

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Rédaction : Sri T.K. Sribhashyam et Gabriel Galéa

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.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, Brigitte Khan, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEVBRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, George PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2006

Edition : France

N° 20

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Spiritualité au quotidien

Etre matérialiste signifie accepter la suprématie de la matière et placer des objectifs comme gagner de l'argent, renom et gloire, prospérité mondaine, etc., en tant que but à poursuivre dans la vie. La spiritualité signifie accepter la suprématie de l'esprit, ou Dieu comme ultime réalité et but à atteindre dans la vie.

La spiritualité peut être réalisée par tous chaque jour de multiples façons : tout d'abord en se fixant un but spirituel dans la vie. Alors, tout en étant étudiant, travailleur ou homme d'affaires, il faut se considérer comme un apprenti à la spiritualité et se sentir comme un fils, une fille ou un servent de Dieu. Après cela, étude ou travail peuvent être vus comme un hommage à Dieu. Quand on prépare la nourriture, nettoie la maison ou tout autre travail d'intérieur, il faudrait considérer qu'on le fait pour Dieu. Aimez votre famille et vos amis comme des enfants de Dieu. Unifiez-vous à Dieu par de constantes évocations de Lui. Apprenez à chanter son nom, à prier régulièrement Ses qualités. Posez des images de Dieu, Déesse ou saints sur les tables, sur les murs et les endroits où vos yeux vont fréquemment et laissez ces images imprégner votre esprit, juste comme vous le faites pour vos héros ou héroïnes préférées.

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

Prière pour avoir la prospérité



Les prières sont un appel à Dieu, le Suprême, le Miséricordieux et la grâce divine. Les prières sont très puissantes pour accorder à tous paix, progrès et prospérité. Elles développent courage, confiance et foi en la justice divine. La prière suivante est une prière hindoue invoquée le matin au réveil :

« Sur le bout des doigts réside la Déesse Lakshmi (la Prospérité),
A la base des doigts réside la Déesse Sarasvathi (la Connaissance),
Au milieu de la paume est Govinda (le Protecteur). »

Voir ses mains au réveil nous fait réaliser l'aspect divin de notre existence.

Source: *Thathvaloka* Février 2006, Chennai

Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Prière pour avoir la prospérité**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 15) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Krishna et l'éléphant - Conte indien**
- **La Bhagavad Gîtâ, un livre universel - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Professeur et élèves - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Pathogénèse en Ayurveda (n° 3) - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ciel et enfer - Conte indien**
- **La pureté de l'or - Gabriel Galéa**
- **Ujjayi - Bénédicte Chaillet**
- **Délivrance d'un buisson d'épine - Conte indien**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Flan sans œuf**

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Flan sans œuf

Recette de Sribhashyam !

Ingrédients :

- 30 g de farine de blé blanc
- 10 g de farine d'orge
- 4 g d'agar-agar nature (sans sucre)
- 125 ml d'eau
- 1,5 l de lait de vache (entier, demi-écrémé ou écrémé)
- 150 g de sucre ou 100 g de sucre vanillé
- Vanille, safran, café ou chocolat

Faire griller à sec la farine de blé et d'orge jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir.

Mettre 125 ml d'eau froide dans une grande casserole (3 litres au plus). Verser la farine grillée et les 4 g d'agar-agar tout en remuant pour éviter les grumeaux. Faire bouillir à petit feu pendant 5 minutes, en remuant sans arrêt avec un fouet.

Verser 1,5 l de lait et faire bouillir (en augmentant le feu). Remuer toujours. A l'ébullition, ajouter le sucre et le parfum de votre choix et continuer à faire cuire tout en remuant pour faire mousser le contenu.

Eteindre le feu et laisser refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une peau.

Verser le contenu dans des petits ramequins et mettre dans le réfrigérateur pour qu'il se durcisse.

Il écrivit un verset sur une feuille de palmier et le donna à Pethan, lui demandant de le remettre à Sivacharya, et Il disparut.

Pethan remit la feuille de palmier à Sivacharya qui, en l'ouvrant, trouva dès les premières lignes les mots : Adiyarkkadiyen Chitrambilavanam (serviteur des dévots, Le Seigneur de Chidambaram). Aussitôt, il fut envahi par la dévotion et un frisson lui parcourut le corps tandis qu'il lisait la lettre. Le verset disait : « Lettre de Chidambaranathan, Serviteur des dévots, à celui qui a fondé un nouvel ordre (du nom de Sivacharya). Il est de ton devoir d'initier Pethan Samban, sans tenir compte de sa position sociale. » Il lut la lettre et fut submergé par la joie. Obéissant à l'ordre du Seigneur, il initia Pethan à l'ordre des ascètes (sanyâsa), bien qu'il n'eût pas le statut de prêtre. En temps voulu, il donna à Pethan nayana dikshana (l'initiation par la vision) et immédiatement après celui-ci fusionna avec la Lumière divine. Sivacharya fut lui-même immensément surpris de cet événement et réalisa alors quelle force spirituelle avait Pethan.

Les autres prêtres du temple avaient remarqué les offrandes sacrificatoires et d'autres choses qu'il avait eues pour cette initiation. Ils se plaignirent au roi que Sivacharya avait fait brûler Pethan pour le punir d'une faute qu'il aurait commise. Quand le roi arriva avec sa suite pour enquêter au sujet de la plainte, Sivacharya montra le verset écrit par Le Seigneur Nataraja sur la feuille de palmier ; le Dieu de Chidambaram, qui est le Seigneur Shiva, est appelé Nataraja, le Seigneur de la Danse. Il dit qu'il avait initié Pethan et que celui-ci s'était volatilisé tout de suite après sous la forme d'une lumière divine (Jyoti).

Le roi fut surpris et demanda si Sivacharya serait capable d'initier et de libérer (moksha) de la même façon le buisson d'épines qui se trouvait à côté d'eux. « Oui. Pourquoi en douter ? » dit Sivacharya, et il donna nayana diksha (l'initiation par la vision) au buisson d'épines, qui se volatilisa également sous la forme de lumière divine (jyoti).

Le roi fut encore plus impressionné et dit : « Cela ressemble à de la magie noire ». Vous avez dit que cette lettre avait été écrite par le Seigneur Nataraja. Allons le lui demander ! »

Sivacharya dit au roi que les autres prêtres l'avaient banni du temple. Le roi répondit que cela n'aurait plus d'importance puisqu'il accompagnait lui-même Sivacharya. De concert, ils partirent ensemble en direction du temple. En entendant ceci, tous les prêtres, la suite du roi et les gens du commun se ruèrent vers le temple pour voir l'étrange vision.

Tous deux entrèrent dans le sanctuaire du temple. Quand Arati (l'offrande des lumières) fut offerte au Seigneur Nataraja, la foule présente vit de l'autre côté du Seigneur siéger Pethan et le buisson d'épines. Les Pandits tombèrent aux pieds de Sivacharya, lui implorant son pardon pour leurs fautes. Ils le raccompagnèrent ensuite au village avec tous les honneurs qui lui étaient dus.

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 15 :

Note : Ces vers se présentent sous la forme d'une conversation entre un groupe de filles qui se trouvent à l'entrée d'une maison et une fille qui est à l'intérieur.

Le groupe à l'extérieur : « Mademoiselle qui ressembles à un perroquet ! Es-tu toujours endormie ? » La fille à l'intérieur : « N'utilisez pas de mots durs ! J'arrive. » Le groupe à l'extérieur : « Tu parles bien ; nous le savons déjà. » La fille à l'intérieur : « Vous êtes toutes très fortes en paroles ; cela ne fait rien, je serai la seule (à assumer les paroles blessantes, je vous demande pardon à toutes). » Le groupe à l'extérieur : « Viens vite et joins-toi à nous, ne te sépare pas de nous. » La fille à l'intérieur : « Est-ce que tout le monde est venu ? » Le groupe à l'extérieur : « Oui, tout le monde est venu, compte toi-même. » Chantons toutes les louanges de Krishna qui tua l'éléphant Kovalayapida et Kamsa. Ecoute et considère demoiselle !

Commentaires de Sri T. Krishnamâcharya

Du Poème 6 au Poème 15, Ândâl éveille un groupe de dix jeunes filles. Une fois encore, ce poème est riche en significations. Ândâl utilise des mots apparemment familiers, emplis d'une profonde signification. En éveillant les dix jeunes filles, elle jette une lumière sur les dix caractéristiques d'un véritable dévot.

Pour commencer, quand elle compare la dixième jeune fille à un beau perroquet, elle se réfère à notre "belle" vie, emprisonnée dans une cage de vie et de mort. Tout comme le perroquet -- bien que très beau et possédant le pouvoir de parler -- est enfermé et enchaîné dans une cage, nous sommes enfermés dans le cycle de naissances et de morts ; nous continuons à vivre en négligeant les moyens très simples de la discrimination (la lumière de la connaissance) et du pouvoir de la parole (le pouvoir de la pensée juste).

Il est à noter que l'un des plus importants *Âranayaka* est appelé « perroquet », comme d'ailleurs un *Upanishad* : *Thaittiriya Âranayaka* et *Thaittiriya Upanishad*. Le mot Sanskrit qui désigne un perroquet est *thithiri*, et ce qui est dit par *thithiri* est *thaittiriya*. Cet *Âranayaka* nous enseigne entre autres la méditation sur le Soleil (*Aditya*) et la méditation sur la parole (*Vak*).

A ce propos, Ândâl est représentée avec un perroquet reposant sur sa main gauche. Dans le temple de son lieu de naissance, les dévots ont coutume d'offrir un perroquet fabriqué de feuilles de palmes vertes. Dans ce poème, Ândâl demande à la jeune fille de compter elle-même. Ce qui signifie que chaque jeune fille du groupe représente une des dix caractéristiques d'un vrai dévot :

1. Un dévot devrait écouter et accepter les conseils des Saints et des Maîtres Spirituels.
2. Il devrait éviter de s'attacher à d'autres activités ou d'autres pensées (même spirituelles ou dévotionnelles) quand il reçoit les enseignements des Saints et des Maîtres Spirituels.
3. Il ne devrait pas utiliser de mots durs ou faire des remarques méprisantes à l'égard de ces personnes sacrées.
4. Il devrait parler à ces personnes sacrées avec respect et une humilité sincère.
5. Il devrait accepter leurs critiques gracieusement.
6. Il devrait accepter les fautes des autres.
7. Il devrait ressentir la séparation des personnes sacrées comme une douleur insupportable.
8. Il devrait suivre le chemin tracé par les anciens (parents, grands-parents, saints, etc....) avec conviction.
9. Il devrait attendre avec impatience pour voir (et toucher les pieds) des Saints et des Maîtres Spirituels.
10. Il devrait chanter les louanges du Seigneur, vertus, valeur, victoire et toutes les autres qualités auspicieuses du Dieu.

Dans ce poème conventionnel, Ândâl attire notre attention sur la nécessité d'obtenir le support des Saints et des Maîtres Spirituels. Un dévot dépend aussi bien des faveurs venant de Dieu que de celles venant des Saints et des Maîtres Spirituels. Bien que Dieu soit supérieur à tous, elle insiste sur le besoin d'obtenir le support des saints hommes. Beaucoup de philosophes, qui ont commenté ce poème, disent qu'Ândâl a utilisé le style de la conversation pour nous rappeler la valeur de la faveur des Saints dans notre poursuite spirituelle. Celui qui ne recherche pas une telle faveur, ou ne se joint pas au groupe de dévots, est apparemment attirant, mais dénué de soi réel.

Ândâl nous réconforte enfin en disant que celui qui suit les dix caractéristiques énoncées ci-dessus sera aussi fort que Krishna tuant le puissant éléphant de son oncle Kamsa. En d'autres termes, les dévots auront la force, le courage et les moyens de surmonter les obstacles laissés sur son chemin dévotionnel par des amis puissants de sa propre famille qui sont opposés à la vie dévotionnelle ou spirituelle, à l'image de Kamsa, l'oncle maternel du Dieu Krishna, qui utilisa toutes les aides

gérer les tissus cellulaires pour une construction harmonieuse. Ojas permet de maintenir les fonctions d'un organe dont les molécules de base sont mal agencées.

Ujjayi permet de maintenir Ojas pour le soutien de l'harmonie et la structure moléculaire.

Ujjayi active l'interrelation entre Kanta et les différents organes selon la physiologie du Yoga. Il élargit l'action d'une posture sur un organe à d'autres organes :

- prostate / cerveau
- utérus / cerveau
- ovaire / sein.

Asana et Ujjayi rééquilibre les fonctions des organes. Leurs actions ne deviennent jamais un excitant.

Ujjayi permet de prolonger la respiration. Le périmètre de la voie respiratoire se rétrécit.

Le son produit incite à la concentration, au recueillement. Si l'on écoute sans cesse le son produit, on se concentre automatiquement sur Kanta, les yeux se dirigent automatiquement sur ce point, sans qu'il soit nécessaire de le nommer. L'introduction de Kanta implique ainsi l'introduction de la concentration.

En écoutant le son produit on peut se rendre compte si celui qui pratique la posture est tendu. Il offre donc la possibilité de contrôler la posture et de la changer s'il y a trop de tension.

Délivrance d'un buisson d'épines *Conte indien*

A Chidambaram, en Inde du sud, il y avait un prêtre du nom de Sivacharya qui était à la fois un poète et un érudit. Alors qu'il était complètement absorbé dans la dévotion, il ne prêtait pas beaucoup d'attention aux pratiques religieuses courantes.

Les prêtres du village n'étaient pas contents de lui car de surcroît, il était quelqu'un d'instruit qui connaissait tous les préceptes de la religion hindoue. Ils lui interdirent d'entrer dans le village et même de se rendre au temple. Le prêtre quitta alors Chidambaram et vécut dans une petite hutte à l'extérieur de la ville sainte.

Un bûcheron nommé Pethan Samban avait pris l'habitude de lui fournir tout ce dont il avait besoin. Un jour, alors que Pethan le bûcheron transportait sur sa tête un fagot de bois de chauffe jusqu'à la hutte, Le Seigneur Ishvara Lui-même croisa son chemin sous les traits d'un des prêtres du temple.

Uj signifie voler, transcender ; **Ud** veut dire origine ou ceinture.

La vérité est située loin de nous, dans une sphère plus haute, au-delà de l'existence humaine. Pour reconnaître la vérité nous devons nous dépasser. On pourrait dire que nous devons apprendre à voler comme un oiseau pour aller haut et loin. En fait la vérité est si loin que nous devons parvenir à dépasser ce monde pour la trouver. Trois facteurs nous empêchent de la trouver (le corps, les sens et l'esprit). Nous devons apprendre à voler au-delà de cet univers. **Jay** signifie aller. Il existe une ceinture du temps (Ud) autour de cet univers. Nous devons passer à travers afin de trouver la vérité.

Ujjâyi nous aide à percer cette ceinture, à aller au-delà du temps et de l'espace (au-delà de l'univers créé). C'est la raison pour laquelle on l'utilise comme Prânâyâma, car la vérité est au-delà de cette ceinture. C'est un Prânâyâma très important dans le Yoga.

Tant que l'on utilise les sens comme nous le faisons normalement nous sommes situés dans le temps, mais nous pouvons aussi utiliser les sens pour aller au-delà de cette ceinture où l'espace change. Si nous quittons cette notion du temps, la notion d'espace évolue elle aussi. Ujjayi est l'élément transcendantal qui nous permet d'aller au delà de la perception.

Le corps, les sens et l'esprit nous éparpillent dans plusieurs directions. Pour reconnaître la vérité nous devons nous libérer des sensations corporelles, des perceptions sensorielles et de l'esprit. Ces trois facteurs sont en relation avec notre respiration. Environ 5 secondes sont nécessaires pour laisser le corps derrière soi, 5 secondes pour que les sens arrêtent de nous disperser et 5 secondes pour surmonter les distractions de l'esprit. Ce n'est que lorsque notre inspiration dure plus de 15 secondes que nous allons vers la reconnaissance de cette vérité cachée (bien entendu à condition de le vouloir). C'est la raison pour laquelle la façon dont nous utilisons notre respiration est très importante.

Nier toute valeur spirituelle est la seule maladie d'Ojas. On l'empêche de fonctionner. La folie par exemple est une erreur de perception et de jugement de perception. C'est donner une valeur démesurée et sans discernement à ce monde matériel.

Aspect physiologique

Dans notre corps existe un système qui gère différentes activités (organiques, nerveuses, mentales) Il prend sa source soit en Kanta, soit en Nâbhi. Les effets d'une asana proviennent non seulement de la posture elle-même (meilleure circulation, massage) mais aussi des conséquences de la gestion de l'activité de la posture par Kanta (physiques) et Nâbhi (mentales).

Ojas : le rôle de cette puissance dans notre corps biologique (énergie placée en Kanta) est d'apporter l'harmonie des molécules de base, de

puissantes afin de tuer son neveu. En même temps, Ândâl nous rappelle que, comme un dévot, nous devrions pardonner à ceux qui sont opposés à notre recherche dévotionnelle – qu'ils soient des membres de notre famille, des amis ou des étrangers.

Autrement nous serons semblables à de jolis perroquets en cage et enchaînés, bien que fiers de leur beauté.

Krishna et l'éléphant

Une histoire hindoue

Dans la cour royale de lutte de Kamsa (oncle maternel de Sri Krishna) les trompettes annonçaient l'arrivée des lutteurs un à un ; Krishna et son frère Balarâma approchaient de l'arène pour assister au jeu. Mais à l'entrée, le chemin était bloqué par un énorme éléphant. C'était le magnifique éléphant royal, Kuvalayapida, qui avait été mis là exprès pour les provoquer. Le cornac donnait des coups à l'animal pour charger les jeunes garçons. Mais Krishna, qui avait facilement tué de nombreux démons, cassa une défense de l'éléphant, et l'utilisant comme une arme, il tua à la fois l'éléphant et son cornac.

La Bhagavad Gītā – un livre universel

Sri T.K. Sribhashyam

La Bhagavad Gītā, ou le chant du divin, est une partie distincte mais complète du Maha Bhāratha – une des deux grandes œuvres épiques hindoues. Elle contient 18 chapitres présentés comme les enseignements de Krishna (manifestation de Dieu) à Arjuna (représentation de l'homme dans un état de grande confusion).

La Bhagavad Gītā est commentée partout dans le monde, et les plus importants commentateurs sont Shankara, Ramanuja, et Madhva. Ils ont tous fourni de précieux écrits qui incitent à la réflexion. Le contenu de la Bhagavad Gītā est si riche et si varié que l'on peut y tirer des leçons pour toutes les situations difficiles qu'on rencontre !

L'engouement pour la Gītā qui perdure depuis des siècles nous montre combien elle peut nous apporter face à un monde troublé par des problèmes politiques, raciaux et communautaires.

Le Dieu de la Gītā n'est pas le Dieu d'une quelconque philosophie abstraite, mais un Dieu capable de maintenir des relations de fraternité avec Ses dévots. L'homme doit servir ses semblables et la société afin de montrer sa dévotion au Dieu omniprésent.

Cette approche, entreprise avec assiduité et une constante dévotion, permet une évolution spirituelle aussi bien pour son bien-être personnel que pour autrui.

La Gītā envisage un ordre mondial soutenu par une structure sociale solide (*varnāshrama*) : des droits, des devoirs et des responsabilités selon le statut social de chacun.

Pris dans la toile du Karma, où cohabitent des notions opposées telles que le plaisir et la douleur, l'exaltation et la dépression, l'amour et la haine, l'homme souffre. Il doit volontairement s'en dégager. Réalisant que Dieu et l'Âme ne font qu'un, il devrait être capable de discernement et se retirer du monde extérieur en suivant les techniques de renonciation enseignées par la Gītā. Quand l'homme s'approche du sommet de la colline, il a laissé le pied de la colline derrière lui ; il en va de même lorsque l'homme s'approche de Dieu, il renonce automatiquement à l'attachement matériel.

La Gītā montre la route pour mener une vie pleine d'équanimité durant son existence terrestre. Elle montre comment les activités quotidiennes et les valeurs spirituelles peuvent co-exister. Même ceux qui considèrent ce chant divin comme une allégorie bénéficient aussi de ses leçons, parce qu'elle oppose le bon et le mauvais au travers de raisonnements purs.

Le dilemme qu'affronte Arjuna dans cette guerre symbolise les luttes de l'homme dans la vie. L'enseignement pour l'humanité de la Gītā est une réflexion sur la nature de l'homme. Son esprit est rempli de pensées sans nombre, bonnes et mauvaises, causant souffrance et attachement en l'enfermant dans un cycle sans fin de naissances et de morts. La Gītā offre les moyens de maîtriser ses désirs primaires enregistrés dans les recoins les plus profonds de son esprit.

L'homme est à la fois un ami et un ennemi pour lui. S'il agit sous l'impulsion de son esprit grossier, il sera pris dans une myriade de problèmes sans fin. S'il poursuit son esprit supérieur, il sera conduit vers la gloire, la paix et la joie. Krishna montre la nécessité d'annihiler le passé, qui est l'ennemi. A ce sujet, Il enseigne à Arjuna l'arme du non-attachement comme remède efficace. Non-attachement n'est pas inaction.

La plus grande idée de la Bhagavad Gītā est la non-violence. Une personne devient non-violente lorsqu'elle réalise l'existence de son âme et se perçoit dans tous les êtres. Elle ne peut se haïr et donc ne peut haïr personne.

La Bhagavad Gītā souligne aussi fortement le devoir de l'homme. Il a le droit d'agir, mais pas pour le fruit de son action. Elle est en fait un guide pour mener une vie pure pour soi, avec sa famille, la société et le monde entier. Cela ne nécessite aucun entraînement spécial, aucune conviction spécifique ni croyance en aucune religion ou pensées religieuses. Peut-être que cela demande une réflexion silencieuse et sincère et l'application des résultats d'une telle réflexion.

Lisez, méditez et réjouissez-vous du chant divin de la Bhagavad Gītā !

Prânâyâma et nous savions qu'il signifiait « l'utérus ». Nous apprîmes que le substantif « *Hiranya* » désignait l'or, et que le nom du Créateur était traduit dans ce contexte par « l'Œuf d'Or ». En interrogeant notre enseignant sur la raison d'une telle dénomination, nous comprîmes pourquoi l'or est considéré comme le métal le plus pur.

En Inde, la construction d'un temple ne se fait jamais sans la participation d'un radiesthésiste. Le pendule qu'il utilise doit être en or très pur ; pour cela, cet or est purifié cent cinquante fois par des cuissons successives. Le radiesthésiste emploie ce pendule parce que l'or est en fait le seul métal neutre. Il utilise également de l'eau de source car cette eau ne possède aucune qualité.

Ainsi, quand le radiesthésiste cherche de l'eau, la réponse de la chaîne lui indique les qualités de l'eau de la nappe souterraine ; grâce à la pureté de l'or du pendule, il est possible de savoir si l'eau est salée, légère ou lourde...

Le texte traditionnel de référence pour les règles de la construction d'un temple, le *Yājñavalkya Samhita*, précise qu'un temple doit toujours être situé au-dessus d'un point d'eau profond. Pour cette recherche d'eau, le radiesthésiste est vêtu de blanc et ne porte pas de chaussures.

Parce que l'or est le métal le plus pur et le plus sensible et qu'il n'est pas affecté par la présence d'autres métaux, le Créateur est appelé ***Hiranya Garbha*** ; Il est la pureté même.

Ujjāyī

Bénédicte Chaillet

C'est une respiration nasale avec bruit de gorge qui n'est jamais pratiquée au repos. Ujjayi est la respiration qui maintient l'activité de Kanta qui est de maintenir la voie d'accès de l'individu vers sa démarche spirituelle.

Aspect philosophique

Ujjāyī éveille et nourrit *Ojas*, l'élément spirituel en nous ; la force du Créateur en nous, qui nous aide à le trouver.

Ojas est la forme suprême (la plus haute forme) de l'énergie dans le corps humain. C'est grâce à une pratique incessante et une purification que d'autres formes d'énergie sont transformées en *Ojas* et mémorisées par l'esprit. En fait il s'agit aussi de transformer *Ojas* en conscience absolue. C'est *Ojas* qui donne le pouvoir de l'intelligence, la force intellectuelle, le pouvoir de concentration, la rapidité d'attention et la vitesse d'évocation : des outils en vue de soutenir notre démarche spirituelle. Il a la couleur blanc lait de la lumière spirituelle. Ujjayi est issu de *Ojas*. On en trouve une goutte dans le cœur (*Hrudaya*). C'est dans l'œil droit que l'on peut voir la brillance ou pas de cette lumière.

Ciel et enfer

Une histoire hindoue

Un jeune saint se tenait assis devant un temple, méditant. Le chef de l'armée, qui passait par là, aperçoit le saint en méditation. Immédiatement, il descend de son cheval et s'approche du saint. Il l'appelle doucement et quand le saint ouvre les yeux, il le salue et lui dit, "O saint homme ! Seriez-vous assez aimable pour m'éclairer ?"

Le saint lui sourit et lui dit : "allez-y !"

Le chef lui demande : "le ciel et l'enfer existent-ils vraiment ? S'ils existent réellement, pourriez-vous me les montrer ?"

Le saint lui demande : "qui êtes-vous ?"

Le chef répond fièrement : "je suis le chef de l'armée !"

"Vous ne me semblez pas être digne de ce poste !" rétorque le saint.

Le chef entre en fureur. Il sort aussitôt son épée et menace le saint, "comment oses-tu m'insulter ?"

Le saint dit : "O chef ! Vous venez d'ouvrir les portes de l'enfer par votre comportement !"

Le chef se sent honteux de son geste et reprend immédiatement le contrôle de lui-même. Il dit : " veuillez bien me pardonner pour mon comportement grossier !"

"Maintenant tu ouvres les portes du ciel !" dit le jeune saint. "Les mauvaises qualités comme l'avarice, l'ego, le désir et la colère mènent l'homme à l'enfer, tandis que les qualités nobles comme l'amour, la pitié et la tolérance le mènent au ciel. Ainsi, ne cherchez pas le ciel ou l'enfer ailleurs. Ils sont en vous, dans votre cœur !"

"Merci, O saint homme ! Je peux comprendre maintenant !" dit le chef, et il prend congé du saint.

(source : *Chandamama* Avril 2006, Chennai)

Que pouvez-vous faire dans la quatrième partie de votre vie si vous n'avez pas acquis la connaissance dans la première, l'argent dans la seconde et le mérite dans la troisième ?

Subhashita Manjari 14.265

La pureté de l'or

Gabriel Galéa

A l'occasion de l'étude de *Bruhad Aranyaka Upanishad*, dans le cadre de notre formation à l'école *Yogakshemam*, Sri T.K. Srihashyam nous fit remarquer que *Prajapati*, le Créateur, littéralement « le Père des créatures », était également appelé *Hiranya Garbha*. Nous avons rencontré le mot « *Garbha* » lors de l'étude et la pratique des *Sagarbha* et *Nigarbha*

Professeur et élèves

Sri T.K. Srihashyam

Dans les domaines philosophiques ou spirituels, l'humanité peut être en grande partie divisée en deux catégories : les professeurs et les praticiens. Les professeurs enseignent, recommandent, conseillent et avertissent. Ils peuvent ne pas être inclinés à mettre en pratique ce qu'ils prêchent. L'enseignement est simplement une question d'habitude pour eux. Les praticiens, de leur côté, veulent pratiquer ce qu'ils ont compris et sont convaincus de leur spiritualité. Ils peuvent enseigner, mais ils préfèrent se concentrer sur la pratique, en vivant concrètement dans la vie de tous les jours ce qu'ils considèrent comme salutaire d'un point de vue spirituel.

Les simples prédicateurs sont des théoriciens. Ils se délectent dans la théorisation, admirent les complexités intellectuelles d'une théorie, mais peuvent faire fi de sa mise en pratique. Ils se sentent enchantés par les théories dont ils pensent qu'elles doivent être dispensées aux autres. Ils sont en cela comme la cuillère, qui distribue le miel sans connaître sa douceur. Le vrai partisan d'une valeur spirituelle ou philosophique est celui qui la pratique, pas nécessairement celui qui l'enseigne. L'homme est ce qu'il pratique, et il pratique ce en quoi il croit profondément, pas nécessairement ce à quoi il souscrit publiquement. La pratique tire sa source de la conviction. Quand l'homme embrasse un idéal, cela peut être au début juste une théorie pour lui, mais au fur et à mesure qu'il la met en œuvre, il gagne en compréhension et perspicacité, et sa conviction s'en trouve approfondie et renforcée.

La prédication est une noble quête. Le professeur pense à un idéal élevé. Malheureusement, beaucoup restent insensibles au message vivifiant contenu dans son enseignement. Dans ce cas, la prédication devient du business pour gagner de l'argent, se faire un nom, obtenir des récompenses et la célébrité. Pris dans ce piège, le professeur peut même devenir sceptique sur les sujets qu'il prêche tout en continuant de le faire pour profiter des avantages matériels qu'il en tire.

Shankara, dans l'introduction à son commentaire sur la *Bhagavad Gita*, dit que le *dharma* (ordre moral) diminue en raison de sa non-pratique, du fait de la place prépondérante prise par d'autres désirs dans l'esprit des prédicateurs. Quelques prédicateurs pensent, que si le monde est bien ordonné, toutes les choses seront en règle. Ils veulent rectifier la conduite des autres et les mettre sur le droit chemin, en oubliant souvent qu'ils sont eux aussi supposés marcher sur le même chemin !

Un mental agité, c'est-à-dire un mental qui est constamment attiré vers l'extérieur par les objets des sens, ne peut pas apprécier ses propres besoins. Il cherche à saisir le bonheur du monde extérieur. Puisque le bonheur venant des objets des sens est fuyant, le mental devient de plus en plus agité. On peut apprendre d'instructions d'ordre spirituel, mais

on ne pourra jamais en tirer profit si le mental n'est pas pur et apaisé. On peut parler des vertus nobles, mais si le cœur est ailleurs, aucun bénéfice ne peut en être retiré. Les prédicateurs pourraient être comparés à des vautours volant très haut et pourtant fixant le regard sur les fosses communes en dessous d'eux.

La pratique implique le sacrifice – on doit être disposé à affronter quelques difficultés qui vont de pair avec la pratique. On ne peut pas pratiquer les disciplines spirituelles pour les autres. Les pratiques spirituelles doivent être faites directement, comme manger, se reposer ou dormir. La volonté de se séparer de ce qui nous est cher mais qui obstrue notre chemin constitue le vrai sacrifice. Très souvent, la pure paresse pousse le prédicateur à ne pas pratiquer. Un prédicateur suffisant se satisfait de son seul discours, pensant que la prédication est déjà une pratique pour lui. Comme un musicien qui travaille la même mélodie ou composition plusieurs fois avant qu'il ne la maîtrise, de même, dans la vie spirituelle, les disciplines doivent être pratiquées fréquemment et régulièrement pour parvenir aux résultats exigés. La pratique doit aller de pair avec le détachement. Lors de la mise en pratique des instructions données par le maître spirituel, le détachement dégage les obstacles qui viennent constamment barrer le chemin suivi par le disciple. Pratiquer sans détachement est comme ramer sur un bateau ancré. La pratique spirituelle inclut la pratique de la méditation, de la prière, la maîtrise de soi, et l'exercice de disciplines morales. Ce n'est qu'à travers la pratique que nous nous rapprochons de Dieu ou du Suprême, pas en parlant simplement d'elle.

Pathogénèse (*vyādhi samprāpti*) en Ayurveda

Sri T. K. Sribhashyam et Dr Nancy Carpentier (N° 3)

Une esquisse de pathogénèse générale (*samprāpti*) peut être construite de la façon suivante :

Les facteurs (aliments, habitudes, activités, saison, etc.) qui sont semblables en nature aux *dōsha* et dissemblables aux *dhātu*, *ojas*, *shrotas* et *agni* amènent anomalies et causent *agni māndya*. A son tour, ceci conduit à l'accumulation d'*āma* et à la production de *sāma rasa dhātu* qui cause *rodha* et d'autres types de *shrotodushti* dans les *dhātu*, et l'endroit devient faible par perte d'*ojas*. Un tel endroit devient le lieu d'origine de la maladie. Des signes et symptômes commencent à apparaître légèrement au début et prennent progressivement plus d'importance. Une maladie (*vyādhi*) est manifeste. Les maladies varient dans leur gravité, le temps de leur manifestation, leur nombre, etc. Tout ceci doit être identifié par le médecin au cours de l'examen du patient.

Les caractéristiques (*lakshana*) d'augmentation (*vridhhi*) et de diminution (*kshaya*) des *dōsha* sont les mêmes dans toutes les parties du corps et communes à toutes les maladies. Elles peuvent être trouvées sur tout le

corps ou sur une partie seulement. Par exemple, lorsque *vātha* subit une augmentation dans son activité (*vridhhi*), cela produit sécheresse (*rukshatā*), atrophie (*shosha*), perte de poids (*laghutva*), mouvements, etc. dans toutes les parties du corps ; *pitha* occasionne rougeur (*raga*), ulcération ou suppuration (*pāka*) etc. ; *kapha* occasionne dureté (*kāthinya*), tumeurs, nouvelles croissances (*granthi*), etc.

L'Ayurveda accorde beaucoup d'importance à ces caractéristiques (*dōsha lakshana*). Le traitement est dirigé principalement vers les *dhātu* et les *mala*, qui sont présents dans le corps mais il est souvent limité à la partie ou système qui est le lieu de la maladie. Ceux-ci sont spécifiques à chaque maladie et peuvent être trouvés dans toutes les maladies. Les caractéristiques de perte d'*ojas* (*oja kshaya lakshana*) sont habituellement observées dans les stades avancés de la maladie ou dans les conditions émergentes. C'est pour l'identification de toutes ces caractéristiques que l'examen du patient est effectué. Le médecin est formé à reconnaître chacune d'entre elles avec justesse, parvient à un diagnostic approprié des maladies rapidement et esquisse des mesures correctives efficaces.

Pour reconnaître toutes les caractéristiques des maladies (*vyādhi lakshana*) convenablement, il pratique depuis longtemps la division du corps en petites unités selon leur fonction ou structure principale. Chaque unité comprend de nombreux organes et chaque organe est constitué d'innombrables pores cellulaires (*shrotāmsi*). C'est pourquoi ces unités sont appelées généralement *Systèmes de Shrota*.

Avant d'entreprendre l'examen du patient (*rogi*), le médecin doit acquérir une profonde connaissance de la normalité de l'être humain dans tous ses aspects. Rien ne peut être jugé anormal sans connaissance de ce qui est normal, et si un tel jugement est fait, il est voué à être incorrect. Il est donc essentiel que l'investigation de l'état normal du patient soit faite avant l'examen de sa situation anormale. L'investigation de la situation normale d'une personne en bonne santé inclue sa constitution physique (*deha prakrithi*), la qualité de ses tissus (*sāra*), son apparence (*samhanana*), sa biométrie (*pramāna*), ses préférences, ses habitudes (*sāthmya*), son tempérament, sa constitution psychologique (*sathva*), sa capacité digestive (*agni bala*), sa force, son endurance (*vyâyāma shakti*) et son âge (*vayas*).

Même si ces éléments sont mieux connus chez une personne en bonne santé, il est nécessaire de découvrir les traits naturels chez la personne malade afin de comprendre la nature et la sévérité des maladies, la réaction du corps aux drogues, etc. Ainsi, ces investigations sont faites même pour des patients. Selon l'Ayurveda, les caractéristiques innées (*prakrithi*) ne changent pas totalement ou soudainement; un tel changement, si radical, intervient juste avant la mort, alors que dans les conditions de la maladie, de nombreuses parties du corps conservent leurs caractéristiques originales sur la base desquelles la détermination du profil est possible.