

Le grand Yogi : Swami Sivananda

© Chinmaya Mission France

La vie de Swami Shivananda

Il naquit en 1887 dans le sud de l'Inde à Pattamadai dans une famille shivaïte. Enfant intelligent et malicieux, il remportait chaque année quasiment tous les prix. Il montra dès l'enfance des signes d'altruisme nourrissant les affamés à la porte de sa maison, distribuant gâteaux et sucreries à ses jeunes amis, aux animaux domestiques, aux oiseaux, ne gardant pour lui que des petits morceaux.

Il étudia la médecine à Tanjore ; très travailleur, il était réputé pour avoir, en première année plus de connaissances qu'un docteur en fin d'études. Il fondera plus tard une revue médicale qu'il distribuera souvent gratuitement.

A la mort de son père en 1913, il partit en Malaisie pour diriger un hôpital ; il devint vite célèbre pour sa capacité à guérir ses malades, pouvant veiller un patient toute la nuit. Il soignait gratuitement les pauvres et leurs donnait de l'argent pour l'achat de médicaments. Il eut l'occasion de lire des livres de sages comme Swami Vivekananda ou Shankara, ou des textes comme la Bible, et cela éveilla la spiritualité qui sommeillait en lui. Il plongea dans la vie spirituelle à partir du Yoga Intégral¹. Il se purifia par le service et vécut lui même dans une cabane) délabrée et infestée de scorpions.

Il retourna vivre en Inde en 1923. Il fit le pèlerinage à Bénarès, alla rencontrer des sages, donna des conférences. Il reçut le Sannyas de Swami Sarasvati Vishvananda. En 1932, il fonda un Ashram qui formera de nombreux occidentaux aux pratiques du Yoga.

En 1936, il fonde la Divine Life Society à Rishikesh, avec comme but de » faire prendre conscience à l'humanité du but véritable et noble de la vie et de l'éclairer sur les moyens pour l'atteindre ». Il fit connaître ainsi dans le monde entier l'héritage culturel et spirituel de l'Inde. Cette fondation a été créée pour donner l'exemple d'une activité altruiste aux multiples facettes, d'un idéal dont le but est l'épanouissement de la personnalité. Elle est encore aujourd'hui un lieu de retraite pour les chercheurs spirituels. Une équipe de renonçants (sannyasins) s'y voue entièrement au service des autres et à la pratique du Yoga intégral, fidèle à l'enseignement du maître.

Un autre grand maître, Swami Chidananda, sera attiré par Swami Shivananda et passera sa vie dans cet ashram avant de succéder (voir la Lettre N°32).

La Divine Life Society publie livres et magazines sur tous les aspects du Yoga, dispense un enseignement des Ecritures, du Yoga et édite des ouvrages de médecine traditionnelle indienne. Elle gère également une fabrique de médicaments, un hôpital qui dispense des soins gratuitement, une hôtellerie, une bibliothèque, un service social, des temples et un service de correspondance pour répondre aux questions des chercheurs du monde entier.

Cette organisation s'est aussi développée dans de multiples pays.

Swami Shivananda, après une vie consacrée au service des autres et à l'enseignement, entre en Mahasamadhi le 14 juillet 1963. Il continue à être vénéré comme un sage réalisé.

Son enseignement

¹ Le yoga intégral consiste à pratiquer un peu toutes les disciplines yogiques dans le but de la libération : Principes moraux (yama), développement des vertus (Nyama), pratique des postures (Asanas), respiration (Pranayama), relaxation, service désintéressé, introspection et connaissance de soi et de la science du yoga, philosophie du Vedânta, méditation profonde.

Le but de la vie est d'expérimenter que « la vérité est une », de connaître la nature fondamentale de l'homme.

La vie est un champ d'expériences, une vie dans un monde sensible où rien n'a de valeur réelle : les plaisirs, les objets, les désirs ne sont que des chimères. Il faut apprendre à réorienter sa vie dans la bonne direction, condition *sine qua non* de la paix mondiale. Selon Swami Shivananda, l'esprit de l'homme a beaucoup évolué au cours des temps ; il devrait être au seuil d'une période plus glorieuse du point de vue spirituel et pourtant, il persiste dans ses erreurs. Il est enfermé dans le matériel, il passe son temps à travailler pour gagner de l'argent et ne trouve pas de temps pour se mettre sur la voie spirituelle.

Les impuretés de son esprit, les négativités de son environnement social sont les obstacles à dépasser.

Swami Shivananda conseille d'avoir dans la vie une double démarche :

- reconnaître que nos préoccupations et poursuites actuelles ne nous donnent pas satisfaction et changer nos valeurs
- se dés-identifier du corps, affirmant positivement que nous sommes le Soi éternel, et non un nom ou une forme. L'auto-suggestion peut arriver à colorer différemment notre mental pour l'orienter vers le divin.

Il conseille la pratique suivante : fermer les yeux pendant une minute ou deux toutes les deux heures pour tourner l'esprit vers l'intérieur, penser à Dieu au cours de nos différentes tâches et répéter un *mantra*. Ces exercices simples peuvent nous amener à progresser dans notre pratique spirituelle.

Nous ne pourrions plus prétexter de manquer de temps pour aller dans une salle de méditation. Pour changer notre esprit, il faut orienter différemment nos pensées au cours de la journée, au bureau, chez nous, quand nous marchons, respirons, et nous rappeler toujours que notre corps est un temple de Dieu. Tout travail est ainsi offert à Dieu, sans motif, sans intérêt. Très rapidement, nous verrons que le monde se transforme autour de nous, nous sentirons la présence du Seigneur à l'œuvre à travers nos actions, réorientées mentalement.

CITATIONS

Q Qui est le plus bel homme?

R Le yogi.

Q Qui est l'homme le plus laid?

R. L'homme envieux.

Q. Qui est un mendiant?

R. Celui qui a des désirs.

Q. Quel est le plus vaste océan ?

R. L'océan de la félicité (Brahman, Atman).

Q Quelle est la chose la plus dangereuse en ce monde?

R. La fréquentation d'un homme attaché au monde.

Bibliographie : L'essence du Yoga, S. Shivananda
Edition Terre du Ciel 2002