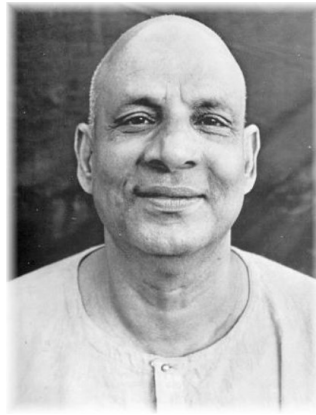




Swami Śivānanda (1887-1963)

"Swami Śivānanda était incomparable; il était indéfinissable et donc imprévisible. Son comportement n'était jamais stéréotypé, ses réponses, jamais automatiques et sa routine jamais rigide. En lui, aucun dogme, et cependant, aucune opposition au dogme. Il n'était opposé à rien, pas même à l'opposition. En lui, les contradictions étaient résolues en une plénitude totale, et les changements se dissolvaient dans une lumière qui défie toute description"
Swami Venkatesānanda

Swami Śivānanda fût médecin allopathe, sannyasin, et surtout, un grand chef spirituel. Son approche du yoga en tant qu'outil spirituel, mais aussi source de santé physique et psychique a caractérisé son enseignement et il laisse derrière lui un style de yoga mondialement reconnu et pratiqué.

La vie de Swami Śivānanda a été un exemple radieux de service à l'humanité, à la fois pendant ses années en tant que médecin et plus tard en tant que sage et jivanmukta de renommée mondiale. Servir tout le monde, aimer tout le monde, se mêler à tous et voir Dieu dans tous les êtres étaient les idéaux qu'il a enseignés et vécus.

1. La jeunesse de Swami Śivānanda

Né Kuppuswami dans une famille brahmane, il était le plus jeune de trois enfants. En tant que garçon, il était considéré comme intelligent et espiègle avec un cœur bon et généreux. Kuppuswami étudia la médecine à Tanjore avant de travailler en Malaisie britannique en tant que médecin et était déjà réputé pour fournir des soins médicaux gratuits aux pauvres. L'intérêt pour les études qu'il manifesta dès son enfance se poursuivit dans sa carrière, et il créa à cette époque un journal médical gratuit appelé "The Ambrosia".

2. Swami Sivananda choisit le chemin spirituel

En 1923, il quitta la médecine pour répondre à sa vocation spirituelle.

En 1924, il devint moine renonçant et fut initié à l'ordre du

Sannyasa par son

gourou Viṣvānanda - Swami Śivānanda Sarasvati était né !

Śivānanda passa des années en tant que moine errant, absorbé par les austérités de la pratique du haṭha yoga mais bien qu'étant profondément engagé dans sa pratique spirituelle, il a continuait à fournir des soins médicaux à ceux qui en avaient besoin.

Malgré ses austérités intenses, Swamiji n'a jamais négligé le service des malades. Souvent, il visitait les huttes des Sadhus avec des médicaments, les servait et il n'était pas rare de le voir leur laver les jambes.

Swami Śivānanda Sarasvati a vécu une existence humble. Selon son propre conseil, il "s'est habillé pour se vêtir, a mangé pour vivre et a vécu pour servir l'humanité". Il a vécu la majeure partie de sa vie près de Rishikesh toujours au service de l'humanité en promouvant non seulement le yoga mais le bien-être physique et mental.

En 1932, il établit l'ashram Śivānanda sur les rives du Gange.

L'ashram était (et est toujours) ouvert à tous les fidèles, pas seulement aux renonçants, et devint plus tard le siège de la Divine Life society.

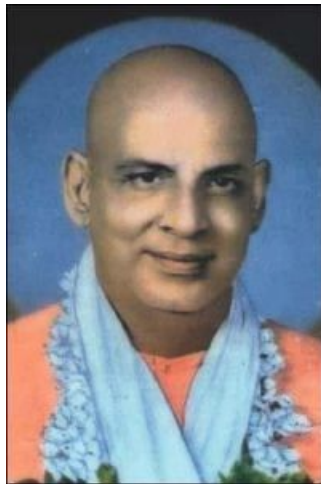
En 1950, Śivānanda entreprit une tournée en Inde et à Ceylan (Sri Lanka) pour diffuser ses enseignements. Son engagement à fournir des soins de santé aux plus pauvres a été constant tout au long de sa vie.

Sivananda prit māhasamādhi en 1963, à son ashram de Rishikesh.

3. L'héritage

« Une montagne est composée de minuscules grains de terre. L'océan est composé de minuscules gouttes d'eau. La vie n'est qu'une série interminable de petits détails, d'actions, de discours et de pensées. Et les conséquences, bonnes ou mauvaises, même du moindre d'entre eux, sont considérables. » -Swami Śivānanda

Śivānanda a été le fondateur de nombreux établissements et communautés spirituels, pensés pour diffuser les enseignements du Vedanta et du yoga. Voici les institutions qu'il a créées. La plupart perdurent aujourd'hui:



- *Divine Life Society* en 1936 (des succursales dans le monde entier ont ensuite été créées)
- *Fédération mondiale des religions* en 1945
- *La Pharmacie Ayurvédique Śivānanda*, à l'ashram, en 1945
- *Fédération mondiale des Sadhus* en 1947
- *La Śivānanda Yoga-Vedanta Forest Academy* en 1948
- *Le Śivānanda Eye Hospital* en 1957 (qui est devenu plus tard un hôpital général)
- *L'Institut de recherche littéraire Śivānanda* en 1958.

4. La philosophie derrière la pratique

Śivānanda a toujours considéré l'Advaita Vedanta (l'un des six principaux systèmes de la philosophie indienne), qui présente la croyance non dualiste enracinée dans une conscience immuable, comme la philosophie supérieure. Selon ses propres termes: "Toutes les philosophies, toutes les sagesse tendent à l'Unité fondamentale".

L'approche de la pratique du yoga de Sivananda était enracinée dans la philosophie du Vedanta, mais comprenait également les principes du haṭha yoga, le yoga classique de Patanjali et les enseignements de dévotion de la Bhagavad Gītā.

L'approche du "yoga intégral" de Śivānanda pour la pratique incluait toutes les facettes du yoga afin de faire progresser la personne dans son ensemble. Cela comprenait :

- *Karma yoga – Le yoga de l'action. C'est le yoga qui peut être pratiqué n'importe où et qui est enraciné dans la communauté et dans la recherche de l'Unité avec tous les êtres. Le service désintéressé du karma yoga n'a aucune attente de récompense.*
- *Bhakti yoga – Le yoga de la dévotion est enraciné dans l'abandon à Dieu pratiqué via le japa, la prière, le chant, le mantra et les rituels.*
- *Rāja yoga – Le yoga du contrôle de l'esprit et de la méditation qui culmine dans "un état sans activité mentale". Il est considéré comme le roi des différentes approches du yoga et est souvent synonyme de samādhi.*
- *Jñāna yoga – Le yoga de la connaissance ou de l'intellect. Beaucoup le considèrent comme le plus direct, car il décrit les choses "telles qu'elles sont", mais il est difficile et seule une infime minorité d'êtres en sont capables. Il implique l'étude des écritures sacrées telles que le Védanta, ainsi qu'une forte dose d'introspection.*

Influencée par le yoga classique, mais incluant les apports de la médecine occidentale, l'approche de Śivānanda était de vivre une vie en pleine vitalité, mais finalement, le but n'était pas le corps, ni même le mental, mais la réalisation du Soi et la conscience pure.

« La paix individuelle ouvre la voie à la paix mondiale. Atteindre le calme intérieur est le plus grand travail que vous puissiez faire pour l'humanité. » disait-il.

5. L'influence de Swami Śivānanda

Les enseignements de Sivananda s'étaient déjà étendus, mais c'est à travers ses disciples qu'ils

ont pris racine en Occident.

Vishnudevananda (1927-1993) a commencé à diffuser les enseignements de Śivānanda en 1957 lorsqu'il est arrivé à San Francisco. Il a créé la première formation d'enseignants Śivānanda et a ouvert le Centre international Śivānanda Yoga Vedanta qui a formé plus de 45 000 enseignants dans le monde. Il était responsable de la transmission des enseignements de Śivānanda à travers les cinq principes (voir ci-dessous), et a formalisé la séquence d'āsanas que nous associons aujourd'hui au "Śivānanda Yoga".

A noter également Satyānanda (1923-2009) qui a écrit plus de 80 livres sur le yoga.

Satyānanda s'est également engagé à diffuser et à adapter les enseignements de Śivānanda et il a fondé l'école Bihar en 1964, qui était un centre d'étude et de formation au yoga.

Comme Vishnudevānanda et Satyānanda, Satchidānanda (1914-2002) diffusa infatigablement les enseignements énoncés par Śivānanda et il a établi le Yoga Intégral.

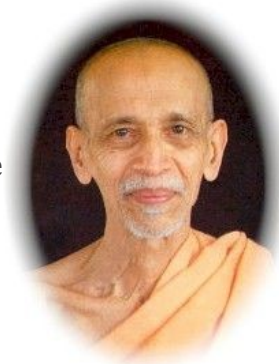
Mais le disciple le plus proche de Śivānanda, et celui qui a le mieux perpétué la tradition de son enseignement est sans conteste Swami Chidānanda Sarasvati.

Swami Chidananda Saraswati était l'un des sages les plus éminents et les plus vénérés de l'Inde et le président de la Divine Life Society, dont le siège se trouve à l'Ashram de Shivananda, à Rishikesh, en Inde.

Né sous le nom de Sridhar Rao (son nom pré-monastique) dans l'État méridional du Karnataka le 24 septembre 1916, il grandit dans une atmosphère de discipline et de dévotion spirituelle. En 1938, il est diplômé avec mention du prestigieux Collège Chrétien Loyola de Madras (Chennai). Là, il s'imprègne des vertus d'amour, de compassion et d'humilité du Seigneur Jésus, et réalise que la Bible est "la parole vivante de Dieu, tout aussi vivante et réelle que les paroles des Vedas, des Upanishads et de la Bhagavad-Gita". Il a pu facilement voir les similitudes et l'essence commune entre les idéaux chrétiens et la foi hindoue.

En 1943, il quitte sa maison et rejoint son maître Swami Śivānanda, au bord du Gange, le fleuve sacré, à Rishikesh. En 1949, il est initié par son guru au *sannyāsa dīkshā* et est nommé secrétaire général de l'institution. Swami Śivānanda a rapidement reconnu en lui les qualités naturelles et exceptionnelles d'un *jīvanmukta*, un grand saint, un yogi parfait, un *parabhakta* et un *jnānī*.

Selon les souhaits de Swami Śivānanda, après son *mahāsamādhi* en 1963, Swami Chidānanda a été nommé président de la Divine Life Society, qu'il a contribué à développer par son service désintéressé, son énergie inlassable et ses nombreux voyages dans tout le pays et à l'étranger. Il était la devise incarnée de la Société – "Servir, aimer, méditer, réaliser" – et est resté toute sa vie un simple moine bien qu'il soit un enseignant spirituel de renommée mondiale. Swami Chidānanda était connu pour sa compassion envers les pauvres, les malades et les opprimés, en particulier les lépreux pour lesquels il a établi trois dispensaires à Rishikesh. C'est pourquoi on le surnommait affectueusement le Saint François de l'Inde, d'après le grand saint François d'Assise, pour lequel il avait lui-même une immense admiration et dont la "Prière



Simple” (“O Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix ; là où il y a la haine, que je mette l’amour”) est devenue le modèle parfait de sa vie.

6. Les principes du yoga Sivananda

L'auteur de "Selling Yoga" Andrea Jain dit que Śivānanda "a enseigné une interprétation du yoga postural qui vise à la santé de l'esprit et du corps selon les conceptions biomédicales modernes de la santé. Selon Śivānanda, Le yoga était une pratique facile et universellement accessible, qui n'obligeait personne à renoncer à des engagements éthiques, philosophiques ou religieux. Pour lui, le yoga était au départ destiné à toute personne souhaitant améliorer le corps et l'esprit par l'exercice physique.

Pour Śivānanda, le yoga était un outil de guérison, une pratique spirituelle sacrée et un voyage vers la réalisation de soi. Pour comprendre son approche, examinons les principes sous-jacents de la "méthode Śivānanda".

Les principes de Śivānanda:

- Exercice approprié - Āsana
- Respiration appropriée - Prāṇāyāma
- Bonne relaxation - Śavāsana
- Régime alimentaire approprié - Mitāhāra
- Pensée positive et méditation - Vedānta et Dhyāna

La pratique physique du yoga Śivānanda

"Une once de pratique vaut des tonnes de théorie."

L'approche précise et systématique de la pratique du yoga postural (āsana) reste la même dans la plupart des cours de Śivānanda Yoga, quel que soit le professeur. Un cours typique comprendra des exercices de respiration (prāṇāyāma) ainsi que des salutations au soleil (sūryanamaskāra) pour réchauffer le corps suivis des douze postures de base qui sont toujours pratiquées dans l'ordre.

La séquence Śivānanda est influencée par Kuvalayānanda et a été compilée par Vishnudevānanda. Au fur et à mesure que l'élève devient plus accompli, l'enseignant proposera des variations pour qu'il progresse. Les postures et leur ordre sont :

Posture sur la tête – śīrṣāsana

Posture sur les épaules - sarvangasana

Charrue-halāsana

Poisson-matsyendrāsana

Flexion assise vers l'avant - paschimottānāsana

Cobra-bhujāṅgāsana
Criquet-śalabhāsana
Arc - dhanurāsana
Torsion vertébrale assise –ardha matseyendrāsana
Corbeau-bākāsana
Courbure avant debout - pādahastāsana
Triangle-trikoṇāsana

Les cours durent généralement 90 minutes avec un rythme facile axé sur le bien-être plutôt que sur l'exercice. Vous trouverez des mantras et des chants ainsi qu'une prise de conscience sur les chakras et les subtiles couches praniques de la pratique. Śavāsana est une partie importante de la pratique, soulignant l'importance de la relaxation consciente.

Oeuvre littéraire de Śivānanda

Il a écrit plus de 200 ouvrages, traitant de sujets aussi divers que l'āyūrveda, le haṭha yoga, le rāja yoga, le contrôle du mental, le bhakti yoga, le prāṇāyāma, le japa etc.

L'essence de la vie et des enseignements de Sivananda peut être appliquée à la vie quotidienne par n'importe qui. La Divine Life Society résume son travail en seulement 6 mots « Serve, love, give, meditate, purify, realize »