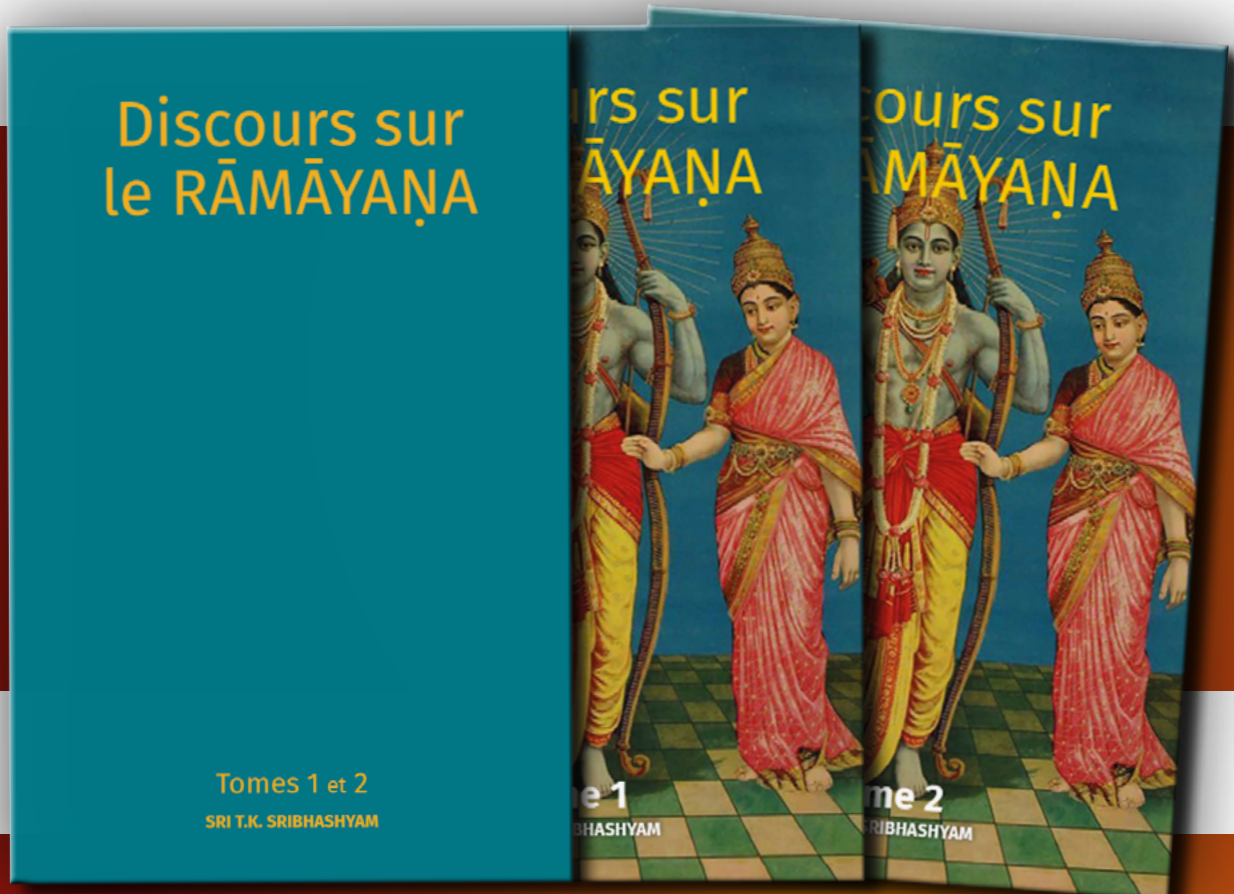




APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21^{ÈME} SIÈCLE

yogakshemam

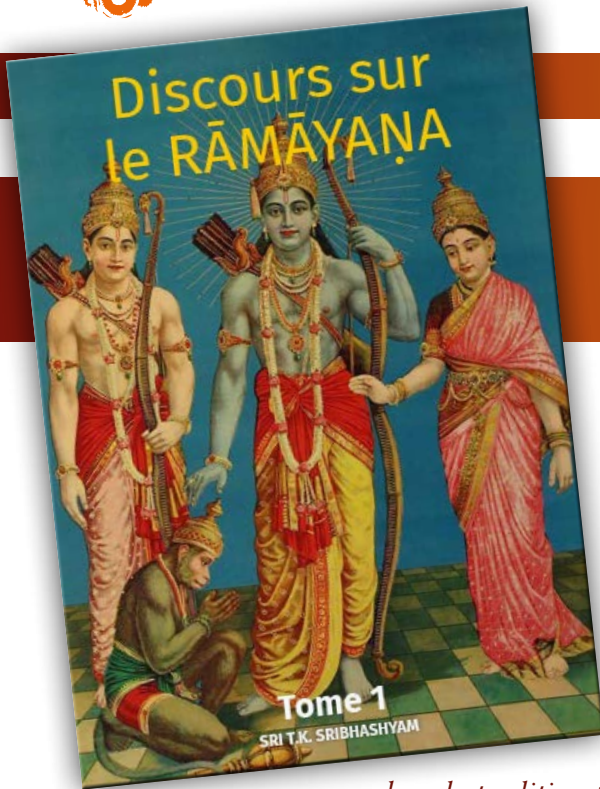
DOSSIER DE PRESSE





APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21^{ÈME} SIÈCLE

yogakshemam



NOUVELLE PARUTION

Les Éditions Yogakshemam ont la joie de vous annoncer la nouvelle parution du livre de Sri T.K. Srihashyam, en deux tomes :

Discours sur le Rāmāyana

La dernière publication des éditions Yogakshemam rassemble en deux tomes les quarante discours offerts par Sri T.K. Srihashyam sur le Rāmāyana.

Deux grandes épopées occupent une place de premier ordre dans la tradition philosophique de l'Inde : le Rāmāyana et le Mahābhārata.

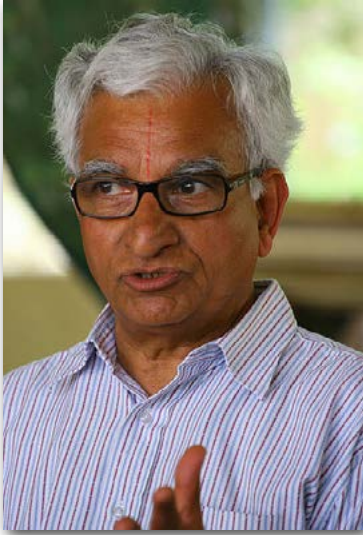
Le Rāmāyana est l'histoire de l'incarnation du Seigneur suprême et de la Déesse, son épouse, afin d'éliminer le désordre déchaîné dans la création par le roi des démons, Rāvana. Imbu des pouvoirs qu'il a acquis par ses austérités, Rāvana exerce une tyrannie insoutenable sur les sages et même les Dieux qui sont incapables de le vaincre. Seul un homme pourrait mettre un terme à ses exactions, mais Rāvana, sûr de sa puissance et méprisant les êtres humains, n'a pas daigné demander à être protégé des animaux et des hommes. À la sollicitation des autres Dieux, le Seigneur suprême accepte de s'incarner dans la famille royale d'Ayodhyā. Les Dieux et les Divinités s'incarnent également en singes et en ours pour l'assister dans sa tâche et rétablir l'ordre dans le monde.

Ainsi, le prince Rāma naît sous les meilleurs auspices dans la famille royale du Kosala, et la Déesse s'incarne en la princesse Sītā, dans la famille du roi Janaka de Videha. Leur mariage unit les deux prestigieuses familles royales.

Juste avant d'être intronisé, Rāma doit s'exiler pendant quatorze ans dans la forêt. Son épouse Sītā et son frère Lakshmana insistent pour l'accompagner. Pendant treize années, ils respectent tous trois les règles de la vie ascétique et rendent visite aux sages établis dans la forêt. Au début de la quatorzième année, Sītā est enlevée par Rāvana, le roi des démons. À la recherche de Sītā, Rāma lie une amitié sincère et profonde avec le roi des singes et des ours, qui envoie ses troupes dans toutes les directions afin de retrouver la princesse. C'est l'armée partie vers le sud qui découvre où Sītā est retenue prisonnière, grâce au premier ministre du roi des singes, Hanumān, qui accomplit un exploit extraordinaire en sautant par-dessus l'océan pour atteindre l'île de Lankā.

Un pont est construit sur l'océan qui permet à Rāma, Lakshmana et l'armée des singes et des ours d'atteindre Lankā. La guerre est déclarée aux démons, et au bout de dix jours de combats incessants, Rāma tue Rāvana, le démon à dix têtes, libérant la princesse de sa captivité. Il installe le frère vertueux de Rāvana sur le trône de Lankā, rétablissant l'ordre dans l'île, avant de retourner à Ayodhyā pour être intronisé avec son épouse en présence de ses alliés qui les ont accompagnés dans un « char volant », dont la description rappelle par de nombreux aspects un avion.

Les discours de Sri T.K. Srihashyam abordent de nombreux sujets qui constituent le socle de la philosophie indienne, comme par exemple les différents types de dévotion, l'importance de la femme dans les valeurs fondamentales accordées à la famille, ce que les démons représentent en nous et comment pouvons-nous les maîtriser, l'aveuglement en tant que défaut de l'intellect, les trois qualités qui soutiennent le monde, l'influence de la nourriture sur nos comportements et nos valeurs, la différence entre le destin et le « Karma », la libération de l'âme...



L'AUTEUR

Sri T.K. Srihashyam (1940-2017) naît à Mysore, en Inde du sud, en 1940. Il grandit dans une famille de Maîtres spirituels qui se succèdent sans interruption depuis le 9^{ème} siècle. Cette lignée philosophique appartient à la tradition Vishishta Advaita, une des branches du Vedānta.

Sri T.K. Srihashyam suit dès son plus jeune âge l'enseignement de son Père et Maître Sri T.K. Krishnamacharya. Cet enseignement combine le Yoga, l'Āyurveda (la médecine traditionnelle) et la Philosophie Indienne.

En 1999, l'Institut des Hautes Études de Sanscrit de Mysore lui décerne le titre d'Āchārya, Maître en Philosophie, pour sa fidélité à l'enseignement traditionnel de la Philosophie Indienne. Ce qui caractérise son enseignement dont il poursuit la transmission en Europe jusqu'aux derniers jours de sa vie, c'est son inlassable détermination à partager en toute humilité mais sans concession les valeurs fondamentales et universelles d'une recherche spirituelle qui s'adresse à tous, quelles que soient les convictions de chacun. Cette transmission qu'il partage avec rigueur mais dans la bonne humeur n'est pas séparée de sa personne. Il incarne l'Enseignement qu'il offre de tout son cœur.

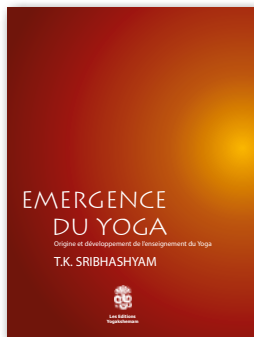
Les Discours sur le Rāmāyana s'inscrivent totalement dans cette volonté de partager ce qu'il a reçu de son Père et Maître dans la plus pure tradition de la transmission orale.

Sri T.K. Srihashyam, l'auteur des discours rassemblés dans ces deux volumes par son élève Gabriel, a toujours insisté sur la particularité du Rāmāyana : « On ne donne pas de "cours" sur le Rāmāyana comme pour les autres textes appartenant à la tradition philosophique de l'Inde. L'épopée du Rāmāyana ne peut être abordée que sous la forme de "discours", en suivant certaines règles spécifiques ». Gabriel s'est efforcé de retranscrire fidèlement ces quarante discours en respectant le style oral de Sri T.K. Srihashyam.

L'Association et l'École Yogakshemam dirigée par Estelle Lefebvre, continuent de perpétuer l'enseignement de Sri T.K. Srihashyam au travers :

> De formations de professeurs de yoga étalées sur 4 ans.

> De séminaires partout en Europe : un temps fort en 2022 : date d'Anniversaire des 40 ans de Yogakshemam - tout au long de l'année des cadeaux seront offerts, à découvrir sur le site yogakshemam.net et en 2023 Congrès pour célébrer l'évènement « Anniversaire des 40 ans de Yogakshemam ».



> La diffusion des livres de Sri T.K. Srihashyam par les Éditions Yogakshemam

EN FRANÇAIS

Émergence du Yoga, origine et développement de l'enseignement du Yoga, par Sri T.K. Srihashyam. Paru aussi en anglais, allemand, espagnol, grec et italien.

La Psychologie indienne, Manovijnāna, état de béatitude, par Sri T.K. Srihashyam et Cristina Blanchelande. À paraître en anglais.

La voie de la Libération, Mokṣa Mārga, un itinéraire dans la philosophie indienne, par Sri T.K. Srihashyam et Alamelu Sheshadri. Paru aussi en anglais.

Discours sur le Rāmāyaṇa, les discours de Sri T.K. Srihashyam ont été retranscrits par Gabriel Gabriel et les citations du Rāmāyaṇa traduites par Sri T.K. Srihashyam. À paraître en anglais.

PARU EN ANGLAIS, À PARAÎTRE EN FRANÇAIS

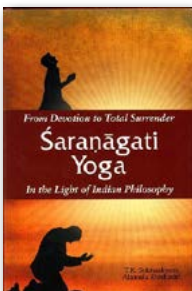
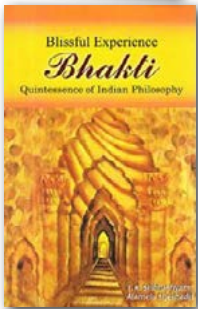
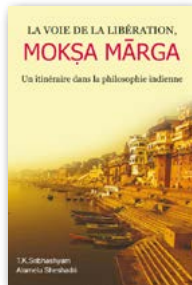
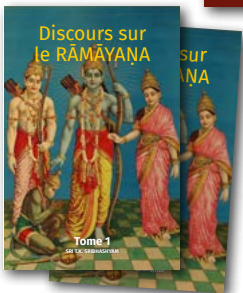
Bhakti, quintessence of Indian Philosophy from Devotion to Total Surrender, par Sri T.K. Srihashyam et Alamelu Sheshadri.

Śaraṇāgati Yoga, in the light of Indian Philosophy par Sri T.K. Srihashyam et Alamelu Sheshadri.

Ces livres sont disponibles à la vente sur la boutique du site : www.yogakshemam.net

> La parution d'une newsletter 3 fois par an

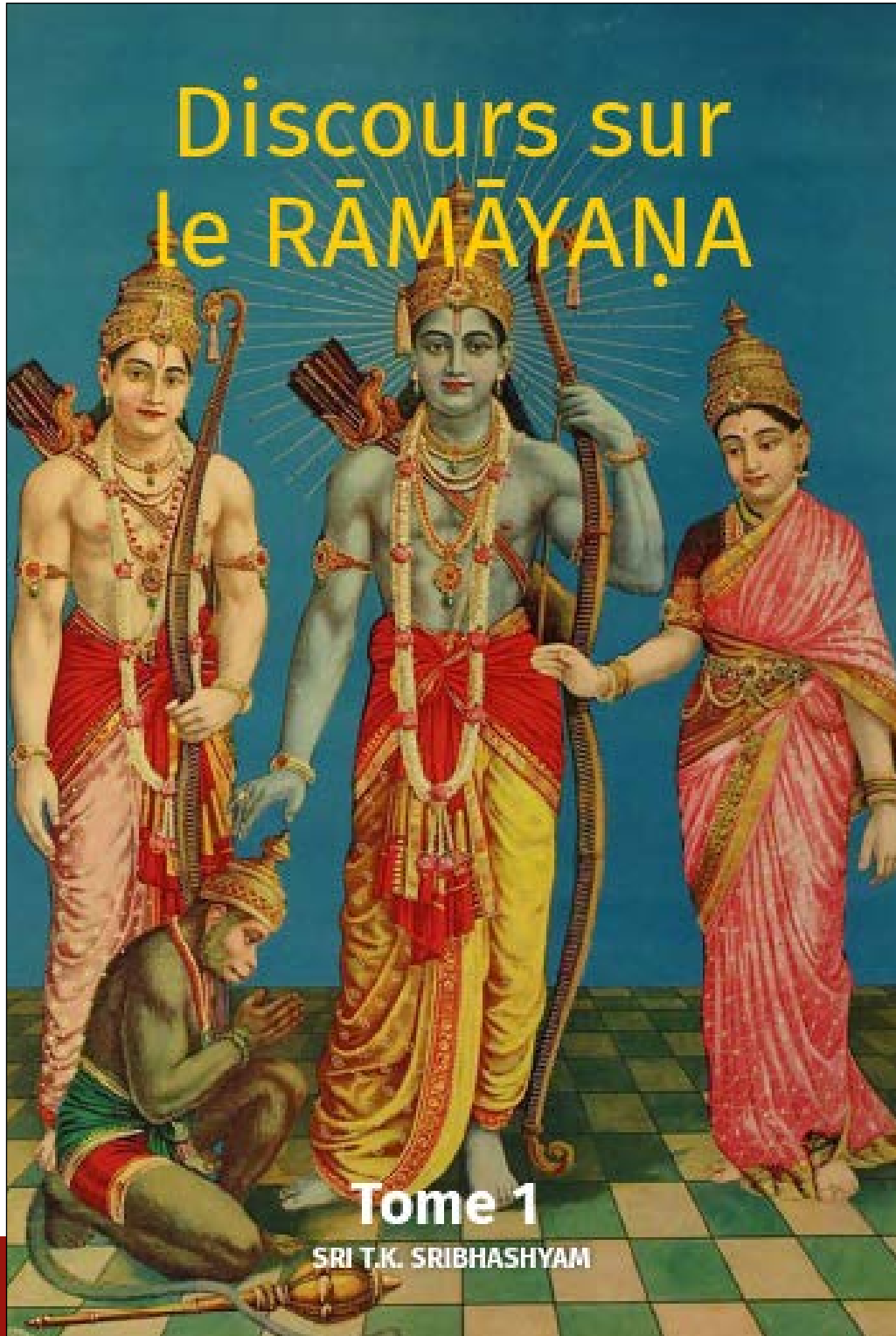
Toutes les newsletters disponibles sur le site : www.yogakshemam.net





APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21^{ÈME} SIÈCLE

yogakshemam



EXTRAITS CHOISIS

Qui sont les démons ?

Les démons sont en nous. Mais les singes ne sont pas en nous. Tous les singes sont considérés comme des enfants de Vâyu¹ : ils sont caractérisés par la vitesse. Les singes ne sont jamais égaux aux démons. Aucun singe n'a l'esprit démoniaque. Tout le monde peut être un démon mais pas un singe. Les hommes sont démoniaques.

Il n'y a aucune différence entre quelqu'un qui ne pense qu'à manger et un démon. Lorsque nous sommes attirés par tout ce que le monde peut nous donner, nous avons dix têtes, tout comme Râvana.

Un instant de colère aboutit à la perte de tout ce que nous avons acquis. Lorsque nous disons quelque chose par colère, nous pénétrons dans la vie démoniaque. Le Râmâyana a donné une immense importance aux singes, mais ils l'avaient déjà auparavant.

Quant aux ours, ils recouvraient également une grande importance avant le Râmâyana. L'ours est le médecin dans le Râmâyana, et en effet, l'ours sait choisir les feuilles, les racines.

L'ours observait les singes pour savoir ce qu'ils mangeaient : il savait quel était l'effet médicinal de leur nourriture.

Lorsqu'on rencontre un éléphant en colère, il faut zigzaguer ; poursuivi par un cobra, il faut partir en ligne droite, car le serpent ne peut avancer tout droit. On ne sait pas grand-chose au sujet du Singe. Comme pour le Vent, on ne peut jamais prédire où il se dirigera. Le Singe voit une chose, et il saute sur autre chose.



¹ Dieu du Vent, Souffle de l'Univers.



Le don d'Anjaneya

Anjaneya² ne dit jamais rien de ses exploits. Dans la guerre, chaque fois qu'il remporte un combat, il dit : *“Ce n'est rien comparé aux autres de mon camp.”*

Quand il se trouve devant Râvana³, il lui dit aussi : *“Ce que tu as vu de moi, ce n'est rien. Il y en a des milliers comme ça dans mon camp.”*

De même, à Sîtâ qui lui demande comment il a réussi l'exploit de sauter par-dessus l'océan, il répond que des milliers dans son camp sont capables de traverser comme lui l'océan. Il ne dit à aucun moment quelles sont ses compétences. Sîtâ sait très bien que tout le monde n'a pas l'aptitude de réaliser cette prouesse, mais il ne veut pas dire ce qu'il a la force d'accomplir.

Le don qu'il offre pour être un dévot est son ego, et sa connaissance également ; c'est-à-dire qu'il donne l'importance aux autres.



² Premier ministre du roi des singes, qui devient un dévot dès qu'il rencontre Râma et Sîtâ. Il est appelé Hanumân dans le Râmâyana.

³ Le roi des démons, doté de dix têtes.



Lorsqu'on lui propose de monter dans Pushpaka⁴ après la victoire finale, il répond qu'il n'est pas digne de monter dans cet avion car il y a Râma et Sîtâ. Il considère que les autres sont dignes de cette place, mais pas lui. Il est difficile de ne jamais céder à son ego, et cependant Anjaneya est le plus érudit de tous.

Il y a des avions dans le Râmâyana, que les hommes ont réussi à construire aujourd'hui ; mais pas Pushpaka. Pushpaka signifie « léger comme une fleur ».

Cet avion vole à la vitesse de l'esprit, et il y a toujours une place de plus : il adapte sa taille au nombre de passagers. Les compagnies aériennes aimeraient bien posséder un tel avion ! Anjaneya ne se considérerait pas digne d'y prendre place.

Il n'y a pas de meilleur sacrifice que celui de son orgueil et de sa connaissance intellectuelle.

La situation de la femme et la valeur fondamentale

La femme détient toujours plus de valeur philosophique ; c'est aussi la femme qui est la première personne à perdre cette valeur.

Nous apprenons par la grande sainte Ândâlu que Garbha⁵ est identique à la création. Dans la vie intra-utérine, l'âme vit dans un corps ; Dieu n'a pas choisi n'importe qui pour concevoir : c'est la femme. Celle qui est capable de recevoir une deuxième partie de Dieu, c'est-à-dire l'âme, détient une meilleure connaissance philosophique.

A l'accouchement, c'est elle qui, par tout ce qui est attrayant, peut perdre le bonheur.

En devenant de plus en plus avide, elle perd la valeur fondamentale de l'existence.

L'homme est par nature plus avide ; mais la passion qui envahit la femme peut lui faire perdre la grande valeur philosophique qu'elle a en elle. La femme a une spiritualité dans la vie, une spiritualité à vivre. Lorsque l'homme parle de mots, la femme parle de vie dévotionnelle.

Lakshmana⁶ peut être un grand protecteur ; ce que Sîtâ lui explique avant de quitter ce monde est sa dernière parole avant que la Terre ne s'ouvre. Sîtâ serait moins attirée par une immense statue que par ce qui est permanent en son cœur.

⁴ Le char volant que le roi des démons avait dérobé au "Gardien des richesses".

⁵ L'utérus.

⁶ Frère cadet de Râma. Il se met au service de Râma et Sîtâ lors de leur exil dans la forêt.



La femme a commencé à mettre Adharma⁷ en s'obligeant à obtenir un certain pouvoir en ce monde. La femme doit réfléchir pour ne pas faire échapper la valeur fondamentale : c'est cela le début d'Adharma. La femme perd cette valeur par passion, par l'envie de ce qui n'est pas nécessaire.

L'homme doit acquérir cette valeur, et il n'est pas sûr de la maintenir, car l'homme est tributaire de son avidité.

Sundarakânda

Il est un livre du Râmâyana qu'on lit indépendamment des autres assez régulièrement. On le lit quand on rencontre des problèmes de toutes sortes. En raison de son importance, le cinquième chant est le seul livre parmi les six qu'on puisse lire séparément : quand Anjaneya réalise une contemplation sur l'océan avant de le traverser puis rencontre Sîtâ à Lankâ.

Ce livre est intitulé « les merveilles » car il présente la richesse de Sri Lankâ. Les six livres du Râmâyana sont :

- Bâlakânda : l'enfance, la vie dans la forêt avec Vishvâmitra⁸ et le mariage.
- Ayodhyâkânda : La préparation du sacre de Râma et son départ pour la forêt.
- Aranyakânda qui décrit treize ans de vie dans la forêt.
- Kishkindhâkânda : Kishkindhâ est le pays des singes, au sud-ouest de l'Inde.
- Sundarakânda : la traversée de l'océan par Anjaneya.
- Yuddhakânda : la guerre et l'intronisation de Râma.

Entre le premier chant où l'on découvre l'incarnation de Vishnu⁹ en tant que Râma et le sixième chant qui décrit l'intronisation, le cinquième chant est le plus auspiceux. Du début à la fin, il n'y a que l'espoir.

Sundara signifie « merveilles », ou « beauté ». Lorsque nous avons perdu quelque chose, et que nous sommes sûrs de ne jamais le retrouver, et finalement, nous le retrouvons : ce bonheur que nous avons est « Sundara ».

Dans le Sundarakânda, chaque pas est un espoir. Lorsqu'Anjaneya revient de Sri Lankâ, il sait déjà que pour Râvana, c'est la fin. Tout passe par l'espoir : l'Adharma¹⁰ est terminé.

Dans le Sundarakânda, Anjaneya est constamment présent. Quand il traverse l'océan et qu'il rencontre Râvana, il devient le dévot inconditionnel de Sîtâ. Il en eut la conviction spontanée, conviction qu'il conserve assidûment.

Hanumân est humble, il n'était donc pas possible de donner son nom au chapitre.

⁷ Le désordre.

⁸ Maître spirituel de Râma et Lakshmana, qui leur transmet les armes divines leur permettant de vaincre les démons.

⁹ Le Seigneur suprême, qui s'incarne en Râma.

¹⁰ Le désordre, opposé à l'ordre établi par le Créateur.



Anjaneya est émerveillé par Sri Lankâ, construit par Vishvakarma, l'architecte des Dieux. Il est émerveillé par le nombre d'avions qu'il découvre, par la richesse. Il est émerveillé, dans le bon sens du terme, il est heureux.

Il aperçoit l'Ashokavana, la forêt d'Ashoka-s, et il sait qu'il n'y a qu'à cet endroit que peut se trouver la princesse Sîtâ.

Anjaneya reçoit de la main de Râma, en tant que Dieu cette fois, un anneau, ce qui signifie l'absolution suprême.

Il rencontre Sîtâ qui lui donne aussi quelque chose. Quelle bénédiction ! Il est comblé par la main du Dieu, il est comblé par la main de la Déesse ! Sîtâ lui donne quelque chose qui lui appartient afin qu'il le transmette à Râma. Anjaneya reçoit une bénédiction de Sîtâ ; puis il annonce à Râma ce qu'il a reçu. Dieu le prend dans ses bras : Anjaneya est absorbé en lui. La beauté se trouve dans le cinquième chant : c'est le tome des merveilles, le tome de la beauté, le tome du bonheur.

On lit la première partie du Bâlakânda¹¹ avant un mariage ou avant une fête. Quand on veut enlever le malheur dans la vie, on lit le Sundarakânda. La lecture du Sundarakânda enlève le malheur progressivement. C'est comme si le lecteur passait par toutes les étapes de la reconnaissance des pouvoirs d'Anjaneya.

Les poèmes du Sundarakânda sont composés de quatre vers de quatre pieds, par opposition au regroupement en deux vers de huit pieds que l'on trouve ailleurs. Cette structure en quatrains favorise l'émerveillement. Le Sundarakânda est le seul livre du Râmâyana mis en musique. On utilise d'ailleurs ce livre dans les concerts. Le rythme se trouve déjà dans le texte ; la plupart des mots au féminin pluriel donnent aussi plus de douceur et de musicalité au texte. Ce livre utilise très peu de mots différents, mais qui, d'une ligne à l'autre, revêtent une signification spécifique. Ces mots sont composés de consonnes légères, contrairement au Yuddhakânda¹², essentiellement écrit avec des mots comportant des consonnes lourdes. Les consonnes lourdes ont tendance à nous amener vers le bas ; ce n'est pas le cas dans ce chapitre. Anjaneya est transparent : il est absent tout en étant présent. Même sa dénomination ne donne jamais au lecteur l'image d'un singe ; il est souvent désigné par exemple par : « Le fils du Vent ».

Sundarakânda est le livre le plus puissant du Râmâyana, voilà pourquoi il occupe une place particulière.

¹¹ Premier livre du Râmâyana, qui relate la naissance de Râma et son mariage avec la princesse Sîtâ.

¹² Sixième livre, qui narre en grande partie la guerre, puis l'intronisation de Râma.



Sri T.K. Sribhashyam, fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya, a fondé en Europe l'école Yogakshemam afin de transmettre l'enseignement traditionnel du Yoga et des philosophies de l'Inde.

Respectueux des valeurs religieuses de ses élèves, il a toujours adapté son enseignement à un public éclectique, favorisant une progression spirituelle en accord avec les convictions de chacun.

Il considérait le poème épique du Rāmāyaṇa comme la quintessence de la philosophie indienne. Le présent volume rassemble l'intégralité des discours de Sri T.K. Sribhashyam sur le Rāmāyaṇa qu'il a offerts au nom de son père entre 2004 et 2008.

Dans cette épopée, le prince Rāma combat les forces du mal incarnées par les Rākshasa-s, démons sanguinaires qui vont jusqu'à enlever sa propre épouse, la Princesse Sītā. Cela a pour conséquence une guerre dans laquelle le prince, aidé d'une armée composée de Singes et d'Ours, combat les démons sur leur île de Lankā afin de libérer la Princesse Sītā de sa captivité. Les discours de Sri T.K. Sribhashyam abordent de nombreux sujets qui traversent le récit, de la philosophie de l'action aux différents types de dévotion, en passant par les valeurs accordées à la famille ou au pouvoir caché du Rāmāyaṇa.



Les Éditions Yogakshemam
145 chemin des Courtieux
F-38680 ST André en Royans



9782954485560

Prix 25 €

TEMPS FORTS DE L'ÉCOLE YOGAKSHEMAM

2022 Yogakshemam fête ses 40 ans, cadeaux tout au long de l'année
- à découvrir sur le site yogakshemam.net

Prochaines formations en **2022** à Berne et **2023** à Grenoble

2023 Congrès Anniversaire des 40 ans de Yogakshemam

LE SITE

www.yogakshemam.net

CONTACT

Marie Altman

Responsable Collège Communication / Yogakshemam

0033(0)685418171

mariefa.yogakshemam@gmail.com

