

Dr. Shuddhananda Bharati

Les Secrets
de la
Sadhana



ASSA
Editions

Note de l'éditeur

Ce traité pratique de Sadhana Yoga est écrit dans un style clair, fluide, agréable. Ses quelques pages recèlent des richesses infinies. L'auteur y parle toujours à partir de la réalisation du 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'énergie d'aspiration, d'évolution que l'être humain se donne afin de découvrir le Soi, la perfection, la paix et l'harmonie par l'union avec Dieu.

Cet ouvrage sera très utile à celles et ceux qui désirent progressivement réaliser le Soi (Soham).

Dans une union profonde avec Dieu, Shuddhananda Bharati a écrit tous ces ouvrages en méditation profonde appelée Samadhi. Par une approche très simple et dans son énergie d'Amour, il nous emmène à la découverte du monde spirituel clair, limpide, harmonieux.

Le but de l'eau est la mer, le but de l'être humain est Dieu.

Réaliser en Soi son énergie, s'approcher des lois immuables de la Nature, comprendre ses règles et son mécanisme, s'imprégner de cette symphonie vibratoire à l'intérieur de son corps et la rayonner autour de soi, tel est le but de cette approche tout en douceur, en paix et en amour de la Sadhana.

C'est pour moi un réel plaisir de vous proposer aujourd'hui en français ce livre sur *Les Secrets de la Sadhana*, traduit de l'édition originale anglaise *The Secrets of Sadhana*. Actuellement traduit aussi en allemand, en italien et en néerlandais.

Merci, Dr. Shuddhananda Bharati, pour ce la guidance transmise dans ce magnifique traité de la Sadhana!

Avec les bénédictions de *Aum Shuddha Shakti Aum!*

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)

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*¹ 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

¹ *Kavi Yogi Maharishi* : grand poète divin visionnaire, sage.

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



Chapitre I

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.

L'existence est le vaste terrain de jeu des modes de la Nature (*gunas*). L'être humain y joue à colin-maillard, les yeux bandés par l'ignorance mentale, conduit à la vallée de larmes par son ego mental. Il essaie ceci, cela; erre de par le monde, de la Chine au Pérou; subit les effets doubles de la Nature extérieure. Il ne trouve ni liberté ni paix ni contentement. Prisonnier de son ambition, esclave du désir, son valet, il resserre la chaîne de son malheur avec ses pensées et ses actes.

Les cloches sonnent le nom de Dieu. Les Ecritures proclament d'une seule voix que Dieu seul est pur délice, vraie connais-

sance, absolue vérité, amour tout-puissant. Quand l'être humain touche Ses pieds, le voile se déchire, la liberté arrive, la vérité éclate, la joie jaillit du centre du cœur. Dieu est le Bien-Aimé de notre cœur. La première étape de la Sadhana, c'est croire et vivre dans Sa conscience.

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
