

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comité de Rédaction : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Représentants pays :

Allemagne : Mme Elisabeth Volk (elisabethvolk@gmx.de)
Belgique : Dr Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella Ousouni (sofmavropoulou@gmail.com)
Italie : Mme Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **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 ou la responsable de rédaction Pascale Rimet.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Marie et William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Renée Perrone, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2013

Edition : France

N° 42

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien Le bien être de l'âme

La recherche de la libération dépend de la nécessité d'avoir la connaissance de l'âme (*Ātma Jīāna*). Au début, cela suppose une compréhension de la relation de l'âme avec le corps ; distinct, bien qu'interdépendant. Car l'âme incarnée ne peut faire l'expérience du monde extérieur que par le corps. L'analogie du corps à une flamme fragile illustre bien le rôle crucial du corps dans cette recherche. Ce n'est que par les facultés collectives du corps, du mental et de l'intellect que l'on peut comprendre le but de l'existence. Chaque naissance est une occasion inestimable de poursuivre sa quête pour la connaissance de l'âme avec l'éclairage donné par la lampe, le corps. Une fois que le corps est perdu, la chance de progresser vers un but de bonheur est aussi perdue. Elle doit attendre dans l'obscurité une autre naissance appropriée pour faire des progrès dans son voyage.

Si nous décidons d'ignorer le bien-être de l'âme, le même corps devient un obstacle dans sa recherche sur la voie de la libération. C'est le manque de connaissance (l'ignorance) qui ne reconnaît pas la nature transitoire de la vie avec ses joies et ses peines correspondantes.

Pour soigner une maladie, il faut aller au-delà des symptômes évidents et vérifier sa cause. Seule une analyse approfondie révélera la vérité que la joie et la souffrance, qui sont récurrentes dans la vie, sont les conséquences des actions passées de l'individu et nous incite à la connaissance de l'âme et de son bien-être.

Le Suprême est l'incarnation de la connaissance vraie qui doit être apprise, comprise et reconnue avec conviction. Cela débarrasse notre âme des nuages de l'ignorance et la conduit au bonheur. Les enseignements des grands saints sont un guide précieux dans ce but.

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

Ses disciples demandèrent à Jésus de leur décrire leur fin. Il leur répondit :

« Avez-vous découvert le commencement pour chercher la fin ? Là où est le commencement, là sera la fin. »

Bienheureux celui qui se tiendra dans le commencement ;
il connaîtra la fin : il ne goûtera pas à la mort.

L'Évangile selon Thomas



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Upadesha sahasri** - *William Altman*
- **Interview de Sri T.K. Sribhashyam** - *Catherine Chesnay*
- **Témoignage** - *Nadine Blondel*
- **Influence de l'alimentation (suite et fin)** - *Renée Perrone*
- **Les trois passoires** - *histoire*
- **Papier cadeau** - *histoire*
- **La page des recettes** – *Chutney d'aubergine*

La page des recettes

Chutney d'aubergine

Ingrédients

- 1 petite aubergine coupée en dés d'environ 220g
- 1 oignon coupé en dés
- 1 tomate épluchée coupée en dés
- 1 gousse d'ail râpée
- un petit bout de gingembre râpé
- 1 cuillère à café de curry
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- de l'eau, de l'huile, du sel

Préparation

Chauffer un peu d'huile dans une casserole. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon.

Mouiller les aubergines avec un peu d'eau. Quand les oignons sont rousis, mettre les aubergines et mélanger.

Mettre le sel et le curry et mélanger.

Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes à feu moyen en ajoutant un peu d'eau de temps en temps.

Mettre le gingembre et l'ail, la tomate et mélanger.

Couvrir et laisser cuire pendant 3 à 4 minutes.

Mixer grossièrement.

Mettre la coriandre fraîche et mélanger.

On peut manger ce chutney de plusieurs façons : on peut préparer des toasts ou des sandwiches, il peut aussi accompagner un thali indien (repas traditionnel indien, variant d'une région à l'autre, composé d'un plateau où sont disposés des petits plats allant de l'entrée au dessert).

Les trois passoires

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

- « Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?
- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois passoires.
- Les trois passoires ?
- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux dire est vrai ?
- Non, j'en ai seulement entendu parler ...
- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?
- Ah non ! Au contraire.
- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles sont vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? »

Papier cadeau

Un jour, un père punit son enfant pour avoir inutilement dépensé tout un rouleau de papier doré pour couvrir une boîte. Il ne pouvait supporter que son enfant utilise ce si beau papier et le gaspille ainsi pour simplement décorer une petite boîte à cadeau.

Le lendemain matin, l'enfant apporta le cadeau à son père en lui disant :
« C'est pour toi Papa ! »

Embarrassé, son père regretta sa trop vive réaction. Toutefois, sa colère se raviva et ne fit qu'empirer quand il découvrit que la boîte était vide. Il cria alors à son enfant :

« Ne sais-tu pas qu'en offrant un paquet-cadeau, il doit toujours y avoir quelque chose dans la boîte ? »

L'enfant regarda son père les yeux pleins de larmes et lui dit :

« Mais papa, la boîte n'est pas vide, je l'ai remplie de baisers, juste pour toi ! »

Upadesha Sahasri de Shankaracharya Traité des mille enseignements

Une étude par William Altman - n° 2 -

Le système philosophique élaboré par Shankaracharya, l'Advaita Vedanta, la Non-Dualité, a pour but de nous faire saisir que notre Nature profonde et fondamentale, notre âme, est toujours présente quelles que soient les circonstances. Seule l'union non duelle avec notre âme est réelle, les autres états ne sont qu'illusion. Pour ce faire, Shankaracharya s'appuie sur les Upanishads majeures, la Bhagavad Guîtâ, et les Brahma Sutras.

Les Upanishads sont une sorte de condensé des thèmes essentiels exposés dans les Védas qui sont eux-mêmes les fondements de la philosophie Indienne.

La Bhagavad Guîtâ, est l'enseignement spirituel donné par Krishna, Dieu, le Seigneur Suprême, à Arjuna.

Les Brahma Sutras s'attachent plus spécifiquement aux moyens de comprendre et de réaliser Brahman, entité absolue non née, qui n'a pas de définition car à la fois origine et au-delà de toute origine.

Les parties en italique correspondent à la traduction française de la version anglaise.

Chapitre XIX. : Dialogue entre l'âme et le mental.

Bien que le titre de ce chapitre se nomme dialogue entre l'âme et le mental, nous avons plutôt affaire à un monologue de l'âme, disons une sorte d'injonction de l'âme à l'égard du mental afin que celui-ci reste à sa place, et ne vienne pas interférer dans notre relation à l'âme. Il est fascinant de voir l'âme directement à l'œuvre, imposer son point de vue au mental, alors que nous sommes généralement habitués à l'inverse, à savoir le mental qui nous dirige en permanence, toujours tourné vers le monde extérieur, nous empêchant d'être en contact direct avec notre nature essentielle et fondamentale, notre âme.

1/ On se libère de la détresse engendrée par une succession de centaines de corps, détresse qui a son origine dans une défaillance causée par la fièvre des désirs, en se traitant avec les médicaments que sont la connaissance et l'absence de passion - moyens de la destruction de la fièvre des désirs (mentionnés plus haut).

Nos naissances successives sont liées aux modifications du mental. Ces modifications du mental en constants changements sont le désir, la colère, l'avidité, l'illusion, l'infatuation et la jalousie.

Dans cet aphorisme, Shankaracharya met l'accent sur les désirs qui ont pour but la recherche du plaisir ; cette recherche du plaisir qui aboutit parfois et nous contente momentanément. Ce contentement temporaire

engendre à nouveau le désir de retrouver ce plaisir. Les circonstances étant toujours changeantes, il arrive que le plaisir ne soit pas au rendez-vous, ce qui génère la frustration, qui peut se transformer en colère, puis en compensations de toutes sortes : recherche d'accumulation de biens, de sensations, d'émotions, de passions, etc..., qui ne font qu'exacerber à nouveau nos désirs. Ce cycle infernal nous entraîne dans un renouvellement constant de naissances et nous éloigne ainsi de notre nature profonde (notre âme).

Seule la connaissance nous permet de nous soigner de cette fièvre des désirs. La connaissance dont parle Shankaracharya n'a rien à voir avec la connaissance à laquelle nous avons été formés, cette connaissance qui accumule des savoirs divers, des données, des analyses, des points de vue, des théories, etc... Cette connaissance est une connaissance intime, une union avec notre être fondamental, notre âme, toujours présente mais cachée, submergée par le mental.

Selon le Vedanta, la connaissance suprême, la vérité, ce qui est réel, est ce qui demeure identique dans les trois périodes de temps : passé, présent, futur. Ce n'est pas le cas du mental qui change en permanence. Le mental n'est alors pas réel, il n'est pas irréel non plus puisque nous l'expérimentons, il est donc tout simplement qualifié " d'illusion ".

Shankaracharya nous invite à nous immerger au sein de notre nature essentielle et fondamentale, notre âme, afin de ne pas renaître en permanence au monde illusoire créé par le mental. Ces successions de naissances mentionnées par Shankaracharya ne sont pas seulement celles qui sont causées par la mort physique de notre corps, mais bien aussi celles qui se présentent à nous au quotidien, ici et maintenant, et qui sont engendrées par notre mental toujours en quête de nouvelles sensations.

2/ Oh mon mental, tu t'adonnes aux idées vaines telles que " moi " et " le mien ". Tes efforts, selon d'autres sources (le Samkhya), sont pour un autre que toi-même. Tu n'as pas conscience des choses et je n'ai aucun désir de possession. Il est donc approprié que tu restes tranquille.*

(*) : Le Samkhya est un traité représentant une des écoles philosophiques de la pensée indienne.

Ce mental qui est illusoire nous impose par conséquent des idées qui sont illusoire, en se prenant pour une entité séparée, " moi ", " mien ", " je ", dont toutes les pensées dépendent. Ces idées vaines nous séparent de notre âme, de notre être fondamental, elles créent un autre que nous-même. Une personne qui se pense indépendante, séparée, qui se pense comme femme, mari, mère, père et toutes les autres fonctions que nous procure la vie quotidienne, oublie ce qu'elle est fondamentalement. Tout comme la goutte d'eau qui pourrait se croire indépendante lorsqu'elle émerge de la vague qui émerge elle-même de l'océan mais qui, en fait, n'est pas séparée de sa nature fondamentale qui est l'eau.

Quant à la nourriture onctueuse, (les huiles végétales, le ghî, le beurre) excellente pour le cerveau, la partie dense aide à construire la structure osseuse, la partie subtile aide à maintenir la moelle. La carence de la moelle entraîne toutes sortes de troubles nerveux. L'essence donne la parole en tant que fonction. La parole cache ou exprime la vérité. Il doit y avoir synchronisation entre la parole et l'action pour maintenir l'harmonie mentale.

Les 3 essences soutiennent la fonction mentale dans sa cohérence, sa logique, sa justesse. En cas de rupture, il y a incohérence, donc disharmonie intellectuelle.

Nous concluons par quelques conseils pour réduire l'influence négative dans notre quotidien :

1/ A table, développer des conversations plaisantes, un climat convivial, évoquer des souvenirs agréables. Eviter les discussions conflictuelles, les sujets personnels, politiques, religieux.

2/ Avoir des pensées bienfaitantes quand on prépare un repas : penser au plaisir des convives, au soutien que le repas apporte à un malade, à un enfant, etc...

Ceci afin que notre préparation apporte des effets positifs sur le plan mental.

3/ Faire rire les gens malades, leur parler de façon positive. Amener en leur compagnie les enfants car leur présence est très bénéfique : les enfants sont naturels.

4/ Eviter les pensées tristes, déprimées.

5/ Cultiver les pensées joyeuses et bienfaitantes. Parler de choses agréables.

6/ Réduire les produits acides, salés et fermentés qui favorisent la colère.

7/ Privilégier les vrais besoins alimentaires du corps au plaisir gustatif et éviter les mauvaises associations alimentaires (manque de compatibilité).

8/ Ne pas devenir victime de ses sens de perception que l'on veut satisfaire, et de son milieu social.

9/ Ne pas utiliser le sel de façon trop importante dans notre alimentation : limiter la consommation de plats tout préparés (le sel est un conservateur).

10/ Faire la cuisine soi-même est excellent pour l'état mental. On peut se demander dans quelles conditions mentales sont cuisinés les plats tout préparés : quel est l'état mental de celui qui prépare ? Quand on prépare un plat, notre état mental (toutes nos émotions et tous nos sentiments) passe aussi dans le plat ! D'où l'intérêt d'y mettre de la bienveillance.

FIN

est en accord avec nous. En psychologie indienne, l'ami est celui qui a le courage d'exprimer son désaccord avec nous. L'amitié évolue. En changeant d'âge, on change d'amis et le nouvel ami correspond davantage à nos besoins. L'ami arrive dans notre vie plus tard que la famille, d'où l'intensité de son influence.

Les collègues de travail ne sont pas forcément des amis. Ils changent quand nous changeons d'environnement professionnel. Dans le contexte professionnel, leur influence est considérable car ils sont en prise directe avec nous.

Selon que l'on prend son repas dans le contexte familial, entre amis ou avec des collègues de travail, l'état mental sera différent. La nourriture devient en quelque sorte le vecteur d'une valeur émotionnelle extérieure.

Pour apaiser une situation de tension dans un groupe, il est conseillé de passer à table, car en déjeunant on oublie la discorde. C'est l'ambiance qui permet de modifier l'état mental. L'état mental des personnes se restructure quand elles mangent ou boivent ce qu'elles aiment. L'atmosphère modifie tout !

L'Ayurveda nous conseille la pratique suivante avant de passer à table : contempler sur le premier aliment que l'on va mettre en bouche et considérer cette première bouchée comme la vie que nous recevons.

On peut pratiquer de la même manière quand on prend un médicament : on contemple sur le médicament avant de le prendre, en considérant qu'il nous rétablit dans la santé.

La structure alimentaire

Notre alimentation est à la fois :

- Solide
- Liquide et
- Onctueuse

Chaque type de nourriture se divise en 3 parties :

- La partie dense
- La partie subtile et
- L'essence de l'aliment (le jus d'un fruit par exemple)

Concernant la nourriture solide, la partie dense devient la matière fécale, la partie subtile devient le muscle et l'essence devient le mental (l'essence est ce dont dépend cette matière même, c'est l'essentiel de la matière).

Concernant la nourriture liquide, la partie dense du liquide devient l'urine, la partie subtile devient le sang et l'essence maintient la vie des nerfs. La vie dépend des courants nerveux.

Ces idées vaines n'ont qu'un seul but, maintenir le mental en vie. Certes il ne s'agit pas de supprimer complètement le mental, d'ailleurs nous ne pourrions pas, mais simplement le laisser remplir ses fonctions premières : la reconnaissance des objets tels qu'ils sont perçus, s'en souvenir, les comprendre, etc... Car nous avons besoin de cette reconnaissance des objets pour fonctionner dans ce monde. L'aspect du mental qui pose problème est celui qui interfère, qui surimpose, qui projette sur l'objet perçu des sentiments, des désirs, des attirances, des répulsions... c'est à celui-ci qu'il est demandé de rester tranquille.

Notre âme est félicité, suffisante à elle-même, sans désir, sans vouloir ; elle est de même nature que Dieu, que le Créateur, que Brahman, (le Soi Suprême), elle ne se laisse pas enfermer dans une définition. Les mots sont une invention de l'être humain, ils sont par conséquent limités, ils ne peuvent pas décrire ce qui est à la fois l'origine de la création et en même temps au-delà de cette création. Seul un mental tranquille nous permet d'appréhender cette Réalité.

A suivre ...

Emergence du Yoga : Interview Fidhy Infos

Catherine Chesnay

1. FIDHY : Vous avez dans ce livre traduit de façon sensible et généreuse la façon dont votre père vous a transmis son enseignement du yoga, dans la plus pure tradition c'est-à-dire oralement. Au-delà de l'hommage à votre père, des informations que vous donnez sur le sens du yoga, quel était plus précisément votre dessein et qu'attendez vous de cet ouvrage ?

Sri T.K. Srihashyam : Il y a beaucoup d'écrits sur le yoga, aussi bien en Inde qu'en Occident. Beaucoup d'entre eux nous apportent des informations sur les différentes méthodes de pratique, souvent très variées, ouvrant une porte d'accès au Yoga pour tous, selon le goût de chacun. Il en est de même pour les livres traditionnels hindous.

En Inde, nous nous référons toujours aux vedas pour affirmer ou réfuter les points de vue d'une science ou d'un savoir. Les vedas sont notre référence absolue et ultime. D'ailleurs, la parole de veda est reconnue comme parole de Dieu, d'où vient le mot veda. Or, même les livres traditionnels de Yoga n'abordent pas l'origine de celui-ci ; ce n'est pas parce qu'il ne se trouve pas dans les vedas, mais simplement parce que les hindous l'acceptent, comme un fait.

Traditionnellement, toute étude indienne commence par une invocation extraite des vedas, que nous appelons Purva Shanti, tandis que l'étude du Yoga, elle, ne débute pas par une telle invocation. La raison était qu'autrefois, le Yoga n'était pas enseigné par les brahmanes et ceux qui

l'enseignaient n'avaient pas le droit d'apprendre les mantras des vedas. Le maître de mon père, Rama Mohan Brahmachari, fut l'un des tout premiers brahmanes à enseigner le Yoga.

Il est vrai qu'aujourd'hui beaucoup d'enseignements de yoga, aussi bien en Inde qu'en Occident, débutent par la récitation de certains mantras de veda. Il est vrai aussi qu'aujourd'hui tout le monde a un libre accès aux vedas.

Cependant, l'origine du Yoga est toujours restée dans l'ombre, d'autant plus qu'on s'intéresse plus à son aspect physique (dans le sens de corps physique) qu'à son aspect psychique et plus rarement à son aspect spirituel.

Le jour où mon père m'a parlé de l'origine du Yoga, je pensais qu'il me racontait un conte (je n'avais que 15 ans). Au cours de mes études des vedas avec lui, et plus particulièrement le Yajur veda, j'ai réalisé qu'il ne m'avait pas raconté une histoire, mais qu'il m'avait tout simplement transmis un savoir qui à l'époque était peu abordé en Inde.

Aujourd'hui, je considère qu'il est de mon devoir de faire connaître au monde l'origine du Yoga.

De même que nous avons envie de connaître notre origine (comme celui d'établir notre arbre généalogique), nous devons aussi connaître et reconnaître l'origine du Yoga.

À travers mon livre, Émergence du Yoga, j'essaie d'éveiller le désir d'explorer le vaste océan de connaissance qu'est le Yoga et d'y puiser pleinement la richesse que nous offre Surya, le Soleil. Chaque chapitre et chaque sous-chapitre présentés dans ce livre ne sont que des gouttes du nectar du Yoga pour celui qui veut le puiser avec sincérité et dévotion.

2. Rappelez-nous les conditions de cette transmission et la façon dont elle a présidé à la construction de vos choix de vie.

Voilà une question difficile à répondre ! Si je n'ai aucun souvenir de mon premier cours avec mon père, je me souviens très bien que j'allais au Yogashala, l'école que dirigeait mon père à Mysore et aussi de mes toutes premières démonstrations à Mysore ; je n'avais que 6 ans !

En 1956, je n'avais que 15 ans et quelques mois quand j'ai eu mon premier élève de Yoga. Cette élève, une jeune fille, ne venait pas pour ce qu'on appelle aujourd'hui un cours de yoga, mais pour améliorer son audition. L'année suivante, mon père m'a demandé d'enseigner les pranayamas à un Occidental. En même temps que l'enseignement de mon père, j'ai suivi des études académiques, tout en continuant d'enseigner le Yoga.

En 1966-67, j'ai fait un choix important dans ma vie, mes élèves occidentaux, pour la plupart des Allemands et des Allemandes, m'ont persuadé de transmettre la richesse de l'enseignement que j'ai reçu de

L'origine des émotions

Un individu doit connaître toutes les émotions pour assumer son humanité. En elle-même l'émotion n'est pas le problème. C'est davantage la façon dont on la traite (maîtrise émotionnelle).

L'alimentation agit sur les émotions.

L'Ayurvédā nous apprend que les émotions prennent naissance dans le cœur, plus précisément au centre du cœur cardiaque.

A l'origine, le centre du cœur cardiaque est une vaste lumière ! On le décrit comme un point infiniment petit ou une lumière infinie.

Il s'agit d'une lumière blanche uniforme qui est notre émotion fondamentale et que nous possédons dès notre naissance. Cette lumière n'est pas une image créée : c'est le fondement de nos valeurs lié à notre culture, à notre éducation, etc... Elle se colore à chaque modification émotionnelle.

Dans le quotidien, en raison de nos expériences sensorielles et émotionnelles, le voile émotionnel devient si épais que l'on ne peut plus évoquer cette lumière fondamentale.

En Ayurveda, nos émotions sont considérées comme les causes de nos dysfonctionnements physiques et mentaux. L'anarchie émotionnelle (confusion dans les valeurs émotionnelles) a son origine dans le cœur cardiaque.

Dans le corps, l'aliment suit un trajet qui va de la bouche à l'anus. L'émotion suit aussi un trajet qui lui est propre : elle emprunte le chemin allant vers le cœur. Toute surcharge émotionnelle, provenant essentiellement des autres (mais aussi de l'importance que nous attribuons à nos émotions comme si nous n'existions qu'à travers elles !) passe par la voie cardiaque et pas seulement par la voie cérébrale !

L'Ayurveda conseille donc de contempler sur le centre du cœur cardiaque afin de recentrer nos valeurs émotionnelles. Cela prépare aussi au départ ultime : partir dans la mort en paix. Il s'agit là d'un apprentissage à la mort : si l'on a pratiqué régulièrement, au moment de la mort, la lumière blanche qui se trouve au centre du cœur cardiaque apparaît d'emblée.

La pratique consiste donc à évoquer la lumière blanche au centre du cœur et à lui laisser occuper tout l'espace.

Les facteurs qui influencent la personnalité

Trois catégories de personnes influencent la construction de notre personnalité :

La famille est la première influence agissant sur notre vie : transmission de culture, de valeurs, de coutumes. La famille est toujours présente.

Les amis : ils sont fluctuants. Au sens véritable l'ami est celui qui offre sa vie pour sauver notre existence, mais ordinairement l'ami est celui qui

Le goût **acide** (aliments et boissons fermentés, fromages, etc...) stimule l'activité sensorielle et les émotions, éveille la passion chez l'homme (la passion est toujours sexuelle).

L'acidité est un facteur de fermentation. Elle agit d'abord sur les sens de perception avant d'agir sur les émotions.

Le goût **salé** (charcuterie, sel marin, ...) excite la colère, la haine, le dégoût et le mépris.

La saveur salée agit **directement** sur les émotions.

Le goût **amer** (endive, artichaut, ...) réduit l'influence des émotions négatives, de l'hyperactivité mentale et développe le sentiment de détachement. Le goût amer est bon pour la perception, mais mauvais en tant que goût. C'est ainsi qu'on le fait disparaître dans l'alimentation et que l'on supprime ses effets. Ce qui est désagréable au goût nous fait perdre la qualité intrinsèque d'une saveur sur nos perceptions et nos émotions.

Le goût **piquant** (piment, poivre, ...) stimule l'activité mentale et intellectuelle (léthargie intellectuelle). Il favorise l'optimisme et agit directement sur l'activité intellectuelle

Le goût **astrigent** se trouve peu dans l'alimentation (cacao, café nature, thé nature, asperge, datte). Il agit sur l'excitation sensorielle. L'extrême sollicitation de nos sens de perception nécessite un ajustement permanent qui devient cause de maladie. Il induit le calme mental : manger des dattes a pour effet de calmer l'irritation mentale.

L'Ayurveda explique que le sucré n'est pas un goût. Le doux n'est pas le sucré.

En Ayurveda, les saveurs se définissent en fonction de leur action dans le corps et non en fonction de la saveur dans la bouche.

Le sucre a un effet fermentant dans le corps et libère ainsi de l'acide dans le corps.

L'extrait de miel, du vrai jus de betterave, de carotte ou de canne n'est pas sucré mais doux. En tant que produit alimentaire, le sucre a été inventé par les Iraniens pour camoufler certains mauvais goûts !

Au départ le sucre est un produit acide dont on a dissimulé l'acidité. Puis le sucré est devenu un goût. Or la saveur douce n'a pas le goût sucré (la courgette par exemple).

Dans l'alimentation, **le goût acide** est prépondérant. Il agit au niveau mental et sensoriel. Le goût acide est le plus utilisé car il est « camouflé ».

L'acidité est cause de stimulation émotionnelle. Incidence de la colère (acide) sur un problème cardiaque ! L'excès d'acidité est considéré comme facteur de problème cardiaque et de la maladie d'Alzheimer.

mon père et que je continue de recevoir. Ils me rappelaient souvent la richesse de l'enseignement de mon père et ont éveillé en moi le devoir d'assurer cette transmission. J'ai donné ma démission de consultant en Management et me suis consacré à plein temps à l'enseignement de ce que mon père me transmettait. Évidemment, je m'étais fixé un but dans mon enseignement : transmettre les valeurs philosophiques et dévotionnelles du Yoga et de la philosophie indienne. J'ai toujours appliqué dans ma vie les valeurs qui m'ont été enseignées ; mes parents en étaient des exemples vivants, même si j'ai dû faire face à beaucoup d'obstacles. Même si aujourd'hui mes parents m'ont quitté, leur vie restera pour toujours comme un modèle à suivre – c'est-à-dire que je continuerai d'appliquer dans ma vie ce que j'enseigne, peu importe où je vis. J'ai une chance divine ; ma femme, mes enfants et mes élèves me soutiennent dans mon choix.

3. Le yoga est perçu et traduit en Occident de la façon la plus variée, parfois dévoyée de son contexte. Vous qui avez jeté le pont entre les deux cultures comment regardez-vous l'avenir du Yoga dans nos pays occidentaux et quelles valeurs souhaitez-vous rappeler aux enseignants de yoga ?

Ce n'est pas uniquement en Occident que le Yoga est perçu ainsi ; il en est de même en Inde. Tout comme un arbre a plusieurs branches et nous offre beaucoup de fruits, le Yoga, aussi, a plusieurs branches et naturellement chacune d'elles nous offre des fruits. De même que nous apprécions à juste titre la beauté d'une rose, et ne pensons même pas à reconnaître l'importance et la dépendance de la tige principale, nous sommes tous attirés par les fruits d'une branche du Yoga, les identifiant au Yoga et en ignorant l'existence même de sa source. Il est vrai que nous sommes plutôt attirés par ce qui est visible dans l'immédiat, ce qui nous donne du plaisir et ce qui nous fait du bien, alors que les fruits réels du Yoga sont devant nous, souvent imperceptibles et non exprimables, car nous n'allons pas au-delà des fruits qu'offre une branche. Vus sous cet angle, nous avons l'impression que l'Occident s'est éloigné du but du Yoga et qu'il a laissé échapper les valeurs fondamentales de celui-ci. Ce qui est rassurant est que l'Occident possède un atout qui lui est spécifique ; il est, naturellement, à la recherche de la vérité et a toujours envie de connaître *ce qui est caché*. C'est cet atout qui éveillera en lui la conscience des valeurs originelles du Yoga et le désir d'acquérir l'expérience si spécifique au Yoga. C'est d'ailleurs grâce à mes élèves occidentaux, qui m'ont rappelé qu'en l'absence d'un support écrit, cet enseignement serait à jamais perdu, que j'ai entrepris d'écrire ce livre. Cela m'a pris dix ans.

En réfléchissant sincèrement, on constate qu'il y a autant de dévotion et de spiritualité en Occident qu'en Orient. Mais l'évolution de la vie l'a attiré

vers d'autres préoccupations qui donnent l'impression qu'il s'est éloigné de ses valeurs fondamentales. Comme on ne peut pas détruire la source de l'Occident, et qu'il est de nature curieuse pour connaître l'inconnu, je suis persuadé que les valeurs réelles du Yoga seront reconnues, perçues et vécues par les pratiquants du Yoga. Il faut avoir de la patience et de la confiance en lui.

Le Dieu, la dévotion et la conviction dans les valeurs divines de son existence sont inséparables chez un hindou, peu importe son engagement socioprofessionnel. Pour lui, la source de sa vie est Dieu, la nourriture pour cette source est la dévotion et la conviction dans les valeurs divines qui sont les supports. Alors, avec ou sans Yoga, il continuera à parcourir son chemin dévotionnel ou spirituel.

L'Occident a séparé Dieu de son existence et par conséquent, la dévotion est devenue une gêne ; en l'absence de confiance en soi, la conviction lui a échappé. Cependant, il a une recherche constante de ses valeurs fondamentales. Très souvent, même si un occidental vient *pour faire du Yoga* pour le bien de son corps, au fond, il pense que cette séance lui apportera l'harmonie qui lui manque, et à cause de sa timidité et de ses contraintes sociales, il ne l'avoue pas ouvertement.

Quand on est un enseignant de Yoga, il est de notre devoir d'apporter un soutien à nos élèves pour les aider à mettre en évidence la source qui est dissimulée par des changements rapides et imposés dans notre vie matérielle. Cela ne signifie pas qu'un enseignant doit imposer un cadre hindou. La source est identique en nous tous – l'Occident ou l'Orient. Nous ne la désignons pas avec le même mot puisque nous ne communiquons pas dans la même langue. Néanmoins, nous cherchons tous la même source.

Comme les enseignants de Yoga souhaitent la connaître au même titre que leurs élèves, je suis persuadé que le Yoga en Occident prendra le chemin réel du yoga, et que les enseignants d'aujourd'hui sont prêts à assumer, avec joie, cette responsabilité.

Puisse Surya, le Dieu Soleil, les soutenir et les protéger.

Nous remercions la FIDHY pour son autorisation de publier cet article.

Témoignage

Nadine Blondel – 15/3/13

C'était à Nice, dans les années 70. J'avais décidé de pratiquer le Yoga et, par hasard, je me suis adressée à un jeune professeur qui arrivait à Nice : Sribhashyam. Il ne donnait, alors, que des cours particuliers et j'ai donc eu ce privilège de bénéficier de ses leçons ; leçons de Yoga, mais aussi leçons de vie.

En effet, un cours avec Sribhashyam dépassait de beaucoup une leçon d'Hatha Yoga. Les échanges, toujours dans le respect et la discrétion, étaient aussi une école de vie : persévérance, compréhension de l'autre, élévation des pensées, étaient transmis de façon subtile mais durablement. En même temps, je faisais des progrès dans des asanas que je n'aurais jamais cru pouvoir faire grâce à la rigueur et la patience de mon professeur. Cet enseignement a duré une dizaine d'années, passant à un enseignement en petit groupe où la philosophie indienne était abordée. Ayant déménagé et, honnêtement, n'ayant pas les capacités d'assimiler les concepts de cette philosophie, j'ai espacé les cours avec Sribhashyam, essayant de suivre des leçons d'Hatha Yoga en cours collectif près de chez moi... ce fut une catastrophe !

Découragée par ces expériences, quelle ne fut pas ma joie lorsque ma fille (que Sribhashyam a connue enfant et qui a dépassé ses 50 ans !!) a eu connaissance du livre « Emergence du Yoga » que nous avons aussitôt commandé. Pour moi c'est le plaisir de retrouver enfin les vraies valeurs du Yoga qui, même si je ne peux le limiter qu'au Hatha Yoga, m'aide énormément depuis que j'en ai repris la pratique.

On n'a pas toujours la chance de rencontrer dans sa vie un professeur de la valeur de Sribhashyam et je suis bien consciente du privilège que j'ai eu, puisque, tant d'années après son enseignement, je peux retrouver, en l'adaptant à mon état physique et à mon âge, la pratique qui me convient exactement.

La vie nous apprend cette philosophie : il faut savoir reconnaître les vraies valeurs dans nos rencontres, les conserver au fond de soi et les partager.

A Rose is a rose is a rose...

Influence de l'alimentation sur le développement de la personnalité

*Notes du séminaire proposé par Sri TK Sribhashyam à Nice
Décembre 2004*

Renée Perrone – Article n°4

Nous avons vu que l'Ayurveda décompose les aliments en 6 goûts : doux, acide, salé, amer, piquant et astringent.

Nous allons voir quelle est l'influence de ces goûts sur notre comportement.

Le goût **doux** (lait, courgette, miel, blé...) calme l'hyperactivité sensorielle et réduit la réaction émotionnelle de la haine, de la colère, du dégoût, du mépris.

Le goût doux doit être prépondérant en cas d'ambiance conflictuelle. La saveur douce est indispensable dans notre recherche spirituelle.