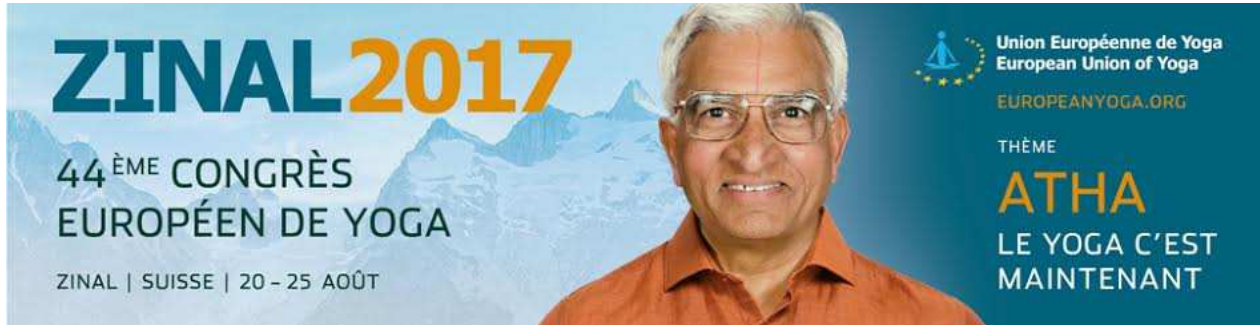


# YOGAKSHEMAM e-Newsletter

Revue de Yogakshemam, France (association loi 1901) et Association Yogakshemam-Suisse  
N° 06 - avril 2017

Aussi publiée en allemand, anglais, espagnol, grec et italien



\* \* \*

Sri.T.K.Sribhahsyam est l'invité d'honneur du rassemblement de l'Union Européenne de Yoga à Zinal. Il fera deux conférences en anglais et deux en français sur les thèmes :

"Klesha, son origine et les moyens d'atténuer leurs conséquences"

"Technique de Dhyana, introduction de quelques concepts de Dhyana tirés des Yoga Sutra de Patanjali et pratique de Dhyana".

Vous trouverez plus de détails sur les sites : [europeanyoga.org](http://europeanyoga.org) et [fidhy.fr](http://fidhy.fr)

\* \* \*

## Connaissance de l'âme par les Upaniṣads

Sri T.K.Sribhashyam

Le mot Upaniṣad signifie « assis par terre aux pieds du maître », pour écouter son enseignement. Cet enseignement spirituel que nous livrent les Upaniṣads a été transmis oralement durant plusieurs siècles.

La connaissance révélée dans les Upaniṣads est une science qui offre les moyens de supprimer la souffrance et obtenir la félicité. C'est une connaissance qui est différente de la connaissance que nous acquérons habituellement concernant les choses du monde. Bien qu'il existe des sciences de toutes sortes, toutes importantes, elles ne peuvent supprimer la douleur de notre cœur. Elles contribuent à la satisfaction d'une personne qui a une constitution et un type de vie qui lui est propre, mais elles n'atteindront pas l'âme de la personne concernée.

*Adhyātma Vidya*, comme les Upaniṣads appellent la connaissance de l'âme, est différente des autres types de connaissances comme les mathématiques, la physique, la chimie, etc., parce que toutes celles-ci concernent les objets des sens, le monde perçu, alors que *adhyātma vidya* concerne la connaissance de l'âme qui n'est pas un objet des sens. Une connaissance correcte de

l'âme nous procure un état de joie qui ne peut être comparé au bonheur que nous obtenons des objets du sens. Les objets perçus par les sens sont conditionnés par les processus de la perception qui sont eux-mêmes déterminés par la nature de celui qui perçoit.

Notre souffrance profondément enracinée n'est pas provoquée par les circonstances dans lesquelles nous vivons. Contrairement à nos croyances, nous ne souffrons pas des incidents qui ont lieu en dehors de notre sphère. Notre souffrance vient de l'inadaptation de notre personnalité aux conditions de vie.

Très souvent, nous ne savons pas ce qui nous est arrivé parce que nous connaissons notre moi réel que nous identifions à notre ego.

L'étude de la connaissance de notre âme nous aide à supprimer la souffrance et obtenir la libération de l'âme. De nombreux Upanișads tentent d'expliquer les différents processus de la servitude et de la libération. Ils nous expliquent comment nous sommes liés et comment nous devenons libres.

Notre servitude n'est pas simplement physique ou sociale ; c'est une condition profondément enracinée qui nous suit depuis des siècles à travers nos naissances et nos morts répétées. Tout ce que nous faisons dans le monde extérieur ne semble pas être le remède adéquat à cette souffrance parce que cette souffrance ne vient pas de l'extérieur. Nous pouvons avoir une maison pour nous protéger de la pluie, du soleil et du vent, nous pouvons avoir une nourriture quotidienne correcte pour manger, nous pouvons avoir des relations sociales très heureuses et amicales, nous pouvons avoir un emploi sûr, nous pouvons avoir une bonne santé ... Cependant, malgré tout cela, nous pouvons aussi mourir un jour. Personne ne peut nous délivrer de cet état de mort qui, à la fin, finit par devenir notre peur de la mort. C'est notre plus grande souffrance - personne ne peut nous sauver de la mort.

La servitude du soi est intrinsèquement impliquée dans la structure de l'individu. Nous amenons la tristesse avec nous même quand la naissance a lieu. Nous amenons notre mort avec notre naissance. Toutes nos expériences - les joies et les souffrances y compris notre dernier moment de la vie - sont les fruits des circonstances dans lesquelles nous sommes nés. Nous sommes nés sous certaines conditions, et elles sont les graines de ce qui arrivera dans notre vie. Notre vie entière est un déploiement de ce qui est présent sous forme de graine au moment de notre naissance. Nous ne passons pas à travers de nouvelles expériences, mais elles sont toutes prédéterminées, même si la structure de nos expériences change. Les expériences de la vie sont des phénomènes naturels qui découlent logiquement des circonstances dans lesquelles nous sommes nés. Ces circonstances sont si puissantes qu'elles conditionnent notre avenir qui est la conséquence de nos actions antérieures. Elles sont si étroitement liées que nous ne pouvons distinguer entre la cause et l'effet de notre expérience.

Nous ne pouvons pas nous libérer de cette souffrance profondément enracinée en vivant simplement des expériences à travers les naissances et les morts, parce que les expériences dans la vie sont les forces qui émergent automatiquement par la nature de notre existence. Nous devrions réfléchir et contempler sur le caractère de l'existence pour comprendre l'origine de notre chagrin et appliquer les moyens pour le supprimer.

La connaissance que les Upanișads nous enseignent est unique. Ce n'est pas une connaissance que l'on acquiert au sujet d'une chose, mais c'est la connaissance qui est inséparable de « l'Être » même que nous sommes. Ce n'est pas la connaissance d'une personne, d'un objet ou d'un modèle structurel de quelque chose. Ce n'est pas une définition d'une condition particulière de la vie. Ce

n'est pas une description du bonheur du mental humain. Ce n'est pas une condition future que nous allons vivre. Les Upaniṣads enseignent la manière d'unir la connaissance réelle de l'âme avec l'âme. Les Upaniṣads enseignent un grand nombre de moyens pour connaître notre Ātma et comment acquérir sa connaissance. Ces moyens sont ouverts à tous.

## Chapitre xv de la Bhagavad Gītā

### *Le symbolisme de l'ashvatta*

Renée Perrone

Inspiré des notes de Sri T.K.Sribhashyam et de l'étude du Chapitre XV de la Bhagavad Gītā.

L'image du banyan ou *Ashvatta* est une superbe allégorie du concept spirituel exposé dans ce chapitre.

Ici **Krishna** aborde avec **Arjuna** le plus secret des enseignements. Il explique à Arjuna comment reconnaître et atteindre le dieu suprême ou *Purushottama*, Celui en qui existe le bonheur suprême éternel et immuable.

Ce chapitre est essentiel pour la pratique de la **dévotion** dont l'objet est d'offrir nos actions au Créateur pour trancher les liens qui nous retiennent au monde de la matière.

Seule notre conviction dans le Créateur nous libérera de l'emprise matérielle. Tel est le grand secret révélé par Krishna à Arjuna.

Le banyan est un arbre immense issu d'une toute petite graine qui renferme déjà toutes les qualités du futur arbre.

C'est le principe analogique du dieu suprême semblable au banyan invisible et pourtant contenu en totalité dans la graine.

Seul l'ignorant ne peut voir le banyan contenu dans la graine. De la même manière, le dieu suprême est omniprésent dans le monde manifesté, mais l'homme, victime de son ignorance, ne le voit pas.

L'*ashvatta* désigne le monde de la matière sans cesse changeant, limité et périssable, soumis aux modifications et au conditionnement.

Ce monde imparfait de la pluralité n'est que le reflet du monde spirituel infini et inconditionné qui en est à la fois son substrat et son essence.

*Existe-t-il en ce monde un arbre dont les racines poussent vers le haut et les branches vers le bas ?*

Il est dit dans le chapitre XV de la BG, que l'on trouve cet arbre près de l'onde miroitante là où son image se reflète dans l'eau. Dans le reflet, les racines sont bien en haut et les branches en bas.

L'analogie est que notre monde matériel n'est que le reflet du monde spirituel, réalité absolue et immuable qui se cache derrière la réalité illusoire du monde matériel que nous percevons pourtant comme très réel et très solide.

Toutes sortes d'êtres peuplent l'univers. Ces êtres vivent dans les lieux correspondant à leur karma (loi de rétribution des actes).

Sur les branches les plus basses sont établis les êtres des royaumes inférieurs qui demeurent dans l'emprise de l'ignorance et des passions : les êtres démoniaques, les animaux et les hommes dominés par le désir.

Les êtres des royaumes supérieurs (devas et gandharvas) occupent les branches les plus hautes.

Le monde matériel est le monde de la multiplicité et des phénomènes transitoires et changeants. Il est du domaine du relatif et du temporaire.

Les branches de l'arbre symbolisent le déploiement du monde des phénomènes et de leur multiplicité.

Quand elles descendent vers le bas, les branches représentent l'homme en proie aux émotions négatives qui engendrent la souffrance et le karma négatif.

Quand elles s'élèvent vers le haut, elles représentent l'homme qui aspire à la connaissance de Dieu.

Les rameaux sont comparables aux objets des sens qui constituent les liens que nous devons trancher pour échapper à l'emprise du monde matériel.

Grâce à ses sens de perception, l'homme peut jouir du monde. Son attirance pour les objets des sens et la saisie qui s'ensuit, l'enchaînent au monde de l'expérience. A cause de l'ignorance fondamentale, l'homme est incapable de discerner le Réel du non réel. Il s'identifie en permanence à son corps, à ses pensées, à ses émotions et c'est ainsi qu'il s'éloigne de son être véritable.

Une fois libéré des voiles de l'ignorance et des obscurcissements émotionnels, l'homme percevra la réalité telle qu'elle est, immuable et non duelle. Il comprendra alors qui il est vraiment.

Pour cela il faut *\*déraciner l'arbre de l'illusion par le glaive tranchant du renoncement\** (aux plaisirs éphémères du monde), en dirigeant nos pensées vers le Créateur, réalité ultime de toutes choses.

Sans le renoncement, on ne pourra jamais appréhender cet arbre dans sa globalité en demeurant inextricablement lié à lui.

Les **Vedas** constituent la connaissance suprême pour comprendre le Créateur et nous libérer des liens qui nous retiennent au monde matériel.

Les feuilles de l'arbre sont comparées aux hymnes védiques. Il est dit que celui qui est installé dans la dévotion et le service à Dieu connaît déjà les Védas.

## **Upadesha Sahasri (Traité des mille enseignements) de Shankaracharya**

### *Aphorisme 2-Chapitre XIX* Une étude de William Altman

Dans le Chapitre 19 de son "Traité des Mille Enseignements" qui s'intitule : Dialogue entre l'âme et le mental, Shankaracharya prend le parti de l'âme en s'adressant au mental. Son objectif est de nous faire comprendre combien la vision du monde que nous impose le mental est limitée. Le mental de par ses attachements, ses désirs, ses projections, nous offre une perception restreinte, partielle et morcelée du monde. Le mental nous plonge dans un monde où tout n'est qu'attraction-

répulsion : j'aime, je n'aime pas; je désire, je rejette etc... Et c'est ce monde causé par cette approche parcellaire du mental que Shankaracharya définit comme illusoire.

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

\* Le Samkya est un traité représentant une des écoles philosophiques de la pensée Indienne.

Ce mental en se prenant pour une entité séparée "moi", "le mien", dont toutes les pensées dépendent, nous impose des idées totalement illusoires. 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, en oubliant 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.

Ces idées vaines nous enferment dans une bulle. En agissant ainsi on peut dire que le mental outrepassé ses fonctions. Un mental au service de notre âme, uni à notre nature fondamentale, n'éprouve pas le besoin de s'identifier, d'interférer, de surimposer, de projeter sur l'objet perçu ses sentiments, ses désirs, ses attirances, ses répulsions. Uni à notre âme le mental en devient l'instrument, alors le monde, les objets, les êtres vivants, les êtres humains sont perçus dans leur réalité première. À savoir qu'ils sont de même nature, de même essence que notre âme. Par conséquent nous ne sommes plus séparés du monde extérieur, c'est à cela que nous mène l'approche de Shankaracharya. Uni à notre nature profonde le mental remplit ses fonctions que l'on pourrait définir comme organiques : la reconnaissance des objets tels qu'ils sont perçus dans leur réalité originelle, s'en souvenir, les comprendre etc.. Nous avons besoin de cette reconnaissance des objets pour fonctionner dans ce monde. La part du mental qui pose problème est celle qui interfère, qui surimpose, qui projette sur l'objet perçu, des sentiments, des désirs, des attirances, des répulsions ... C'est à cet aspect du mental à qui il est demandé de rester serein et silencieux.

Notre âme qui est notre nature essentielle est félicité, suffisante à elle-même, sans désir, sans vouloir. Elle est de même nature que Dieu, que le Créateur, que Brahman, (Soi-Suprême, Âme Universelle), elle ne se laisse pas enfermer dans une définition. Aucune définition ne peut décrire ce qui est infini, ce qui est à la fois l'origine de la création et en même temps au-delà de cette création. Comme le préconise Shankaracharya un mental serein et silencieux est une condition primordiale qui nous permet d'appréhender cette Réalité, de nous fondre dans ce que nous sommes fondamentalement.

À suivre ...

Traduction : Aurelia, Claire, Elisabeth, Estéban, Ines, Katerina, Petra, Sofia

Contact : Allemand : [elisabethvolk@gmx.de](mailto:elisabethvolk@gmx.de) ; Anglais : [brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:brigittekhan@yoga-traditional.com) ;

Espagnol : [cabezasteban@gmail.com](mailto:cabezasteban@gmail.com); Français : [pascale.rimet@sfr.fr](mailto:pascale.rimet@sfr.fr) ; [clementl@bluewin.ch](mailto:clementl@bluewin.ch) (pour la Suisse) ;

Grec : [sofmavropoulou@gmail.com](mailto:sofmavropoulou@gmail.com) ; Italien : [aureliadebe@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com)

Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)

Yogakshemam, France, 145 Chemin des Courtioux, 38680 St André en Royans, France ;

Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Suisse.