

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
**Rédaction : Sri T.K. Sribhashyam et Gabriel Galéa**

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))  
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER ([nancy.carpentier@swing.be](mailto:nancy.carpentier@swing.be))  
France : Mme ALTMAN, Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grèce : Mme Stella OUSOUNI ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

- 🌐 **Yogakshemam Newsletter** est aussi écrit pour vos élèves et vos amis.
- 🌐 Aidez-nous à diffuser Yogakshemam Newsletter.
- 🌐 Demandez des exemplaires supplémentaires au représentant de votre pays.
- 🌐 L'équipe de Yogakshemam Newsletter est bénévole. Pour la réalisation des prochains numéros, votre aide est bienvenue. Contactez votre représentant.

*Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation de l'auteur, est interdite.*

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2004

Edition : France

N° 15

### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

*Caractéristiques d'un vrai dévot*

Les Hindous appellent notre Ère, qui a débuté il y a environ 7000 ans, l'Ère de Kali (Kali Yuga). Le début de cette Ère est marqué par le départ de Sri Krishna de ce monde et l'entrée du maître du Kali Yuga, le Kali Purusha. Selon Kali Purusha, sous son règne, les quatre principes nobles, l'austérité, la pureté, la miséricorde et l'honnêteté vont progressivement disparaître pour laisser place à l'avidité, la duperie, la fausseté, le vol, l'incivilité, la trahison, la tromperie, les disputes, la fourberie et la vanité. Parallèlement, les hommes, au lieu de diriger leur mental et leur vie vers Le Dieu et La Vérité, dévieront vers le jeu, la boisson, la luxure, l'intoxication et l'activité sexuelle irraisonnée.

Kali Purusha laisse entendre qu'en dépit de son influence sur les hommes, Il ne se mettra pas en travers du chemin de celui qui développe les caractéristiques suivantes : la bonne foi, la pureté, la commisération à l'infortune des autres, le pouvoir de dompter sa colère, le contentement, la droiture, la stabilité du mental, la maîtrise des activités sensorielles, la responsabilité, l'égalité, la tolérance, l'équanimité, la connaissance juste, la sérénité, la bienveillance, la courtoisie, la magnanimité, la joie, la fidélité, l'absence d'orgueil, etc..., car une telle personne est un vrai dévot du Tout-Puissant. Celui qui veut connaître Dieu ou la Vérité ne doit donc pas avoir peur de développer ces qualités.

*(Extraits de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam)*

Les sages ont conclu à l'éternité du Réel  
et à l'illusion de l'éphémère,  
et ce, après leur étude respective.

*Bhagavad Gîta II, 16*



## Sommaire :

- 🔊 **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- 🔊 **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 11) - Sri T.K. Sribhashyam**
- 🔊 **Vaincre la colère**
- 🔊 **Quelques règles d'hygiène alimentaire en Ayurveda - Docteur Nancy Carpentier**
- 🔊 **L'abus de nourriture**
- 🔊 **Les tribulations de l'homme moderne**
- 🔊 **La prière - Bénédicte Chaillet**
- 🔊 **Fiche Pathologie : la diverticulose (suite) - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- 🔊 **Le but de la vie**
- 🔊 **Qu'est-ce qu'un hors-caste ?**
- 🔊 **Le concept de corps selon l'ayurveda et le Yoga (2<sup>ème</sup> partie) – Gabriel Galéa**
- 🔊 **Renki l'éléphant – Conte indien**
- 🔊 **La Bhagavad Gîta, chap. VIII - 11,12 et 13 - Sri T.K. Sribhashyam**
- 🔊 **Cultiver la foi**
- 🔊 **La Création, un sacrifice - Maitrâyinî Samhitâ I, 9, 3**
- 🔊 **Se préparer à une mort plaisante**
- 🔊 **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Le Gingembre**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

*(épouse de Sri T. Krishnamacharya)*

avec la collaboration de Sri T.K. Sribhashyam et du Doc. Nancy Carpentier

### Le Gingembre

**Variétés** : Gingembre frais et gingembre sec.

**Habitat et culture** : Asie et Europe du sud.

**Parties utilisées** : Rhizomes.

**Mode de préparation** : Gingembre frais épluché, poudre de gingembre sec, poudre de gingembre sec mélangé dans l'huile de sésame, pâte préparée avec de l'eau ou du lait, jus de gingembre frais, petits morceaux de gingembre frais bouillis dans le lait et séchés, gingembre frais, grillé au charbon de bois et moulu en poudre fine et mélangé au miel. Beaucoup de préparations ayurvédiques sont triturées dans le jus de gingembre frais.

**Propriétés Ayurvédiques** : Gingembre frais : *Ruksha* (sec, anhydre, dur, raide), *Tikshna* (rapide, pénétrant, aigu, vif) et *Guru* (lourd, pesant, non-digestif). Gingembre sec : *Laghu* (léger, digestif), *Snigdha* (gras humidifiant, visqueux, gluant).

**Actions** : Gingembre frais : Réduit les dysfonctionnements de Kapha et de Pitha. Gingembre sec : Réduit les dysfonctionnements de Vâtha.

**En usage externe** : Anti-inflammatoire et analgésique. Le cataplasme de poudre de gingembre sec, en application locale, soulage l'inflammation articulaire et l'arthrite rhumatoïde. Le mélange de poudre de gingembre sec et d'huile de sésame en massage réchauffe le corps. L'application sur le front et l'abdomen de la pâte de poudre de gingembre avec de l'eau ou du lait soulage de la sensation du froid et les inflammations abdominales. Le massage doux avec de la poudre de gingembre sec sur la peau soulage l'œdème et l'hypothermie. Eviter la zone oculaire.

**En usage interne** : **1 dose** de jus=2 à 4 cc, **1 dose** de poudre=0,75 à 1 mg  
**Système digestif** : Ouvre l'appétit, digestif, réduit les flatulences, anti-hémorroïdaire et antispasmodique. Prendre avant chaque repas, cinq ou six morceaux de gingembre frais râpés avec une pincée de sel.

**Système cardio-vasculaire** : Soulage la fatigue cardiaque, les douleurs cardiaques, œdème, arthrite. Infusion de cinq ou six morceaux de gingembre frais râpés.

**Gériatrie** : Améliore la mémoire. Stimule le système nerveux. Infusion de 5 ou 6 morceaux de gingembre frais râpés avec cinq ou six gouttes de miel.

**Système respiratoire** : Expectorant. Sucrer du gingembre frais soulage la pharyngite. Le gingembre frais, grillé au charbon de bois, moulu en poudre fine et mélangé au miel soulage les bronchites asthmatiques. Sucrer le jus de gingembre mélangé au miel soulage la toux.

**Contre-indications** : Dysurie, conditions hémorragiques, ulcère, pyrexies. Le gingembre frais est utilisé en condiment dans les recettes indiennes.

## La création, un sacrifice

*Maitrâyinî Samhitâ I, 9, 3*

Prajâpati était seul. Il désira : « Puissé-je, moi qui suis le sacrifice, émettre les créatures ! ». Il se transforma en un sacrifice à dix oblateurs : Il fit de la pensée la cuillère, du pensé le beurre, de la parole l'autel, de la méditation la litière, le désir le feu, le discriminé le boutefeux, le maître de la voix l'oblateur, l'esprit l'*upavaktru* (le surveillant), le *prâna* l'oblation, la mélodie l'acolyte.

S'étant partagé en dix, ayant copulé, il chercha un autel. Il empila les triples souffles pour en faire un autel. Avec eux il émit les créatures. En haut il étendit les quinze jours de la première quinzaine lunaire. Avec elle il émit les dieux. Les dieux, en haut, prospérèrent. C'est pourquoi il est au faite de la prospérité, celui qui sait ainsi. En bas, il étendit la deuxième quinzaine lunaire : les quinze derniers jours. Avec elle il émit les *asura* (les démons). En bas, les *asura* dépérèrent. Celui qui sait ainsi, son ennemi dépérit. C'est de jour que Prajâpati créa les dieux, de nuit les *asura*. Les dieux étaient blancs, et noirs les *asura*. Il émit les dieux avec la vérité, les *asura* avec la tromperie. Il émit les dieux avec la main droite, les *asura* avec la main gauche.

Prajâpati pensa : « Où vais-je sacrifier ? » Il ne trouvait pas d'endroit où sacrifier, et il n'avait rien d'autre à sacrifier que le souffle. Il construisit en lui-même Indra comme autel. Il expira en disant : « Va chez Indra *svâha* ! » Le souffle, c'est l'énergie. Indra, c'est l'énergie. C'est donc l'énergie qu'il sacrifia sur l'énergie.

« Maître de la Parole, puisses-tu sacrifier avec l'énergie très concentrée de la Parole et porter au ciel un trésor pour le maître du sacrifice ! »

*Maitrâyinî Samhitâ I,9.2*

## Se préparer à une mort plaisante

Dans le Mahabharata, Bhishma, avant son départ volontaire, instruit Yudhishtira, l'aîné des Pandava sur la manière de se préparer à une mort agréable :

- Éviter trois actions corporelles : détruire la vie d'autres créatures, voler et s'approprier le bien d'autrui.

- Éviter quatre sortes de paroles : entretenir des conversations méchantes, dire des mots blessants, parler des fautes des autres et dire des mensonges.

- Éviter trois actions mentales : s'approprier les pensées d'autrui, causer une blessure mentale aux autres et refuser de croire à l'enseignement des écritures et des paroles sacrées.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

*Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya*

(*Thiruppavai*, en Tamil, la langue du Tamil Nadu, est une composition poétique qui a le pouvoir d'amener à la dévotion. *Thiruppavai* est un appel aux femmes à se consacrer à la dévotion.)

**Poème 11** : *Tu es la fille d'un vacher qui trait beaucoup de vaches, même les plus rétives tu les subjuges et les engourdis sans exception. Ta taille est aussi menue que la partie du serpent qui entre dans un petit trou. Tu es aussi gracieuse qu'un paon de la jungle sauvage, dansant dans son habitat avec ses ailes déployées et tachetées. Réveille-toi ! Tous les camarades du voisinage sont arrivés et sont entrés dans la cour et chantent avec grâce, dans un chœur mélodieux, le nom de Krishna de la couleur d'un nuage noir. Pourtant, toi, aussi jolie que l'or, aussi fragile qu'une plante grimpante, toi, l'épouse bien-aimée de notre Seigneur favori, tu apparais imperturbable et sans voix. Pourquoi dors-tu ? Ecoute et considère, demoiselle !*

Ândâl rappelle que les vaches doivent être traitées et que le devoir de la tribu doit être rempli correctement. Cela montre qu'un individu ne doit pas s'écarter des devoirs qui lui sont imposés par les règles familiales. On attend de lui qu'il accomplisse ses devoirs, qui sont appréciés. La renonciation aux devoirs peut être tolérée uniquement lorsqu'on accomplit le plus intime service envers le Dieu ; dans ce cas, les devoirs quotidiens ou les devoirs spécifiques aux statuts familiaux perdent leurs valeurs. Il est à noter que celui qui accomplit le Service au Seigneur ne doit pas renoncer aux devoirs, puisque leurs valeurs tombent comme des objets qui chutent des mains d'une personne endormie.

Dans ce poème, une vachère réputée pour sa beauté exquise, comme une plante grimpante dorée et née d'une très noble famille, est réveillée. Son père et ses camarades sont connus pour accomplir les devoirs concernant la caste des vachers, ce qui les amène à traire un très grand nombre de vaches. Aussi Ândâl semble dire que l'accomplissement du devoir de chacun, comme cela est prescrit dans les Écritures, est supposé apporter le bonheur à Dieu et, par conséquent, sera considéré comme une action Divine. On ne doit donc jamais s'écarter de son devoir.

### Commentaires de Sri T. Krishnamâchrya :

Dans ce poème, l'analogie du serpent et du paon revêt trois significations : le serpent représente les ennemis de Dieu. C'est-à-dire que ceux qui ont l'intention de faire du tort à Son Nom ou à son Existence sont les ennemis réels du dévot. De même, le serpent se retire à l'approche du paon, ceux qui contestent l'existence de Dieu se retirent à l'approche d'un véritable

maître spirituel. La seconde signification est plus romantique : de même qu'un paon qui fait la roue et danse avec joie est peu soucieux de son entourage, la vachère, aussi belle qu'un paon, immergée dans la joie de la Vision de Dieu, est aussi insouciante de la position de son corps que le paon. Comme le serpent qui goûte le confort de la fraîcheur de son trou et qui sort de temps en temps pour sentir la chaleur du soleil se retire de frayeur en voyant le paon, nous-mêmes, au début de notre expérience Divine, ou vision Divine, nous retombons par crainte dans notre confort matériel.

Il y a ceux qui, même après avoir pratiqué toutes les sortes de Services envers le Dieu, n'espèrent rien en retour, excepté Sa Suprême Satisfaction et Son Bonheur. Notre vie sera digne d'être vécue si et seulement si nous apportons le plaisir au Dieu.

Ce poème peut être compris différemment :

Oh belle, qui es convaincue que Le Seigneur Krishna est à la fois le moyen et l'aboutissement ! Réveille-toi s'il te plaît ! Oh Maître ! qui fais pénétrer la connaissance aux bons disciples selon leurs besoins et efface l'égoïsme et les vieux péchés des autres par un bon enseignement ! Oh toi qui es profondément plongé dans Bhakti vers l'Âme Suprême résidant au milieu de ce vaste Akâsha ! tu dois sortir et te joindre à notre compagnie. De plus, ceux qui servent uniquement le Seigneur Vishnu se trouvent devant ta maison, t'appelant pour que tu te joignes à eux, et qui, en même temps, chantent la gloire de Krishna. Oh la meilleure ! qui possèdes la richesse de la méditation ! Pourquoi ce silence, tu ne bouges ni ne dis mot. Sors et rejoins-nous, s'il te plaît, pour que notre vœu d'être uni au Seigneur s'accomplisse avec succès.

## Vaincre la colère

La tendance naturelle de l'homme en colère est de faire du mal avec son corps, ses paroles et son mental. Mais le fait est que le mental constitue l'agent central qui met en action la colère à travers d'autres membres du corps. Il est donc important de cultiver un état de conscience qui ne laisse pas la colère s'installer dans le mental. La colère excite notre corps, nos paroles et notre mental qui, en réalité blesse davantage l'auteur de la colère qu'autrui. Pour vaincre la colère, il est nécessaire de désactiver la colère physique par la maîtrise du corps, apaiser la colère verbale par la parole réfléchie et maîtriser la colère mentale par la maîtrise du mental. Il faut aussi renoncer à l'orgueil, à l'attachement aux titres sociaux ou professionnels, remplacer la colère par la gentillesse, la méchanceté par la bonté, l'avarice par la générosité et le mensonge par la vérité. De plus, il faut accepter les reproches des autres comme un conseil.

## Bhagavad Gîta, Chapitre VIII, versets 11,12 et 13 (2<sup>ème</sup> partie, suite de la newsletter n° 11)

Sri T.K. Srihashyam

(Séminaire de Novembre 2002 à Aix-La-Chapelle, Hedi Blumer)

L'interprétation de OM a subi plusieurs changements au fil des ans. Que signifie OM exactement ? Pourquoi *Akshara* ou OM est-il à ce point glorifié par Krishna ? (On retrouve également des indications sur OM dans la *Mandukya Upanisad* et dans la *Thaithiriya Upanisad*).

OM est le premier mot des Vedas. Il est en fait constitué de trois lettres :

- A ('a' prononcé la bouche ouverte)
- U ('ou' en Français)
- M ('M' sans la prononciation de la voyelle)

'A' représente le début de toute expression verbale (la bouche est ouverte), la toute première chose, par définition l'aspect créateur en soi. Cette expression qui est ensuite mise en relation avec le monde de l'expérience est symbolisée par 'U'. Le 'M' représente l'interruption de l'expression non seulement verbale, mais aussi physique et mentale. Il interrompt ainsi toute création et exprime la limitation de celle-ci. Tous nos actes comportent ces trois aspects : création, maintien, dissolution. Le A et le U sont ensuite réunis pour former O. AUM devient OM.

OM incarne toute forme d'expression, qui de toute façon vient du Créateur. En tant que tel, il est *Akshara* pour Krishna et peut nous mener au créateur. Comment ?

OM contient un 4<sup>ème</sup> aspect que l'on appelle *Visarga*. Celui-ci prend naissance après la récitation intérieure silencieuse de OM (après le M) ; il est essentiel et ne doit pas échapper à notre attention. Ce que l'on entend alors, la vibration du son, va au cœur (*Hrudaya*) et c'est là qu'on l'entend. *Visarga* mène l'âme (*atma*) au cœur. C'est la porte grâce à laquelle on reconnaît le Créateur. Selon Krishna, la contemplation de OM, *Yoga Dhâranâ*, est la méthode la plus importante et la plus simple pour reconnaître le Créateur.

Pendant ce séminaire, Sri T. K. Srihashyam a non seulement enseigné l'interprétation des ces 3 versets, mais il a aussi donné les moyens pour les mettre en pratique. Merci !

## Cultiver la foi

Si la foi est une graine à semer dans le champ de l'âme, les actions désintéressées sont la pluie qui la fait germer. La modestie est le labourage. Le mental est la bride de la Loi Cosmique. La ferveur est l'aiguillon et les efforts sont les buffles. Le labour est le désherbant de l'illusion. La moisson sera alors le fruit immortel de la libération.

Le Prânâyama utilise la respiration pour réaliser la démarche inverse à celle de la Création, en vue de la rencontre de l'être vivant avec son Créateur. Dans le Yoga Yajnavalkya, le traité de Yoga le plus ancien, Maître Yajnavalkya définit la notion de Moksha Sâdhana dans le chapitre consacré au Prânâyama. Moksha Sâdhana est l'application de tous les moyens pour obtenir la libération ; pour Moksha Sâdhana Maître Yajnavalkya distingue 16 catégories de Prânâyama. Ainsi, une pratique de Yoga débute et se termine toujours par un Prânâyama.

La pensée philosophique sous-jacente au Yoga et à l'Ayurveda est identique. Ces deux disciplines s'inscrivent dans la tradition philosophique de l'Inde, et l'application des principes de l'Ayurveda dans le Yoga vise à permettre à tout être de réaliser la recherche spirituelle qu'il est amené à entreprendre en ce monde.

## **Renki l'éléphant** *Conte d'origine indienne*

Ryoto, un jeune moine bouddhiste, se plaint de ne pouvoir tenir sa pensée au repos. Elle saute sans cesse, comme un cabri ... « ou comme un éléphant sauvage », dit le vieux maître zen.

Ryoto, voyant pétiller l'œil de son maître, devine qu'il va lui conter une histoire, et il s'assied à ses pieds à l'ombre du banian.

Renki était un éléphant sauvage, que l'on captura à l'âge de trois ans. Une robe gris clair sans défaut, les défenses longues, minces et pointues, des oreilles en forme triangulaire parfaites, un beau mâle que son maître, un marchand d'éléphants dressés, espérait vendre un bon prix au seigneur du royaume. On attachait Renki à un piquet, au bout d'une corde très solide. Le jeune éléphant se mit à se débattre avec énergie, avec furie, il ruait, piétinait sauvagement la terre sous ses lourdes pattes, barrissait à fendre l'âme. Mais le piquet était bien enfoncé, et la corde épaisse. Renki ne pouvait se débarrasser ni de l'un ni de l'autre. Alors il entra dans une rage désespérée, mordant l'air, levant la trompe, barrissant lamentablement vers le ciel. Il s'épuisait en efforts et en cris.

Quand brusquement, un matin, Renki se calma, il ne tira plus sur la corde, ne maltraita plus le sol de ses quatre pattes, ne fit plus trembler le voisinage de ses barrissements. Alors le maître le détacha. Il put aller d'un endroit à l'autre, portant un baril d'eau, saluant chacun, rendant service à la communauté. Il fut heureux et libre.

Ta pensée est comme un éléphant sauvage, dit le vieux maître à son disciple. Elle prend peur, saute en tous sens, et barrit aux quatre vents. Ton « attention » est la corde, et « l'objet choisi de ta méditation », le piquet enfoncé dans le sol. Calme ta pensée, apprivoise-la, maîtrise-la, et tu connaîtras le secret de la vraie liberté.

## **Quelques règles d'hygiène alimentaire en Ayurveda** *Docteur Nancy Carpentier*

*« Celui qui ne mange pas devient un individu n'ayant ni la faculté de penser, ni celles d'entendre, de toucher, de voir, de parler, de sentir, de goûter. Et il perd son souffle vital. C'est pourquoi il est dit : celui qui mange, devient plein de vitalité et développe ses capacités de penser, de toucher, de parler, de goûter, de sentir et de voir. De la nourriture, en vérité, sont produites toutes les créatures ; bien plus, grâce à la nourriture ils vivent et ils trépassent. » Maitrî Upanishad*

L'homme doit manger pour être capable d'accomplir ses quatre devoirs : *Dharma, Artha, Kama* et *Moksha*. Et pour cela, un corps physique en bonne santé est indispensable.

*Dharma* : le devoir de maintenir l'ordre cosmique. Le corps est un outil pour assurer la transmission de la culture ou d'une connaissance reçue.

*Artha* : le devoir de maintenir le monde créé afin que ceux qui nous suivent puissent en jouir de la même manière.

*Kâma* : le devoir de procréer.

*Moksha* : le devoir de libérer son âme.

En dehors de ce qui est nécessaire pour réaliser ces quatre devoirs, l'homme n'a pas besoin de nourriture. Mais il imagine que la nourriture doit répondre à l'avidité de ses sens et que son estomac doit être rempli ! C'est ainsi que l'homme tombe dans le piège des goûts et voit l'estomac comme un simple sac. L'homme devient alors esclave de la nourriture ; il souffre et fait aussi souffrir son entourage.

L'Ayurveda préconise de nombreuses règles de disciplines de vie. Celles-ci se modifient selon l'âge, le métier, le sexe...J'ai choisi d'énumérer celles qui sont communes quasi à tout le monde pour le maintien d'une bonne santé :

Lorsque vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Votre capacité de digérer s'affaiblit lorsque vous mangez sans faim. Mais par contre, si vous ne mangez pas lorsque vous avez faim, la nourriture que vous ingérez plus tard se nourrira du corps plutôt que de le nourrir. C'est-à-dire que cette nourriture sera la source d'un déséquilibre dans les fonctions du corps et pourrait, si cela se répète trop souvent, dégénérer en maladie.

Il existe une horloge biologique qui rythme les activités du tube digestif. Mangez en respectant les horaires de ces activités. Il y a deux repas principaux : le premier entre 12 et 14h et le second entre 18h et 20h.

Le petit-déjeuner n'est jamais un repas principal en Ayurveda. Après avoir passé une bonne nuit de sommeil, le corps a surtout besoin d'aliments liquides et légers. Spontanément la sensation réelle de faim se manifeste plus ou moins une heure trente à deux heures après le début des activités quotidiennes. Ce qui explique pourquoi les jeunes enfants, qui ne sont pas encore imprégnés des règles d'éducation culturelle, refusent de manger tôt, mais ont souvent faim vers neuf heures trente du matin.

Ne cédez pas à la tentation des goûts en dehors des repas principaux, car à la longue, vous diminuez la puissance de votre capacité digestive. Ne perdez pas de vue que celle-ci diminuera physiologiquement en vieillissant. Ne mangez pas lorsque vos sens de perception ne sont pas stimulés. Il vaut mieux que vous vous absteniez de prendre un repas si en présence de celui-ci, votre odorat et votre goût ne sont pas éveillés. Dans ce cas vous n'avez pas faim. Cela arrive parfois chez des personnes en bonne santé qui sont physiquement ou émotionnellement trop fatiguées. Ces conseils ne s'adressent pas à des personnes très malades. Je rappelle qu'il s'agit de conseils pour maintenir une bonne santé.

- N'absorbez pas de nourriture trop chaude ou trop froide.
- Ne mangez ni trop ni trop peu. Lorsque vous mangez en excès, le corps devient faible. Lorsque vous mangez trop, la puissance du feu digestif s'affaiblit et la formation des tissus cellulaires (=Dhatu) en souffre.
- N'oubliez jamais de réduire le volume de vos repas en vieillissant et lorsque votre vie est sédentaire. Quittez la table sur une impression de « petite faim résiduelle ». Le cerveau reçoit assez tardivement les informations au sujet de la réplétion de l'estomac. Bien souvent la réponse du cerveau qui donne la sensation de satiété arrive trop tard. Vous mangez si vite, que déjà vous avez trop mangé.
- Adaptez la quantité et le type de nourriture que vous mangez en fonction de votre âge, vos activités, la saison et le lieu géographique où vous vivez. Ne mangez ni trop vite, ni trop lentement. Si vous mangez trop rapidement, cela empêche une bonne digestion et une bonne absorption. Ce qui modifie défavorablement votre assimilation. Si vous mangez trop lentement, vous réduisez votre capacité digestive et ralentissez votre temps de digestion. Ce qui occasionnera de manière chronique un état permanent d'indigestion.
- Buvez de l'eau avant, pendant et après les repas.
- Pendant et juste après le repas, votre mental doit être en paix et plein de gaieté. Chassez de vos pensées la peur, la colère, l'anxiété et la tristesse. Ces sentiments agissent défavorablement sur la digestion et donc sur la formation des tissus cellulaires.
- Variez régulièrement votre nourriture.
- Ne pratiquez pas d'exercices physiques juste après les repas.

## Le concept de Sharira selon l'Ayurveda et le Yoga (suite)

Un bref aperçu de la formation d'Ayurveda et de Yoga donnée à Nice

Par Sri T.K. Sribhashyam et le docteur Nancy Carpentier

Gabriel Galéa

Une pratique de Yoga comprend systématiquement la Concentration, Asana, Mudra, et la Respiration. La Concentration (Dhâra) est un élément indispensable à toute séance de Yoga. Dans l'exemple donné de la première cause de maladie (utilisation en excès des sens), il est conseillé au pratiquant de maintenir la Concentration sur Nasâgra (extrémité du nez) pour rétablir le bon fonctionnement des activités sensorielles (cf news 14).

Plusieurs Asanas lui seront particulièrement indiqués. Apana Asana par exemple lui permettra de rééquilibrer les fonctions de choix et de rejet dans sa perception. Apana signifie d'ailleurs « rejeter, éliminer ». Dans l'Ayurveda, Apana gère toutes les éliminations du corps physique et la fonction de rejet sur les plans sensoriel et mental. Apana Asana est tenue pendant 6 respirations Ujjayi. La respiration Ujjayi est une respiration lente par le nez, qui est obtenue en accentuant volontairement le son naturel de la respiration au niveau de la gorge. Les écoles de Yoga qui préconisent l'utilisation de la respiration Ujjayi sont celles qui tiennent compte de l'Ayurveda dans les pratiques qu'elles enseignent.

Bhujanga Asana sera également indiqué à un individu dont les activités sensorielles sont perturbées. En effet, cette posture, maintenue pendant 3 respirations Ujjayi, soutient l'activité d'Alochaka Pitha, qui est la fonction de Pitha se situant au niveau des organes de perception et en particulier au niveau des yeux. Chez l'être humain, la vue est le sens de perception le plus important. Dans l'Ayurveda, on considère que la vue préside à l'activité des autres sens de perception, c'est pourquoi les concentrations proposées dans le Yoga débutent par le fait de diriger son regard sur un point donné. En fonction des effets attendus, trois concentrations peuvent être proposées dans Bhujanga Asana : Bhrumadhya, « l'espace entre les yeux », Kanta, « la gorge » ou Târaka, « le point d'horizon », une rétention peut être également placée après l'inspiration (Antah Kumbhaka) ou après l'expiration (Bahya Kumbhaka). Bhujanga signifie « le cobra » ; c'est un Asana sur le ventre. Lorsque cette posture est effectuée avec une concentration et une rétention, elle n'est plus considérée comme un Asana mais comme un Mudra, elle s'appellera dans ce cas Bhujangui Mudra. L'effet des Mudra est davantage orienté sur le corps mental et accroît la concentration. Dans une pratique de Yoga, les Mudra se situent généralement dans la deuxième partie de la séance, avant le Prânâyama final. Un Prânâyama est une respiration qui comporte rétentions et concentrations. Il est généralement effectué dans une posture assise, le plus souvent Padma Asana, « la posture du Lotus ». Son objectif est d'unir l'âme individuelle (Jīvâtma) à l'Âme Suprême (Paramâtma).

## Le but de la vie

Le but de notre vie est à la fois extrinsèque et intrinsèque. Un but extrinsèque est ce qu'on pense être décidé par une autorité externe. Prenez l'exemple d'une fleur pleinement épanouie. Elle peut être utilisée de différentes manières : comme une partie d'une guirlande pour une nouvelle mariée, comme un bouquet pour accueillir un visiteur, comme une offrande sur l'autel d'un temple, et bien d'autres choses encore. Tout cela n'est pas décidé par la fleur mais par les besoins et les désirs de l'utilisateur. La fleur en elle-même n'est pas concernée par la manière dont elle est utilisée ; son épanouissement correspond simplement à l'un des différents stades de sa vie. S'épanouir et aider la plante à donner plus de fleurs en continuant sa vie est le but intrinsèque d'une fleur. Son but extrinsèque repose en d'autres mains. Le but extrinsèque est déterminé par un agent externe ; le but intrinsèque est décidé par la vraie nature d'une chose.

Ainsi l'homme a également deux sortes de buts : extrinsèque et intrinsèque. L'homme commence généralement sa vie à la poursuite d'un but extrinsèque. Il a pour dessein ce que d'autres pensent, qui le guident vers un but digne de sa vie. Il fixe alors ce but pour lui. Leur approbation et leur désapprobation donnent le ton de sa vie. Il considère la réalisation de ces objectifs comme le but de sa vie. Bref, il poursuit un but de vie extrinsèque. Le but intrinsèque, toutefois, se révèle à lui seulement quand ses facultés de juger deviennent plus aiguisées et qu'il est capable de tracer le tableau complet de la vie humaine. Il réalise ainsi les changements de la nature de la vie.

Dans son voyage intérieur à la recherche de la vérité sur la vie et ses buts, ce qui l'étonne est la vraie nature de l'homme. La nature réelle de l'homme est la divinité. Cette divinité est de la nature de l'accomplissement complet du bonheur, de la paix et de la sérénité. Elle est au-delà de toute frustration, de misère, de discorde et de peur. Et la nature divine est le but intrinsèque de la vie. Quand l'homme vit et réalise ce but intrinsèque, il est libéré de la peur et de la mort.

## Qu'est-ce qu'un hors-caste ?

Un hors-caste est un homme en colère qui endure la haine, un homme pervers et hypocrite, un homme qui cultive l'erreur, débordant de fourberie, celui qui est un instigateur, qui a des désirs diaboliques, qui est envieux, avare, fourbe, cynique et qui n'a pas peur de faire du mal. Ce n'est pas par la naissance qu'on est un hors-caste, ni par la naissance qu'on devient un Brahmane. C'est par ses actions qu'on devient hors-caste, et par ses actions seulement qu'on devient Brahmane.

- Ne buvez pas de boissons fermentées au repas (par ex : la bière). Elles altèrent la qualité de votre digestion.
- Ne vous empêchez pas volontairement d'uriner ou d'aller à la selle après un repas. Il est même conseillé d'aller aux toilettes avant le repas. Votre digestion sera toujours meilleure si vos éliminations sont régulières et quotidiennes.
- Si vous êtes très fatigué, reposez-vous un peu avant de manger.
- Rincez-vous la bouche à l'eau après chaque repas.
- Mangez léger au repas du soir. Le soir, la nourriture devrait être facile à digérer. Car le soir, les sens de perception sont fatigués, la circulation sanguine est un peu ralentie et l'activité digestive est plus faible. Une nourriture trop lourde se digère si longtemps que la digestion se poursuivrait durant le sommeil. Le sommeil en serait inévitablement altéré. De plus le processus d'absorption intestinale s'interrompt pendant le sommeil au profit de la formation des différents tissus cellulaires. Donc la digestion et l'assimilation seraient toutes deux déséquilibrées.
- Prenez un repas de midi stimulant l'activité digestive. C'est le repas de midi qui doit donner de la force au corps physique. C'est pourquoi il doit être plus copieux que celui du soir.
- Marchez si possible une dizaine de minutes après chaque repas.
- Ne prenez jamais de bain ni de douche après le repas.

Ne perdez pas courage à la lecture de cet article. J'entends bien souvent des remarques sur les difficultés rencontrées dans la vie professionnelle pour suivre une bonne hygiène de vie alimentaire. Mais si vous soignez votre corps, il vous soignera. Si vous ignorez ses besoins, vous vous plaindrez de petits symptômes : fatigue, ballonnements, constipation, prise de poids, ongles cassants, perte de la qualité des cheveux, difficultés de conception, lourdeur digestive, éveil nocturne, sensation perpétuelle de faim....

Comme il est dit dans la Maitrî Upanishad, donnez de la nourriture à votre corps pour qu'il soit plein de vie. Si ce corps est bien nourri, vous pourrez accomplir joyeusement vos quatre devoirs !

## L'abus de nourriture

Un propriétaire refusa l'aumône à un mendiant avec des paroles injurieuses. Le mendiant demanda au propriétaire : « Monsieur, si un propriétaire place de la nourriture devant un mendiant, et si le mendiant refuse d'accepter cette nourriture, à qui appartient-elle alors ? »

Le propriétaire répondit : « Mais, au propriétaire bien sûr ! »

Le mendiant dit alors au propriétaire : « Donc, si je refuse d'accepter vos injures et votre malveillance, elles vous reviennent, non ? »

## Les tribulations de l'homme moderne

L'homme moderne vit dans un monde caractérisé par un excès de choix. Il a pléthore de choix dans tous les domaines. Bien qu'il se croie maître de la matière, il est toujours un nouveau-né dans le monde spirituel. Il est déconcerté par la vaste étendue des expériences qui lui sont disponibles dans le monde extérieur, mais ce qui le déçoit, c'est qu'elles sont toutes de courte durée. La vie même est courte. Ce qui est exigé et nécessaire de manière urgente est la reconnaissance du but inhérent à l'homme. Il ne peut y avoir aucun choix en la matière. Il doit chercher son propre intérieur. La vie n'est pas dénuée de sens ni de but. Elle n'est pas à la merci de forces externes ; elle a un objectif bien défini. L'atteindre est le droit de naissance de tout être humain. C'est alors qu'il sera digne d'être un être humain.

### La prière *Bénédicte Chaillet*

A l'occasion de l'hommage à son père, Sri T. Krishnamacharya, en Novembre 2003, Sri T.K. Sribhashyam a abordé le thème de la prière. Celle-ci est souvent à l'origine de conflits, car en raison des institutions au nom de Dieu, elle est devenue une sorte de dogme. Sri T.K. Sribhashyam a tenu à spécifier ce qu'est la prière afin qu'elle ait pour nous un sens réel, dépourvu de valeurs émotionnelles.

La prière n'est qu'une manière d'admirer le divin éternel que l'on évoque. Elle est l'expression spontanée de notre façon de le percevoir. L'impact de cette spontanéité est important car dans la prière c'est l'émotion fondamentale qui s'exprime. La prière est aussi notre manière de parler pour que Dieu reste en nous. C'est un langage simple entre nous et Dieu afin que son évocation reste en nous.

La meilleure façon de prier est de le faire dans sa langue maternelle. On s'offre dans sa langue maternelle, l'essentiel étant que l'invocation vienne du cœur.

Les prières des grands maîtres sont des louanges sur les qualités de Dieu, leur expression spontanée lors de la contemplation, l'expression de leur dévotion. Cette spontanéité est devenue une prière pour quelques secondes. Ainsi les prières des grands maîtres ou des dévots nous aident à avoir nous aussi ces « flashes » pour quelques brefs instants, bien que la prière spontanée soit le contact immédiat avec Dieu.

L'irruption de valeurs affectives ou une volonté d'analyser le texte au lieu de ne considérer que sa valeur intrinsèque sont autant d'obstacles. L'essentiel est avant tout l'expression de la dévotion, de ce qui vient spontanément lorsque l'on est devant Dieu.

## Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

*Fiches rédigées par le Doc. Nancy CARPENTIER, docteur en médecine, en collaboration avec son enseignant, Sri T.K. Sribhashyam.*

### Fiche n° 5c : la Diverticulose (suite)

Asana défavorables :

#### 1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle :

Adho Mukha Padma Asana

Ardha Matsyendra Asana

Dhanura Asana

Viparītha Shalabha Asana

Uthita Trikona Asana en Parivritthi

Les Parivritthi en général dans les Asana en position assise.

Les Asana avec une flexion en arrière du tronc.

#### 2. Lors de diverticulose colique :

Adho Mukha Padma Asana

Dhanura Asana

Nava Asana

Ushtra Asana et tous les asana avec une flexion en arrière du tronc.

Viparītha Shalabha Asana

Bandha / Kriya défavorables :

#### 1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle : Nauli

#### 2. Lors de diverticulose colique :

Kapālabhāti prolongé ; Nauli ; Uddiyāna Bandha

Indications pédagogiques spécifiques :

#### 1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle :

Apāna Asana, Jatarā Parivritthi, Suptha Pāda Angushta Asana, Urdhva Prasutha Pāda Asana etc... sont plus efficaces en début de séance. Les Prānāyāma sont plus efficaces en Vajra Asana, si le diaphragme est maintenu relâché. Les Kumbhaka (en particulier Bāhya Kumbhaka) dans les asana sont à proscrire. Ne pas introduire de Kumbhaka prolongés dans les Prānāyāma.

#### 2. Lors de diverticulose colique :

Introduire Apāna Asana, Jatarā Parivritthi, Suptha Parvatha Asana, Suptha Pāda Angushta Asana, Urdhva Prasutha Pāda Asana etc... en fin de séance. Proscrire Bāhya Kumbhaka aussi bien dans les Asana que dans les Prānāyāma. Éviter d'introduire une expiration plus longue que l'inspiration aussi bien dans les Asana que dans les Prānāyāma. Éviter plus de deux Asana sur le ventre par séance de pratique de yoga. De plus, il est conseillé de les espacer au sein d'une même séance.