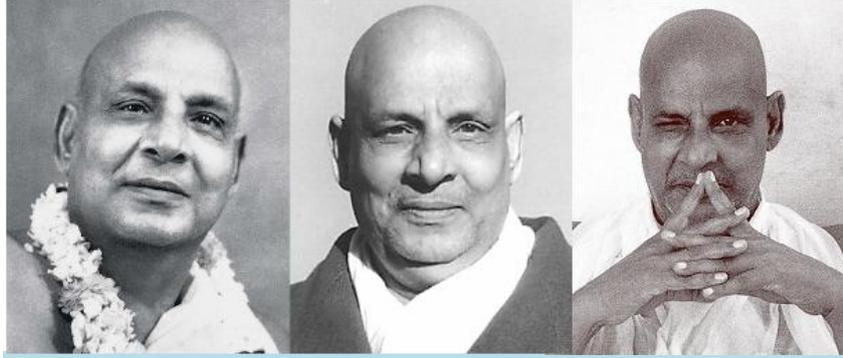


SWAMI SIVANANDA SARASVATI



LES GRANDS NOMS DU YOGA

Swami Sivananda Sarasvati naît dans une famille de brahmanes orthodoxes le 8 septembre 1887, il entre en Mahasamadhi (départ d'une âme illuminée) le 14 juillet 1963.

Il reçoit une éducation en anglais et maîtrise parfaitement cette langue. Grand maître indien du yoga, il nous a laissé près de 300 ouvrages. Après qu'il eut pratiqué la médecine en Malaisie durant plusieurs années, il découvre les écrits de Swami Vivekananda et, après une vie itinérante, renonce au monde et commence une vie monastique sous le nom de *Shivânanda*, « *Félicité de Shiva* ».

Sa mission : servir l'humanité



Son œuvre était toujours centrée sur le service aux autres : « *tout type de travail qui sert à guérir et à soulager la souffrance humaine me remplit d'une grande joie* ». Pour lui, servir était l'expression de l'amour. Après avoir commencé à travailler en tant que médecin en Inde, il vint en Malaisie où des milliers d'ouvriers indiens vivaient dans des conditions difficiles. En tant que directeur d'un hôpital local, il passa beaucoup de temps à soigner les pauvres qui avaient le plus besoin de son aide. Il les soignait non seulement gratuitement mais il les envoyait à la maison avec assez d'argent en poche pour combler la perte de leur salaire.

La recherche d'un bonheur durable :

Le sentiment d'avoir une « vocation plus élevée » était toujours dans l'esprit du jeune docteur. Parmi tous les plaisirs fugaces et vagues de la vie, il recherchait constamment une forme plus haute de bonheur et de paix durables. Le désarroi physique et mental qu'il observait chez les gens qu'il rencontrait était pour lui une source de profonde tristesse. A travers les enseignements du Vedanta, il comprit progressivement le vrai but de la vie. Son désir le plus intime devint de suivre le chemin des sages et d'aider les gens, non seulement au niveau de leur corps physique mais aussi au niveau de leur mental. Pour dédier totalement sa vie au Yoga, il renonça au monde et passa plusieurs

mois comme moine itinérant, sans un sou, trouvant sa voie dans la solitude de l'Himalaya, où il pratiqua intensément le Yoga et la méditation et atteignit la réalisation du Soi.

Yoga de la synthèse : la base de notre pratique moderne



En 1936, il y fonde « la Divine Life Society » à Rishikesh, où il enseigna une forme de yoga de synthèse qui intégrait les systèmes des quatre grands yogas connus : **karma, bhakti, rāja et jñâna.**

Il forma beaucoup de disciples remarquables qui contribuèrent à donner au Yoga classique la grande réputation qu'il a de nos jours dans le monde.

En 1957, il dit à l'un de ses plus proches disciples, Swami Vishnudevananda, "Va en Occident. Les gens t'attendent" et il l'envoya d'abord en Amérique et ensuite en Europe pour répandre l'enseignement du Yoga.

Le plus beau cadeau c'est la connaissance.

Écrire devint la nouvelle mission de Swami Sivananda. Cela lui permit d'apporter une aide plus durable aux gens. Son but était de propager autant de savoir spirituel que possible. Pour lui, le cadeau de la connaissance était le plus beau des cadeaux. Il poursuivit cette mission jusqu'à la fin de sa vie.

***"Servir, Aimer, Donner, Purifier, Méditer, Réaliser.
"Soyez bon, Faites le bien, Soyez gentils, Soyez compatissant"***

