

Dr. Shuddhananda Bharati

Yoga pour Tous

Explications sur le Yoga



ASSA
Editions

Note de l'auteur

Yoga pour Tous est un traité scientifique illustré sur la construction du corps, la santé physique et psychique, les *asans* (*asanas*), le *pranayama*, la conquête de l'esprit, la sublimation de l'énergie sexuelle, la réalisation de soi et la vie divine.

Dr. Shuddhananda Bharati



Le Dr. Shuddhananda Bharati à l'âge de 87 ans
Posture de Yoga : Kantasan

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 collègue est un
Trouvez l'Un derrière la multitude
Alors vous jouirez d'une vie paisible et harmonieuse.

Note de l'éditeur

Cet ouvrage est une analyse complète du fonctionnement physique, psychique et spirituel de l'être humain. Comme dans *Enigmes Cosmiques*, paru en avril 2005, la grande connaissance du Dr. Shuddhananda Bharati se fait ressentir au fil des pages.

Avec ses explications simples et précises du Yoga, il nous emmène sur le chemin du Divin tant pour le bien-être et l'évolution de l'âme que pour la santé physique procurée par les différents exercices yogiques. Un sentiment de douceur et de paix dans son introduction nous laisse découvrir la relation profonde qu'il avait avec le Divin. L'Union totale avec le Pur Esprit fit de lui un parfait Yogi.

Avec *Yoga pour Tous*, le Dr. Shuddhananda Bharati a tenu à embellir le côté majestueux de la vie terrestre à travers l'expression du Yoga. Le Yoga n'est pas l'extinction de la vie ; c'est pour l'auteur l'épanouissement de la vie. Le Yoga nous entraîne progressivement vers l'expression du Divin en Soi.

Le Dr. Shuddhananda Bharati a créé le *Sama Yoga* (*Yoga pour Tous*), dans lequel il a synthétisé toutes les anciennes techniques yogiques védantiques et tantriques. Son explication est claire : le *Sama Yoga* est la vie intégrale du Pur Esprit dans la matière. Le *Hatha Yoga* donne un corps viril, le *Raja Yoga* la conquête de Soi par le contrôle de l'esprit, le *Jnana Yoga* la connaissance de Soi. Le *Bhakti Yoga* assure la félicité divine par la ferveur, la prière, les chants et les danses dévotionnelles. Le *Karma Yoga* recherche la Grâce divine par le service consacré et la soumission. Le *Gita*

Yoga nous apprend comment vivre dans le monde actif détaché de nos actions. Le *Japa Yoga* développe la concentration et la vibration des éléments psychiques. Le *Tantra Yoga* fait hardiment face à la Nature et la conquiert par la force cosmique. Le but final de tous les anciens Yogas est la délivrance des aléas et des peines de cette vie évanescence.

Le *Sama Yoga* réalise la synthèse du meilleur de toutes les voies anciennes et tente d'édifier une nouvelle vie collective sur la terre. C'est une synthèse de la science matérielle et du Yoga spirituel.

C'est un réel plaisir pour moi de vous présenter ce traité sur le Yoga. Il a été écrit à Madras, dans le sud de l'Inde, au début des années 1940. Merci au Dr. Shuddhananda Bharati de nous avoir transmis Yoga pour Tous. Que son leitmotiv – Unité, Pureté, Divinité – rayonne à travers son livre!

Christian Piaget



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)

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, 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 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 deux 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-Puisant suprême pur nous bénissent de paix, béatitude et prospérité! Que la beauté et la grandeur d'âme du *Kavi Yogi Maharishi Shuddhananda Bharati* fleurissent et parfument la Terre entière de son divin message et de son rayonnement spirituel unificateur et bienfaiteur!

Editions ASSA



1. Introduction

Venez belles âmes

Venez belles âmes
Au sourire gracieux
Chantez l'avenir radieux
De l'égalité des âmes

Aum est notre nom
Le cœur est notre foyer
Identique est notre Vérité
Par-delà formes et noms

Son souffle est la vie
L'amour est sa richesse
Sa joie nous est servie
Sa maison est allégresse

La gaieté est concorde
La mort la discorde
Les soucis nous déplorent
La paix est notre trésor

Harmonieux et conquis
Tranquilles en esprit
Plongez et trouvez
Le Seigneur caché

Quand le cœur est pur
Il est là c'est sûr
Ouvrez la porte intérieure
Et contemplez Sa Grandeur

Le Soi est notre âme
Dieu en est la flamme
A lui unissons-nous Tous
C'est le Yoga pour Tous!

2. Qu'est-ce que le Yoga ?

Une voix secrète murmure aux oreilles intérieures. Une lumière enfouie sourit dans chaque cœur. Nous voulons la paix et la félicité; elles sont la nature même de notre âme. Il existe une fontaine de sagesse qui peut mettre fin à notre soif et nous rendre joyeux. La redécouvrir et vivre en accord avec le Soi, c'est le Yoga.

Le Yoga, c'est la vie juste, l'action juste. Nous vivons grâce à l'union de plusieurs éléments et principes. Les poumons respirent en union avec l'air; les poumons vivent en Yoga avec l'air. Le cœur bat en union avec le sang; le cœur vit en Yoga avec le sang. Notre corps vit en union avec le Pur Esprit et celui-ci en union avec le Divin. Cette union s'appelle Yoga. Toute vie est en fait un Yoga. Yoga signifie union, communion, connexion, toucher, contact. Le Yoga, c'est atteler l'esprit à l'Âme, l'humain au Divin en nous. Techniquement, le Yoga est une science psychique qui nous montre comment vivre en harmonie avec le Pur Esprit qui est notre essence divine. Il y a deux parties dans notre être: l'Humain et le Divin, la Nature et Dieu, la Matière et l'Esprit, *Prakriti* et *Purusha*, *Deha* et *Atma*, le corps et l'âme.

L'Esprit divin est immortel, paisible, dynamique, plein de félicité et d'énergie. L'autre partie – la matière, la Nature, la part humaine – est sujette aux changements, aux mutations;

elle est mortelle et limitée. Le Yoga nous permet de vivre dans la matière consciente du Pur Esprit. Il unit l'humain avec le Divin en nous par la pureté psychique et l'équilibre gnostique.

Le Yoga n'est pas l'extinction de la vie ;
c'est l'épanouissement de la vie.

Le Yoga n'est pas l'immolation de Soi, mais la transcendance de Soi. Ce n'est pas un simple moralisme religieux ; c'est une vie spirituelle supramorale. Il accélère l'évolution de l'humanité vers la Divinité.

Le Yoga purifie, unifie, transforme, perfectionne et divinise l'existence humaine ; il rend la vie terrestre paradisiaque. « Sois un Yogi », dit Krishna à Arjuna. « Le Yoga est plus fort que les *Tapasya* et la *Jnana*, que les austérités et la Connaissance. » Le Yoga est plus grand que les religions qui sont bâties autour de personnalités. Le Yoga se développe autour du Soi immortel qui ne connaît pas les différences de la création mentale. Le Yoga n'est pas un culte de la personnalité. Le Yoga est une grande force d'unité et d'harmonie cosmiques. Il y a beaucoup de branches du Yoga. Nous les synthétisons toutes en une Pure Félicité, que nous appelons *Sama Yoga*, le *Yoga pour Tous*.

3. Un droit

Le Yoga n'est le monopole de personne.

Tout comme chacun a le droit de respirer l'air, de boire l'eau, de manger les aliments que donne la Nature, chacun

a le droit de connaître l'Esprit divin et de vivre dans sa félicité dynamique. En cela, il n'y a aucune différence de caste, de climat, de secte ou de religion; tous les aspirants, tous les chercheurs sincères peuvent se joindre au Cercle yogique.

La pureté, la divinité et l'unité sont les mots d'ordre du Yoga. Le pur *Sama Yogi* est un centre de force cosmique; il se perfectionne en vue d'une humanité parfaite. Il débrouille les nœuds de la vie, il résout en lui-même les énigmes de l'existence et aide l'humanité à faire de même. Tout ce qu'il acquiert est consacré au progrès de l'agrégat humain. Il découvre l'accord manquant entre le Sujet et l'Objet, entre la Matière et l'Esprit, et mène la vie intégrale de l'Esprit dans la Matière.

L'Esprit de l'Orient divin et la science de l'Occident dynamique s'unissent dans l'harmonie de sa vie supérieure. Le pur Yogi a un corps rayonnant, un système débordant d'énergie et en pleine santé, une force vitale et une endurance dynamiques, un intellect brillant, un cœur heureux, un amour psychique, une conscience libre, une vision juste, une jouissance de Soi et une conscience divine. C'est un surhomme, un homme de Dieu, un saint et un héros, paisible en esprit et puissant en action. Son corps vit en accord avec la Nature, son Esprit en accord avec le Divin. Fixé dans le Soi, il agit dans le monde sans aucun accroc, sans aucune servitude. Cela est-il possible pour l'homme ordinaire dans le monde moderne? Oui, si l'on possède la volonté et l'aspiration.

4. Comment est l'homme aujourd'hui ?

L'homme, aujourd'hui, a beaucoup de problèmes qui dépassent son intellect scientifique. Sa science est merveilleuse, mais sa psychologie est déplorable. Il mesure les hauteurs et les profondeurs, mais est incapable de diriger son esprit à l'intérieur de lui-même. Il a la télévision, mais pas la vision de Soi ni la vision cosmique pour se voir en tout et voir tout en lui-même. Il joue les Othellos et les Tartuffes avec l'existence. Les guerres mondiales ont laissé derrière elles les effrayantes traces de sang de la bête armée qui réside en l'homme. Encore maintenant, la brutalité insensible menace l'humanité d'orages atomiques. Les pensées de l'homme sont loin de Dieu, sa vie loin de la Mère Nature. Sa politique est emplie de guerres, son économie de besoins; son commerce est saturé d'exploitation, son éducation sans âme. Il est en désaccord avec lui-même et en déséquilibre avec la société. Ni son esprit ni sa vitalité ne sont à la bonne place. Ses désirs sont agités, son insatisfaction sans fin. Sa vie oscille entre marottes et convoitises. Il tue des animaux pour sa nourriture et des hommes pour le pouvoir. Sa passion vitale éclate, violant les commandements de la *Bible*. Portant de lourds vêtements, multipliant ses besoins, vivant derrière des murs épais, l'homme mène une existence chargée de péchés et de maux causés par des mouvements erronés.

Sa vie doit obéir à la Nature et son âme à la voix de Dieu dans la conscience. L'harmonie avec la Nature est la santé; l'harmonie avec l'Esprit divin est le Yoga. L'homme est un esprit incarné dans la Nature. Il doit connaître son corps et son esprit et vivre en accord avec la Nature et avec Dieu.

5. La Nature aimante !

Elle emplit la terre de beauté florale, de verdure fertile et de moissons dorées. Elle donne à ses enfants l'éther, l'air, le feu, l'eau, la terre, les fruits, les céréales, les noix, les légumes, le lait, etc. Elle pourvoit à leur soif et à leur faim. Elle les berce sur son sein, guérit tous leurs maux. Elle sent à travers les plantes, ressent à travers les animaux, pense à travers l'homme. Elle respire par les poumons et palpite dans les cœurs. La Nature est la puissance merveilleuse qui joue la partie de Dieu dans la création. Toutes les choses et tous les êtres sont les instruments de son jeu universel. Chaque cellule de notre être a l'instinct de son toucher. Son intelligence est manifeste dans le plus infime capillaire. La Nature est l'incarnation de Dieu, la manifestation de son énergie. Le ciel infini, les étoiles innombrables, l'océan illimité, le soleil brillant, la lune fraîche, les nuages bénis de la pluie, l'air vital, l'éther subtil, les collines majestueuses, les ruisseaux qui courent, les récoltes et les plantes fertiles qui soutiennent notre vie, le feu qui réchauffe, l'eau qui lave et la terre qui abrite notre destin sont tous des dons gratuits de la Nature. Les électrons, les protons, les neutrons, l'éther, l'électricité, le magnétisme, la pesanteur, l'équilibre, la pression, l'instinct des êtres vivants sont tous des forces de la Nature. L'esprit, la volonté, l'intellect, l'intuition, les sensations et les émotions sont les expressions de soi de la Nature en l'homme.

Elle avertit l'homme qu'il faut se laisser guider par elle. «Ton corps, ta vie et ton esprit sont mon mécanisme. Je suis la source de la santé et de la force.

Fais usage de mes éléments ; vis en accord avec moi, pur, libre, l'esprit serein, simple, propre, calme, paisible, heureux. Le corps est mon architecture », dit la Nature.

Yoga pour Tous

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
