

YOGAKSHEMAM e-Newsletter

Revue de Yogakshemam, France (association loi 1901) et Association Yogakshemam-Suisse
N° 08 - novembre 2017

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

Sri. T.K. Sribhashyam a quitté ce monde le 12 Novembre 2017

Nous sommes tous extrêmement attristés par ce départ inattendu ainsi que par la disparition du soutien irremplaçable qu'il nous offrait si généreusement.

Pourtant le seul hommage que nous puissions lui offrir : c'est de témoigner, de partager, de transmettre avec notre coeur, dans toutes les situations de notre vie quotidienne, l'Essence de cet Enseignement que nous avons eu la chance de recevoir, et auquel il a consacré toute sa vie.

La prochaine e-newsletter lui sera entièrement consacrée.

Hommage à Sri T. Krishnamacharya

De nos jours, nous sommes peu nombreux à avoir eu l'occasion de rencontrer Sri.T. Krishnamacharya, encore moins à avoir eu la chance de suivre son enseignement. Pourtant cet enseignement demeure vivant, et ce grâce entre autres à sa transmission perpétuée par un de ses fils et disciples Sri. T.K. Sribhashyam. Cette transmission aborde toutes les branches de cet enseignement extrêmement riche et multiple. Elle est le fruit d'une propagation qui s'est perpétuée au sein de cette famille depuis le 9ème Siècle. Cet enseignement accède à toutes les pratiques que le Yoga est en mesure de nous offrir. Les postures, les respirations, les concentrations, la contemplation, la méditation, l'étude des textes de la tradition philosophique Indienne, l'alimentation, la médecine traditionnelle de l'Inde, l'application de valeurs éthiques et morales etc...

Toutes ces pratiques n'ont qu'un seul ferment : la source même de la création ; qu'un seul objectif : nous permettre d'accéder à ce que nous sommes fondamentalement. Révéler en nous cette Pure Conscience qui est la libération ultime.

Entretien avec ma sœur Srimati T. Alamelu (Chinna)

T. K. Sribhashyam

Chère Chinna, peux-tu dire quelques mots sur la vie de notre père et nous raconter tes souvenirs sur sa vie ?

Cela dépasse ma compétence de faire le récit détaillé de la vie d'une personne alors que je n'étais pas encore née. Je ne connais que ce que les autres ont raconté sur la vie de mon père avant ma naissance. Jusqu'à quel point leurs paroles sont-elles vraies ? Il est difficile de croire ce que nous n'avons pas vu de nos yeux. On dit qu'un mensonge répété cent fois comme un « mantra japa » sera considéré comme vrai.

En tant que ferme croyant en Dieu, notre père avait l'habitude de dire à tous d'accepter de tout cœur, ce que Dieu nous donne pour nos efforts. Les efforts ne se perdent jamais. Dieu s'en occupera certainement.

Avant ma naissance, notre père était en contact avec la famille royale de Mysore. Donc, je pense que la vie était sans aucun problème. Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé dans ma prime enfance. En général, les enfants sont contents s'ils obtiennent ce qu'ils veulent. Ils ne se soucient pas de savoir comment ils l'ont obtenu. Quand on est sous la protection des parents, on ne se pose pas de questions. Bien que notre enfance se soit passée durant la difficile période de la Seconde Guerre mondiale, nous étions protégés par nos parents.

Dans le temps (il y a un siècle), le code de conduite de vie était différent. Les règles de vie diffèrent d'une décennie à l'autre. Ce changement est parfois très difficile à accepter. Mais une personne ayant un objectif sérieux devant lui s'adapte aux changements de ses conditions de vie, en écartant tous commentaires. Lorsque notre vraie nature nous oblige à faire du bien à l'humanité sous quelques formes que ce soit, nous devons faire face à des risques. Notre Père en a accepté le risque.

Bien que son objectif principal fût de promouvoir le yoga, il avait aussi l'habitude de donner des discours sur la philosophie indienne, la mythologie, l'astrologie, l'Āyurveda et autres sujets. Il préparait lui-même des médicaments ayurvédiques.

Il avait des élèves qui étudiaient différentes matières. Je me souviens qu'il donnait des leçons en préparant des médicaments, en s'occupant aussi du jardin. Il ne parlait pas de sa vie passée, excepté pour parler des lieux où il avait étudié et les noms des maîtres qui lui ont enseigné différents sujets. À cette époque, les maîtres ne racontaient rien de leur vie passée. C'était leur culture mentale.

Comme tu le sais, notre père était excellent dans tous les systèmes de la pensée hindoue orthodoxe (Pūrva Mīmāṃsā et Uttara Mīmāṃsā). Il connaissait également la philosophie bouddhiste et jaïne. La mythologie fait partie intégrante de la religion. Tout comme un fruit avec son jus et son goût sont conservés par sa peau et sa chair, la mythologie est nécessaire à la religion et la culture nationale. Notre père, en plus de donner des discours sur la pensée hindoue, avait l'habitude de parler du Rāmāyaṇa, du Mahābhārata, de la Bhāgavata, de la Bhagavad Gita et de se référer aux 18 Purāṇas. Il avait la chance d'avoir une excellente mémoire. Sur invitation, il se rendait dans de nombreuses régions pour enseigner le yoga et pour donner des discours sur divers sujets. Il ne se vantait jamais de ses succès, il les attribuait à la grâce de Dieu et à la bénédiction de son maître.

Notre Père était un disciple direct de trois chefs spirituels successifs de Sri Parakāla Māṭha (monastère Srivaishnava) de Mysore. Il a étudié sous la direction de Sri Krishna Brahmatantra Parakāla Swami, Sri Vagisha Brahmatantra Parakāla Swami, Sri Ranganatha Brahmatantra Parakāla Swami. Ces maîtres spirituels étaient également excellents dans la technique du yoga et notre père a également reçu de ceux-ci une technique pratique du yoga.

Dans les temps anciens, seuls les quelques élus qui avaient par ailleurs montré leur aptitude méritaient de devenir des étudiants de philosophie sous la direction de chefs spirituels. Seuls ceux qui avaient une grande force morale pour consacrer leur vie entière à la sincère compréhension de la philosophie et à la reconstruction de la vie conformément aux grandes vérités de la philosophie pourraient l'étudier.

Comme notre père avait des connaissances sur de nombreux sujets, il n'avait aucun problème pour sa subsistance. En ce temps-là, personne ne jouissait d'une vie luxueuse comme à l'heure actuelle. La simplicité était la règle de vie dans les familles orthodoxes hindoues. Une vie sobre et des pensées élevées sont considérées comme la plus grande richesse. Si une personne avait plus que ce qu'il lui fallait, elle partageait l'excès avec les personnes nécessiteuses.

Dans ce temps-là, l'enseignement ou la consultation médicale étaient gratuits. C'était le principe moral. Pourtant, en signe de reconnaissance, le remboursement était effectué sous une forme ou une autre. C'était la culture dans ce temps-là. Les gens respectaient plus leurs valeurs morales et culturelles que l'argent. Mais la valeur de l'argent n'a jamais été méprisée. Dans ce temps-là, les personnes instruites estimaient que « l'argent corrompt le mental », cette corruption mentale est un obstacle au progrès spirituel.

Notre Père encourageait l'éducation des femmes. Mais son sentiment de protection envers les femmes le faisait hésiter à les envoyer à l'extérieur. Le passage du temps, le changement des attitudes culturelles dans la société l'ont fait changer d'avis.

En ce qui concerne l'enseignement, notre père était très strict. Un maître ne peut allumer la perfection chez son disciple que s'il est strict. Ses maîtres aussi étaient très stricts. Notre père était donc ainsi en tant qu'enseignant ; et pourtant c'était une personne joyeuse.

44^{ème} Congrès de l'Union Européenne de Yoga

Du 20 au 25 août 2017

Thème : ATHA – Yoga c'est maintenant.

Compte rendu des interventions en français de Sri T K Srihashyam

Estelle Lefebvre

« C'est maintenant ou jamais ». Sri T K Srihashyam, invité d'honneur, termine le discours d'ouverture du congrès de Zinal 2017. Un silence de stupéfaction puis la soirée continue sur ces mots qui résonnent en chacun.

Je découvre Zinal, une localité de la commune d'Anniviers en Suisse, à 1870 mètres d'altitude. La toute dernière localité au pied des montagnes parmi les plus hautes des Alpes. Un site préservé et protégé qui fait la joie des randonneurs, des alpinistes et des skieurs ou tout simplement des amoureux de la nature.

C'est ici que se déroule depuis 44 ans, le Congrès international de Yoga organisé par l'Union européenne du Yoga (l'UEY). Les fédérations et des écoles de Yoga de toute l'Europe se côtoient dans une ambiance agréable et détendue sous la bienveillance de l'UEY. De très nombreux intervenants (es) proposent des conférences ainsi que des cours pratiques. Chaque soir, des soirées culturelles y sont organisées.

Nous sommes dimanche soir, le 20 août 2017, soirée d'ouverture du congrès. Plus de 300 personnes ainsi que les intervenants (es) les yeux fermés se laissent guider par Sri T K Sribhashyam qui entre directement dans le vif du thème du Congrès « *ATHA*, Ici et maintenant », le premier mot du premier aphorisme du Yoga Sutra de Patanjali.

« Fermez les yeux et visualisez une coupelle d'eau. Au centre de cette coupelle, une lampe éclairée est suspendue. Au fond est posé un mécanisme d'ailerons branché à l'électricité avec un interrupteur. Vous voyez la lumière qui illumine la coupelle et la lampe. Maintenant, mettez en marche le mécanisme pour faire tourner les ailerons. L'eau tourbillonne et laisse entrevoir des centaines de gouttes et au cœur de chacune, la lumière, des centaines de lumières. Il y a pourtant une seule lumière et pour la saisir, il est nécessaire d'arrêter les tourbillons...

Vous pouvez ouvrir les yeux.

Il en est de même en nous. Pour percevoir ce qui est réel en nous, il faut arrêter le tourbillon dans le mental. Et c'est maintenant ou jamais ! ».

La tonalité est donnée. Celle que retrouveront près de 300 participants au fil des enseignements de Sri T K Sribhashyam lors des 4 sessions, 2 en anglais et 2 en français.

« Comme dans cette coupelle d'eau tourbillonnante, les tourbillons génèrent dans notre vie des afflictions qui nous empêchent de voir la réalité, ce sont les *kleśas* ». Sri T K Sribhashyam a choisi de nous enseigner comment les *kleśas* s'éveillent dans notre existence et comment en pratiquant *dhyāna*, la méditation, on peut les atténuer.

Ce qui au quotidien est ressenti comme agréable ou désagréable est *kliṣṭa*, sous-entendu dans le terme générique *kleśa*. Une émotion du passé qui vient envahir le présent est *kleśa*.

Kliṣṭa et *kleśa* sont tous deux traduits pas affliction, l'un est issu de ce que nous vivons au présent, l'autre du passé.

Pourquoi naître et souffrir ?

« Ce n'est pas une pensée indienne, c'est universel », entonne Sribhashyam, « le passé agit sur le présent ». Ce que nous sommes est le résultat de notre passé. Ce sont les *kleśas* qui teintent nos vies de valeurs émotionnelles non appropriées.

Pourtant, les *kleśas* nous permettent de vivre. Sans eux, la vie n'aurait pas de sens. Nous pouvons au quotidien atténuer leurs activités puis les désactiver, pour atténuer et nous libérer des souffrances et du cycle des renaissances, fondement de la pensée indienne.

Notre vie, ici, n'est pas la finalité. Nous venons d'une existence et allons vers une autre existence. Nos existences sont déterminées, voire prédéterminées par nos actions avec l'attente d'un résultat. C'est la définition du Karma dans ce contexte précis. Toutes les expériences vécues quand elles sont répétées ou intenses sont mémorisées.

Si tout ce que nous faisons, non seulement est mémorisé, mais éveille également les *kleśas*, c'est parce que les résultats ne sont jamais à la hauteur de nos attentes. Car au-delà de tous nos objectifs, la véritable attente est la paix, *śānta*. *Śānta* est l'émotion primaire de toute âme. Consciemment ou inconsciemment, tout être recherche cette paix. Ainsi, les résultats des

expériences pourtant attendus et parfois même obtenus désenchantent. De là naissent l'insatisfaction puis la colère ou bien la satisfaction et l'attachement.

Les *kleśas* sont de 5 sortes :

- *Avidya*, quand nous faussons les valeurs pour obtenir ou rejeter un objet.
- *Asmita* est la projection de soi-même sur un objet d'expérience ; comme mon prénom est inséparable de moi.
- *Raga* et *dveṣa* sont l'attachement et l'aversion. Deux notions inséparables et complémentaires comme l'attachement que nous avons pour à la vie et l'aversion pour la mort.

Abhiniveśa est l'attachement intense et invisible à notre vie. *Abhiniveśa* est lié à *asmita* dans le sens où notre existence est liée à notre prénom.

Comment créons-nous les *kleśas* ?

Toutes les valeurs émotionnelles rattachées aux résultats des actions que nous faisons s'accumulent et en fin de vie, elles sont catégorisées dans les émotions fondamentales. Ce bilan est appelé *vāśana*. Il s'effectue au moment même de la mort pour s'ajouter à ceux du passé, le *saṃskāra*, d'où viennent les *kleśas*.

Les *kleśas* sont inactifs à la naissance, comment s'éveillent-ils ?

Les *kleśas* sont donc déjà là au moment de la conception. Ils sont inactifs, invisibles comme le vent dont on ne peut percevoir ses actions que sur la matière. Si nous ne faisons rien pour les éveiller, ils resteront inactifs et ainsi la paix, la joie, la béatitude illuminent notre quotidien. Mais l'attente des résultats, le désenchantement, l'insatisfaction permanente de ne pas avoir obtenu la paix éveillent les *kleśas*, c'est *kāma*. Cette insatisfaction permanente mène à la frustration puis à la colère, une bombe qui explose les *kleśas*, c'est *krodha*. Enfin nous faisons tout pour obtenir la satisfaction en donnant parfois de fausses valeurs aux actions faites, c'est *moha*.

Kāma, *krodha* et *moha* sont les trois poisons qui éveillent en chacun les *kleśas*. Trois moteurs qui œuvrent à chacune de nos actions. Les afflictions venant du passé gouvernent notre vie au quotidien.

Deux manières d'atténuer les *kleśas* :

- Le discernement et la compassion
- *Dhyāna* traduit de nos jours par méditation

La méditation libère le « je » du sens du « moi » et du « mien ». Le « je » existe avant même la naissance, il est inactif et indispensable à l'existence. Le « je » est libre de toute affliction à la naissance. Les *kleśas* sont inactifs, mais dès les premières sensations « je » se confond avec « moi ». Puis les premiers sentiments éveillent le sentiment du « mien ». Dans ce monde, le « je » et le « moi » fusionnent et semblent inséparables.

La méditation permet de réaliser ce que nous sommes réellement en libérant le « je » du « moi » et du « mien ». Le Moi et le Mien sont gouvernés par les valeurs sentimentales et émotionnelles. Ces valeurs éveillent les *kleśas*.

Durant une méditation sincère, les sentiments, les émotions, le « moi » et le « mien » sont désactivés, les *kleśas* ne sont pas éveillés.

La méditation est le second sujet abordé par Sri T K Srihashyam qui nous rappelle le sens fondamental de *dhyāna*.

Hors Yoga, pour tous les Indiens, *dhyāna* est porté sur Dieu. Le Dieu de la famille, ceux des temples ou ceux de la trinité (Vishnu, Brahma, Shiva). *Dhyāna* commence par la récitation de phrases pour éloigner les émotions ou sentiments qui habitent notre mental. Peu à peu le mental s'apaise, le Dieu peut être évoqué puis maintenu en décrivant précisément le Dieu, ses attributs, ses qualités (*dhyāna śloka*) avec la volonté de développer ces mêmes qualités au quotidien. Le dévot garde un instant le silence afin d'être totalement absorbé en lui et termine *dhyāna* par une salutation en offrant son âme au Dieu.

Bien que beaucoup se plaisent à affirmer que la philosophie des Yoga Sutra est athée, Patanjali enseigne au contraire les moyens de se libérer des *kleśas*, donc du tourbillon de notre mental pour réaliser la réalité, réaliser Dieu. Patanjali enseigne comment être absorbé dans notre mental sans aucun mouvement ni changement en maintenant un objet sans valeur dans le mental (*dhāraṇa*). Peu à peu, à force de pratique, un espace dans notre mental sans mouvement ni changement s'ouvre. Un espace où ne sont exprimés ni les sentiments ni les émotions, sources de fluctuations et d'éveil des *kleśas*. C'est dans ce mental libéré du passé, des afflictions, des émotions, que nous tous pouvons retrouver le « je » pour contempler le Dieu.

Sri T K Srihashyam nous guide, comme au premier soir, vers un des *dhyānas* le plus important du Yoga Sutra, *tāraka*. Dans l'enseignement et la pratique de *tāraka*, Patanjali mène peu à peu le pratiquant vers l'essentiel. Sri T K Srihashyam livre une méthodologie simple, efficace de *tāraka* que chacun pourra continuer à pratiquer un peu tous les jours. « Vous ne ressortirez pas de ce cours libre de *kleśas* ! Mais si vous pratiquez *dhyāna* avec sincérité, persévérance, et régularité, vous saurez retrouver en vous cet espace libre d'afflictions et pas à pas transformer votre vie en lui redonnant sa dimension. »

Durant ses enseignements, Sri T K Srihashyam rappelle à l'auditoire l'essence du Yoga soulevant l'importance de ne pas oublier.

« C'est maintenant ou jamais »

Les interventions de Sri T.K. Srihashyam étaient enrichies par des sessions de questions/réponses.

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

Contact : Allemand : elisabethvolk@gmx.de ; Anglais : brigittekhan@yoga-traditional.com ;

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

Grec : sofmavropoulou@gmail.com ; Italien : aureliadebe@gmail.com

Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur 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.