



*" La santé est la richesse,
la paix intérieure est le bonheur
et le yoga est le chemin."*



LES GRANDS NOMS DU YOGA



SWAMI VISHUDEVANANDA (le swami volant)

Vishnudevananda disciple de Swami Sivananda (voir chronique n°13), naît le 31 décembre 1927 dans le Kerala, dans le sud de l'Inde, d'un père brahmane et entre en mahasamadhi le 9 novembre 1993 à Mangalore en Inde du Sud, pendant un pèlerinage pour la paix dans le monde et la compréhension mutuelle. Son corps est retourné au Gange, selon le rite de jalasamadhi.

Après ses études et une courte période comme instituteur, il entra dans le corps des ingénieurs de l'armée indienne et y trouve un livre écrit par Sivananda qui l'inspire. Il se rend alors deux fois à Rishikesh pour rencontrer Sivananda. Lors de sa deuxième visite, lui et d'autres personnes attendaient le maître alors que Sivananda montait les escaliers de la rive du Gange jusqu'à l'ashram. Lorsque Vishnudevananda refusa de se prosterner, Sivananda le surprit en se prosternant devant lui. Cette leçon d'humilité fut la première donnée à Vishnudevananda par son guru.

Dès qu'il eut fini son temps d'armée, il entra à l'Ashram de Swami Sivananda à l'âge de 20 ans et prit les vœux de sannyas (moine) en février 1949. En l'espace d'un an, il renonça à toutes les choses du monde pour dédier sa vie à l'étude spirituelle et au service de l'humanité. Il reçut alors le nom de Swami Vishnu-devananda. Il resta 12 ans au service de son Guru Swami Sivananda. Il devient professeur de hatha yoga à la " Vedanta Forest Academy ". Il fut le secrétaire général de l'Ashram Sivananda. Il fut aussi le secrétaire personnel de Swami Sivananda pendant deux ans. Durant toute cette période, Swami Sivananda le prépara et le forma à la grande mission qui devait être la sienne: répandre la connaissance et la pratique du Yoga pour la paix à travers l'occident.



Centre VALMORIN au Canada

Il quitta l'Inde en 1958. Il voyagea pendant un an en passant par Ceylan, Singapour, Hong Kong, l'Indochine, l'Australie, Hawaï. Arrivé à San Francisco, il apprit à conduire une voiture et passa une année à voyager à travers l'Amérique du Nord et le Canada. Il comprit très vite que les occidentaux étaient tellement pris dans le tourbillon de leur vie, qu'ils étaient incapables de se détendre et de mener une vie saine. Il développa alors le concept de " vacances de yoga ". Il commença alors à créer en divers endroits des centres (en commençant au Canada) où étaient

appliquées les 5 points fondamentaux du hatha yoga : exercices appropriés, bonne respiration, bonne relaxation, alimentation saine et pensées positives. La création de plus de 70 centres Sivananda et Ashrams dans le monde entier est la preuve de l'énorme réussite du dynamique maître de Yoga.


Libre comme un oiseau

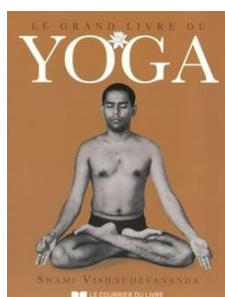
« Il n'y avait pas de barrière, ni interne ni externe ... ». Il estimait que les barrières n'étaient que des constructions mentales qui doivent être vaincues. C'est pourquoi il commença à entreprendre des vols symboliques dans le monde entier, traversant les frontières nationales dans les régions de conflit.

En 1971, il vola vers Belfast en Irlande du Nord avec l'acteur Peter Sellers dans un bimoteur le « Piper Apache ». C'était le premier d'une série de vols pour la paix au-dessus des régions en conflit, jetant des fleurs et des messages de paix. Un mois plus tard, il vola vers le Moyen-Orient. Durant un vol pour la paix au-dessus du canal de Suez pendant la guerre du Sinaï, des avions militaires israéliens essayèrent de forcer Swami Vishnudevananda à atterrir mais il continua résolument sa mission. Son message : 'l'homme est libre comme un oiseau, anéantisiez les frontières avec des fleurs et de l'amour, pas avec des fusils et des bombes'.

De même, en 1983, il vola par dessus le mur de Berlin d'Ouest en Est avec un ULM « armé » de deux bouquets de soucis. Il atterrit près d'une ferme à Weissensee à Berlin Est. Après avoir été interrogé par les autorités est-allemandes pendant quatre heures, il fut mis dans le métro avec un sandwich au fromage et renvoyé à Berlin-Ouest.

Un an plus tard, en 1984, il passa trois mois à faire le tour de l'Inde dans un bus à deux étages avec la devise le « Yoga pour la paix ». Il demanda aux gens nés dans le pays du Yoga de découvrir l'approche moderne de la pratique et de la philosophie du Yoga. Au fil des ans, il rencontra régulièrement d'autres dirigeants spirituels et religieux, afin de promouvoir le dialogue et la compréhension interconfessionnels. Il organisait chaque année des colloques sur des thèmes tels que le yoga et les sciences, les possibilités de l'esprit, un mode de vie durable ou le désarmement nucléaire.

En 1991, il organisa une campagne mondiale pour chanter et écrire le mantra de paix  **Namo Narayanaya** (namo= saluer, honorer / Nara =humain/eau / ayana=lieu de repos, but final), narayanaya est donc interprété comme un lieu de repos spirituel pour tous les êtres vivants.



Tout au long de sa vie, il travailla sans relâche pour la diffusion du Dharma (l'enseignement, la loi), en organisant des conférences de yoga, en donnant des lectures, en écrivant des livres. En 1960, il écrivit **Le Grand Livre du Yoga**, qui se révéla devenir un livre de référence sur le hatha yoga, qui à mon sens est très complet et indispensable pour celui qui veut approfondir sa pratique. Vishnudevananda résuma les enseignements du yoga classique en cinq grands principes : asanas, pranayama, relaxation appropriée, régime végétarien, méditation et pensée positive.

Pour lui toutes les techniques du Yoga culminent dans la méditation, l'expérience de l'unité avec le Soi.

 NAMO NARAYANAYA

