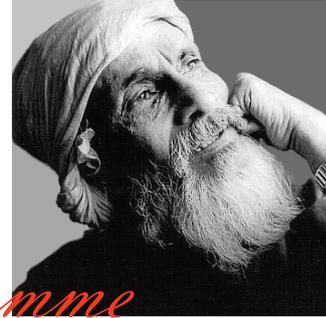


Shuddhananda
BHARATI

*Les Secrets
de la Sadhana*

ASSA



Histoire d'un Homme

E-book Editions ASSA

Les Secrets de la Sadhana

*Aux personnes qui cherchent la réalité,
la paix et la béatitude*

Dr. Shuddhananda Bharati

Notes

Ce traité pratique de Sadhana Yoga est écrit dans un style clair, agréable. Ses quelques pages recèlent des richesses infinies. L'auteur y parle toujours à partir de la réalisation de soi. Les personnes qui cherchent la réalité, la paix et la béatitude trouveront ici un pur bonheur. *Sadhana* signifie effort, réalisation. Ce mot désigne l'effort que l'être humain accomplit vers la découverte de soi et la perfection, par l'union avec Dieu. Cet ouvrage sera très utile à celles et ceux qui aspirent à la perfection de soi.

Editions ASSA - 2011

www.editions-assa.ch

Christian Piaget – L'Auberson

En couverture : *Ambiance de la mer au Vougot*

Sommaire

Présentation du Dr. Shuddhananda Bharati 6

La Sadhana

1. Définition de la Sadhana	6
2. L'obscurité mentale	7
3. Le début de la Sadhana	7
4. Utilité de la Sadhana	7
5. Les centres de la Sadhana	8
6. La base	9
7. Un gourou	9
8. La purification	9
9. Le corps	10
10. La méditation	11
11. La concentration	11
12. Bhakti Yoga	12
13. Jnana Sadhana	12
14. L'abandon	12
15. L'accomplissement	13
16. L'appel de l'âme	13

Conseils de Sadhana

1. Calme	14
2. Partenariat	14
3. Unité	14
4. Passivité	15
5. Silence	15
6. Expériences de Yoga	16
7. Abandon du désir vital	16
8. Pèlerinage intérieur	16
9. Victoire sur l'ego	17
10. Observation du souffle	17
11. Abandon des fardeaux	17
12. Refus de l'imitation	18
13. L'argent	18
14. Les pouvoirs psychiques	19
15. Quête	19

16. Trônes de Dieu	19
17. Règles physiques	20
18. Un miroir propre	20
19. Recherche ardente	21
20. Joie	21
21. Le vrai service	22
22. Méditation intense	22
23. L'amour véritable	22
24. Triple unité	22
25. Essentiel accomplissement	23
26. Couronne de béatitude	23
27. Aide au chercheur sincère	24
28. Triples manifestations	24
29. Sérénité	25
30. L'être accompli	26
31. Conscience	26
32. Conscience infinie	26
33. Un dernier mot	26
Glossaire	27

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)

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.

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.

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

La Sadhana

1. Définition de la Sadhana

Sadhana signifie effort, réalisation. Ce mot désigne l'effort accompli vers la découverte de soi et la perfection de l'être humain, par l'union avec Dieu. Les rivières luttent pour traverser les accidents de la nature avant de se déverser dans le vaste océan. L'âme humaine lutte pour traverser les paliers du destin, les

mille et une vicissitudes de la vie, avant de se déverser dans l'océan unique de la paix, de la béatitude et de la vérité. Le but de l'eau est la mer, le but de l'être humain est Dieu. Est Sadhana tout effort pur menant l'humain vers Dieu. N'est pas Sadhana ce qui y fait obstacle.

2. L'obscurité mentale

L'être humain éprouve un besoin latent. Il désire quelque chose, sans savoir quoi. Il veut voir quelque chose, sans savoir quoi ni où ni comment. Dans ce monde changeant, rien ne le satisfait durablement. Ce qui est doux aujourd'hui, demain devient amer. Les amis partent, les espoirs s'envolent, les appuis s'écroulent. Les plaisirs des sens sont passagers. Tel un prisonnier enfermé dans l'obscurité mentale, l'être humain appelle la lumière et aspire à la liberté. Ni les lucioles des plaisirs sensuels ni les bijoux d'une intelligence supérieure ne le satisfont ; la renommée universelle et la gloire mondiale ne comblent pas non plus son attente. Derrière les moments de plaisir sensuel rôde l'éternelle perturbation de l'esprit. L'esprit est une mer d'émotions qui émergent et roulent çà et là.

3. Le début de la Sadhana

La vie est une chaloupe légère voguant sur les eaux agitées de l'esprit. Devant elle, sa mystérieuse destinée ; dans son sillage, les requins du destin. Calme plat, tempête, soleil, pluie, grêle, brume se succèdent, entravent sa progression. Souvent, l'être humain voit son intelligence dépassée, vaincue par les forces de la Nature. Un jour, dans le tourbillon d'une tempête déchaînée, il s'écrie : « O Puissance suprême, sauve-moi ! Humble, pauvre, impuissant, je vois la vanité de mon esprit autosuffisant. Tu es mon seul appui. Tu es mon vrai Père, ma Mère aimante, mon Ami fidèle. Tu es ma lumière, mon guide, ma destinée. T'aimer est amour, Te connaître est connaissance. Que Ta grâce m'élève à la pureté de Ton amour, à la réalité de Ta connaissance ! » Quand le cœur lance à Dieu un tel appel plein d'aspiration, alors commence la vraie Sadhana.

4. Utilité de la Sadhana

L'intellect pragmatique demandera peut-être à quoi sert la Sadhana. Il dira que l'on peut très bien manger, boire, profiter de la vie, s'enrichir, poser des mines, lancer des bombes, vaincre et régner sur la Terre sans jamais penser à Dieu et à la Sadhana. Cette vie-là se vit dans l'ignorance et l'égoïsme vital.

Traduction de l'édition originale anglaise de *The Secrets of Sadhana* publiée en janvier 1944, rééditée en juillet 2007 avec l'aimable collaboration de Daye Craddock.

Traduction: Johanne Lebel Calame

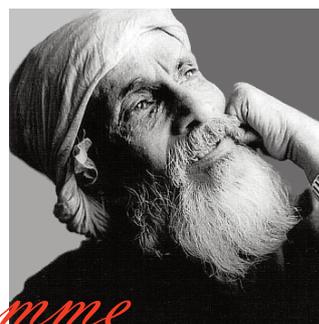
Photographie de couverture, mise en pages et réalisation: Christian Piaget

© 2011 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 978-2-88922-048-9
EAN 9782889220489



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