

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
ecole.yogakshemam@wanadoo.fr

Rédaction : Sri T.K.Sribhashyam, Gabriel GALEA

Représentants :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgique : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21

France : Mme ALTMAN Marie-France Fax : + 33 03 80 20 19 81

Grèce : Mme Stella OUZOUNI, Fax : +32109335907 geodel@hol.gr

Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376

Suisse :Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78 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, Erato VOURDAKI, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

C'est l'esprit qui est, pour les humains, l'instrument du lien et de la délivrance : du lien, s'il est attaché aux objets matériels ; quant à la délivrance, c'est le renoncement aux objets matériels. – Maitri Up. VI.34

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2002

Edition : France

N° 09

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Les trois nécessités de l'homme

Quand un homme a faim et est dépourvu de moyens de subsistance, sa faim doit être ôtée par la nourriture car seule la nourriture lui donnera satisfaction, contentement et bonheur. Deuxièmement, alors que la nourriture ne prend soin que du corps, son esprit doit aussi être nourri avec la connaissance et il faut donc pourvoir à son éducation spirituelle. Troisièmement, son âme doit être remplie de pensées divines et pour cela il doit être éduqué de la qualité de compassion envers tout être de la création.

Même parmi les personnes considérées comme éclairées et possédant la connaissance spirituelle nécessaire pour guider les autres sur le chemin de Dieu, on peut trouver trois attitudes différentes.

Certains vont diriger l'attention de leurs disciples vers Dieu et leur faire prendre conscience des qualités du Tout-Puissant. On peut les comparer à un homme pieux suggérant à une personne affamée d'aller vers un arbre fruitier proche et lui expliquer la possibilité d'obtenir des fruits pour satisfaire sa faim.

Les autres sont des illuminés qui peuvent initier les autres et les rendre totalement dévoués à Dieu. Ils sont comme ceux qui accompagneraient la personne affamée à l'arbre fruitier et lui montreraient les fruits, lui demandant de les cueillir et de les manger.

Enfin, il y a ceux qui ont ressenti la présence de Dieu en eux et affichent un total détachement. Ils sont comme ceux qui non seulement accompagneraient la personne affamée à l'arbre fruitier mais cueilleraient aussi les fruits pour la nourrir.

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

Hommage à Brahman

Ce qui, dans le corps, est de la mesure d'un pouce ou d'un empan, lampe brillante (à la puissance) double ou triple, c'est le Brahman qu'on a glorifié, le Grand Dieu, entré dans les êtres vivants.

Salut à OM ! Salut à Brahman !

– Maitri Up. VI.38

Sommaire :

- **Editorial : L'enseignement de Sri T.Krishnamacharya au quotidien**
- Sri T.K.Sribhashyam
- **Andal's Thiruppâvai (Poème 5) – Sri T.K. Sribhashyam**
- **Conte indien** - L'éléphant blanc
- **Les prédictions astrologiques hindoues** – Sri Kumar
- **Fiche Pathologique : la lithiase biliaire** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- **Dévotion dans la religion chrétienne (5) – Isabelle Ott**
- **Stages et Séminaires**
- **Recette indienne** – soja aux courgettes
- **En encart** : extraits de Maitri Upanishad

Le 17 Novembre 2002 sera célébré en Inde l'anniversaire de la naissance de Sri T. Krishnamacharya. Les élèves de Yogakshemam s'associeront à cet hommage en consacrant cette journée à l'enseignement traditionnel du Yoga tel que l'a transmis fidèlement Sri T. Krishnamacharya et tel que le transmet aujourd'hui Sri T.K. Sribhashyam.
Renseignez-vous auprès des enseignants diplômés de Yogakshemam.

La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

Le soja vert aux courgettes

Ingrédients pour deux personnes :

50 gr de soja vert décortiqué et concassé (*mung dhal*)
200 gr de courgettes
un bouquet de feuilles de coriandre ou de persil
un demi-citron

Temps de cuisson : 20 minutes

Bien laver le soja. Couper les courgettes en morceaux. Faire bouillir 650 ml d'eau. Verser le soja dans l'eau bouillante. Cuire le soja dans 650 ml d'eau avec les courgettes coupées en morceaux et les feuilles de coriandre ou de persil. Ajouter une pincée de sel. Laisser mijoter 20 minutes après ébullition. Ne pas couvrir d'un couvercle, car le soja déborde facilement de la casserole.

Garder l'eau de la cuisson et servir avec du riz basmati cuit. Ajouter un filet de citron dans l'assiette.

Il est possible d'ajouter un piment vert entier dans l'eau de cuisson pour parfumer le soja et l'épicer légèrement.

Effets (sans ajout de piment) :

Réduit l'hyperacidité gastrique
Aide à cicatriser les ulcérations du tube digestif (buccales, oesophagiennes, gastriques, intestinales, rectales)
Aide à la formation de tous les tissus cellulaires
Favorise la croissance harmonieuse des enfants de tout âge
Est indiqué en période de convalescence ou post-opératoire
Réduit les effets secondaires caustiques des chimiothérapies et des radiothérapies

leur santé, il peut s'agir de leur éducation, leur travail ou leur mariage. Ils pourraient partir à l'étranger pour suivre des études supérieures. Bien que cela soit bénéfique pour leur avenir, ce fardeau supplémentaire peut vous stresser encore plus. Contempler le Seigneur Ganesha ou le Seigneur Vishnu tous les samedis est le meilleur des remèdes. Jupiter qui a occupé pendant longtemps la 5^{ème} maison, favorable, la quitte pour passer dans la 6^{ème} maison qui elle, ne l'est pas. Aussi, pour réduire l'impact de cette transition, vous pourriez tous les jeudis honorer votre maître spirituel ou votre dieu familial.

Poissons ou mîna

Saturne quitte la 3^{ème} maison qui était favorable pour aller dans la 4^{ème} maison, et cela n'est pas très bon. Vous aurez probablement à vous occuper de votre maison, bâtiments et propriétés. Si des litiges surviennent concernant ces biens vous devrez être extrêmement attentif. Dans votre foyer, les sources de préoccupations viendront de vos parents. Si vous en avez les moyens, vous pourriez réduire cette influence néfaste en allant chaque samedi voir des personnes âgées dans des maisons de retraite et leur offrir des vêtements. Plus vous donnerez, mieux ce sera. Si vous le pouvez, construisez une petite hutte pour une pauvre dame âgée. Cela pourrait prévenir la perte d'une maison vous appartenant et pour laquelle il y a un litige. En dépit de tout cela, les choses ne sont pas aussi catastrophiques. La transition de Jupiter de la 4^{ème} maison, peu favorable, à la 5^{ème} maison, favorable, vous sauvera et vous protégera comme un talisman. Aussi ne vous inquiétez pas. L'aide providentielle est à portée de main. Demandez de l'aide à des experts, à des avocats, à des astrologues, dont Jupiter est le protecteur. Comme Jupiter vous sauvera probablement de mauvaises situations, l'aide pourrait venir de ces gens-là.

Il était une fois un astrologue que des prédictions astrologiques avaient rendu si perplexe qu'il fut pris de panique au milieu d'un escalier, ne sachant s'il devait descendre ou monter. Finalement, il mourut là, dans l'escalier! Les forces des étoiles sont réelles, mais elles ne sont pas la finalité de l'existence. L'astrologie peut fournir des clefs utiles pour comprendre l'influence des planètes dans votre vie. Il faut considérer l'astrologie comme n'importe quel outil de connaissance, l'utiliser avec sagesse. Son premier objectif est de vous permettre de commencer vos projets à un moment propice, quand les forces vous sont favorables, et utiliser les moments défavorables pour la lecture, la réflexion, la méditation, les prières ou bien les pèlerinages. Vous ne serez pas perturbé quand les forces cosmiques se manifestent contre vous. Par contre, vous saurez éviter de dépasser vos limites. Ainsi, vous serez toujours détendu et en paix.

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 5 :

Krishna, le fils au charme irrésistible d'un passeur de la rivière Yamuna, grande et pure, dans le prospère Nord Mathura, était né dans la tribu Ayar comme gardien de vaches. Il brillait comme une lampe très vive et avait sanctifié le ventre de sa mère.

Si nous nous unissons à lui après un bain, pures de corps et d'esprit, l'aspergeons de fleurs odorantes et prions *Dâmodara*, le charme des filles qui accomplissent fidèlement les rituels et chantent totalement absorbées dans la louange de Krishna, les méfaits, qu'ils résultent d'actions conscientes ou de négligences, seront, pour le passé, le présent et l'avenir, entièrement brûlés comme une paille dans un feu de joie. Priez, écoutez et prenez en considération, demoiselles.

Dans ce poème, Ândâl, clarifie les doutes qui s'insèrent dans l'esprit du dévot : la dévotion du Seigneur efface-t-elle nos fautes, une interruption de nos pratiques de dévotion est-elle une faute ?

Ândâl ne discute pas de l'acte de pécher et ne conseille pas aux filles de s'abstenir de pécher. Elle dit que le péché sera effacé à la manière dont une paille est détruite dans un grand feu. Elle dit que si nous glorifions le Seigneur Krishna et si nous sommes totalement concentrés à la pensée du Seigneur Krishna et au respect des principes du Bhakti Yoga (pratiques de dévotion), les fautes que nous aurons commises, quelles qu'elles soient, seront brûlées. Elle ne condamne pas l'acte de pécher car dans une vie humaine il est inévitable.

Krishna étant né dans une famille de gardiens de vaches, Ândâl donne un exemple adapté. Elle dit que tel le lait qui ôte la faim et la soif, l'expérience de la félicité suprême efface le péché.

Deuxièmement, elle déclare dans ce poème que Krishna est facile à aborder. En effet il s'autorise à être charmé (*aspergeons-le avec des fleurs odorantes et séduisons-le avec notre charme*). Parmi tous les Dieux, Krishna est celui qui aime le plus les fleurs odorantes, les douces chansons et le bon lait, qui sont les propriétés des gardiennes des troupeaux de vaches.

Dâmodara est un autre nom du Seigneur Krishna. Quand le Seigneur Krishna était petit garçon, Yashoda, sa nourrice, l'attacha à un mortier. L'enfant s'encourut, traînant la lourde pierre et la corde céda. Une partie de la corde resta autour de son abdomen. De là vient son nom de *Dâmodara* : *Dâma* signifie corde et *udara* abdomen.

Commentaire de Sri T. Krishnamacharya :

Nord Mathura ne signifie pas la région du Nord du Mathura mais symbolise toutes les villes saintes de l'Inde que Vishnu est censé avoir visité ou habité, comme Kanchipuram, Srirangam, Udipi, Guravayur, Varanasi, Prayag, etc....

La tribu Ayar est une tribu de vachers. Ândâl rappelle aux filles qu'à la différence des autres incarnations, Sri Krishna est non seulement né dans une famille de vachers, mais dans un lieu où les vachers illettrés et sans instruction vivaient sans avoir la chance d'être initiés à une vie spirituelle. Sa naissance permit à toute sa tribu de briller, en reflétant son rayonnement.

L'utérus d'une femme est considéré comme aussi sacré et saint que la partie centrale d'un mantra. C'est la partie centrale d'un mantra qui rend le mantra saint et sacré parce que l'aspect créatif d'un mantra est caché dans sa forme potentielle, tout comme l'utérus d'une femme. Ândâl rappelle aux filles que tout comme le ventre de Yashoda fut sanctifié par la naissance de Krishna, elles ont toutes un potentiel de sainteté et de sacré dans leur ventre.

Mon père, Sri T. Krishnamacharya, disait que Dieu est non seulement près des femmes mais qu'il est en elle. Elles ne doivent pas le chercher, à la différence des hommes. Les voies et les moyens que les hommes utilisent pour trouver Dieu donnent l'impression aux femmes que Dieu est plus pour les hommes que pour les femmes.

Dans ces poèmes, Ândâl parle des 27 jours de bains sacrés pendant le mois de *Mārgali* (voir Newsletter n°5) et dit qu'un vœu pris ne peut être interrompu. Les filles peuvent ne pas être en mesure de respecter ce vœu car se baigner dans la rivière n'est pas permis pendant la période des règles, ou bien la présence d'invités à la maison, la préparation de festivités peuvent les contraindre à interrompre leur vœu. Elles craignent qu'un vœu interrompu n'apporte pas les bienfaits attendus. Dans ce poème, Ândâl les rassure en précisant que, quand le cœur et l'esprit sont absorbés dans le Seigneur, les fautes – passées, présentes et futures – seront détruites comme une paille dans le feu.

Dans la première partie du poème, Ândâl dévoile les cinq qualités divines de Sri Krishna : indéfinissable (insaisissable par nos sens de perception), omniprésent, bienveillant, égal pour tous et doté de la Grâce.

Quand Devaki, détenue en prison, donna naissance à Sri Krishna, elle le vit sous sa forme divine avec quatre bras, trois mains tenant la conque, le disque et la masse (Panchajanya, Sudarshana et Gada) et la quatrième main donnant sa protection, lui montrant la forme universelle. Devaki fut comblée de joie par cette grâce divine mais pria l'enfant de quitter sa forme universelle et de devenir un petit nouveau-né normal. Dieu est donc toujours indéfinissable et toujours caché. Même s'il est né sur les rives de

réduire l'impact négatif des planètes. Offrez un repas et de l'eau chaque samedi pendant deux années et demie à une personne. Et la bonne nouvelle c'est que Jupiter passe de la 8^{ème} maison peu propice à la 9^{ème} maison, qui est la plus favorable. Aussi en dépit de la mauvaise transition de Saturne vous serez probablement protégé par Jupiter. Ceci veut dire que vos ennuis seront allégés même au dernier moment par ce que l'on appelle l'Aide Divine ou la Providence.

Sagittaire ou dhanus

Saturne transite de la 6^{ème} à la 7^{ème} maison, ce qui n'est pas bon. Aussi pour les 2 années et demie à venir, surveillez votre santé de manière régulière. Contrôlez vos dettes et n'en faites pas davantage. Évitez la confrontation directe avec vos ennemis aussi bien dans votre famille que dans votre travail car la chance ne vous sourira pas. La meilleure façon de combattre ce mauvais passage est de partager votre petit-déjeuner avec une personne à qui vous offrirez également de l'eau chaque samedi pendant 2 années et demie. Jupiter qui est resté si longtemps en position favorable dans la 7^{ème} maison passe dans la 8^{ème} maison qui, hélas, n'est pas favorable. Aussi prenez beaucoup de précaution de mi-2002 à mi-2003. Donnez votre sang au moins une fois. Cela devrait prévenir les hémorragies dans des situations dangereuses. Évitez pendant cette période les sports à risques comme les courses de moto, la boxe, les arts martiaux, la gymnastique intensive. Si votre horoscope vous dit 'danger dans l'eau', restez loin d'elle.

Capricorne ou makara

Vous êtes le plus chanceux des 12 signes pendant cette période. Saturne passe de la 5^{ème} maison peu favorable à la 6^{ème} maison très favorable. Alors que la transition de Saturne est bonne, celle de Jupiter est encore meilleure. Il passe de la 6^{ème} maison peu favorable à la 7^{ème} qui elle, est favorable. Or ce genre de chance arrive une fois tous les 60 ans. Des occasions arrivent de tous les côtés même des plus inattendus. Aussi, soyez prêt à les attraper. Certains de vos problèmes les plus difficiles qui durent depuis des années seront résolus en quelques jours. Si le mariage vous a échappé toutes ces années et bien ceci est votre période de chance. La romance est à son point culminant.

Verseau ou kumbha

Saturne entrant dans la 5^{ème} maison sera dans une position légèrement meilleure.

Les effets négatifs de cette période de vie vont probablement s'arrêter. Maintenant, vous vous inquiétez à tort. Ceux qui ont des antécédents d'hypertension devront être prudents ou aller chez le médecin pour un bilan de santé. Un changement dans votre mode de vie serait le bienvenu. Essayez de penser à vous aérer le matin, herbe verte, parcs et verts pâturages. Vous serez peut-être inquiet pour vos enfants. En dehors de

Jupiter transitant dans un lieu peu favorable, offrez-lui des prières, visitez un lieu de culte rempli de dévotion, ou encore donnez des vêtements de couleur jaune à des nécessiteux du secteur éducatif.

Vierge ou kanya

Cette transition de Saturne est sensible car elle fait reparaître de vieilles querelles concernant votre travail ou vos affaires. Aussi, gardez à portée de main vos papiers d'impôts, d'assurances, d'emprunts et d'autres documents officiels. Un ancien procès peut resurgir, mais grâce à Jupiter, vos chances de gagner sont bonnes. Jupiter transitant par la 11^{ème} maison ne peut vous être plus favorable. Aussi en dépit du mauvais transit de Saturne, vous vous tirerez doucement mais sûrement de ces sables mouvants. Un remède simple pour adoucir les effets négatifs de Saturne est d'offrir vos chaussures à des orphelins ou à des personnes âgées un samedi.

Balance ou thula

Réjouissez-vous car le passage de Saturne vous soulage enfin de la peine par laquelle vous êtes passé pendant les 2 dernières années et demie. Tous vos soucis en relation avec votre famille et vos finances vont simplement s'évanouir. Après le 23 juillet vous serez libre des effets du fameux « Saturne dans la 8^{ème} maison ». Cependant, la dernière année a été bonne pour vous et vous avez dû avoir plusieurs opportunités sur votre route. Quelques ouvertures, des vacances en famille très attendues... tout cela grâce à Jupiter qui de la 9^{ème} maison vous protégeait, alors que par Saturne vous appreniez les dures leçons de la vie. Maintenant Jupiter entre dans la 10^{ème} maison. Les employés doivent être prudents dans leurs propos avec leurs supérieurs, car il y a menace de perte d'emploi. Pour déjouer une influence aussi négative, offrez des pois chiches déjà cuisinés et prêts à être consommés sur place à la sortie d'un lieu de culte très fréquenté. Pour les commerçants, quelques problèmes peuvent germer, mais ayant bien appris vos leçons vous serez prêt à les surmonter, et vous en sortirez victorieux.

Scorpion ou vrishchika

Le passage de Saturne en Gémeaux n'est pas une bonne nouvelle pour ceux qui sont nés dans ce signe lunaire, car la période de « Saturne dans la 8^{ème} maison » commence le 23 juillet 2002. Pendant deux années et demie, vous allez probablement avoir à faire face à des épreuves difficiles. Allez doucement avec les emprunts, même si vous avez les meilleurs projets de travail. N'empruntez pas à vos parents, surtout pas à ceux de votre conjoint. Ne donnez votre caution financière à personne, même pas à votre meilleur ami. Portez toujours sur vous votre permis de conduire et vos papiers d'identité. Restez calme face à des policiers ou à des hommes de loi. Essayez de résoudre toute affaire en litige même si vous devez sacrifier un peu. Mais surtout, ne vous en faites pas, il y a toujours un moyen de

la Yamuna, il est présent dans tout le Mathura que ce soit au nord ou au sud. C'est cette omniprésence qui rend tous les temples de l'Inde aussi saints et sacrés que Mathura. Dans l'incarnation de Sri Rama, antérieure à celle de Sri Krishna, Rama était sur le point de traverser la Yamuna avec sa femme et son frère, Lakshmana. La rivière Yamuna était si heureuse d'être touchée par les pieds de Sri Rama qu'elle déborda pour l'embrasser. Sri Rama dit à Yamuna qu'étant dévoué à une seule femme, il ne la toucherait pas mais lui déclara que dans sa prochaine incarnation, il naîtrait sur ses rives et serait toujours proche d'elle. En conformité avec cette promesse, Sri Krishna naquit sur les rives de Yamuna. Par ailleurs, Yamuna est la rivière préférée de Sri Krishna. Sri Krishna choisit une tribu de vachers pour sa réincarnation pour montrer au monde que Dieu est égal pour tous et aime tout un chacun sans discrimination. Finalement, Dieu concède la Grâce par sa présence. Il est présent partout et tout lieu où il pose son pied sacré devient saint. La Grâce Divine est comme la partie centrale d'un mantra, ainsi donc l'accouchement est une Grâce car dans chaque naissance il y a une âme et l'âme n'est qu'une partie du Tout-Puissant. Ândâl souligne ici la grande chance qu'ont les femmes d'abriter des âmes et donc de recevoir Dieu dans leurs entrailles.

L'éléphant blanc

L'histoire d'une des vies antérieures de Bouddha

Il était une fois un magnifique éléphant blanc qui vivait dans l'Himalaya entouré de huit mille femelles et de sa mère aveugle. Quand il donnait aux autres éléphants de la nourriture à porter à sa mère aveugle, ces derniers la négligeaient et gardaient la nourriture pour eux-mêmes. Quand il prit connaissance de cette indifférence envers sa mère, l'éléphant blanc l'emmena dans une caverne et resta avec elle pour prendre soin d'elle. Plus tard un homme de Bénarès (Varanasi) se perdit dans la forêt. L'éléphant blanc le vit et le portant sur son dos le ramena sain et sauf hors de la forêt. Le roi de Bénarès, dont l'éléphant royal venait juste de mourir, avait demandé à ses sujets de lui signaler tout éléphant idoine pour remplacer l'éléphant royal. L'homme parla au roi du splendide éléphant qui l'avait sauvé et le roi ordonna à ses dresseurs de le lui ramener sans délai. Une fois dans le palais royal, l'éléphant refusa de manger et se laissa dépérir. Quand le roi apprit que l'éléphant désirait sa mère et s'inquiétait de sa santé, il fit construire une nouvelle ville pour l'éléphant et sa mère. Plus tard, quand sa mère mourut, l'éléphant partit vivre dans un monastère.

L'éléphant blanc était Bouddha dans une de ses vies antérieures.

Les prédictions astrologiques hindoues

Sri Kumar, astrologue, Hyderabad (Andhra Pradesh)

Les conséquences générales des conjonctions planétaires sont communes pour tous, mais le résultat final dépend de l'horoscope de chacun en particulier. Jupiter et Saturne transitent juste après mi-juillet, aussi les prévisions qui vont suivre se concentrent sur la période de juillet 2002 à juin 2003. Pour diminuer les effets négatifs de la transition des planètes, l'astrologie hindoue offre des solutions faciles.

Bélier ou mesha

Après sept années et demie d'exercice, l'influence de Saturne touche à sa fin et les beaux jours reviennent. Oubliez le passé et envisagez des jours meilleurs et une vie agréable. Les prochains trente mois vous récompenseront de vos efforts et de votre patience. Le passage de Saturne dans la 3^{ème} maison vous donne la force de gagner contre vos adversaires aussi bien dans votre travail qu'à l'extérieur. Vous pouvez gagner les procès, réussir les examens : Madame la Chance sera à vos côtés chaque fois que vous en aurez besoin, ôtant les obstacles de votre route. Le passage de Jupiter dans la 4^{ème} maison pourrait signifier des problèmes de santé pour votre mère qui aurait alors besoin de plus de soins et d'attention de votre part. Pour réduire l'influence néfaste de Jupiter, offrez des céréales ou des fleurs de couleur jaune à des enseignantes mariées qui sont dans le besoin. Prévoyez des dépenses pour l'entretien de votre véhicule ou de votre maison. Votre engagement au travail prendra une nouvelle direction en fin d'année, aussi si vous êtes dans les affaires et que vous envisagiez un agrandissement, retardez-le d'une année pour obtenir de meilleurs résultats. De nouvelles opportunités se présenteront dans la 2^{ème} partie de l'année.

Taureau ou rishabha

Le pire est derrière vous. Saturne quitte votre signe lunaire le 23 juillet et cela vous apportera un grand soulagement. Des problèmes mineurs pourraient subsister concernant vos finances ou votre famille, et dans le cas où les deux sont déjà imbriqués, les problèmes pourraient être plus importants. Pour diminuer ces effets négatifs, confectionnez des boulettes de sésame (voir la recette dans Yogakshemam Newsletter n°3) et apportez-les à des orphelins chaque samedi. Evitez de prendre des décisions importantes les samedis et les 8, 17 et 26 de chaque mois, votre chance étant diminuée ces jours-là. Jupiter vient occuper la 3^{ème} maison qui est celle du changement et de l'éveil, aussi, cette année, vous aurez un état d'esprit enclin à la spiritualité ou à la religion. Nouvel environnement, voyages fréquents et aussi un nouvel animal de compagnie sont possibles. (voir page 11)

Gémeaux ou mithuna

Vous êtes au milieu des 7 années et demie de la phase difficile de l'influence de Saturne. Vous serez exposé à des blessures sur les jambes particulièrement dans leur partie inférieure.

Pour atténuer cette possibilité, offrez des chaussures aux nécessiteux les samedis et même, si vos moyens vous le permettent, offrez-leur une prothèse de jambe. Bien que le passage de Saturne soit perturbant, le passage de Jupiter viendra à votre secours. Instructeur, professeur, astrologue ou guide vous aideront pendant cette période de turbulence. L'argent vous échappe, pourtant vous trouverez un moyen de vous tirer des crises financières. Une bouée de sauvetage peut survenir à la dernière minute, aussi n'abandonnez pas.

Cancer ou karkataka

C'est pour ceux qui sont nés dans ce signe lunaire que le passage des deux planètes, Jupiter et Saturne, offre le maximum d'épreuves, car l'influence des « 7 années et demie de Saturne » et celle de Jupiter commencent en même temps. Le passage de Saturne marque le début d'une phase d'interrogation dans votre vie. Pour atténuer les influences fâcheuses de ces deux planètes, faites don de nourriture aux handicapés ou aux nécessiteux tous les samedis. Ces jours-là, évitez de boire de l'alcool et ne consommez que de la nourriture végétarienne. Ne vous inquiétez pas outre mesure, mais surveillez attentivement vos propos. Réfléchissez avant de parler. Il se peut que vous soyez amené à quitter votre famille et à changer d'environnement. En fait, cela pourrait bien être une bonne nouvelle pour ceux qui souhaitent partir à l'étranger en vue d'une meilleure éducation ou d'une meilleure carrière. Cependant soyez prudent dans tout ce que vous entreprendrez. C'est le moment d'apprendre à contempler Jupiter. Ces épreuves peuvent ne pas être aussi mauvaises et au contraire, en vous aidant à mieux connaître la vie et les autres, faire ressortir le meilleur de vous-même.

Lion ou simha

Saturne passe de votre signe lunaire à la 11^{ème} maison. Cette période s'annonce être la meilleure depuis 30 ans. Aussi, saisissez chaque opportunité qui vous est offerte. Enfin, certains de vos buts et ambitions souhaités depuis longtemps prendront forme. Cette faveur va durer deux années et demie. Alors que le transit de Saturne est bon, celui de Jupiter ne l'est pas pour autant. En conséquence les bons effets de Saturne peuvent commencer par la menace d'un changement d'affectation, mais ne vous inquiétez pas car ces changements n'amèneront que de bons résultats. Pour beaucoup, une promotion est en chemin, accompagnée probablement du changement de lieu d'activité dont découlera une plus grande responsabilité dans le travail. Pour diminuer les effets négatifs de

le chemin du croyant : la lecture de la Bible, la prière, l'assistance spirituelle de la communauté et de ses responsables (la direction spirituelle) et le désir d'atteindre la perfection ; le but ultime étant la vie en Dieu, par le Christ.

La conversion

C'est la décision ferme du futur cheminement spirituel, due souvent à la prise de conscience et à l'expérience de la présence de Dieu. La conversion implique un changement d'orientation donné à sa vie.

La lecture de la Bible,

La Réforme a enseigné aux fidèles à lire la Bible et à se laisser conduire par elle. Dieu est connu par le Christ, et le Christ par les Ecritures. Ainsi la prédication a-t-elle pris une place importante dans le culte protestant. L'adhésion au texte doit être scrupuleuse, d'une part, en s'aidant des principes herméneutiques hérités de la Renaissance et de l'humanisme, et, d'autre part, en ayant recours à l'illumination du Saint-Esprit.

La prière

Elle accompagne la lecture de la Bible. Elle est l'acte par lequel nous accédons aux richesses que Dieu nous a préparées. La vraie prière implique que l'esprit ne contemple que Dieu. Et laisse prier Dieu en lui.

Stages et séminaires proposés par les membres de Yogakshemam

23.11.2002 - "Yoga et Spiritualité " à Dijon. Rens. Marie-France et William Altman : +33 380 20 19 90

14-15/12/2002 – « Le soutien de la recherche spirituelle par le Yoga traditionnel » La Louvière, Belgique. Rens. Dr Carpentier +32 64 215870

25.1.2003 - Prânâyâma und Konzentration im Yoga - Erfurt, Deutschland - Kontakt: Cornelia Heyde, + 49 2406 65203.

15-16.2.2003 - Die Unterstützung der spirituellen Suche durch den traditionellen Yoga - Großraum Aachen, Köln - Kontakt: Cornelia Heyde, + 49 2406 65203

15.3.2003 - "Comment gérer ses émotions par la pratique du Yoga " – Paris. Rens. Patrice Delfour, +33 130 88 50 94

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.

Définition :

Concrétion solide présente, le plus souvent, dans la vésicule biliaire. Elle est aussi appelée plus couramment « calcul » biliaire.

Physiopathologie :

Les calculs vésiculaires sont composés en majeure partie de cholestérol dans 80% des cas. Trois mécanismes, interdépendants, participent à la formation de lithiases :

L'augmentation de la saturation de la bile en une substance lipidique, souvent le cholestérol, insoluble dans l'eau. C'est le principe de sursaturation. Le cholestérol et la bilirubine non conjuguée sont des lipides pratiquement insolubles dans l'eau. Ils sont maintenus en solution dans la bile par des composants de la bile qui sont les acides biliaires et les phospholipides. Il y a donc possibilité de sursaturation soit par augmentation de la sécrétion de cholestérol, soit par manque d'acides biliaires dans la bile.

La précipitation de cette substance en excès sous forme de cristaux. C'est le principe de nucléation.

La rétention prolongée et croissance de ces cristaux dans la vésicule. C'est le principe de stase. La croissance des calculs dure des années au rythme de 2,5 mm par an en moyenne.

Symptômes Principaux :

Il n'existe qu'un seul symptôme attaché au blocage d'un ou plusieurs calculs. C'est la douleur biliaire aiguë. Elle est définie comme une douleur de l'hypochondre droit et/ou de l'épigastre. Elle survient brutalement. La douleur est intense, dure plus de 30 minutes et nécessite souvent un traitement anti-douleur et l'alitement. Cette douleur survient largement après le temps des repas. Il existe une douleur spécifique à la palpation de l'hypocondre droit qui s'accompagne d'une inhibition respiratoire (signe de Murphy). La médecine ne reconnaît pas les migraines, la dyspepsie, le pyrosis, les nausées et les ballonnements comme des symptômes de lithiase biliaire. Il faut quand même observer la fréquence de ceux-ci dans cette pathologie, mais très souvent la cholécystectomie ne fait pas disparaître ces symptômes.

Etiologie :

Nous n'aborderons que les causes dont la connaissance permet à l'enseignant de Yoga de donner des conseils utiles à son élève sans jamais pour autant se substituer au médecin.

C'est une pathologie qui atteint 10% de la population d'Europe. Elle touche deux fois plus les femmes que les hommes.

Facteurs alimentaires : les régimes hypercaloriques, alimentation riche en cholestérol et en sucres raffinés, trop de viande, manque de fibres végétales et l'excès de haricots secs.

Facteurs plus spécifiques aux femmes : l'âge, la sédentarité, les estrogènes, les contraceptifs hormonaux, la multiparité, l'obésité surtout androïde, l'excès de triglycérides dans le sang et les taux bas de cholestérol sanguin.

Facteurs plus spécifiques aux hommes : l'âge, la sédentarité et les triglycérides dans le sang.

Une perte de poids importante et rapide peut être un facteur favorisant l'apparition de cristaux et de calculs de cholestérol ainsi que le statut post-opératoire de certaines affections.

Traitement

Mesures diététiques et d'hygiène alimentaire pour prévenir les crises de cholécystite qui peuvent se déclencher à tout moment dès que les lithiases sont formées. Les œufs cuisinés, les glaces, les fromages cuits en gratin et les tomates cuites sont des éléments qui peuvent favoriser une crise douloureuse de cholécystite.

Prescription médicale pour traiter l'insuffisance de la quantité d'acides biliaires de la bile. Ce traitement accompagné d'un régime alimentaire permet de solubiliser les lithiases de cholestérol apparaissant transparentes à la radiographie, jusqu'à leur dissolution complète.

Chirurgie dans les cas de lithiases radio-opaques et si les crises de cholécystite sont trop fréquentes, malgré les traitements anti-douleurs et spasmolytiques. La technique de laparoscopie est utilisée quand l'opération se déroule en dehors de toute urgence. Si le calcul est bloqué dans les voies de la vésicule biliaire ou dans le cholédoque, l'opération se fait en urgence par la technique traditionnelle. C'est pourquoi le corps médical préconise souvent l'intervention à « froid ». (à suivre)

Celui qui est l'espace à l'intérieur du cœur, le trésor, la béatitude, la joie suprême, c'est notre soi et notre union (à l'Absolu) ; c'est aussi la splendeur du feu et celle du soleil – Maitri Up. IV.27

Dévotion dans la religion chrétienne (5)

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal
La spiritualité orthodoxe (suite)

Les moines et les moniales sont porteurs de la prière des chrétiens qui donne une voix et un cœur à la louange de la création à son Créateur.

Dans le protestantisme :

La spiritualité ou la dévotion met en évidence et développe les rapports que tout croyant peut entretenir avec Dieu dans son intériorité. La spiritualité protestante est née avec les Réformateurs. Cette spiritualité s'édifie sur la certitude que l'homme est rendu juste par la foi, acte de confiance et d'abandon à Dieu. Cette certitude lui donne la liberté de s'approcher de Dieu sans passer par des intermédiaires autres que le Christ lui-même. Ce n'est pas une hiérarchie ecclésiale qui rend l'Evangile efficace dans la vie du chrétien, c'est Dieu qui, par le Saint-Esprit, attire l'homme au Christ et à Lui, "Obéir à Dieu plutôt qu'aux hommes" constitue un des points fondamentaux de la vie du protestant et le fondement de sa liberté véritable. En refusant la médiation d'une hiérarchie, les Réformateurs ont ouvert la voie à une spiritualité personnelle qui unit chaque chrétien intimement à Dieu

La spiritualité peut être vue comme un chemin qui commence par **la conversion**, et se poursuit grâce à différents moyens qui jalonnent le

✂=====

ABONNEZ-VOUS à YOGAKSHEMAM Newsletter

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

Nom & Prénom:

Adresse:

Code Postal et Ville :

A renvoyer à : **Mme Marie-France ALTMAN, Route de Grandmont, 21360 Ecutigny.**