

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

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@wanadoo.fr](mailto:ecole.yogakshemam@wanadoo.fr))  
Grèce : Mme Stella OUSOUNI ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Eva TANNER ([tanner.ehp@bluewin.ch](mailto:tanner.ehp@bluewin.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 LFEVRE, Erato VOUDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier /février 2003

Edition : France

N° 10

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

*Les caractéristiques des maîtres spirituels*

Tous les livres sacrés et tous les hommes qui exposent leur contenu caché nous inculquent l'importance de la dévotion qui nous conduira à Dieu. Une méthode simple a été prescrite pour développer la dévotion : chercher la compagnie de ceux qui seront toujours immergés dans la pensée du Tout-Puissant et qui vivent la présence de Dieu en eux. Ils peuvent mener une vie similaire à la nôtre mais ils ne sont pas influencés par les plaisirs du monde matériel. Ils vont prononcer les noms de Dieu, jouir de la vision de Dieu et rendre ceux qui s'associent à eux humbles, polis et affectueux envers tous.

Là où les hommes saints se réunissent, il n'y a que des conversations sublimes et des discussions saturées des qualités de miséricorde et de bienveillance du Seigneur. Un mortel qui s'est baigné dans la poussière des pieds de tels dévots est vraiment privilégié. Ces messagers de Dieu, bien qu'ils passent aussi leur temps à des activités quotidiennes, penseront seulement à Dieu et chanteront sa louange. C'est au travers de telles âmes divines que Dieu répand sa grâce sur ceux qui les approchent. Les hommes saints vont permettre à ceux qui les fréquentent de chanter en permanence les noms du Seigneur et d'en tirer une paix mentale.

Pourquoi l'homme perd son temps à la poursuite de plaisirs évanescents ?

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

## Invocation à la Paix

Seigneur, fais de moi un instrument de ta Paix.

Là où est la haine, que je mette l'amour.  
Là où est la discorde, que je mette l'union.  
Là où est l'offense, que je mette le pardon.  
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où sont les ténèbres, que je mette ta lumière.  
Là où est la tristesse, que je mette la joie.

Extrait d'une prière de St François

Le 15 janvier représente un jour très important dans le calendrier indien : c'est le solstice d'hiver. Cette date marque le début de *Devâyana* (la voie vers Dieu) ; c'est également le jour de l'ouverture de la porte du Paradis. Yogakshemam a choisi ce jour pour ouvrir sa porte sur le Net :

<http://www.yogakshemam.net>

Un grand merci au Webmaster Dominique Amsallem, ainsi qu'à Cornelia Heyde.

## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**  
*Sri T.K. Sribhashyam*
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 6) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La conception indienne du temps atomique - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Râmânuja, un grand génie social**
- **Fiche Pathologie : la Lithiase biliaire - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le maître spirituel - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Stages et séminaires des membres de Yogakshemam**
- **Svatha : la douche - Doc. Gopalakrishna Rao**
- **Un amour véritable peut tout accomplir - conte indien**
- **Nouvelles du Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust**
- **Dévotion dans la religion chrétienne (fin) - Isabelle Ott**
- **Yoga Yâjnyavalkya - réponse aux lecteurs - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Recette indienne : le Kheer - Saad Khan**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

### Kheer

Ingrédient pour 4-6 personnes : ½ tasse (125 g) de riz Basmati, 8,5 dl de lait, 5 dl de crème liquide, 250-300 g de lait concentré sucré, 4 cuillères à soupe de sucre, 12 cosses de cardamome verte écrasées, 30 g d'amandes coupés en allumettes, 30 g de raisins secs (facultatif), 5 gouttes d'eau de *kewra* (pandanus) ou d'eau de rose (facultatif)

*Les pandanus sont des arbres dont les fleurs sentent très fort, comme les roses. On utilise ces fleurs aussi bien dans les plats sucrés qu'épicés.*

Décoration : 10 amandes entières non épluchées émincées, ou des pistaches non salées émincées ou 125 mg de poudre de safran

Faire tremper le riz basmati pendant 30 minutes. Egoutter le riz et le faire passer brièvement au mixer avec le lait jusqu'à ce qu'il soit moulu grossièrement.

Mettre le riz, le lait et la crème dans une grande poêle et faire cuire environ 10 minutes à température moyenne en mélangeant constamment avec une cuillère plate en bois. Ajouter ensuite le lait condensé, le sucre et la cardamome. Continuer à cuire pendant 6-10 minutes. Ajouter les amandes et les raisins (facultatif.) Le « truc » principal dans le *kheer* consiste à mélanger constamment pour qu'il n'attache pas.

Mettre le *kheer* dans un plat à gratin (par exemple.) Garnir avec les amandes ou les pistaches émincées. Il est plus facile d'émincer les amandes avec un couteau à éplucher.

Facultatif : on peut aussi décorer le *kheer* avec le safran. Dans ce cas mélanger la poudre de safran avec une cuillère à café d'eau chaude. Répartir de façon égale l'eau de safran sur le *kheer*. Servir frais.

*Pendant son séjour dans le Nord du Pakistan, les repas de Sri T. Krishnamacharya étaient constitués principalement de kheer préparé par son maître soufi. Je remercie M. Saad Khan d'Islamabad de nous avoir fourni le secret de cette recette savoureuse, rafraîchissante et nourrissante.*  
Sri T.K. Sribhashyam

## Yoga Yâjnyavalkya – réponse aux lecteurs

Sri T.K. Sribhashyam

Nous sommes tellement habitués à étudier les cinq *yama* et les cinq *niyama* selon Patanjali (*Patanjali Yoga Sutra*) que beaucoup de lecteurs ont été étonnés de lire l'article de Mireille évoquant dix *yama* et dix *niyama* décrits par Yâjnyavalkya. Je voudrais répondre à vos questions et expliquer en détail les dix *yama* et les dix *niyama* que Yâjnyavalkya prescrit. Dans les deux premiers chapitres du *Yoga Yâjnyavalkya*, nous trouvons la description des principes de *yama* et de *niyama*. Tandis que *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *daya*, *ârjava*, *kshama*, *dhriti*, *mithâhâra* et *shaucha* sont les dix *yama*, *tapas*, *santosha*, *âstikya*, *dâna*, *ishvara pujana*, *sidhânta shravana*, *hrî mati*, *japa* et *vrata* correspondent aux dix *niyama*. Il va de soi que ces principes devraient être appliqués en action, en parole et en pensée.

*Ahimsa* est le fait de ne pas susciter à autrui les fléaux mentaux. *Satya* c'est faire du bien à tout être. *Asteya* est la transmission fidèle de l'enseignement des *Rishi* (les premiers maîtres de *Veda*.) *Brahmacharya* est l'abandon de l'interdépendance entre les sens et les objets d'expérience. *Daya* est la protection de tous les êtres qui nous entourent. *Ârjava* est le maintien d'une relation identique avec ceux qui vont vers la spiritualité et ceux qui n'y vont pas. *Kshama* est l'acceptation du plaisir et du déplaisir avec égalité et le fait de considérer avec égalité ceux qui nous donnent le plaisir et ceux qui nous donnent le déplaisir. *Dhriti* est la stabilité mentale libre de toute influence d'autrui. *Mitâhâra* est l'action de s'alimenter avec le minimum de nourriture et éviter tout excès alimentaire. *Shaucha* est la pureté corporelle et mentale.

Quant au *niyama*, le *tapas* est le maintien du corps parfaitement propre à l'intérieur comme à l'extérieur. *Santosha* est le maintien des caractéristiques du bonheur à tout moment. *Âstikya* est le respect des principes du *dharma* (le fondement de la moralité et de l'éthique humaine, la loi naturelle de l'univers) et de l'*adharma* (le contraire de *dharma*.) *Dâna* est le don respectueux des gains en fonction de notre situation sociale et familiale. *Îshvara pujana* est l'offrande sincère des prières etc., selon sa capacité. *Sidhânta shravana* est l'étude des textes sacrés. *Hrîmati* correspond à la fois au respect des femmes et au fait de ne pas les mettre en situation de honte. *Japa* est la répétition de *mantra* ou du nom de Dieu. *Vrata* est l'application des règles du *dharma* et de l'*ârtha* (la richesse matérielle acquise en respectant les exigences de *dharma*) dans le but de connaître l'*âtma*, l'âme.

Plus vous étudierez la philosophie indienne, plus vous rencontrerez les principes de *yama* et de *niyama*. Le Yoga n'en mentionne que quelques-uns.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppavai*, en Tamil, la langue de 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 6** : *Ecoutez demoiselles ! Les oiseaux gazouillent musicalement dans leurs nids à l'apparition de l'aurore. La conque blanche dans le temple du roi des aigles résonne. Allez-vous écouter ? Krishna a extrait en le suçant le poison mortel de la poitrine du démon. Il a donné adroitement un coup de pied au char traître et l'a détruit. Il a aussi endormi le serpent qui repose sur l'océan de lait. Moines et yogis ont conservé en mémoire ce Krishna. Levez-vous doucement et murmurez le nom Hari.*

*Le nom du Seigneur pénètre les oreilles et l'esprit comme un grondement et vous enchante ainsi que toute autre personne. Il éveille et enthousiasme tel un appel à se rassembler et à s'unir. Ecoutez demoiselles et méditez.*

Ândâl veut que nous écoutions tous les signes de l'aurore même si nous sommes encore au lit et que nous prenions conscience de l'apparition de l'aurore. Ces signes sont : le gazouillis des oiseaux, le grondement de la conque ou le son de la cloche du temple, les doux hymnes aux saints et le murmure du nom « Hari », le destructeur du mal.

Du sixième au quinzième poème, Ândâl amène à la prise de conscience divine. Dans le poème ci-dessus, les signes de l'aurore sont un des aspects de cette conscience. Dans ce poème, Ândâl réveille ceux pour qui la conscience divine est nouvelle.

Le roi des aigles est le Seigneur Krishna ou Narayana à cause de l'aigle royal qui est son véhicule. Le grondement de la conque blanche est le grondement de *Pranava* ou Om parce que souffler dans la conque produit le son Om (cf. *Panchajanya* dans *Yogakshemam Newsletter* n° 8.) La poitrine du démon symbolise l'ego (mon, le mien, notre, le nôtre ...) qui est relatif et inhérent au monde matériel. Le Seigneur libère le dévot du poison mortel qu'est l'égoïsme. De même, il fracasse le char traître qui symbolise la passion et l'envie. Moines et yogis méditent sur Narayana.

Ândâl nous rappelle qu'en écoutant les sons et les signes de l'aurore comme le son de la conque, les chants des prêtres et le gazouillis des oiseaux qui pénètrent nos oreilles, nous nous réveillons avec l'esprit rempli du Seigneur.

## Le commentaire de Sri T. Krishnamacharya :

Dans les cinq premiers hymnes, Ândâl donne une introduction au but à atteindre pour faire l'expérience du Seigneur. Dans les dix hymnes suivants, elle éveille en nous la prise de conscience de Dieu. L'amour divin, la personne à aimer (ici le Seigneur), le temps opportun pour en bénéficier et les directives des maîtres spirituels sont les conditions pré requises pour la dévotion et la prise de conscience de Dieu.

Ândâl dit que tout comme on ne s'aventure pas à se baigner seul dans une rivière en crue, on doit chercher des compagnons pour se baigner dans l'océan de la béatitude divine. De plus, comme le Seigneur est simple, magnanime et magnifique, on ne peut pas en jouir tout seul. Tout comme un bon repas, l'expérience du Seigneur se partage avec d'autres.

Même si nous avons tous la même intensité d'amour pour Dieu, sa béatitude n'a pas le même effet sur chacun d'entre nous. Certains en restent le souffle coupé, d'autres en deviennent muets et d'autres entrent en transe. Il est donc souhaitable de ne pas être seul quand on vit l'expérience de Dieu.

Les oiseaux sont une métaphore pour les moines et les yogis. Leurs deux ailes sont la connaissance et la dévotion. Même si notre âme est comparée à un oiseau, elle doit encore développer les ailes de la connaissance et de la dévotion pour pouvoir voler de plus en plus haut et atteindre *Paramathma*, l'âme suprême.

Sri Parashara Bhatta, un des plus grands saints *Vaishnava*, chantait : « Ô Mère ! Votre Seigneur se met parfois en colère comme Père, avec l'intention de montrer sa bonté envers les créatures pleines de vices. Quel étonnement ! Existe-t-il un être dans ce monde qui n'ait pas eu de vice ? Avec des mots favorables et appropriés et d'autres manœuvres vous nous conduisez vers le Seigneur, fermant les yeux sur nos vices. C'est pour cela que vous êtes devenue notre Mère. » Pour cette raison, vous verrez dans tous les temples vishnuites Ândâl assise à côté de Vishnu.

Dieu donna 40 ans à vivre à un homme, un chien, un âne et un hibou. Toutefois l'homme vola 20 ans à chacun des trois derniers. Pendant quarante ans, il peine. Jusqu'à soixante ans, il porte le fardeau familial comme un âne. Après quoi il aboie après les autres comme un chien jusqu'à l'âge de quatre-vingts ans. Ensuite il reste pratiquement immobile comme un hibou.

## Dévotion dans la religion chrétienne (fin)

Isabelle Ott, Pasteur, Présidente du conseil synodal

### **La communauté et la direction spirituelle**

L'appartenance à une communauté ecclésiale n'est pas indispensable au salut pour les protestants. Elle est toutefois un privilège et permet d'accompagner la progression spirituelle de ses membres ; grâce d'abord à la prédication qui peut être accompagnée de la Sainte-Cène, et grâce à la cure d'âme et au ministère de direction spirituelle.

### **La perfection (ou l'accomplissement)**

Premier pas de tout chemin de spiritualité, la conversion est suivie de la régénération. Sans aucune condition préalable, l'amour gratuit de Dieu amène irrésistiblement vers une vie nouvelle. Celle-ci sera parachevée dans la sanctification. Par la sanctification, toute la vie est imprégnée de la présence de Dieu : le travail, la relation aux autres, la vie de couple et la vie de famille, l'engagement politique, la manière de gérer l'argent, les loisirs... tout est éclairé par le Christ et transfiguré par l'Esprit. Le chrétien protestant destine sa vie à la sanctification parce qu'il se sait accepter par Dieu et qu'il se sent animé et porté par le Saint-Esprit. La sanctification est un geste de gratitude qui s'inscrit dans le quotidien de l'existence. Inspirée par le Christ, cette perfection se traduit par l'amour pour Dieu, pour soi-même et pour les autres, en particulier pour ceux qui subissent des vexations et des humiliations. Le but ultime est la vie en Dieu, que le chrétien vive en Dieu et que Dieu vive en lui (selon l'évangile de Jean, chapitre 4, versets 20 à 26.)

### **Conclusion :**

Si la spiritualité protestante a plutôt privilégié l'auditif, la tradition orthodoxe, elle, octroie une place importante au kinesthésique alors que la dévotion du chrétien catholique romain fait la part belle au visuel. C'est dire que, sur ce plan, comme pour beaucoup d'autres aspects, les différentes confessions chrétiennes se complètent et montrent le besoin qu'elles ont les unes des autres.

La piété pourrait être comparée au langage. Car comme le langage, elle évolue ; ceux qui ont grandi dans la même piété communiquent subtilement les uns avec les autres. La piété comme la langue maternelle est question d'émotivité. Une spiritualité du troisième millénaire nous inviterait à être à l'aise avec plusieurs formes de piétés ou de « langages. » Il est donc important de bien connaître ses racines spirituelles pour ensuite aller rendre visite aux autres traditions, et apprendre les langages rituels par lesquels les fidèles s'adressent à Dieu. Si non, nous resterons limités comme sont limitées aujourd'hui les personnes qui ne connaissent que leur langue maternelle.

enfants du premier âge est mélangée à de la tisane d'arnica, de calendula, de camomille ou certaines herbes calmantes.

Une douche ne se limite pas simplement à faire couler de l'eau sur le corps. Une douche comporte quatre phases : mouiller le corps abondamment, frotter le corps avec des fibres naturelles avec ou sans savon, faire de nouveau couler de l'eau abondamment et essuyer le corps avec une serviette en coton en frottant bien le corps devant et derrière.

La douche est déconseillée immédiatement après un repas ainsi que dans les situations suivantes : conjonctivite, otite, dysenterie, vomissement, aérophagie, indigestion et maladies cardiaques aiguës.

## Un amour véritable peut tout accomplir conte indien

Il était une fois dans la forêt un daim magnifique, qui était à la tête d'un troupeau de cerfs. Il avait une très belle épouse. La biche était dévouée à son mari et l'aidait dans tous les moments de la vie. Un jour, le daim tomba dans un piège tendu par un chasseur. La biche était effrayée, et le daim aussi. Tous les compagnons du troupeau s'en allèrent, mais la biche resta près de lui et attendit fermement la venue du chasseur.

Aussitôt que le chasseur arriva, elle tomba à ses genoux en le suppliant : « Monsieur, je vous en prie, faites un bon lit de feuilles pour mon mari et pour moi, ensuite, tuez-moi d'abord, ainsi vous pourrez avoir un beau festin. »

Le chasseur fut tellement étonné et surpris par son amour, qu'il délivra le daim avant de préparer le lit de feuilles, et en une fraction de seconde, le daim et la biche, étant libres, s'enfuirent...

## Nouvelles de Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust Débat philosophique au Mysore Sanskrit College

Comme chaque année, un débat philosophique a eu lieu au Mysore Sanskrit College grâce au Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust dont le représentant a remis trois prix aux élèves les plus méritants, ainsi qu'une bourse pour chacune des disciplines de la philosophie indienne. En 2003, ce débat *ex tempo* en Sanskrit s'est déroulé le mercredi 29 janvier. Les candidats ont eu connaissance de leur sujet seulement quinze minutes avant le début des épreuves. Le public a activement participé à la séance de questions et réponses. Les élèves de seize institutions traditionnelles de Karnataka y ont participé. L'un des plus anciens élèves de Sri T. Krishnamacharya et du Mysore Sanskrit College, Sri Rangapriya Swamiji, a présidé le débat.

## La conception indienne du temps atomique

Sri T.K. Sribhashyam

(Source : Srimad Bhâgavatham, Chant III, Chapitre 11)

Le terme « atome » mentionné ici pour faciliter la compréhension, n'indique pas celui de la physique moderne, subdivisé lui-même en sous-particules.

On appelle « atome » ou *anu* l'infime particule de la manifestation matérielle qui est indivisible et non élaborée dans un corps. Il demeure toujours comme une entité invisible même après la dissolution de toute forme. Le corps matière n'est qu'une simple combinaison de ces atomes, mais cela n'est pas perçu habituellement par l'homme. Les atomes sont l'état extrême de l'univers manifesté. Quand ils restent dans leurs formes propres, sans élaborer des corps différents, on les appelle « unité infinie. » Il y a bien sûr des corps différents avec des formes physiques, mais les atomes eux-mêmes représentent l'entière manifestation. Le temps atomique est mesuré en fonction d'une caractéristique dynamique particulière de l'atome. Ce temps qui couvre l'assemblage d'atomes non manifesté est appelé le « temps sublime » (*maha kâla*.)

La division du temps brut est calculée de la manière suivante : 2 atomes font 1 double atome, 3 doubles atomes font un hexatome. Cet hexatome est visible à travers les rayons du soleil. La durée nécessaire à la formation de 3 hexatomes est appelée un « *truti* » qui est le temps nécessaire à l'intégration de 18 particules atomiques. Il équivaut à la 1687,5<sup>ème</sup> partie de notre seconde.

1 <i>truti</i>	=	0,0005925 sec.
100 <i>truti</i>	=	1 <i>videha</i> (0,0592592 sec)
3 <i>videha</i>	=	1 <i>lava</i> (0,177777 sec)
3 <i>lava</i>	=	1 <i>nimesha</i> (0,533 sec)
3 <i>nimesha</i>	=	1 <i>kshana</i> (1,6 sec)
5 <i>kshana</i>	=	1 <i>kashta</i> (8 sec)
15 <i>kashta</i>	=	1 <i>laghu</i> (2 min)
15 <i>laghu</i>	=	1 <i>danda</i> (30 min)
2 <i>danda</i>	=	1 <i>muhurtha</i> (60 min)
3 <i>muhurtha</i>	=	1 <i>praharah</i> ou 1 <i>yama</i> (3 h)
4 <i>prahara</i>	=	1 <i>dina</i> (1 jour = 12 h) ou 1 <i>râtri</i> (1 nuit)
8 <i>prahara</i>	=	1 <i>nakshatra</i> (24 heures lunaires)
15 <i>nakshatra</i>	=	1 <i>paksha</i> (15 jours et nuits)
2 <i>paksha</i>	=	1 <i>mâsa</i> (mois de 28 jours)
4 <i>paksha</i>	=	1 <i>rtu</i> (1 saison)
3 <i>rtu</i>	=	1 <i>âyana</i> (3 saisons ou 6 mois)
2 <i>âyana</i>	=	1 <i>varsha</i> ou <i>samvatsara</i> (1 an)
100 <i>varsha</i>	=	1 <i>shatamâna</i> (1 siècle)

et ainsi de suite...

## Râmânûja, un grand génie social

Sri T.K. Sribhashyam

Outre le fait de se poser la question de savoir si Dieu existe vraiment, certains vont jusqu'à chercher les preuves d'évènements incroyables et merveilleux que des messagers de Dieu ont vécu alors qu'ils étaient engagés dans leur mission divine. Les saintes écritures ainsi que les chroniques que des érudits nous ont laissées devraient être perçues comme authentiques.

En plus de leurs témoignages, ces messagers de lumière obéissaient à des voix immatérielles qui les sommaient d'accomplir certaines tâches.

Quelquefois dans les temples, Dieu, sous la forme d'idoles sacrées communiquait à ces guides, soit directement soit par l'intermédiaire de prêtres, Son approbation à leurs desseins. A l'occasion, le consentement de Dieu leur était donné à travers les rêves.

En plus d'offrir une alternative philosophique à l'*Advaita*, Râmânûja se révéla être un grand réformateur social. Dans son immense compassion envers ceux qui désiraient parvenir à la libération, il montrait le chemin de l'abandon de soi.

Il fut donc acclamé comme un grand génie religieux et social. Il fit preuve de beaucoup d'abnégation afin d'être entièrement au service de la dévotion. L'une des actions les plus nobles et les plus extraordinaires que Râmânûja ait accompli fut de permettre l'accès au temple aux hommes de basse caste. Son œuvre prodigieuse l'amena à prêcher la sainte parole de Dieu. Pour cela, il parcourait de longues distances d'un endroit à l'autre au cours de voyages harassants. Ces gens de condition modeste lui offraient assistance. Lors de son voyage à Mysore, Râmânûja, afin de récompenser les services de ces profanes, leur octroya le titre de "*Thirukkulattar*" (descendants bénis de Dieu) et leur accorda le privilège d'entrer dans les temples sacrés.

Un autre évènement époustouflant eut lieu alors qu'il visitait la demeure d'un dévot dont l'épouse, voyant qu'il n'y avait rien à manger à la maison (son époux était parti demander l'aumône) fut même prête à contenter un marchand qui lui faisait des avances et put ainsi obtenir de la nourriture en abondance. Après le repas, Râmânûja se repose dans leur hutte. Le couple adora le saint pour sa compassion. Plus tard, ils insistèrent pour offrir au marchand de l'eau bénite et des grains de riz (une forme de bénédiction venant des maîtres spirituels) que Râmânûja leur avait donnés. S'approchant de ceux-ci, le marchand sentit une grande transformation se produire en lui. Il changea d'attitude et se prosterna devant la femme. Plus tard, il fut amené devant Râmânûja qui le prit comme disciple.

## Svastha : la douche

Docteur Gopalakrishna Rao – Bangalore

(praticien de médecine ayurvedique)

La douche est considérée comme un moyen de purifier le corps et l'esprit dans toutes les cultures où elle s'intègre aux activités quotidiennes. Cela n'est pas le cas du bain. Depuis l'antiquité, la douche est aussi un moyen de se rafraîchir et de se défatiguer. Mais l'homme moderne pense que le fait d'appliquer des crèmes et des parfums peut remplir le même rôle que la douche. Ainsi, il se parfume de plus en plus.

L'activité physique stimule la production de transpiration et de sueur, permettant à la peau de remplir une des ses fonctions fondamentales. L'inactivité physique et la sédentarité inhibent cette fonction, et l'application de parfums ne fait qu'aggraver la situation.

Les déchets d'origine alimentaire sont éliminés par les urines, les selles, la sueur et l'expiration. Il est aussi indispensable d'éliminer les urines et les selles que la sueur. L'élimination de la sueur ne peut pas et ne doit pas être inhibée d'une manière ou d'une autre pour en éviter les conséquences sur la santé.

Selon l'ayurveda, la douche éveille l'activité de la digestion, réduit la fatigue physique, supprime la lourdeur d'esprit, accroît la force physique, réduit la soif et rafraîchit les sens de perception et le mental. De plus, elle fortifie les articulations.

On peut se doucher à l'eau froide ou à l'eau chaude. La douche froide stimule les terminaisons nerveuses alors qu'une douche chaude stimule les fonctions d'élimination, car elle est anti-spasmodique. L'ayurveda conseille une douche chaude en automne et en hiver, et une douche froide au printemps et en été. Cependant, l'ayurveda ne conseille pas une douche très chaude sur la tête et le visage, sauf quand ils sont 'imprégnés' au préalable d'huile. Par ailleurs, l'ayurveda déconseille formellement la douche froide aux enfants. N'oublions pas que la douche froide a un effet vasoconstricteur tandis que la douche chaude a un effet vasodilatateur.

Selon les principes d'hygiène de vie préconisés en Ayurveda, la douche est prise le matin au réveil, après avoir uriné et avoir été à la selle. Il est fréquent qu'une douche donne l'envie d'aller aux toilettes à cause de son action antispasmodique. Il ne faut surtout pas s'en empêcher !

L'ayurveda donne des indications plus spécifiques pour certaines pathologies. Nous rencontrons, donc, la douche avec une tisane d'herbes ou avec une décoction d'herbes ou avec des sels minéraux ou encore avec de l'eau mélangée à une huile médicinale ... La douche pour les

## Le maître spirituel

Le maître spirituel est comme un bateau qui nous permet de traverser un fleuve pour rejoindre l'autre rive. Il nous aide à traverser le fleuve de la vie (*samsara*) au travers de tous ses obstacles. Mais le bateau ne nous porte pas au-delà du quai. Le maître spirituel ne nous porte pas non plus à Dieu. C'est à nous de poursuivre notre voyage pour l'atteindre.

Tout comme l'échelle nous permet d'atteindre des hauteurs mais reste à sa place, le maître spirituel nous aide à monter vers des sommets plus élevés mais reste à sa place pour permettre à d'autres pèlerins de pouvoir avoir recours à lui. C'est à nous de lâcher l'échelle et de continuer notre quête.

Dans notre cheminement vers Dieu ou la vérité spirituelle, tous nos efforts seraient vains si nous ne suivions pas et ne respectons pas les conseils du maître spirituel. En Inde, le culte du maître spirituel vient en seconde position, juste derrière le culte de Dieu. Tout comme il s'abrite et s'endort profondément sous un arbre sans s'inquiéter que l'arbre puisse présenter des dangers, l'homme doit chercher refuge dans les enseignements du maître spirituel.

## Stages et séminaires proposés par les membres de Yogakshemam

**16.3.2003** – « Comment maîtriser ses émotions par la voie du Yoga »  
Paris, France. Renseignements Patrice Delfour +33 1 30 88 50 94

**17.5.2003** - « Comment maîtriser ses émotions par la voie du Yoga »  
Grenoble, France. Renseignements Estelle Lefebvre +33 4 76 36 21 68

**14/15.6.2003** - « Wie der traditionelle Yoga die spirituelle Suche unterstützt » Sri T. K. Sribhashyam. Fischerhude bei Bremen, Deutschland.  
Kontakt Cornelia Heyde +49 2406 65203

**06/07.9.2003 (français) et 25/26.10.2003 (allemand)** - « Prânâyâma et Dhâraṇa selon l'enseignement traditionnel de Sri T. Krishnamacharya », Formation continue Fédération Suisse de Yoga.  
Renseignements Armand Vitali +41 79 414 95 60 / (B) +41 31 324 51 21

## Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

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

### Fiche n°4 : La Lithiase biliaire (suite)

*Les asana sont présentés sous forme alphabétique.*

#### Asana favorables :

Apâna Asana  
Ardha Matsyendra Asana  
Ardha Sethu Bandha Asana  
Baddha Kona Asana en y introduisant Shîthali  
Bhujanga Asana en montant sur l'expiration  
Danda Asana  
Gomukha Asana  
Jatara Parivriṭhi  
Maha Mudra  
Maritchya Asana  
Parigha Asana  
Parvatha Asana flexion en dynamique  
Paschimathâna Asana  
Sarvânga Asana Variations  
Shalabha Asana en montant sur l'expiration  
Shîrsha Asana  
Suptha Pâda Angushta Asana  
Suptha Parvatha Asana  
Urdhva Prasutha Pâda Asana  
Uthitha Pâda Angushta Asana  
Vajra Asana flexion en dynamique

#### Asana favorables après cholécystectomie :

Apâna Asana  
Baddha Kona Asana en y introduisant Shîthali  
Danda Asana  
Gomukha Asana  
Jatara Parivriṭhi  
Parigha Asana  
Paschimathâna Asana

Sarvânga Asana Variations  
Suptha Pada Angushta Asana  
Suptha Parvatha Asana  
Urdhva Prasutha Asana  
Vajra Asana flexion en dynamique

**Prânâyâma favorables :**

Kapâlabhâti  
Shîthali  
Ujjâyi Anuloma

**Prânâyâma Favorables après cholécystectomie :**

Kapâlabhâti  
Ujjâyi Anuloma

**Contre-indications dans la pratique du yoga :**

*L'enseignant doit prendre en considération l'état de santé général de son élève et les contre-indications de pratique qui lui sont spécifiques.*

Adhomukha Padma Asana  
Dhanura Asana  
Nâva Asana  
Ushtra Asana  
Viparîtha Shalabha Asana

**Mesures thérapeutiques alimentaires :**

Il est nécessaire de maintenir quelques règles de disciplines alimentaires dans les trois cas de figures possibles :

1. Soit pour la personne qui garde sa vésicule biliaire avec les lithiases.
2. Soit pour la personne qui a sauvé sa vésicule biliaire après avoir solubilisé les lithiases radio-transparentes par un traitement aux sels biliaires.
3. Soit après une cholécystectomie.

Tant que les lithiases sont présentes, le moindre repas trop riche peut déclencher une crise douloureuse de cholécystite. Cela présente toujours le risque qu'une lithiasse se bloque dans le cholédoque, présentant un tableau d'urgence médicale chirurgicale.

Toute personne qui a eu la possibilité de solubiliser ses lithiases, ne peut pas oublier qu'elle ne possède pas une sécrétion de sels biliaires normale. Le déséquilibre favorisera une récurrence des lithiases sans une correction définitive de l'alimentation. Après une cholécystectomie, il n'y a bien sûr plus aucun risque de crise de cholécystite. Mais en mangeant trop gras, peuvent apparaître : de la stéatose hépatique (graisse dans le foie), des diarrhées, des migraines, de l'excès pondéral...

**Voici les règles alimentaires générales :**

L'effort le plus important sera surtout concentré sur la quantité de graisses ingérée par jour. La consommation quantitative de viande devrait être réduite au maximum (pas plus de 125 gr par jour.) Mieux vaut choisir les viandes les plus pauvres en graisses : poisson, volaille, veau. Les œufs cuisinés et les charcuteries doivent être évités. Les fromages gras à plus de 20% de matières grasses en tranches ou en morceaux doivent être éliminés le plus possible. Mieux vaut exclure les gratins. Il est préférable de cuisiner à l'huile plutôt qu'au beurre. Les fritures sont également déconseillées. La consommation d'une grande quantité de légumes feuillus cuits (comme les épinards, les blettes, les scaroles...) favorise l'élimination de l'excès de bile. Ils sont reconnus pour leur effet cholagogue. C'est également le cas de certains fruits comme la pomme. Il est conseillé de les consommer en dehors des repas. Il est indispensable de boire beaucoup d'eau plate et d'être très modéré dans les consommations alcoolisées. Il n'y a aucune restriction concernant les féculents.



**ABONNEZ-VOUS à  
YOGAKSHEMAM Newsletter**

**OUI**, je m'abonne pour un an contre un chèque de € 10 (3 numéros) pour frais d'envoi à l'ordre de Yogakshemam.

Nom & Prénom :

Adresse :

Code Postal et Ville :

A renvoyer à

**Marie-France ALTMAN, Route de Grandmont, 21360 Ecutigny**