

# HOMMAGE A SWAMI SATYANANDA

Swami Satyananda nous a quittés le 5 décembre 2009. Il lègue un héritage spirituel à l'humanité tout entière.

Swami Satyananda est né à Almora dans l'état d'Uttaranchal en Inde en 1923. Dès l'âge de 6 ans il a des expériences spirituelles annonçant une conscience exceptionnelle et une intelligence d'une qualité rare.

Il reçoit une éducation très britannique et va en même temps à la rencontre de plusieurs grands Saints, dont Anandamayi Ma et la Bhairavi Sukhman Giri qui le dirige vers Swami Sivananda.

En 1943, à 20 ans, Swami Satyananda s'établit à Rishikesh auprès de Swami Sivananda qu'il choisit comme Maître.

Pendant 12 années, il sert son Guru et travaille sans relâche. Il acquiert à travers ce « nishkama seva » une compréhension profonde des secrets de la vie spirituelle et devient une autorité en Yoga, Tantra, Vedanta, Samkhya et Kundalini Yoga.

Sri Swamiji n'apprend pas dans les livres, ne reçoit aucun enseignement, ne participe à aucune classe, il engrange les connaissances en se soumettant entièrement à la tâche que lui assigne Swami Sivananda et en se laissant imprégner de la foi et de l'amour de son Maître qui lui répète chaque jour : « Travaille dur et tu deviendras purifié, tu n'as pas à cher-

cher 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. Il en fera une pratique majeure de l'ashram de Munger, petite ville reculée du Bihar, état le plus pauvre de l'Inde.

En 1956, il quitte Rishikesh pour devenir un « sannyasin » (renonçant) errant. Juste avant son départ Swami 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.

Mission accomplie et de la plus belle manière qu'il soit : juste après avoir quitté Rishikesh, Sri Swami Satyananda voyage partout, à pied, en train, en voiture et parcourt presque entièrement le sous-continent asiatique. A Munger, il a la révélation de ce qu'il doit réaliser : créer une fraternité mondiale du Yoga.

Il établit dans cette ville la « Bihar School of Yoga » et fonde la même année le mouvement international du Yoga sous la forme de l'association IYFM (The International Yoga Fel-

lowship Movement).

Durant ces années de voyage et d'errance volontaire et formatrice, partout où il passe des personnes viennent à lui et lui parlent de leurs problèmes, de leurs besoins. Il commence ainsi à comprendre le manque et le vide qui règne dans leurs vies. Il devient alors leur guide et progressivement leur Guru, ou maître, persuadé que le Yoga est appelé à émerger comme une nouvelle culture mondiale. Plus tard il dira : « le Yoga est le besoin essentiel d'aujourd'hui et la culture de demain ». Ces propos qui en 1963 paraissaient une utopie se réaliseront avec l'accomplissement de l'œuvre de Satyananda, et ils sont en train de lui survivre d'une façon magistrale.

C'est aussi en en Juillet 1963 que Swami Sivananda quitte son corps et que Satyananda s'établit à Munger.

Dans ces années 60, partout dans le monde s'organisent des conférences sur la paix universelle, la fraternité universelle, et l'espoir d'une religion universelle ; cependant des voix s'élèvent, avec elles celle de Satyananda, pour dire que l'universalité ne peut se trouver qu'à l'intérieur de soi et qu'il n'est pas nécessaire de la chercher à l'extérieur, et que le Yoga est l'outil pour y arriver. En parlant ainsi Swami Satyananda draine vers lui beaucoup de jeunes issus des milieux « hippies » qui cherchent sincèrement à donner un sens à leur vie même si au départ leur quête est souvent désordonnée et improduc-

tive. Sans arrêt Swami Satyananda leur indique que la société n'est que le pur produit des fantaisies mentales des individus et que ce sont ces turbulences qu'il faut transformer par le Yoga

Le 19 Janvier 1964, c'est l'inauguration de l'Ecole de Yoga du Bihar dans laquelle il crée immédiatement la bibliothèque de Recherche sur le Yoga. Quiconque est allé à Munger peut témoigner de la richesse de cette bibliothèque dont la précédente était à Nalanda au sein d'une université qui rassemblait 3000 personnes et de très nombreux ouvrages, au cœur du même état indien. De cette manière, Swami Satyananda suit scrupuleusement les indications de son Maître Sivananda.

Cependant la philosophie et l'œuvre de Satyananda seront une continuation et non une copie de celle de son Maître. La philosophie de Sivananda était simple et se résumait en 3 mots que nous retrouverons comme les principes sous-jacents de l'association caritative Sivananda Math fondée en 1984 par Swami Satyananda : « SERVE- LOVE - GIVE » (servir, aimer et donner). Elle a été une des grandes réalisations de Swami Satyananda, parallèlement à la diffusion des enseignements du yoga. Son but est de venir en aide aux plus défavorisés.

### **Les particularités du Satyananda Yoga®**

L'œuvre de Swami Satyananda sera d'établir les fondations d'un ensei-

gnement du Yoga traditionnel, accessible à tous en Orient comme en Occident. Il organise dès la première année des formations résidentielles, et rapidement des conventions internationales. Il rassemble, synthétise, la tradition du Yoga, et progressivement il enseigne à travers l'Inde puis bientôt dans le monde entier.

« Le Yoga est une science pratique et ma mission est d'apporter cet enseignement à chacun... »

« Comme toutes les autres disciplines scientifiques la science du Yoga a un rôle à jouer pour le bien-être de l'humanité ».

Swami Satyananda va alors, et pendant 12 ans, extirper de la science antique des Vedas un enseignement complet, qu'il nettoie de toutes influences hindouistes et qu'il simplifie pour qu'il soit désormais à la portée du plus grand nombre poursuivant ainsi l'œuvre de Adi Guru Shankaracharya fondateur de la lignée des Sarasvati.

Ainsi le Satyananda Yoga® s'édifie et devient un programme, une méthode, une philosophie et aujourd'hui un style de vie.

En Juillet 1967 sortent 3 livres qui donneront au monde entier, dès lors qu'ils seront traduits, les bases de ce programme, de cette méthode :

- Asana, Pranayama, Mudra, Bandha ;
- Les propos sur la Liberté ;
- Early teachings of Swami Satyananda (pas traduit en français).

Suivront

- Yoga nidra ;
- Méditations tantriques.

La systématisation des pratiques yogiques anciennes se précise au fur et à mesure des enseignements, et des groupes de plus en plus importants de sannyasin sont formés au sein de la Bihar School of Yoga. Ils forment un corps de swamis qui, retournés dans leur pays, vont œuvrer à la propagation de la culture yogique. Ces sannyas seront les premières personnes qui en Occident vont consacrer leur vie entière à la diffusion du Yoga, en bâtissant des ashrams, en ouvrant des centres, ou simplement des salles. Ils, ou elles, formeront les piliers de la dissémination du Yoga « de porte en porte, de continent en continent ». Ces swamis organisent alors les tournées de leur Maître Swami Satyananda.

Partout, Swami Satyananda répète que le Yoga n'est pas « indien » et exotique mais qu'il est un héritage universel qui existe, ou a existé, et demeure dans la conscience collective de l'humanité, prêt à resurgir quand le besoin s'en fait sentir. Il a réalisé avant tout le monde que la vie moderne est une source de tensions, de stress, de rupture au sein de la famille, qu'elle amplifie l'indiscipline et les pratiques égoïstes et qu'on ne peut remédier à ces troubles en créant de nouvelles lois, en élaborant une philosophie basée sur l'économie de marché. Sa mission, et sa volonté aussi, fut d'offrir aux pratiquants de yoga un système applica-



ble et pratique, établissant une base solide pour les générations futures.

Bien sûr les asanas, ou postures, ont leur importance mais Satyananda répétait souvent qu'il préférerait les gens stables et à l'aise dans leurs chaussures aux personnes passant leur temps sur la tête en sirshasana. Tous les pranayamas sont proposés et expliqués avec bénéfices et contre indications mais surtout le Satyananda Yoga® va réconcilier l'humain avec ses capacités et sa force, en lui proposant de la méditation, avec surtout ces 4 pratiques majeures : Pratyahara (retrait des sens), Antar Mauna (silence intérieur), Tratak (fixation du regard en un seul point) et Yoga Nidra (yoga du sommeil conscient)

Son objectif était simple : faire naître un être qui se connaît et qui puisse agir dans la société dans laquelle il vit, avec détachement, foi et discrimination.

## Le chemin continue

En 1983, alors que la Bihar School of Yoga est solidement établie et que Swami Satyananda est reconnu dans le monde entier comme un guide spirituel, il renonce à tout cela en nommant à sa succession son plus proche disciple, Swami Niranjanananda, alors âgé de 23 ans.

En 1988, renonçant à son statut dans toutes les institutions du Satyananda Yoga® qu'il a créées, il quitte Munger pour ne jamais y revenir. Il commence alors un pèlerinage dans les différents lieux saints en Inde, en

voyageant en ascète errant, c'est-à-dire sans bien personnel et sans assistance de l'ashram et des institutions qu'il a fondées. Ce voyage le conduit à s'établir à Rikhia en septembre 1989.

Avec l'appui de Swami Satyasangananda, qui travaille sans relâche à ses côtés et qui sera sa plus proche disciple pendant ces vingt dernières années, Swami Satyananda consacre le reste de sa vie, qui devient synonyme de don, à la réalisation de l'œuvre caritative Sivananda Math. Ses activités, reconnues par l'état indien, se présentent, entre autres, sous la forme de scolarisation gratuite pour les enfants, de pension pour les personnes âgées, de soins médicaux, de dons qui offrent aux gens les moyens et opportunités nécessaires pour qu'ils deviennent indépendants tout en accédant à de meilleures conditions de vie.

Vivant en Paramahansa (litt. « cygne suprême », sage réalisé), en parfait sannyasin et toujours guidé par les indications de son Maître, c'est-à-dire ne s'associant plus à aucune institution, ou ne donnant plus aucune initiation, conférence, il vit retiré du monde et se consacre pleinement à sa « sadhana » (recherche spirituelle) dédiée au bien-être de l'humanité. Jusqu'à la fin de sa vie, il donne en de rares et précieuses occasions des « darshans » (vision du divin, le fait de voir le maître) aux personnes présentes à Rikhia. C'est à ces occasions que régulièrement, Swami Paramatma et Swami Yoga Jyoti de l'Ecole

de Yoga Satyananda en Bretagne ont voyagé vers Rikhia, avec au fil des années des groupes de plus en plus nombreux.

Paramahansa Satyananda a pris soin d'organiser depuis longtemps sa succession. Des changements intervenus au cours de cette année 2009 confirment que tout était prévu pour permettre la continuité de son œuvre et pour répondre au mieux aux besoins du monde actuel.

De même qu'il n'a eu de cesse de mettre en œuvre les enseignements de son maître, Swami Sivananda, aujourd'hui, son successeur Swami Niranjanananda et ses disciples les plus proches sont aussi une parfaite incarnation de son œuvre. D'ailleurs, en 1994, à son tour Swami Niranjanananda créera à Munger, la Bihar Yoga Bharati, première université au monde entièrement consacrée à l'étude du yoga et reconnue par le gouvernement indien. Depuis lors, cette université porte l'enseignement de la science du yoga à un niveau d'excellence.

Depuis février 2008, Suryaprakash a pris la suite de Swami Niranjanananda à la direction de la Bihar Yoga Bharati, afin que ce dernier puisse

pleinement se consacrer à la succession de Paramahansa Satyananda.

En juillet 2009, c'est Swami Satyangananda qui a conduit un séminaire international de Satyananda Yoga® à Harrogate en Angleterre, et qui a vocation maintenant à parcourir le monde entier pour diffuser les enseignements qu'elle a reçus. Elle a elle-même quitté ses fonctions de directrice de l'ashram de Rikhia, aujourd'hui confiées à Swami Shankarananda.

C'est dans ce même esprit et cette même énergie que l'Ecole de Yoga Satyananda s'attache aujourd'hui à transmettre les enseignements traditionnels du Satyananda Yoga®, et encourage le pratiquant à étudier tous les aspects de sa personnalité, à mettre progressivement en place

un « style de vie yoguïque ».

Satyananda Yoga® est une marque déposée que nous utilisons avec l'autorisation de l'IYFM.

Swami Yoga Jyoti Saraswati  
[www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)

