

Dr. Shuddhananda Bharati

# Le Sama Yoga

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



ASSA  
Editions

## Note de l'éditeur

### Saint Shuddhananda Bharati

Le *Kavi Yogi Maharishi*<sup>1</sup> 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

---

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

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.

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<sup>me</sup> 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, 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 Pen-  
seur 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 collègue  
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.

(Paix pour tous)

Travail, nourriture, vêtements pour tous,  
Statut égal pour tous ;

Santé, foyer, école pour tous,  
Un monde heureux pour tous.

(Paix pour tous)

Pas de riche oisif, plus de mendiants,  
Tous travaillent également ;

Fini les pleurs, fini les peurs,  
Le cœur résonne de vivats!

(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  
                                    (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  
                                    (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 demande son âge, il répond: «Mon âge est Courage!» Le yogi a écrit plusieurs dizaines d'ouvrages en anglais, tamoul, hindi, télougou et sanskrit, ainsi que 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 sur une toile allégorique l'essence de toutes les religions, de tous les prophètes et saints, de toutes les

approches du yoga et de toutes les cultures.

L'engagement de l'auteur est résumé dans son livre autobiographique *L'Ame pèlerine*. 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 de Shuddhananda Bharati fleurissent et parfument la Terre entière de son divin message et de son rayonnement spirituel unificateur et bienfaisant!

Editions ASSA



## 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*.

Vastes comme le ciel,  
Profonds comme la mer,  
Brillants comme le soleil levant.

Doux comme la brise,  
Affairés comme l'abeille  
Nous sommes une communion.

Prospérons, prospérons tous,  
Dans l'union des âmes!

#### 4. Des *asanas* pour tous

##### Conditionnement physique

Les *asanas* sont des poses qui entraînent les glandes endocrines et d'autres nerfs. Elles donnent santé et énergie. Il en existe de très nombreuses, nous n'avons pas le temps de toutes les pratiquer. Les quelques poses dynamiques sélectionnées suffisent pour rester en forme et accomplir son travail avec plaisir et à la perfection.

1. Inspirer sept *Aum* en gamme ascendante et expirer sept *Aum* en gamme descendante.

2. Faire huit pas en avant et huit pas en arrière au rythme des *Aum*, pendant deux minutes.
3. Il faut quinze secondes pour un *Aum* en gamme ascendante et descendante. C'est la cadence à observer pour tous ces exercices ; rythmer les inspirations et les respirations. Chanter *Aum* pendant une minute.

---

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

---