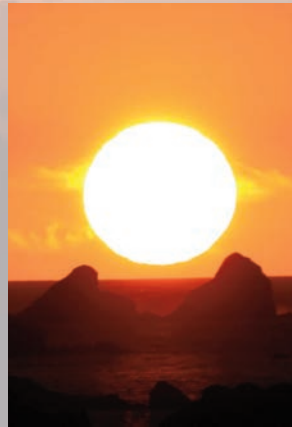
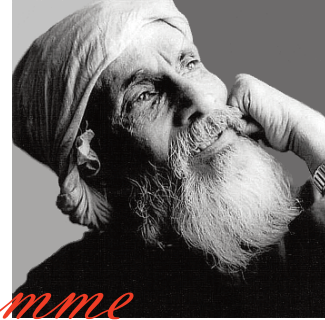


Shuddhananda  
**BHARATI**

*Lumières  
initiatrices*



ASSA



*Histoire d'un Homme*

**E**-book Editions ASSA

## Lumières initiatrices

La lumière de l'inspiration tirée  
de la fréquentation de  
personnalités divines

Dr. Shuddhananda Bharati

Notes

Vous êtes la Lumière de Dieu. Entrez, la musique du silence serein vous guide. La lumière mystique d'*Aum* vous appelle : « Je suis, *Aum*. » La vie est la floraison de sa splendeur, l'harmonie du multiple en l'unique. C'est le moi-Soi, l'individu. L'univers des êtres est son Soi-tout. Identique sous tous les noms et les formes, le Soi cosmique est toujours lui-même, immuable, immortel.

Editions ASSA - 2012  
[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)  
Christian Piaget – L'Auberson

En couverture: *Jeux de lumière*

# Sommaire

Note de l'éditeur, par Christian Piaget	4
Préface, par Martin Brofman	5
Chant de l'Unité, Hymne à la Paix, Courage!	6
Présentation de l'auteur	9
1. Lumière des maîtres	9
Sri Aurobindo	
Ramana Maharshi	
Le Mahatma Gandhi	
Sai Baba de Shirdi	
Une science psychique	
2. Le Sama Yoga	11
3. Le yogi Sri Mula	12
4. Jnana Siddha	12
5. Douze leçons	13
6. Une galaxie de saints	14
7. Paroles de Bouddha	15
8. Bouddhisme zen et jaïnisme	16
9. La puissance intellectuelle de l'être humain	17
10. Science et yoga	20
11. La découverte de M. Alpha	21
12. La quête	22
13. La lumière du moi	22
14. Sadashiva, le mystique silencieux	24
Arunagiri	
15. Saint Seshadri Swamigal	25
16. Mourir au moi individuel	25
« Je » est Dieu	
17. Cela, pas ceci	26
18. Lumière de la Grâce	28
19. Elan vital	30
20. Ramakrishna et Vivekananda	30
Ainsi parlait le Lion du Vedanta	

21.	Ram Mohan Rai	32
22.	Dayananda Saraswati	34
23.	Ramathirta, le <i>vedantin</i> actif	36
	Salut, immortel Rama !	
	Renoncement suprême	
	Abandon absolu	
	Au-delà des mers	
	L'héritage de Ramathirta	
24.	Lokamanya Tilak	41
	Une chaste épouse	
	Gita Rahasya	
	Des maîtres du Karma Yoga et du Bhakti Yoga	
	Saint Ramadas	
25.	Le Mahatma Gandhi	44
	Le chant de l'unité	
	La vérité et Gandhi	
	Vérité Dieu	
26.	Sai Ram	49
	Upasani Baba	
	Avatar Meher Baba	
27.	Lumières spirituelles	51
28.	Swami Shivananda	52
29.	Sri Aurobindo, l'homme-dieu	53
30.	Les <i>tattovas</i>	56
31.	<i>Sadhanas</i> de pureté et d'énergie	57
32.	La <i>vichara</i> du Vedanta	57
33.	Un yoga pour la santé	59
34.	Une alimentation pour le yoga	61
35.	<i>Hatha Kriyas</i>	62
36.	Un yoga pour la pensée	63
	A) <i>Yama</i>	
	B) <i>Niyama</i>	
	C) <i>Asana</i>	
	D) <i>Pranayama</i>	
	E) <i>Pratyahara</i>	
	F) <i>Dharana</i>	
	G) <i>Dhyana</i>	
	H) <i>Samadhi</i>	

37.	Le Karma Yoga	66
38.	Le yoga de la dévotion psychique	67
39.	Le yoga de la connaissance	68
40.	Le Tantra Yoga	69
41.	Le Gourou Bhakti Yoga	71
	Glossaire	72
	Déjà parus aux Editions ASSA	94

### Note de l'éditeur

*Lumières initiatrices* présente les initiations yogiques que l'auteur tamoul indien Shuddhananda Bharati a reçues de sages accomplis et de saints yogis tels Sri Aurobindo, Sai Baba, le Mahatma Gandhi, Jnana Siddha, Ramana Maharshi et Sai Ram ainsi que les leçons de sagesse qu'il a tirées des œuvres de Ramathirta, Sadashiva Brahman, saint François, Arunagiri et bien d'autres.

Cette compilation est un guide précieux pour les *sadhaks*. C'est pour moi une grande joie de vous la proposer. Rédigé à Madras, dans le sud de l'Inde, cet ouvrage a été publié le 11 mai 1976 dans son édition originale anglaise.

Un chaleureux merci à Mme Johanne Lebel Calame pour sa traduction minutieuse et son aide pour l'édition du livre *Lumières initiatrices*.

Et une infinie reconnaissance à Martin Brofman pour son amitié et la rédaction de la préface pour cet ouvrage.

Merci à Shuddhananda Bharati de nous avoir transmis ces *Lumières*, composées avec amour et générosité! Avec l'énergie de *Aum Shuddha Shakti Aum!*

Christian Piaget

### Préface

Dans un livre d'une grande ferveur, Shuddhananda Bharati partage sa perception et son expérience personnelle des Ames qu'il considère comme des *Lumières initiatrices* pour sa vie mais aussi pour l'évolution de notre conscience planétaire. Ces pages impressionnent tant par le savoir de l'auteur que par la profondeur des philosophies qu'il transmet.

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui s'intéressent à l'Inde, à son histoire, à ses philosophies et aux personnes qui y ont contribué. Les lecteurs pour qui ces idées sont nouvelles entreront, fascinés, dans la conscience d'un sage qui a passé des années aux pieds des Maîtres ; ceux qui connaissent déjà la culture et la religion de cette région de haute spiritualité y trouveront une évocation appréciable de ses philosophies vivantes.

Pendant que l'auteur raconte ses rencontres avec les Ames évoluées qu'il a côtoyées, le lecteur pourra observer la démarche qui se déroule en parallèle dans sa conscience : les idées que stimulent ces vies remarquables et leur dévouement aux idéaux qu'elles incarnent.

A voir le nombre étonnant d'Ames remarquables avec qui l'auteur a vécu, on reste émerveillé et l'on se demande si sa voie n'avait pas en fait pour but la narration de ses expériences, qu'il nous fait partager de façon circonstanciée dans ce beau texte.

Martin Brofman

## 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, l'océan est un  
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, le goûteur 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,  
Vous vivrez dans la paix et l'harmonie.

### 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*<sup>1</sup> 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

## Lumières initiatrices

### 1. Lumière des maîtres

Vous êtes la Lumière de Dieu. Entrez, la musique du silence serein vous guide. La lumière mystique d'*Aum* vous appelle: « Je suis, *Aum*. » La vie est la floraison de sa splendeur, l'harmonie du multiple en l'unique. C'est le moi-Soi, l'individu. L'univers des êtres est son Soi-tout. Identique sous tous les noms et les formes, le Soi cosmique est toujours lui-même, immuable, immortel. Le but du yoga, du Vedanta, du Siddhanta, de la religion ou du *dharma* est d'atteindre ce

---

<sup>1</sup> *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.

Soi cosmique, de voir le Soi en tout. Le yoga est la technique utilisée, l'évangile de la vie parfaite réglée sur le Soi-moi qui imprègne tous les êtres et transcende tout.

« Sois yogi ! Le yogi est plus qu'un ascète (*tapasvin*) et un savant. Vis et agis en yogi, dans la conscience de Dieu. » C'est l'appel que Krishna lance à l'humanité par l'intermédiaire du héros Arjuna.

### Sri Aurobindo

Sri Aurobindo, surhomme moderne, redécouvre les vertus du yoga comme force dynamique de l'harmonie de l'existence. Il déclare: « Vis, en yoga avec Dieu, une vie divine. » Il affirme avec Krishna que l'existence entière est yoga, que le yoga est travail accompli avec adresse, amour porté au bien-aimé, lumière du savoir qui fait vivre en communion consciente avec Dieu. « Le yogi est moi – *Yogi tu anatmaiva* », dit Krishna.

### Ramana Maharshi

Ramana Maharshi passe sa vie en *sahaja samadhi*. Il livre un seul message à l'humanité: « Vivez conscients du moi surnaturel qui parle dans le cœur et dit *je suis, je suis ici*; s'installer au cœur du moi est yoga, yoga d'amour ou de lumière. »

J'ai la joie insigne d'avoir passé trente ans en silence yogique, absorbé en *mahaturya samadhi* aux pieds de ces deux grands yogis. J'ai noté mes intuitions dans *Yoga pour Tous, Les Secrets du Sama Yoga, Evangile de la Vie parfaite, L'Ame pèlerine et Bharata Shakti*, livres appréciés et bénis par ces deux titans spirituels.

### Le Mahatma Gandhi

J'ai bien connu Gandhi, ce Karma Yogi idéal qui a voué sa vie à la vérité et à l'*ahimsa* et dont la force morale a mené à la victoire notre lutte pour la liberté. C'est lui qui m'a transmis l'essence du *Ramayana* et de la *Gita* en un raccourci mémorable: « *Bolo Ram, Karo Kam – Dis Ram et agis.* »

### Sai Baba de Shirdi

Sai Baba de Shirdi, que j'ai rencontré avec Lokamanya Tilak après le Congrès de Lucknow de 1916, déclare: « *Allah Malik-Chupraho-Allah achcha Karega* – Dieu tout-puissant est notre Seigneur, notre Maître. Que Sa volonté soit faite. Il fait le bien. Garde ton moi calme et silencieux, consacre tout à Sa volonté. » Le yoga est l'abandon total à la volonté divine.

J'ai vécu à ses pieds pendant cinq mois et appris le secret suprême de l'abandon à Dieu. Un jour, il m'a touché le cœur et dit: «Il est ici. Sois conscient de Lui à chaque battement de ton cœur.» C'est le yoga.

## Une science psychique

Quand j'étais enfant, Maharshi Purnananda m'a enseigné la *Gita* et le Raja Yoga de Patanjali. Il m'a appris à méditer. Il m'a montré les *asanas*, le *pranayama*, le *mantra japa* et la méditation au centre du cœur. Mon vrai gourou, celui qui m'a initié au yoga des *rishis* védiques, est un sage mystique de l'Himalaya, Jnana Siddha.

Le yoga est une science psychique, une vie dynamique en communion avec Dieu, qui est le cœur et l'âme en nous. Le yoga, c'est d'abord vivre en lien, union, contact et communion psychique avec le Dieu intérieur puis, progressivement, atteindre l'unisson avec le Soi divin. C'est consommer l'humain dans le Divin. Ce n'est ni ascèse stérile ni négation pragmatique ni évasion vers l'au-delà ni extinction de la vie. Janaka dit: «Je vis dans la richesse et un luxe royal, mais ma pensée n'y est pas attachée.»

Jnana Siddha m'a appris à vivre et à bouger dans le monde comme le soleil et la lune, accomplissant spontanément ma tâche dans la paix et le détachement.

## 2. Le Sama Yoga

Epictète affirme: «Toute la philosophie tient en deux mots, *soutenir* et *s'abstenir*. Il faut s'abstenir de la pensée agitée et de la nature inférieure, soutenir une vie réglée sur la béatitude de Soi, qui est notre vérité.» Jnana Siddha m'a enseigné tous les systèmes de yoga mais affirmait qu'ils sont les branches du Sama Yoga, qui fait vivre dans la conscience de l'Unique – Celui qui pense dans le cerveau, ressent dans le cœur, voit par les yeux, entend avec les oreilles et agit par les nerfs moteurs et sensitifs. Le Soi divin en nous vit dans une forteresse à cinq enceintes: corps grossier, corps nerveux vital (*virya sharira*), corps mental subtil (*sukshma sharira*), corps gnostique (*vijnana*) et corps bienheureux (*anandamaya kosha*).

Le Soi est béatitude de conscience de la vérité. Pour accomplir le Soi divin central, il faut transcender et franchir les cinq enveloppes au moyen des *sadhanas* appropriées: Hatha Yoga pour le corps physique, *pranayama* pour le corps vital, méditation pour le corps mental, quête de soi pour le plan supramental, plaisir de la conscience de soi dans le plan de la Béatitude, *mahasamadhi* du *sahaja samadhi* dans le plan de *Chit* et *Sat*. L'*Atman* est *Sat* et *Chit*, Conscience-Vérité.

Par-delà ces sept plans – physique, vital, mental, supramental, béatitude, conscience, Vérité – j'ai sondé les royaumes psychiques intérieurs et découvert

les plans supérieurs: Pureté, Paix, Puissance, *Aumkar*. Quand la communion intérieure est intacte, une Lumière suprême descend du *sahasrara* pour illuminer tous les plans. Un gourou puissant commande le courant de la Lumière de la Grâce qui éclaire tous les plans.

### 3. Le yogi Sri Mula

Voici la méthode de Sri Mula, l'auteur de *Tirumandiram*, livre unique de yoga que j'ai commenté en tamoul et en anglais. Il dit: «On ne peut discerner Dieu même après de très nombreuses années de yoga. Il faut ouvrir la communion intérieure et la vision intérieure. Alors on trouve la paix intrinsèque qui capte et reflète la Lumière divine.»

L'*Upanishad* dit: «La maîtrise des sens, le repos de la pensée s'appelle yoga.» Cependant, *mano nash* (suppression de la pensée) ne suffit pas. Le corps, le vital et la pensée sont les plans inférieurs, *satchidananda* les plans supérieurs et la superpensée *vijnana* le plan intermédiaire. Comment transcender tous ces plans ? Jnana Siddha dit: «Ce sont les sept plans de notre être. Sept yogas peuvent maîtriser ces plans: Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Mantra Yoga et Tantra Yoga; mais ils ne sont pas séparés et fuyants.» Les sept yogas sont semblables au corps, aux nerfs, au cerveau, aux muscles, au cœur et à l'âme d'un seul Sama Yoga.

La *Gita* dit: «La vision égale est yoga – *Samatvam Yoga uchyate*.» Le *Veda* commande: «Allez ensemble, ayez la pensée égale et la vision égale dans le cœur.» Mahavira organise un *samava-saranam* et réunit autour de lui des savants, des sages, des adeptes et même des animaux; il éveille chez eux la conscience de soi. Connaissez l'Un, vous serez conscients du Tout: tel est le Sama Yoga qui peut tout unir dans l'harmonie de l'âme.

### 4. Jnana Siddha

Jnana Siddha a orienté mon existence et m'a guidé de façon impersonnelle, de l'intérieur. Selon le Siddhanta, les *vidya kalas*, ceux qui connaissent le soi, reçoivent ce type de direction intérieure. Pendant ma naissance précédente, j'ai pratiqué le *tapasya* avec lui sur les rives du Gange, à Bénarès. Il m'a enseigné les secrets du yoga et, avant de mourir, m'a demandé de les noter pour le bien de l'humanité. Une crue subite a emporté mon corps. Cette naissance-ci doit me permettre de noter les intuitions intérieures dans le silence du yoga. Dans mon enfance, le même Jnana Siddha est venu m'éveiller et activer ma conscience de soi. Voici comment cela s'est passé:

Les livres et les instituteurs laissent mon âme insatisfaite. La classe est une prison. Je m'occupe souvent à composer des hymnes sur Dieu. Je zézaye les chiffres

et vis avec le Dieu intérieur. Un jour, mon instituteur m'arrache mes poèmes, me reproche ma passion pour la poésie et me frappe avec sa canne. Je m'enfuis en courant comme un dératé jusqu'à un bosquet de manguiers, à un kilomètre de là. Je m'assois en contemplation sur un pont, je vois dans le lac le reflet de mon visage soucieux. Je sombre dans un pessimisme à la Hamlet : être ou ne pas être ? Je me lève pour sauter dans le lac. Une main forte me retient. Je reste bouche bée devant l'imposant personnage, grand, fort, lumineux, aimable. Je sanglote : « A quoi bon vivre dans ce monde misérable ? La maison et l'école me dégoûtent. » – « Mon enfant, tu m'appartiens. Tu as une mission. Je vais te donner la force de l'accomplir. Sois tranquille, maîtrise-toi. Voici ton secret. » Il passe ses doigts aimantés sur ma colonne vertébrale et me tapote la poitrine en disant : « *Jago Jago, uto*. – Réveille-toi, réveille-toi, lève-toi. » J'éprouve une paix nouvelle, la joie m'excite. Il parle hindi ; moi aussi, heureusement, assez bien. Il m'initie au *pranayama* intérieur, au *jayasan*, au *prana mudra*, à la méditation profonde, à l'introspection puis au *mano nash* et au *sahaja samadhi*. Ma formation dure six mois. Sa marque est profonde, je ne l'oublierai jamais. Il promet de me guider de l'intérieur. Il trace mon pèlerinage de saint en saint, jusqu'à mon installation dans le silence intérieur.

Je l'ai revu près de Kedarnath. Il m'a amené à l'Agasthya Guha, à huit kilomètres de là, où j'ai terminé la *sadhana kadam* de l'œuvre de ma vie, *Bharata Shakti*. Il m'a fait manger les lichens verts des rochers de la montagne ; il m'a appris à maîtriser la faim, la soif et le sommeil et à demeurer conscient du Soi divin. Aujourd'hui encore, je reçois sa direction intérieure ; le soleil de son sourire m'éclaire. Son enseignement a touché mon cœur et influencé ma vie. Ses leçons sont à la base du Sama Yoga. En voici quelques-unes.

## 5. Douze leçons

1. Garde ton corps et tes nerfs forts et dispo par des *asanas* simples et par la toilette intérieure.
2. Pratique le *pranayama* intérieur et le *sabda pranayama* après la respiration rythmée.
3. Mange des aliments purs, bois de l'eau pure bouillie. Préfère les fruits, les noix et la verdure aux mets cuits. Gagne ta vie, ne mendie jamais, ne dépends pas des autres. Gagne ce dont tu as besoin, fuis l'avidité.
4. Pratique le silence et la solitude ; l'âme te parlera. Si tu dois parler, va droit au but ; reste seul, fuis la foule.
5. Lis des œuvres inspirées, réfléchis-y. Affermis ta pensée. Note tes intuitions, transmets-les à l'humanité. Ton livre doit venir du regard intérieur. *Bharata Shakti* est l'œuvre de ta vie.

6. Fréquente les grands sages comme Sai Ram, Ramana et Aurobindo, mais sois toi-même. Elève-toi au-dessus des personnalités jusqu'au Soi impersonnel qui est dans ton cœur : centre-toi toujours sur Dieu.
7. Lis, mais pense aussi et écris davantage. Que les intuitions coulent de ta plume. Ecris seul, dans le silence.
8. Pense à un seul Dieu, un monde meilleur et une humanité transformée ; ne pense pas en termes de noms, de formes, d'images et de personnalités. Finis, l'esprit de caste mesquin, les religions et l'égoïsme séparateur ! La religion divise, le yoga unit. Vis en yoga avec l'Un intérieur.
9. Combats les forces hostiles par la prière, la méditation silencieuse et le *japa*. La Volonté divine prévaudra ; la paix intérieure et l'équilibre te guideront.
10. Ne perds pas ton temps à écouter les folles niaiseries d'esprits non mûrs et les grands discours irréflechis. Aux discussions verbeuses des rats de bibliothèque, préfère la communion silencieuse avec le soi devant des sages accomplis. Evite M. Ego et M<sup>me</sup> Vanité.
11. Prends de bonnes habitudes : cinq *asanas*, *pranayama* intérieur, bain de soleil, bain d'eau, aliments purs, eau pure, méditation à l'aube, au crépuscule et à minuit, *mantra japa*, étude sainte, écriture, travail consacré (dans ton cas : écriture). Cultive l'amour de Dieu, enfonce-toi dans le cœur pour t'unir à Dieu. Développe la conscience cosmique et l'énergie cosmique. Comme Ramakrishna, traite toutes les femmes en « Mère Shakti ». Sers les saints et les sages. Ecrire leur vie et leur enseignement est une *sadhana* pour toi.
12. Dans toutes les difficultés, appelle-moi : « *Aum Jaya Aum.* » Pratique sans cesse, à chaque respiration, ton *japam* : « *Shuddha Shakti Aum Shivam.* » Tu me verras, tu sentiras ma direction intérieure.

## 6. Une galaxie de saints

Jnana Siddha tient parole. Sa Grâce m'ouvre le cœur comme les rayons du soleil levant font éclore les boutons de lotus pour qu'ils sécrètent le miel et répandent leur parfum. Il dit : « Sois heureux comme le lis que la lune embrasse, le lotus que le soleil embrasse, l'âme que la Grâce embrasse. Le yoga, c'est sentir dans son âme l'étreinte de l'unité de Dieu. » Un jour, il m'amène au cimetière et dit : « Ici finit l'être humain, le corps. Ses os sont dispersés ici. Où est l'âme ? Meurs à la chair, vis pour l'âme en toi. »

Les yogis comme lui sont l'expression vivante du yoga qu'enseignent le *Veda*, les *Upanishads*, la *Gita*, Patanjali et les sages modernes qui entretiennent la tradition.

Les limbes de l'oubli ont englouti bien des yogis. Parmi les personnalités remarquables au premier plan de la gracieuse galaxie des saints et des yogis, je citerai

saint François, qui a sécrété le sang de la Crucifixion, sainte Thérèse, la vierge séraphique, Attar, Hafez, Bayazid, Jalal ad-Din Rumi, Bouddha, Milarepa, Bodhidharma, Lao-Tseu, Kabir, Mira, Tulsidas, Surdas, Tukaram, Ramadas, Chaitanya, Vallabha, Ramanuja, Madhva, Shankara, Patanjali, Nammalvar, Andal, Appar, Jnana Sambandar, Sundarar, Manikkavacakar, Tirumular, Sadashiva Brahman, Thayumanar, Pattinattar, Ramalinga, Ramakrishna, Vivekananda, Dayananda, Sri Aurobindo, Ramana Maharshi, Sai Ram, Siddharuda, Meher Baba, Shivananda et Kamakoti Acharya.

## 7. Paroles de Bouddha

Certains prophètes restent silencieux toute leur vie, à vivre leur accomplissement. Leur paix irradie la béatitude. Leurs rares mots deviennent un évangile. Leur vérité intérieure réalise des merveilles. Ni Bouddha ni Jésus n'écrivent, mais des années après leur départ, le *Dhamma* et le *Nouveau Testament* sont rédigés. Asoka bâtit un empire au nom du bouddhisme et formalise l'enseignement de Bouddha. Bien après Jésus, la vérité de la *Bible* construit une chrétienté magnifique.

Bouddha, l'Eveillé, parle d'abord à cinq disciples puis au public dans le Parc aux gazelles (Saranath). Ses aimables paroles se répandent dans le monde, faisant naître plusieurs codes de vie moraux, éthiques et psychiques.

Ne cherchant rien, Bouddha obtient tout; ne désirant rien, il conquiert l'univers. Dominant les envies, il gagne les cœurs. Un jour qu'il se tient silencieux, une pomme et une orange dans les mains, le public, avide, s'impatiente: «Parle, ô Bouddha!» Il répond en souriant: «Je parle, mais vous ne comprenez pas.» Les adeptes insistent: «Ouvre la bouche et parle notre langue.» – «Regardez dans mes mains: une orange, une pomme. C'est l'amour, c'est la foi. Ils mûrissent en silence. De même, faites taire les désirs, maîtrisez la pensée agitée. Votre vie sourira de paix. Votre nature deviendra douce et aimable.»

Bouddha enseigne pendant cinquante ans: «Suivez la voie médiane – *Asreyet madhyama vrittim*. Evitez les extrêmes – *ati sarvoatra Varjayet*. Ne m'interrogez pas sur les entités supracosmiques. Tous les êtres fuient la souffrance, tous aiment la vie – *Sarvesham jivitam priyam*. Ne blessez donc aucune créature. Ne gaspillez pas l'éphémère vie. Passez-la sagement à vous élever, à vous purifier et, compatissants, à rendre service. Fuyez le mal comme du poisson pourri. Aimez les fleurs au parfum suave, aimez la vertu.» Ainsi prêche Bouddha. Il enseigne la voie octuple de l'illumination: vue, parole, volonté, travail, effort, vie, pensée et méditation justes. Il recommande dix perfections (*dasa parimita*): charité, pureté, renoncement, sagesse, courage, patience, vérité, amour, détermination et équanimité (*dana, si'a, nikkamma, panna, virya, kanti, satya adhishtanam, metta, upekka dasa parimita srutam*).

## Déjà parus aux Editions ASSA

### **Dr. Shuddhananda Bharati en français**

*Le Sama Yoga*

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

*Lumières initiatrices*

La lumière de l'inspiration tirée de la fréquentation de personnalités divines

*Le Mahatma Ramalinga et ses révélations*

Le prophète de la lumière spirituelle

*Notre religion*

Un développement unificateur à partir de toutes les religions établies

*La Poésie de l'énergie spirituelle*

Poèmes inspirés composés en français et dédiés au Divin

Tome 1: *Villanelles, Triolets à la Vérité, Lyriques*

Tome 2: *Odes sacrées, Rondeaux, Sonnets*

Tome 3: *Ballades au Divin, Poèmes*

Tome 4: *Hymne de Paix, Poèmes*

Tome 5: *Gratitude, Poèmes*

*Les Secrets du Sama Yoga*

Un traité accessible sur le yoga des voyants védiques

*Les Secrets de la Sadhana*

*Sadhana* signifie effort, réalisation vers la découverte de soi et la perfection, par l'union avec Dieu

*Evangile de la Vie parfaite*

Le modèle d'une vie collective meilleure, plus élevée, plus pure, en accord avec l'Ame qui est Une en tout

*Enigmes cosmiques*

Une réponse claire aux doutes et aux contradictions sans fin qui surgissent dans la vie

*Yoga pour Tous*

Explications sur le yoga

*Le Yogi*

La personnalité de Sri Aurobindo

### **A paraître prochainement**

*Dialogues avec la Mère Divine*

Dialogues inspirés composés en français et dédiés à la Mère Divine

Tome 1: *Toute Guérisseuse, Dialogues*

Tome 2: *O Vérité, Dialogues*



**Christian Piaget**

*Balade à Mi-Chemin*  
Recueil de poèmes

**Already published works by Editions ASSA**

**Dr. Shuddhananda Bharati in English**

*Letters of Kaviyogi, Volume 2*

Correspondence of Dr. Shuddhananda Bharati

*Letters of Kaviyogi, Volume 1*

Correspondence of Dr. Shuddhananda Bharati

*Art Temple*

The story of Tamilmani (Ramanathan)

*The Magic Weapon of Shiva*

Tamil drama with Lord Shiva

*The Delightful Tamil Garden*

A relationship between trees, plants, creepers, flowers, unripe fruits and the names of the Tamil books in prose

*The Revelations of Saint Meikandar*

The three eternal entities – God, Soul and the Universe

*The Master-Yogi*

The human heart feels the thrill of God-delight

*The Soul sings*

Songs to the sweet Divine Mother

*Alvar Saints*

Their lives and teachings

*Secrets of Yoga*

Pure Bliss calls us from within, to a new life of immortal delight

*Silambu Selvam*

The Literary Treasure of Silappadikaram

*Sri Krishna and His Gospel*

Lord Krishna's life from manifestation up to ascension

*Poet Nightingale Bharathiyar*

Subramaniya Bharathiyar, his life story

*Tamil Sentiment*

Essays on the Tamil Renaissance

*Secrets of Sama Yoga*

An elaborate treatise on the Yoga of Vedic Seers

*Sama Yoga*

For health, energy, peace, bliss

*Mahatma Ramalingam and his revelations*

The Seer of the spiritual light

*Experiences of a Pilgrim Soul*

A faithful record of a long Yogic life and its contact with great souls of the age

*Mystic Treasure*

Rhythmic English rendering of the hymns of Tamil Saints and sages

*Cosmic Riddles*

Offers solutions for the constant problems of human life

*Gospel of Perfect Life*

The pattern of a better, higher, purer collective life in tune with the Soul that is one in all

*Guiding Lights*

Yogic illuminations got by the author from sages and Yogis

*The Secrets of Sadhana*

The word Sadhana means effort, accomplishment

*The Divine Master*

The personality of Sri Aurobindo

*Our Religion*

Elaboration of all the existing Religions

*Yoga for All*

Explanations on Yoga

**Dewan Bahadur Ramaswamy Sastriar**

*A Study*

Of all the works of Dr. Shuddhananda Bharati

**Saint Valluvar**

*Thirukkural*

The Holy Kural of Saint Valluvar, translated in English couplets by Dr. Shuddhananda Bharati

**To be published soon**

*Adi Shankara Bhagavan*

*Bharata Shakti, canto 1*

*Lumières initiatrices*, traduction de l'édition originale anglaise de *Guiding Lights*  
publiée en mai 1976, rééditée en février 2007 avec l'aimable collaboration  
de Daye Craddock.

Traduction: Johanne Lebel Calame

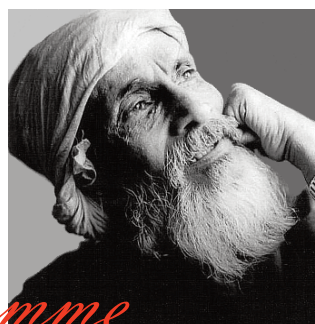
Photographie de couverture, mise en pages et réalisation: Christian Piaget

© 2012 Christian Piaget  
Editions ASSA  
CH-1454 L'Auberson  
[www.editions-assa.ch](http://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 978-2-88922-086-1  
EAN 9782889220861



*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](mailto:info@editions-assa.ch)

Web : [www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)