme l'horizon, vaste comme le ciel. Il suit la Grâce divine qui dissipe l'obscurité et se lève dans le cœur tel un soleil doré. L'éclat divin remplit l'être, efface le moi du je et du mien. Il faut une aspiration profonde pour réussir ce glorieux accomplissement. D'en bas, appelez la Grâce avec un cœur pur, menez une vie pure d'amour de la vérité, la Grâce descendra en vous. Le Sama Yoga suit la discipline zen de la méditation et le principe jaïn du *samavasarana* où tous s'assemblent, conscients du Maître intérieur unique qui dit en silence: «Je suis l'Ame que tu es.» L'adepte du Sama Yoga fortifie son corps en pratiquant cinq *asanas*, le *pranayama* intérieur et le Vasi Yoga (l'activation de la lumière intérieure chez les Siddhar). Il maîtrise sa respiration par *kevala kumbakam*, qui en assure le dynamisme intérieur. Sa conscience reste pure comme une flûte propre, où Dieu joue une musique pleine d'*Aum*. Il bouche et ouvre les trous pour jouer la cadence mélodieuse de l'âme. Il s'immerge dans le silence de la paix immobile et en rapporte des joyaux d'une rare sagesse. Il atteint l'élévation de la Lumière de la vérité en sondant les profondeurs de la conscience de Soi.

La vie humaine est rare, la culture du soi est rare, son accomplissement encore plus rare. L'être humain, c'est le soi plus la pensée. Le soi, c'est l'être humain sans la distorsion mentale. La vie humaine est mentale; la vie divine est psychique et spirituelle dans la paix et la béatitude de la conscience de Soi.

Dans la vie, la vraie victoire est la victoire sur la pensée et les sens. Le vrai bonheur est celui du cœur établi dans la béatitude de soi. Le vrai monde est celui des pensées et des idées. La vraie vie est celle de l'esprit, éternel; le vrai corps, les impressions créées par le *karma*. La vraie naissance façonne la renaissance dans la Conscience divine. Le vrai foyer est le cœur; la vraie descendance, la béatitude spirituelle née de la joie de l'union Ame-Dieu dans la méditation. La vraie religion est cet accomplissement.

Le Sama Yoga donne un corps fort, un cerveau brillant, une vie joyeuse et un cœur paisible. Il stimule le courant du dynamisme intérieur et remplit d'une immense énergie. Celle-ci s'acquiert par des *asanas* faciles, le *pranayama*, la méditation et l'accomplissement de soi. Il est temps d'apprendre les *asanas*.

Le Sama Yoga, traduction de l'édition originale anglaise de *Sama Yoga* publiée en octobre 1978, rééditée en janvier 2009 avec l'aimable collaboration de Daye Craddock.

Traduction: Johanne Lebel Calame

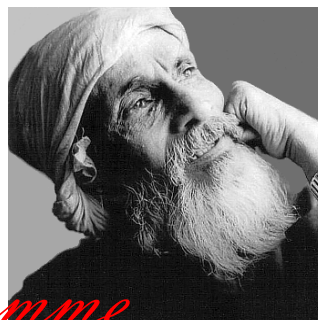
Photographie de couverture, mise en pages et réalisation: Christian Piaget

© 2012 Christian Piaget
Editions ASSA
CH-1454 L'Auberson
www.editions-assa.ch

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Avec la collaboration de l'Association Paix pour Tous

ISBN 978-2-88922-098-4
EAN 9782889220984



Histoire d'un Homme

E-book Editions ASSA

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
