

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (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, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2008

Edition : France

N° 27

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Maîtriser le mental

Le bonheur spirituel doit être acquis avec volonté et détermination. La simple connaissance de la philosophie est inadéquate dans cette recherche. C'est une bénédiction d'acquérir la sagesse qui nous protège des distractions inutiles, des pensées indésirables et des arguments trompeurs.

Pour les surmonter, le mental doit être discipliné : écouter des écrits saints, en cultivant l'humilité nécessaire pour comprendre et se convaincre de ce que l'on a entendu, et ensuite l'appliquer dans sa vie de tous les jours. Ces moyens permettent de maîtriser le mental, aident à contrôler les désirs et apportent un support ferme à une méditation paisible. On devrait avoir la volonté de faire face aux défis et surmonter les difficultés qui surviennent sur le chemin de la réalisation spirituelle.

Quand la vérité est fermement saisie, l'individu reconnaîtra spontanément la suprématie du Seigneur comme l'Absolu.

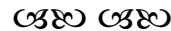
(Extraits de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam)

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Riz grillé

Le Dieu qui est présent dans le feu et l'eau,
les plantes et les arbres,
et qui est immanent dans tout l'univers,
A lui nous offrons des salutations répétées.



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 22) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **De père à fils (1) : poème**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra (6) - Gabriel Galéa**
- **Yoga et spiritualité - Pacale Rimet**
- **Nouvelles du parrainage - Claire Sribhashyam**
- **Portraits de saints soufis (1) - Rabi'a al-Adawiyya Al-Qaysiyya**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Riz grillé**

Ingrédients

- 100 gr de Riz Basmati
- 4 grains de poivre noir
- 1 cuillère à café de graines de moutarde noire
- 1 cuillère à café de grains de Cumin
- 2 clous de girofle
- 5 graines de cardamome
- 2 bâtons de cannelle
- 10 gr de coriandre fraîche hachée
- 2 oignons de taille moyenne coupés en petits morceaux
- 20 gr de noix de coco râpée
- 4 ou 6 stigmates de safran

Préparation

Laver et tremper le riz dans l'eau pendant 15 à 20 minutes, puis rincer le riz. Faire bouillir 500 ml d'eau, saler selon le goût. Pendant ce temps, sur un autre feu, faire chauffer une casserole avec 3 ou 4 cuillères à soupe de ghee (ou d'huile de sésame). Ajouter les graines de moutarde, attendre jusqu'à ce qu'elles éclatent. Couvrir la casserole pour éviter que les graines s'éparpillent partout. Ajouter le poivre, attendre qu'il grille. Ajouter les clous de girofle, attendre qu'ils grésillent. Ajouter les 5 graines de cardamome, attendre qu'elles grillent. Ajouter la cannelle, attendre qu'elle grille. Enfin ajouter l'oignon en morceaux et laisser griller jusqu'à ce qu'il devienne brun. Ajouter une cuillère de ghee ou d'huile si nécessaire. Ajouter le riz et les stigmates de safran dans ce mélange, et bien remuer en laissant griller un moment le mélange. Ajouter l'eau bouillie. Ajouter le sel selon le goût. Bien remuer et faire bouillir. Réduire le feu et continuer la cuisson du riz pendant 10 à 15 minutes selon le goût, en remuant de temps en temps. A la fin de la cuisson, éteindre le feu, saupoudrer le dessus du plat avec la noix de coco et la coriandre hachée.

Notez : Si vous utilisez du riz complet, trempez le riz pendant une heure. Le temps de cuisson sera de 30 minutes selon le goût.

« J'ai vu le Prophète (vénéré par tous les Musulmans) dans un rêve et il m'a dit 'Ô Rabi'a, m'aimez-vous ?' J'ai dit 'Ô Prophète de Dieu, existe-t-il quelqu'un qui ne vous aimerait pas ? Mais mon amour pour Dieu m'a si totalement possédée qu'il ne me reste aucun espace pour aimer ou détester autre que Lui' ».

La légende la plus célèbre de Rabi'a, illustrant l'intensité et la constance de sa dévotion, relate qu'elle marchait par les rues de Basra avec une torche flambant dans une main et un seau rempli d'eau dans l'autre. Questionnée par les gens sur le but de ce comportement étrange, elle expliqua : « Je veux lancer le feu dans le paradis et verser l'eau dans l'enfer pour que ces deux voiles disparaissent et que se révèle qui adore Dieu par amour et non par crainte de l'enfer ou par espoir d'atteindre le paradis. »

L'Amour inconditionnel pour Dieu implique la disposition à s'abandonner complètement à Sa volonté. Une des prières dévotionnelles régulières de Rabi'a était : « Ô mon Dieu, ma seule occupation et mon unique désir en ce monde sont de me souvenir de Toi ; et dans le monde à venir, de Te rencontrer. Il en est pour moi ainsi : mais Toi, agis selon ta volonté ». A la question : « quand le serviteur est-il satisfait du Dieu le Plus Haut ? », elle répondit : « quand son plaisir dans le malheur est égal à son plaisir dans la prospérité ».

Rabi'a rejeta toutes les nombreuses offres de mariage qu'elle reçut. Son amour pour Dieu était si absolu qu'il n'y avait aucune place dans sa vie pour d'autres pensées ou un autre amour. Voici sa réponse à une proposition : « Le contrat de mariage est pour ceux qui ont une existence phénoménale (c'est-à-dire qui sont impliqués dans les affaires de ce monde matériel). Dans mon cas, l'existence a cessé, puisque j'ai cessé d'exister et mon « moi » n'est plus. Mon existence est en Lui, et je suis tout à fait à Lui. Je suis dans l'ombre de Sa volonté. Le contrat de mariage doit être demandé à Lui, non à moi. »

Dans les derniers moments de sa vie, Rabi'a pria les personnes entourant son lit de mort de la laisser seule. En fermant la porte, ils l'entendirent réciter sa profession de foi puis une voix : « Ô âme au repos, reviens à ton Seigneur, satisfaite par Lui, Lui donnant satisfaction. Joins-toi à Mes serviteurs et entre dans Mon Paradis ».

Selon des sources indiennes, son corps avait disparu quand les gens ont ouvert la porte. Rabi'a a finalement atteint le but de sa quête et a été unie avec son Bien-Aimé Divin.

Source principale : "Rabi'a Basri : the Mystic and her Fellow-Saints in Islam", by Margaret Smith, Kitab Bhavan, Delhi

NB: Les incidents de la vie de Rabi'a ont souvent été présents dans l'enseignement de Sri Krishnamacharya sur la Bhagavad Guitha ou le Narada Bhakti Sutra.

Le Thiruppâvai d' Āndāl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 22 :

Oh Seigneur ! Nous sommes venues à Toi comme les rois de cette belle et vaste Terre, qui renonçant à leur arrogance et à leur sens du mien, attendent aux pieds de Ton lit.

Oh Seigneur ! Vas-Tu nous regarder, avec Tes yeux gentils et exquis, qui ressemblent à des lotus à demi épanouis, pareils à de petits bijoux, comme de petites clochettes qui s'ouvrent petit à petit ?

Si Tu diriges Ton regard vers nous, avec Tes beaux yeux qui ressemblent au Soleil levant et à la Lune, nous serons libérées de la malédiction de nos péchés (passé, présent, futur). Ecoute et considère demoiselle !

Commentaire

Dans le poème précédent, les Gopis signalent au Seigneur Krishna que leur Seigneur n'a ni arrogance, ni sens du mien. Dans ce poème, elles déclarent leur servitude exclusive à leur Seigneur et leur Seigneur seul.

Avec le consentement de Nappinai, l'épouse de Sri Krishna, les Gopis approchent les pieds du lit de Sri Krishna et lui assurent qu'elles sont arrivées dans un état libre d'illusion.

Elles disent à Krishna qu'une malédiction a dû contrecarrer Ses bénédictions, bien qu'elles soient entièrement qualifiées pour les recevoir. Elles font appel à Lui pour qu'Il les regarde avec Ses Yeux pour à la fois bannir cette malédiction et les bénir avec la grâce de Sa vision.

Commentaire de Sri T. Krishnamacharya

De même que les grands rois puissants, bien qu'ils soient invincibles, se libèrent de leur ego (leurs armes et leurs gardes) pour être debout à Tes pieds, nous sommes aussi debout bouleversées par Tes Grandes Qualités et nous cherchons Ta Protection.

Sri Āndāl fait une allusion au Maha Bharatha : en recherchant l'aide du Seigneur Krishna pendant la guerre pour venir à Kurukshetra, pendant qu'Arjuna était aux pieds du Seigneur endormi, Duryodhana avait choisi la position à la tête du lit. Quand Le Seigneur Krishna s'éveilla, son regard orangé tomba sur Arjuna et le bénit. Arjuna choisit le Seigneur Lui-même, tandis que Duryodhana choisit l'armée de Krishna comme aide dans la bataille qui s'ensuivit. Les résultats de ce choix sont connus. Il vaut mieux

se trouver aux pieds du lit du Seigneur que de l'autre côté. C'est ce à quoi les Gopis font allusion ici.

Sri Ândâl compare les yeux du Seigneur au Soleil et à la Lune. S'Il nous regarde avec Ses yeux de Soleil et de Lune, tous nos péchés seront détruits.

Voir avec un œil ou l'œil à moitié ouvert génère de bas instincts. Les Gopis ne recherchent pas de tels instincts. Elles Le prient pour qu'Il les regarde avec Ses deux yeux comme une mère chaleureuse regarde ses enfants avec ses deux yeux. Les Gopis Lui rappellent qu'elles ne sont pas là pour un regard avec la moitié d'un œil ou un regard avec un œil mais elles veulent les deux yeux du Seigneur comme la Lune (un regard rafraîchissant, réconfortant) et le Soleil (éclairant l'obscurité de l'ignorance) pour les bénir pour la Libération. La Lune rend joyeux avec ses rayons frais. Le Soleil chasse au loin les ennemis avec son pouvoir. Les Gopis prient pour avoir les deux bénédictions : être libérées de ses ennemis et avoir la joie de Sa vision.

La malédiction à laquelle Sri Ândâl se réfère est celle de l'illusion, particulièrement celle de l'orgueil égoïste. Nous ne devrions pas approcher un maître spirituel, les parents, les très jeunes enfants et Dieu avec l'arrogance de notre égoïsme et notre orgueil.

Il y a 8 sortes d'illusions que les êtres humains ont, qui interfèrent avec leur connaissance spirituelle :

1. L'illusion que notre corps est notre âme,
2. L'illusion que l'on est indépendant (non dépendant du Seigneur),
3. L'illusion que l'on n'est pas les servants du Seigneur, mais que l'on est les maîtres.
4. L'illusion que nos amis et nos parents sont plus importants que le Seigneur pour nous aider.
5. L'illusion que l'on peut atteindre la Libération en cherchant des moyens autres que la dévotion et la reddition au Seigneur.
6. L'illusion que les désirs pour les objets des sens sont supérieurs au désir pour la vision du Seigneur.
7. L'illusion que l'on fait tout par son propre pouvoir.
8. L'illusion qu'il n'y pas de raison de respecter et d'être reconnaissants aux dévots qui nous rappellent à notre devoir suprême (le maintien d'un esprit de dévotion).

Quand on est débarrassé de ces huit sortes d'illusions, alors on est certain d'être les vrais dévots du Seigneur.

Alors qu'elle chante les louanges des qualités du Seigneur Krishna, Sri Ândâl nous rappelle les dangers de l'égoïsme et de l'orgueil. Elle nous met aussi en garde contre le danger de l'illusion. L'illusion est comme une étincelle de feu cachée dans la forêt et capable de détruire la forêt entière au moindre vent.

Portraits de saints soufis (1)

Rabi'a al-Adawiyya Al-Qaysiyya de Basra, Mystique et Femme Sainte

Un nombre impressionnant d'œuvres poétiques et de traités a été écrit sur le Soufisme, la plupart il y a fort longtemps, par de grands Maîtres Soufis et des Saints. Le Soufisme est la branche mystique de l'Islam et un des rares noms connus des lecteurs occidentaux est certainement Jalaluddin Rumi, le fondateur de l'ordre des Derviches Tourneurs, un poète et auteur doué. Certaines de ses œuvres comme le Mathnawi, ont été traduites dans de nombreuses langues et sont considérées aujourd'hui comme une littérature à caractère spirituel universel, touchant le cœur de beaucoup de lecteurs en quête spirituelle, quelle que soit leur conviction religieuse.

Qu'est-ce que le Soufisme ? L'essence du Soufisme est l'amour inconditionnel et l'abandon complet de soi à Dieu, le désir du Soufi étant l'union avec son Bien-Aimé Divin.

Un bel exemple de cet amour ardent pour Dieu est relaté dans les histoires et les légendes d'une des premières femmes saintes musulmanes, Rabi'a Al-Adawiyya Al-Qaysiyya de Basra. Rabi'a naquit cent ans environ après l'avènement de l'Islam, dans une famille très pauvre.

Frappée par le malheur - ses parents moururent - Rabi'a, orpheline, fut vendue comme esclave. Une nuit, son maître réveillé, aperçut par la fenêtre Rabi'a faisant la prière, prosternée en vénération devant Dieu. Il l'entendit dire : « Ô mon Seigneur, Tu sais que le désir de mon cœur est de T'obéir et que la lumière de mes yeux est au service de Ta Cour, mais Tu m'as mis au service d'une créature. » Au-dessus d'elle se trouvait une lampe suspendue sans aucune chaîne et l'endroit était tout entier éclairé par ces rayons de lumière. S'étant rendu compte que Rabi'a était une personne particulière, emplie d'amour et de vénération pour Dieu, son maître la libéra le lendemain.

Rabi'a était une des premières à enseigner la doctrine de l'amour désintéressé envers Dieu, une conception nouvelle par rapport aux enseignements plutôt austères des premiers ascètes soufis. Le saint et poète Attar, dans ses « Mémoires des saints », parle de Rabi'a comme de « cette femme brûlant d'amour et d'un désir ardent... consumée par sa passion (pour Dieu) ». Il raconte qu'un jour quelqu'un demanda à Rabi'a si elle aimait le Seigneur de la gloire. Il pensait qu'il serait trop présomptueux d'aimer Quelqu'un d'aussi supérieur à elle. Mais elle répondit simplement « Oui, je L'aime ». Alors il demanda si dans ce cas Satan était son ennemi ? À la surprise de tous, Rabi'a répondit "Non". « Comment cela ? » demanda-t-il. « Mon amour pour Dieu ne laisse aucune place pour détester Satan », et elle continua :

Le *prânâyâma* a aussi un rôle particulièrement important dans la spiritualité en désactivant la dispersion émotionnelle et sentimentale du champ mental. Dans la pratique du yoga, le choix du *prânâyâma*, des asanas et des mudras varie avec leurs rôles et répond à un protocole précis. Il faut beaucoup de temps pour remettre en ordre les sentiments et préparer le mental dont l'activité est incessante ! Surtout lorsqu'en même temps, la vie extérieure ajoute régulièrement de la confusion par des sollicitations multiples et inévitables ! Ainsi est la vie !

Le yoga est une aide, pas un soutien absolu. Ce n'est pas parce qu'on pratique exclusivement le yoga qu'on obtient la santé et qu'on a la conviction de la spiritualité ! Même si le seul but pour l'enseignant de yoga est de maintenir cette conviction en chacun de nous...

Et ce n'est pas parce ce qu'on est malade ou invalide qu'on ne peut pas avoir la spiritualité ! La maladie permet souvent de donner un peu d'humilité pour voir qu'il y a autre chose que notre petit corps...

La spiritualité est comme le soleil : elle brille pour tous ! Sans aucune exception !

Nous pouvons faire de temps en temps une auto-évaluation de nos valeurs spirituelles pour voir si quelque chose a changé dans notre vie quotidienne, dans nos relations avec les autres.

Parce que la pratique du yoga donne ses fruits, non pas pendant, mais après, et en particulier dans la vie de tous les jours... Et dans ce cas seulement, yoga et spiritualité s'unissent pour donner à la spiritualité sa valeur immuable !

Nouvelles du Parrainage

Claire Srihashyam

Grâce à vous tous, le nombre de filleuls parrainés a dépassé mon attente. En 2007-2008, nous parrainions 48 enfants des villages du Tamil Nadu en Inde. Pour 2008-2009, 9 nouveaux parrains viennent de nous rejoindre. Je suis très heureuse de vous informer que nous commençons à parrainer des enfants de 3 ans, ce qui leur permet d'être scolarisé plus tôt que prévu. J'ai reçu quelques dons qui me permettent de lancer un programme de soutien scolaire aux enfants en difficulté.

De père à fils (1)

Les poètes nous permettent parfois d'appréhender les choses différemment, à travers leur sensibilité. Dans ce poème, inspiré d'un récit recueilli en février 2008, une élève nous livre sa vision d'un enseignement transmis selon la tradition.

Être
le réceptacle transparent d'un indicible
enseignement.
Celui de Sri Krishnamacharya
à l'un de ses fils, T.K.Srihashyam.
Mysore
1948-1953
un enseignement spécifique
à ciel ouvert.

Un espace de vie, le jardin.
Sept cocotiers immenses
géants.
Comme les sept Rishis
à l'origine du choix de ce terrain.
Des manguiers, des goyaves, des magnolias,
rouges.
Un arbre à hévéa et le parfum du jasmin.
Un jacquier
avec des fruits énormes
comme des ballons de rugby. Et l'ombre noire
de ses feuilles aussi grandes que les assiettes
de nos couverts.

Yoga et Spiritualité un séminaire à Nice avec Sri T.K. Sribhashyam *Compte rendu de Pascale Rimet*

Le souffle du vent
voyage sans violence entre trois collines.
Face à la mouvance du feuillage
Sri Krishnamacharya a le pouvoir de se concentrer
de ne voir qu'une seule feuille.

Sous l'ombre noire du jacquier
un jeu
celui de la lumière.
Face à la mouvance, d'un enfant joueur
Sri Krishnamacharya demande à son fils
de scruter au-delà des feuilles, la lumière
qui les transperce.

Sous la frondaison
des grains de lumière, comme des grains de riz.
Un enfant, le dos au sol
qui cherche le jour nuit
en pleine nuit.
Sa nourriture au quotidien.

Un tamis
naturel qui focalise
en quelques éclats, voire en quelques éclairs
aux yeux d'un enfant
la lumière.

Des éclats
de concentration et de contemplation.
Des éclairs
du futur, du présent, du passé.

Motivés, ponctuels, représentant toutes les tranches d'âge et limités par la salle à une capacité de 20 personnes, les participants attendaient du séminaire un approfondissement et un soutien de leur pratique de yoga. Très attentifs et respectueux, heureux de recevoir des explications complètes et précises, en théorie comme en pratique, ils ont aussi posé des questions pertinentes, concrètes, témoignant de la profondeur et de la sincérité de leur recherche spirituelle. Sri T.K. Sribhashyam y a répondu avec joie et comme à son habitude, avec dynamisme et authenticité, appuyant son enseignement sur des situations simples de la vie quotidienne et adaptant la progression du séminaire aux attentes de ce groupe à la grande ouverture et souplesse d'esprit.

Un cocktail dynamique « enseignant et enseignés » qui rend hommage à la qualité et la fidélité des « élèves professeurs » vers lesquels chacun est reparti « enthousiasmé par ce merveilleux week-end » : un « magnifique et exceptionnel cadeau de vie » qui nous a été donné et que nous sommes heureux de vous faire partager.

La spiritualité est une valeur unique pour tous, immuable et incomparable. Elle existe en chacun de nous, mais elle est difficile à saisir car elle est « transparente ». Elle est la valeur en nous qu'on doit pouvoir maintenir et développer. Mais pour qu'elle reste toujours présente en nous, il faut la nourrir : il nous paraît normal et habituel de nourrir le corps et le mental. En ce qui concerne la spiritualité, sa nourriture exclusive est le silence et la méditation sur un support divin. Tous les jours, il suffit de se donner quelques minutes pour faire une rupture provisoire en s'éloignant des données sensorielles et des activités mentales.

Plusieurs moyens existent et le yoga en est un très important : sa richesse lui permet de s'adapter à toutes les cultures et à toutes les convictions, religieuses ou non. Il amène au calme mental et aide à trouver l'harmonie, c'est-à-dire un équilibre qui ne prenne pas les extrémités d'une valeur émotionnelle (agréable ou désagréable). Le yoga traditionnel donne beaucoup d'importance à la respiration et la concentration. La méditation ou *Dhyâna* est indissociable de la prière.

Dans la respiration, l'alternance inévitable de l'inspiration et de l'expiration soutient deux valeurs fondamentales chez l'homme : l'attachement et le détachement. Or, dans la vie quotidienne, l'attachement est souvent prédominant. La prolongation de l'expiration permet de rétablir l'équilibre entre ces deux valeurs.

Yoga Sutra (6)

Cet article est le quatrième compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Sutra 11

Smruti est la mémoire de l'expérience passée du monde créé. Dans le *Sutra* 11 qui traite de ce moyen de connaissance, Patanjali utilise le mot *Anu*, secondaire, c'est-à-dire « secondaire à notre existence », pour définir la mémoire, et *Smruti* amène *Klishta* ou *Aklishta*.

Toute expérience est mémorisée : ce n'est pas un objet qui est mémorisé mais l'expérience que nous avons de cet objet. Si nous évoquons une situation passée, nous pouvons nous demander si cette situation se présente seule dans le champ mental. Nous pouvons répondre sans hésitation par la négative. Cette situation vient toujours avec quelque chose, par association d'idées par exemple. Ainsi, la mémoire est impure en raison de ce mélange.

Neuf *Sutra* plus loin, Patanjali mentionnera la mémoire comme un moyen de connaître la réalité : il s'agit dans ce cas de la mémoire fidèle. Si un objet se trouve dans notre champ de perception et que seul cet objet est mémorisé, sans rien d'autre, nous parlerons de mémoire fidèle à condition que lors d'une évocation ultérieure le même objet soit présent de manière identique dans le champ mental, sans aucune association d'idées.

Patanjali distingue deux types de mémorisation :

- La reproduction fidèle de l'expérience passée, sans qu'elle soit teintée des autres expériences, est la mémoire pure. La mémoire pure ne donne ni plaisir ni déplaisir ; en effet, dans le Yoga, nous recherchons quelque chose qui n'a ni l'un, ni l'autre.
- La mémoire amenant à des *Vritthi* est un moyen de connaissance donnant *Klishta* ou *Aklishta*.

Notre technique de mémorisation ne nous permet pas de connaître la réalité parce que notre mémoire n'est pas fidèle.

à suivre...

A l'est
sur une colline
le palais du roi et le temple de Chamundeshwari
Au centre des deux
le Soleil ou la Lune
qui en Inde se lève toujours
au même endroit.
L'omniprésence du point d'Horizon
Taraka.

Mysore
700 mètres d'altitude.
La lecture, les repas de fête
pris à ciel ouvert
les nuits de pleine Lune.
A plein ciel, omniprésente la toile noire
qui servira à Sri Krishnamacharya d'écran
à son enseignement.
De père en fils le rayon de la transmission
subliminale.

La forêt toute proche.
La présence et le son
des éléphants et des animaux
sauvages.
T.K.Sribhashyam a cinq ans
à la lumière des étoiles, et de la voie lactée,
le noir
ne l'effraie pas.
Sri Krishnamacharya accorde alors à ce fils-là
l'autorisation de vivre
et de contempler
sous une couverture et à ciel ouvert
la nuit et son espace.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

Face
à la fascination
à l'attrance naturelle, apparemment vécue
par un enfant
Sri Krishnamacharya engagea l'initiation première
Samyama

Voir
entre les étoiles
au-delà
de la lumière
Voir
au-delà de la voie
lactée

Quelques mois
avant qu'il ne quitte le monde
Sri Krishnamacharya rappela à ce fils-là
la lumière
de ses cinq ans.
Sa voie et sa charge.

Samyama.
Concentration, contemplation, Samâdhi
la charge assumée.
Les flashes
du futur, du présent, du passé.

à suivre...

121. La modestie conduit à l'habitation des devas. La fatuité précipite dans le lieu inhabitable des ténèbres.

122. Il n'y a pas de bien plus précieux à la vie que la modestie. Qu'on la conserve comme un bien précieux à garder !

123. Quand quelqu'un acquiert la modestie, sachant que celle-ci est l'intelligence même, les grands (de ce monde) s'en aperçoivent et sa modestie lui donne la grandeur.

124. La grandeur de l'homme qui, se maintenant dans la vie familiale, est modeste, est plus imposante que celle de la montagne.

125. La modestie est bonne à tous ; mais elle est une richesse de plus pour les riches.

126. Si quelqu'un a, dans une vie, la puissance de dompter ses cinq sens, comme la tortue, cette puissance sera sa gardienne dans ses sept autres naissances.

127. Ne peut-on maîtriser tous les sens ? Que l'on garde au moins sa langue. Sinon, on souffrira tous les malheurs causés par l'intempérance du langage.

128. Si par une seule parole blessante, quelqu'un cause de la peine à un autre, il perd tout le bénéfice de ses autres vertus.

129. L'ulcère de la brûlure du feu guérit radicalement, mais la plaie d'une brûlure de la langue ne guérit pas.

130. Voici un homme qui contient sa colère et est versé dans les arts et les sciences. La vertu guette le moment d'entrer dans son cœur.

« Cinq points sont arrêtés pour chaque homme avant qu'il naisse : le nombre de ses jours, son destin, ses richesses, son instruction et comment son corps sera disposé après sa mort.

Nous recevons cinq choses de nos ancêtres six ans après notre naissance : le nombre de nos jours, notre destin, nos richesses, notre instruction et comment notre corps sera disposé après notre mort. »

Extrait de Pancha Tantra Upanishad