



## SWAMI SATYANANDA SARASWATI



### LES GRANDS NOMS DU YOGA

Swami Satyananda Saraswati est né le 26 juillet 1923 à Almora au nord de l'Inde, le 5 décembre 2009 à minuit, il entre en Mahasamadhi et fusionne avec la conscience de Shiva. Il lègue un héritage spirituel à l'humanité toute entière.

Dès l'âge de six ans, il a des expériences spirituelles annonçant une conscience exceptionnelle. Il reçoit une éducation très britannique et va en même temps à la rencontre de plusieurs grands Saints qui le dirigent vers Swami Sivananda. En 1943, à 20 ans, Satyananda s'établit à Rishikesh auprès de Sivananda qu'il choisit comme Maître.

Pendant 12 années, il sert son Guru et travaille sans relâche. Il acquiert à travers ce « nishkama seva » (service désintéressé) une compréhension profonde des secrets de la vie spirituelle et devient une autorité en Yoga, Tantra, Vedanta, Samkhya et Kundalini Yoga. Satyananda n'apprend pas dans les livres, il ne participe à aucune classe, il engrange les connaissances en se soumettant entièrement à la tâche que lui assigne son guru Sivananda et en se laissant imprégner de la foi et l'amour de son Maître qui lui répète chaque jour : « Travaille dur et tu deviendras purifié, tu n'as pas à chercher la lumière, elle jaillira de toi ».

Après cette expérience il enseignera et fera pratiquer le « Karma Yoga » dont il dit et redit qu'il est suffisant pour acquérir la connaissance de soi et éroder l'égo en éliminant les « samskaras » (empreintes inconscientes dans le mental) d'une façon consciente et volontaire.

En 1956, il quitte Rishikesh pour devenir un « sannyasin » (renonçant) errant. Juste avant son départ, Sivananda lui enseigne le Kriya Yoga et lui donne comme mission de : « diffuser le Yoga de porte en porte et de continent en continent » et aussi, de guider l'humanité sans distinction de caste, de religion, de sexe ou de nation.



En 1963, sa mission lui est apparue alors qu'il se trouvait sur les rives du Gange à Munger. Il y construit la « Bihar School of Yoga », un centre authentique et de renommée internationale pour l'apprentissage du yoga et des sciences spirituelles. Le 19 Janvier 1964, c'est l'inauguration de l'École de Yoga du Bihar dans laquelle il crée immédiatement la bibliothèque de Recherche sur le Yoga. Détrôner le cliché qui ne réservait le yoga qu'aux ascètes et aux renonçants, telle a été la mission dévolue à la célèbre Bihar School of Yoga. Satyananda

a mis au point des techniques accessibles aux hommes, aux femmes et aux enfants de notre époque. En dissipant le halo de mystère qui entourait l'antique discipline, il systématise des parties issues des hathas, raja, jnana, bhakti yogas comme autant de voies différentes capables de transformer le mode de vie des individus.

Au sommet de son accomplissement en 1988, il quitte Munger pour commencer une nouvelle phase de sa vie en tant que sannyasin, laissant Swami Niranjanananda Saraswati comme son successeur spirituel pour continuer le travail.

Le 23 septembre 1989, jour de l'équinoxe hivernal, Satyananda arriva à Rikhia, alluma un feu qu'il appela le Mahakal Chita Dhuni, et commença une pratique spirituelle intensive, entrant dans le mode de vie des paramahansas (titre donné aux enseignants spirituels considérés comme ayant atteint l'illumination). Deux ans plus tard, il reçut un mandat divin : « Prenez soin de vos voisins comme j'ai pris soin de vous. Cette nouvelle inspiration l'a guidé à se lancer dans le service et l'amélioration des conditions de vie des populations tribales pauvres et démunies qui vivaient dans les milliers de villages entourant Rikhia.

En 1994, il révèle, lors d'un darshan d'un mois à Rikhia, que le but de la vie humaine est de réaliser Dieu par l'amour et de servir Dieu en aidant l'humanité. Le hatha yoga et le raja yoga avaient été la panacée du 20<sup>ème</sup> siècle, mais il a prophétisé que c'était la dévotion à Dieu et le bhakti yoga qui seraient la panacée du 21<sup>ème</sup> siècle.

### Satyananda nous offre le YOGA NIDRA :

Le yoga Nidra est tout jeune, il a été créé en 1956, par Satyananda qui le développe depuis les années 1940, en s'appuyant sur les textes sacrés yogiques les plus anciens et les recherches les plus contemporaines. On trouve en lui la tradition hindoue du Shivaïsme et du Vedanta. Il est appelé « sommeil du yogi ». Si la pratique du yoga Nidra permet une amélioration sensible du sommeil, tel n'est pas son but. Il mène beaucoup plus loin. C'est un yoga de l'esprit qui mène de la relaxation à la concentration puis à la méditation, dans un état de conscience modifié où le corps dort mais l'esprit reste éveillé. La perle du Yoga Nidra est assurément le Sankalpa, cette graine plantée sous la forme d'une résolution positive vouée à se réaliser.



*« Le yoga émergera comme une puissante puissance mondiale ; c'est le besoin d'aujourd'hui et la culture de demain, et cela changera le cours des événements mondiaux ».*

Swami Satyananda Saraswati

OM SHANTI SHANTI SHANTI !

