

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
**Rédaction : Sri T.K. Srihashyam**

Représentants pays :

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

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2004

Edition : France

N° 13

### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Qu'avez-vous gagné ?*

Que gagne-t-on par la recherche spirituelle, la réalisation ou la connaissance de Dieu ? La réponse se trouve caché dans ce qui suit :

Qu'avez-vous gagné, si vous n'avez pas trouvé en vous-même, l'immortel, l'infini ?

Qu'avez-vous gagné, si vous n'avez jamais dans votre vie, goûté au désir profond de délivrance et à la souveraine émancipation ?

Qu'avez-vous gagné, si vous n'avez pas découvert le plaisir (du contentement) de la plénitude spirituelle ?

Qu'avez-vous gagné, si vous n'avez pas goûté aux joies de l'abandon de soi, si votre cœur n'a pas désiré faire de vous un instrument de Dieu, si vous n'avez pas été capable avec l'aide de Dieu d'adoucir tous vos tourments ?

Pouvez-vous acheter cela avec l'argent que vous avez sur votre compte en banque ?

*(Extraits de mes notes, Sri T.K. Srihashyam)*

« Tu es l'air, le feu, l'eau et aussi la lune.  
Tu es le maître absolu et l'aïeul.  
Mille fois, encore et encore,  
je T'offre mon offrande et mon respect. »

Bhagavad Gîta XI, 40

« Je me prosterne aux pieds de lotus de *Nârâyana*  
Je m'immerge complètement en *Nârâyana*,  
Par l'offrande constante de mes prières et  
Par la récitation confiante de son nom sacré. »

extrait de Mudundamâla de Kulashekhara

## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 9) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La quête d'individualité de la femme - Srimathi Pundarikavalli**
- **Le symbolisme selon les Veda : les six ennemis - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Les bonnes actions devraient être spontanées – Conte indien**
- **Vishnu (3<sup>ème</sup> partie) - Sri D. Pattanaik, Mumbai**
- **Les quatre garçons qui fabriquèrent un lion - Conte indien**
- **Célébration du 115<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de Sri T. Krishnamacharya - Gabriel Liechti et Gabriel Galéa**
- **Une histoire de compassion - Conte indien**
- **Contrôle sensoriel pendant la prière ou la méditation - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La dévotion enseignée dans la Bhagavad Gîta - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Recette indienne : l'Halva au Potiron - Srimathi T. Namagiriammal**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

### L'Halva au Potiron

#### Ingrédients :

500g de potiron (ferme et mûr, pesé après l'avoir épluché et avoir enlevé les graines)  
150g de sucre brun  
5 pistaches et 5 noix de cajou coupées en morceaux  
1 cuillère à soupe d'amandes effilées  
3 graines de cardamome écrasées  
100 ml de lait  
1 cuillère à soupe de ghee  
Temps de cuisson : 20mn

#### Préparation :

Râper le potiron. Verser le lait dans une casserole et l'amener à ébullition. Ajouter le potiron râpé et faire bouillir rapidement 8 à 10 minutes. Remuer au fouet jusqu'à ce qu'il devienne épais et assez sec. Ajouter le sucre brun et faire bouillir encore 7 à 8 minutes. Faire frire dans une cuillerée à café de ghee les pistaches, les noix de cajou et les amandes jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement brunes. Les verser dans la purée de potiron et mélanger (sans chauffer). Verser le mélange sur une assiette huilée et décorer avec les graines de cardamome écrasées.

L'halva au potiron est un dessert indien nourrissant (sans farine) et rafraîchissant. Il réduit l'acidité gastrique et la constipation. Il est galactagogue et améliore les fonctions de l'intestin grêle.

*Selon l'Ayurveda, l'huile de sésame n'augmente ni ne diminue la graisse du corps. Elle régule plutôt la graisse du corps.*

La discipline de l'esprit comprend aussi la discipline des activités sensorielles. Cela implique de donner une valeur identique à l'expression d'une émotion et à son contraire. L'homme ne devrait pas se laisser emporter par une émotion, car plus tard dans sa vie, cette émotion peut se muer en son contraire. Il devrait être attentif à la valeur d'une émotion afin d'en éviter les excès.

Là encore, nous pouvons utiliser la métaphore du cygne. Les deux ailes sont les deux émotions contraires. Plus l'oiseau vole haut, moins il a besoin de ses ailes. Seuls les oiseaux qui volent à basse altitude ont besoin d'utiliser fréquemment leurs ailes. Par conséquent, lorsque les émotions et leurs valeurs contraires sont maintenues en équilibre, on peut voler plus haut. Voici un poème très important de la Bhagavad Gîta : On doit s'efforcer de garder l'équilibre entre plaisir et déplaisir, succès et échecs, gains et pertes, et garder la concentration sur Dieu et l'âme, ce qui fait partie de la discipline mentale.

La structure de la dévotion, qui nous mène à Dieu, est faite des valeurs morales et éthiques, des devoirs et des trois types de disciplines. L'influence de l'âge, du statut professionnel et social, etc. est grandement soulignée dans la Bhagavad Guîta ; tout dépend de ce que nous sommes pour la société dans son ensemble.

La dévotion du point de vue Védique ou d'un point de vue plus moderne est la même pour tous, mais dans la Bhagavad Guîta, la dévotion dépend de l'âge, de la situation familiale, etc.

Dans la métaphore du cygne, Dieu est le Suprême. Il est au-delà et en même temps dans le monde créé. Notre amour pour Dieu consiste en une approche inconditionnelle de Dieu. Par conséquent toutes nos actions doivent Lui être offertes. Ceci implique trois conditions :

- Nous sommes une partie de Dieu ; nous sommes issus de Lui.
- Puisque nous sommes une partie de Lui, tout ce que nous faisons ne peut que Lui être offert.
- Nous ne pouvons faire aucune action contre Lui, car nous faisons partie de Lui.

Ces trois conditions se nomment Bhakti dans la Bhagavad Guîta. Pour suivre la voie de la Bhakti, on doit s'abandonner complètement à Lui, ce qui s'apparente à une relation maître-serviteur. Ceci n'est pas exprimé littéralement dans la Bhagavad Guîta, mais Krishna utilise pour cette relation des expressions telles que "Abandonner toute chose".

Donc, les deux concepts fondamentaux de la dévotion dans la Bhagavad Guîta sont :

- L'abandon total à Dieu ; impliquant que l'on n'agira jamais à l'encontre de Dieu, ni que l'on ne produira d'action qui laisse quelqu'un éloigné de Lui.
- Être absorbé en Dieu ; être complètement enveloppé par Lui ; ne jamais être séparé de Dieu.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

*Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya*

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

**Poème 9 :** *Toi, la fille de mon oncle, dormant dans un lit enveloppé d'effluves parfumées ; mèches de lampes à l'huile qui brillent faiblement tout autour d'une maison sertie de pierres précieuses ; déverrouille la porte incrustée de joyaux !*

*Tante ! Peux-tu la réveiller ? Ta fille est-elle muette, sourde, paresseuse et rêveuse ? Est-elle sous le charme d'un sommeil profond et gardée par une sentinelle ou hypnotisée ?*

*Honore Le comme Mâdhava, le grand hypnotiseur, Mukunda, Vaikuntha, et chante Ses louanges. Lève-toi ! Ecoute et considère, jeune-fille.*

Ici, Ândâl s'adresse à un dévot qui est au service de Dieu ; il s'agit de sa propre cousine.

Dans ce poème, Ândâl souligne l'importance du rôle de la mère. C'est son devoir d'éveiller la dévotion chez ses enfants. C'est aussi son devoir d'éloigner ses enfants de la paresse, de la léthargie, du sommeil et de les conduire vers Dieu.

Dans la dévotion, on peut être éveillé « de l'extérieur », c'est-à-dire être profondément impliqué dans les devoirs. On peut être également éveillé « de l'intérieur », ce qui veut dire que l'on médite sur la grandeur des moyens ou des résultats. Dans ce poème, Ândâl nous conseille de servir Dieu comme un moyen pour être éveillé de l'extérieur comme de l'intérieur. Encore une fois Ândâl montre son génie poétique. Chaque mot de ses poèmes véhicule deux significations : un romantisme apparent et une spiritualité inhérente.

Quand elle décrit la porte menant à Dieu comme une maison sertie de pierres précieuses, cela peut être une maison bien décorée pour le plaisir des hommes et des femmes. Mais cela montre aussi que nous ne voulons pas toucher une porte si précieusement décorée, même si nous ne pouvons pas voir ce qui se trouve derrière elle. Notre ego et toutes les valeurs qu'il nous impose sont les pierres précieuses que nous ne voulons pas modifier. Par conséquent, non seulement nous ne voulons pas nous ouvrir pour voir ce qu'il y a au-delà de notre ego, mais en plus nous perdons le Divin. Ândâl utilise un autre exemple : *mèches des lampes à huile éclairant tout autour*. Naturellement les bijoux précieux sont très appréciés quand ils sont brillants. Tout comme les valeurs imposées par notre ego scintillent à travers les impressions sensorielles.

L'expression « *dormant sur un lit* » peut être interprétée comme un sommeil insouciant, tout comme le sommeil paisible quand on est intoxiqué par les plaisirs matériels. Cela signifie aussi notre insouciance ou le détachement venant de la connaissance erronée des sujets divins et un détachement mesuré des activités matérielles. « *Enveloppé d'effluves parfumées* » est une métaphore pour ce qui suit : d'une part les parfums attirent les autres et nous attirent. La même chose se produit pour la connaissance juste, elle attire les autres et nous attire par sa connaissance juste. Dans la pensée indienne, la connaissance juste est considérée comme un parfum divin.

Les premiers commentateurs du Thiruppâvai disent que dans ce poème, Ândâl invoque Thirumalaisi Âlwar, un saint de l'ordre de Sri Vaishnava. Il était un dévot loyal de Shiva, mais un des saints Vaishnava éveilla en lui la dévotion à Vishnu. Thirumalaisi Âlwar prêcha aussi bien à Kanchipuram qu'à Kumbhakonam, dans le Sud de l'Inde.

#### **Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya :**

Notre mental est aussi bien le siège de l'ego, des sentiments et des émotions que la demeure de Dieu et de ses divinités. Notre ego bien décoré ferme constamment notre mental. Aussi longtemps que nous serons attirés par la brillance de nos impressions sensorielles, notre mental sera fermé à la Réalité. Tout comme une porte sertie de pierres précieuses est bien gardée, notre ego, qui ferme notre mental, est protégé par les émotions. Ândâl dit que le seul moyen de déverrouiller la porte est de chasser le sens du « mien ». Elle nous rappelle la responsabilité de la mère. Dans la tradition Hindoue, la mère éveille ses enfants avec des paroles douces ou des chansons, prononçant le nom de Dieu pour que très tôt le matin, le son et l'image mentale des enfants soient l'amour, l'affection et Dieu. Dans ce neuvième poème, Ândâl rappelle cette tradition et la responsabilité de la mère d'éveiller la foi chez ses enfants.

Vishnu, Sri Krishna en particulier, est appelé Mukunda, car il est facilement accessible grâce à son pouvoir d'attraction. L'autre nom de Vishnu est Mâdhava, ou le mari de Sri Lakshmi, la déesse de la prospérité et du bonheur. Vishnu est aussi appelé Vaikuntha, car il prévient la désintégration.

En cherchant l'aide de sa tante, Ândâl rappelle deux types de relations sanguines : celles qui nous soutiennent dans notre vie dévotionnelle et celles qui ne nous soutiennent pas. Dans la tradition Hindoue, l'oncle maternel et sa femme (la tante) sont (ou devraient être) des supports dans notre vie dévotionnelle. Notre vie est sertie de neuf pierres précieuses : parents - enfants, maître - disciple, mari - femme, frère - sœur, amant - aimé, moi - les autres, le connu - l'inconnu, le soutien - le soutenu, le protecteur - le protégé. Si certaines sont nos soutiens d'autres agissent contre nous !

Pour suivre la voie dévotionnelle, il faut la conviction ; souvent les obstacles proviennent de forces inconnues et inattendues, éloignées, et proches. Tout comme le vent et les courants dans l'air deviennent plus forts à mesure que le cygne vole plus haut, et s'approche de Dieu, les obstacles sur notre chemin de dévotion peuvent même provenir de notre environnement immédiat, la famille etc. Avant l'époque de la Bhagavad Gîta, qui fait partie du Maha Bhârata, texte récent pour les Indiens, il y avait deux sortes de disciplines dans la voie de la dévotion :

- L'austérité rigoureuse (tapas), une discipline stricte de l'esprit et du corps, accompagnée de rituels et d'une étude des textes sacrés visant à atteindre Dieu.

- Une voie dans laquelle l'homme est libre de faire ce qu'il veut pour atteindre Dieu, à condition que chaque chose ait une valeur spirituelle.

La seconde voie semble plus facile, dans la mesure où, dans la première, tout ce que l'on doit faire est prescrit, alors que l'on semble presque libre dans la seconde - s'il n'y avait pas de condition.

En fait ces deux voies ne sont pas facilement applicables dans notre vie de tous les jours ; elles sont presque incompatibles avec la vie de famille. Dans la Bhagavad Gîta, Krishna se sert d'Arjuna pour proposer une voie intermédiaire : une voie modérée. Dans son enseignement, il donne de l'importance aux devoirs de l'homme. Chacun doit accomplir ses devoirs en fonction de son âge, de sa situation familiale et sociale, de son environnement, etc. On ne peut pas tous faire la même chose ; cela dépend de la situation. Les devoirs d'une personne âgée ne sont pas les mêmes que ceux d'une jeune personne, par exemple. La Bhagavad Gîta accorde de l'importance à l'observation des devoirs de chacun. En dehors de cela, chacun doit agir en fonction des valeurs morales et éthiques de l'action, mais aussi en accord avec la situation. Il y a des valeurs morales dans certaines professions, qui ne sont pas importantes dans d'autres professions. De la même manière, les valeurs éthiques des parents diffèrent de celles des grands-parents.

Krishna propose trois types de disciplines : la discipline de l'étude, la discipline de la parole, et la discipline de l'esprit.

La discipline de l'étude inclut tout ce qui concerne l'âme et Dieu. Cela n'implique pas seulement la lecture, mais la compréhension et la réflexion en même temps. Le résultat qui découle de ces trois éléments s'appelle l'étude. Naturellement, le temps de la compréhension ou imprégnation doit être plus court que le temps de la lecture et le temps de la réflexion plus long que le temps de la lecture et de la compréhension. Ici, la réflexion tient plus du raisonnement intellectuel, ce n'est pas une contemplation.

La discipline de la parole consiste à utiliser des mots bienveillants, à éviter les mots et expressions blessantes pour les autres, à dire la vérité sans offenser les autres, à appliquer ce que l'on dit (y compris les paroles mentales), à refléter le contenu de sa parole.

## La dévotion enseignée dans la Bhagavad Gîta

Séminaire de Sri T.K.Sribhashaym à Aix-La-Chapelle, Bénédicte Chaillet,  
Heike Schatz-Watson

Sri Krishna utilise une métaphore pour expliquer la voie de l'âme. Il compare l'âme à un cygne (*hamsa*), volant vers Dieu. Le cygne blanc est capable de filtrer le bon du mauvais, quel que soit le mélange. De nombreuses Upanishads nous décrivent le cygne buvant seulement le lait d'un mélange de lait et d'eau, laissant l'eau de côté. Le cygne a un corps et deux ailes. Dans la Bhagavad Gîta, les deux ailes représentent Jnâna Yoga et Karma Yoga, alors que le corps représente Bhakti Yoga. Quand le cygne veut atteindre Dieu, il a besoin non seulement de son corps, mais aussi des ailes - les deux ailes. Bien que Bhakti soit le principe essentiel dans l'enseignement de Krishna, nous avons aussi besoin des deux autres principes, Karma Yoga et Jnâna Yoga. On ne peut pas atteindre Dieu uniquement à l'aide de Karma Yoga et on ne peut pas non-plus l'atteindre uniquement à l'aide de Bhakti Yoga. Les trois voies sont nécessaires. Karma Yoga ne signifie pas seulement l'accomplissement d'actions désintéressées, sans recherche de résultats, mais l'offrande à Dieu de toutes les actions ainsi que de leurs résultats. Nous ne pouvons pas vivre sans agir, mais tout dépend de comment nous agissons et de pourquoi nous faisons telle chose. Lorsque toutes nos actions sont offertes à Dieu - chaque jour et tout au long de notre vie - cela s'appelle Karma Yoga.

De la même manière, Jnâna Yoga n'est pas qu'une connaissance intellectuelle pure et simple, mais avant tout une connaissance de la Réalité, de l'âme et de Dieu. Toute étude et réflexion se dirigeant vers l'expérience et la connaissance de l'âme et de Dieu font partie de Jnâna Yoga. En offrant toutes ses actions au Suprême, Karma Yoga représente une aile du cygne ou le chemin spirituel. Jnâna Yoga en agissant dans le but de connaître Dieu et l'âme, et de maintenir cette connaissance, représente l'autre aile du cygne.

Qu'est ce que Bhakti Yoga dans la Bhagavad Gîta ? C'est la dévotion envers le Suprême, présente dans la vie de tous les jours ; c'est la manière dont nous vivons quotidiennement avec Lui, comment nous aimons le Suprême. Cet amour ne peut être comparé à l'amour humain, car il n'a pas de contraire. C'est l'amour inconditionnel pour Dieu, qui ne change jamais - quoiqu'il advienne. L'amour humain peut toujours se changer en son contraire, la haine, alors que l'amour pour Dieu ne se modifie jamais.

Cette dévotion se retrouve aussi dans la métaphore de l'oiseau. Quand le cygne vole, il doit faire face à des obstacles : le froid, le chaud, il est exposé à toutes sortes de dangers, exposé aux forces inconnues du vent. Dans quelle mesure cette image ressemble-t-elle à la dévotion humaine ? De quelle manière certaines forces inconnues font-elles dévier notre dévotion de tous les jours ? Comment parviennent-elles à égayer l'homme ?

## La quête d'individualité de la femme

Srimathi Pundarikavalli (Fille aînée de Sri T. Krishnamâcharya)

Si une femme est normale, c'est-à-dire réservée, timide et simple, elle est jugée par beaucoup comme "vieux-jeu". Si elle est vive et intelligente, elle est jugée agressive, anormale, peu féminine, semblable à une amazone. Les pseudo-spiritualistes objectent que la femme représente toujours un obstacle à une vie spirituelle. La femme devient ainsi confuse quant à sa vraie nature. Dans cet état de confusion, elle finit par devenir un simple jouet entre les mains des hommes : centrée sur elle-même, futile, possessive, passionnée, anxieuse...

Dans le passé, les femmes éduquées et cultivées étaient vraiment responsables du merveilleux bonheur, de la paix et de l'harmonie dans leur foyer ainsi que dans la société. Elles se consacraient totalement à leur rôle d'épouse et de mère. Dans ces rôles, elles exprimaient leurs qualités féminines innées, telles que l'amour désintéressé, le sacrifice et le sens du service envers les autres ; elles cultivaient ainsi les qualités les plus nobles de l'humanité.

Les Védas louent la femme comme l'égal de Dieu et ordonnent : Considère ta mère comme ton Dieu. De l'état d'épouse partageant les joies et les peines de son époux, elle passait doucement à l'état de mère dans lequel elle partageait ses joies et ses peines avec tous les membres de la famille. Elle devenait ainsi de fait le chef de famille. Sa réserve était le voile protecteur de sa pureté et de sa chasteté. Elle manifestait son amour pour chaque membre de la famille par la gentillesse et la douceur de ses paroles et de ses actes. Sa foi et ses prières lui conféraient une force et une présence spirituelle uniques par lesquelles elle fédérait les membres hétérogènes de la famille en une famille unie et homogène.

Les femmes en général possédaient une foi innée en Dieu, un esprit de service, de patience et d'endurance, d'humilité, de compassion et de douceur. Les femmes détenaient toute la richesse du foyer et de la société. Au fil du temps, cette situation est passée à l'homme. L'homme en arriva même à considérer la femme comme partie de ses possessions et comme son esclave. Il pensa que le pouvoir et l'argent lui permettaient d'atteindre son but ultime. La femme commença à se battre pour sa libération. Elle partit sur les sentiers de la révolution, conquiert l'égalité dans l'éducation, le travail et dans les responsabilités. Elle s'acharna à égayer l'homme dans tous les domaines, luttant pour une égalité des droits. Elle se considéra comme émancipée.

Elle pensait qu'en étant égale à l'homme elle atteindrait le but. Mais quel était le but ? Connaître Dieu, connaître la vérité et se connaître soi-même. A-t-elle trouvé la réponse ? L'homme a-t-il accepté cette égalité ? Est-il prêt à rendre à la femme ce qu'il lui a pris ? A-t-il réussi à atteindre son but ?

## Symbolisme dans les Veda : les six ennemis

L'Atharva Veda décrit au chapitre 8, verset 4, ligne 22, les six ennemis (ou adversaires) psychologiques que sont : kâma (la luxure), krodha (la colère ou le courroux), lobha (l'avarice), moha (l'illusion), mada (l'arrogance) et mâtsarya (la jalousie).

Dans la littérature sanskrite, chacun de ces ennemis est symbolisé par un animal ou par un oiseau : l'illusion est une chouette, la colère un loup, la jalousie un chien, la luxure un oiseau chakra, l'arrogance un aigle et l'avarice un vautour. Ce verset est ainsi traduit : « O Indra, tue l'illusion (la chouette), tue la colère (le loup), tue la jalousie (le chien), tue la luxure (l'oiseau chakra), tue l'arrogance (l'aigle) et tue l'avarice (le vautour) ».

Ceux qui étudient la langue sanskrite connaissent les oiseaux chakra « frappés d'amour ». Et l'expression populaire en anglais-indien « le chien dans la politique de la mangeoire » signifie qu'un chien ne mange pas d'herbe et ne laisse pas les vaches en manger dans leur mangeoire. Les mythes indiens décrivent l'aigle comme débordant d'arrogance pour leur capacité à franchir n'importe quel obstacle. Dans les Purânas, on trouve de nombreuses histoires relatant l'humiliation de l'aigle mythique Garuda aux mains du Seigneur Vishnu. Dans les mythes indiens, la chouette est dite lourde d'esprit, elle est l'illusion. Comme elle est éveillée la nuit, contrairement aux autres oiseaux, on dit ne pas savoir s'il s'agit d'un oiseau ou d'un animal nocturne.

## Les bonnes actions devraient être spontanées

Karna, un prince Kaurava, était connu pour sa générosité. Chaque matin, il offrait des cadeaux à ses sujets, avant ses prières quotidiennes. Il offrait ce qui lui passait sous la main. Un jour, alors qu'il était sur le point de se mettre à prier, un vieil homme arriva et lui demanda l'aumône. Karna prit un pot en or et l'offrit au vieil homme. Cependant, le vieil homme refusa, disant que Karna le lui donnait de la main gauche.

Dans la tradition indienne, seule la main droite doit être utilisée pour donner quelque chose, que ce soit un paiement ou un cadeau. Karna lui répondit que, bien qu'il sût qu'il ne devait rien donner de la main gauche, surtout un cadeau, il ne changerait pas le pot en or de main, car ce court laps de temps suffirait pour modifier son état d'esprit, et aussi son cadeau. Karna expliqua au vieil homme que si nous voulons faire du bien aux autres, nous devons le faire avec spontanéité, sans un seul instant de réflexion, car ce bref instant suffit à enlever toute spontanéité. Ainsi, comme Karna, si nous voulons offrir ou exprimer notre joie, ou même notre dette de reconnaissance, faisons-le spontanément et sans aucune arrière-pensée.

Râmânuja quitta le Maître, puis il grimpa aussitôt sur le toit du temple le plus haut. De là il appela la population d'une voix forte :

- Venez et écoutez bien : le Maître m'a donné le puissant mantra qui sauve assurément celui auquel il est transmis. Ecoutez-le et répétez-le : « AUM NAMO NÂRÂYÂNA. » L'avez-vous bien entendu ? « AUM NAMO NÂRÂYÂNA, AUM NAMO NÂRÂYÂNA ! »

Évidemment, le Maître aussi l'avait entendu. Il fit appeler Râmânuja. Le disciple arriva sans tarder.

- Pourquoi, malgré mon avertissement, as-tu divulgué ce précieux mantra sur la place publique ? lui demanda-t-il, effaré.

- Je suis prêt à vivre encore mille vies d'ignorance et de douleur si ceux que je vois là, devant moi sur la place, sont tous sauvés dès cette vie, répondit paisiblement le disciple.

## Contrôle sensoriel pendant la prière ou la méditation

Pour qu'une prière ou une méditation soit réussie et fructueuse, les sens, le mental et l'intellect doivent être dirigés vers l'objet ou le sujet de la prière ou de la méditation.

Les indications suivantes sont parmi celles qui devraient être appliquées pendant la prière ou pendant la méditation :

- Être muet des choses du monde, mais parler seulement du sujet de la prière ou de la méditation.

- Être sourd aux affaires du monde, aussi bien familiales, sociales, économiques que politiques, mais écouter attentivement le nom de Dieu ou les prières.

- Être aveugle à tous les objets du monde matériel qui attirent notre attention, mais ouvrir largement les yeux pour voir seulement les objets de la prière ou de la méditation.

- Se soustraire aux parfums qui viennent des personnes qui nous entourent, mais reconnaître les effluves de parfum offert à l'objet de la méditation ou de la prière.

- Empêcher le mental d'évoquer le monde matériel, mais évoquer seulement les expériences de prière ou de méditation passées.

- Éviter de réactiver ou de faire référence aux émotions humaines comme la colère, le désir, la jalousie, la haine, mais les remplacer par des émotions de contentement, de joie, de satisfaction, d'amour, de dévotion.

- Ne pas se sentir coupable quand toutes ces activités s'évanouissent aussitôt que la prière ou la méditation est terminée.

- Nous devrions ressentir de la jubilation par ces expériences de méditation ou de pratiques dévotionnelles, aussi courtes soient-elles.

aspects sont indissociables les uns des autres et que leurs plus grands ennemis sont notre ego, notre intellect, nos sens de perception et tout ce qui en découle.

Cet hommage nous a permis de comprendre comment progresser sur la voie de la dévotion, quelle que soit d'ailleurs notre religion, en particulier grâce à l'analyse des obstacles que nous autres, Occidentaux, trouvons dans notre démarche. Cours, réflexions personnelles guidées, mises en pratique ont été suivies de la projection d'un film montrant Sri T. Krishnamacharya accomplissant ses prières quotidiennes. Il s'agissait d'un film privé, appartenant à Sri T.K. Sribhashyam, que nous avons eu la chance de regarder. Je ne peux pas me permettre de commenter ce que ce film sur Sri T. Krishnamacharya réalisant ses rituels nous a apporté. C'est une chance inouïe de voir l'exemple du Maître accomplissant ses rituels au milieu de sa famille, au milieu de ses petits enfants chantant une chanson et s'amusant à ses côtés.

Nous avons pu suivre dans ce film les quatre étapes quotidiennes d'une voie dévotionnelle, étapes dont Sri T.K. Sribhashyam nous a fait comprendre la nécessité.

Nous remercions Sri T. K. Sribhashyam pour son enseignement fidèle aux valeurs que lui ont enseignées son Père et ses Ancêtres avant lui. Nous lui demandons pardon pour tout ce qui manque dans le résumé de cet hommage, mais comment rendre en quelques lignes un enseignement aussi riche ?

## Une histoire de compassion

Râmânûja, l'un des trois grands Maîtres du Vedânta, était généreux. Il regardait tous les êtres de la même manière, il accordait à tous son attention, aux hommes comme aux femmes, quelque soit leur caste. Il était même chaleureux à l'égard des « hors caste ». Il scandalisait ses contemporains.

Au temps où il cherchait encore sa voie, il approcha un Maître et le pria de l'initier. Il lui offrit une noix de coco. Le Maître, reconnaissant une grande âme, prit la noix, la fendit d'un coup sec. Ainsi fut-il dit sans parole que son mental était brisé et que son ego pouvait s'écrouler. Puis il murmura à l'oreille du disciple le mantra sacré.

- Répète-le avec tendresse, lui dit le Maître, avec intelligence bien sûr, avec abandon et passion, avec détachement surtout. Ce mantra est d'une grande puissance, il te libérera sans faute de l'ignorance. Répète-le en secret, garde-le au fond de ton cœur, ne le communique à personne.

- Pourquoi donc ne puis-je le dire à haute voix, devant les gens ?

- Si tu le divulgues, il libérera celui qui l'aura entendu, mais toi, tu continueras à errer en ce monde, plein d'ignorance et de douleur.

## Vishnu (3<sup>ème</sup> partie)

*Sri D. Pattanaik, Mumbai*

« Sacrifie-moi » dit Vishnu. Vishnu, l'incarnation de chaque aspect du sacrifice cosmique, devint l'habitation cosmique, ses quatre points cardinaux, ses quatre directions intermédiaires, son toit et son sol. Brahmâ divisa Vishnu en quatre parties. Vishnu était tellement immense, qu'avec seulement un quart de son être Brahmâ put créer le monde et tout ce qu'il contenait, y compris les dieux et les démons. Vishnu devint **Vastu Purusha**, le Dieu de l'Espace et **Yuga Purusha**, le Dieu du Temps.

Submergé par la splendeur et la pureté de Vishnu, Brahmâ le salua :

« Tu es **Bhagavân**, la totalité du cosmos. Chaque chose de ce monde vient de toi. » Aussitôt que les dieux et les démons furent créés, ils se demandèrent : « Où est chaque chose ? ». Vishnu répondit : « Tout ce que vous cherchez est dissous dans les eaux primitives. Barattez-les. » « Quel axe devons-nous utiliser pour baratter ? » demandèrent-ils. « Utilisez le Mont Meru, l'Axe de l'Espace. » « Où peut-on trouver la corde pour baratter ? » « Utilisez **Ananta Shesha**, le Serpent du Temps. »

Le Mont Meru se trouvait sous les eaux primitives. Ni les dieux ni les démons ne purent l'en retirer. Aussi Vishnu prit la forme d'un sanglier céleste, **Varâha**, laboura Meru avec ses défenses puissantes et le fit remonter à la surface. Vishnu enroula ensuite Ananta Shesha autour du mont pour créer le barattage. Prenant la forme d'une tortue céleste, **Kurma**, Vishnu supporta le barattage cosmique sur son dos. La carapace supérieure de Kurma fut la voûte des cieux et soutint le ciel, sa carapace inférieure forma les abîmes et contient la mer. Ses pieds reposèrent sur les quatre points cardinaux. Les dieux et les démons saluèrent cette tortue cosmique, la louant comme les fondations célestes de l'univers.

Les dieux tinrent la queue d'Ananta, les démons saisirent son cou, et ils commencèrent à baratter les eaux cosmiques. La montagne bougea et tourna, l'océan écuma et ragea. Le nouveau monde émergea. Après un millier d'années de barattage, toutes les impuretés du vieux monde émergèrent de l'océan **Kâlakuta**.

Comme le barattage progressait, les rochers sur la montagne s'écrasèrent les uns sur les autres, crachant du feu qui embrasa les arbres au sommet du Meru. La fumée envahit l'air, étouffant les dieux et les démons. « Kurma aide-nous ! » crièrent-ils. La tortue divine secoua ses nageoires et éclaboussa de l'eau tout autour d'elle ; elle éteint le feu, clarifiant l'air et rafraîchissant tout le monde. Ainsi la pluie était née.

Comme le barattage continuait, la masse sans forme et sans limite à l'intérieur des eaux cosmiques commença à prendre des formes merveilleuses. En premier vinrent le soleil, la lune et l'étoile polaire. Vishnu

plaça l'étoile polaire au-dessus du mont Meru, le soleil et la lune dansèrent autour d'elle, apportant le rythme cyclique des saisons, Ritu. Les plantes commencèrent à fleurir et à donner des fruits, pendant que les animaux commençaient à manger, à s'accoupler, à migrer et hiberner.

Vishnu, pivot de cette roue de la vie, fut connu sous le nom de **Chakrapâni**. Puis vinrent les éléments - la terre, le feu, le vent et l'eau. Aussitôt qu'ils furent barattés, ils glissèrent dans différentes directions. Vishnu étendit ses quatre mains et captura les quatre éléments échappés. Le Feu devint son Disque, l'eau son Lotus, le vent sa Conque et la terre sa Masse. Il devint éther, et infiltra chaque coin de l'espace, tissant toutes les choses dans la fabrique cosmique comme le fil d'un collier de perles. Vishnu devint **Vaikuntha**, le Dieu de la Cohésion, celui qui prévient la désintégration.

Comme le barattage continuait, émergea de l'eau cosmique son cadeau le plus précieux, **Lakshmî**, la déesse de la fortune et de la splendeur, conférant le pouvoir, la prospérité et le plaisir. Lakshmî était accompagnée de **Dhanvantari**, le médecin divin, l'ennemi de la maladie, de la mort et de la décadence. Il amenait avec lui la science de la santé et de la guérison, **Âyurveda**, et un sac d'herbes, une sangsue pour aspirer les toxines, un couteau pour extraire les tumeurs, un pilon et un mortier pour fabriquer les potions. Il transportait une cruche d'**Amrutha**, l'élixir d'immortalité.

## Les quatre garçons qui fabriquèrent un lion

Il était une fois quatre frères, fils d'un pauvre brahmane qui leur enseigna tous les Veda et les Ecritures Saintes. A la mort de leurs parents, ils décidèrent de s'installer chez leur grand-mère. Quand ils y arrivèrent, ils s'aperçurent qu'ils n'étaient pas les bienvenus et que leurs cousins ne les aimaient pas. Regardant la situation en face, ils entreprirent de visiter le monde, chacun de son côté. Ils décidèrent que chaque frère devait apprendre un art particulier et revenir au même endroit après un certain temps. A la date convenue, chacun raconta ce qu'il avait appris.

Le premier dit : « Je sais créer la chair d'une créature à partir d'un simple os ». Le second dit : « Je sais faire pousser les poils et la peau d'une créature s'il a déjà la chair et les os ». Le troisième dit : « Je peux créer les membres d'une créature si sa forme est complète avec la peau, les poils, la chair et les os ». Le quatrième dit : « Je sais donner la vie à cette créature, si elle a une forme et des membres ». Ils partirent donc dans la forêt à la recherche d'un os, sur lequel ils pourraient tester leurs techniques. Le premier os qu'ils trouvèrent fut celui d'un lion. Chacun à son tour mit sa technique à l'épreuve et ils créèrent un lion énorme. Comme le voulut la fatalité, il les tua tous les quatre et s'enfuit. Qui parmi les quatre frères est responsable de la mort des autres ? « Le quatrième, car c'est lui qui donna la vie à la structure sans vie d'os, de chair et de poils. »

## Célébration du 115<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de Sri T. Krishnamacharya

*Gabriel Liechti et Gabriel Galéa*

Sri T. K. Sribhashyam consacra les deux week-ends entourant l'anniversaire de son Père, le 4 novembre de cette année selon le calendrier lunaire, à un hommage à Sri T. Krishnamacharya : à Neuchâtel les 1<sup>er</sup> et 2 Novembre et à Nice les 8 et 9 Novembre.

Le thème choisi par Sri T. K. Sribhashyam pour cet hommage fut un des sujets qui étaient les plus chers à son père, LA DÉVOTION. Plus de trente élèves ou anciens élèves ont été rassemblés à cette occasion dans chaque ville.

La célébration a débuté par une récitation du Veda, que pour une fois, Sri T.K. Sribhashyam n'a pas effectuée. C'est un enregistrement de son père que Sri T.K. Sribhashyam avait réalisé quelques quarante années auparavant qui a tenu lieu d'invocation.

Sri T. Krishnamacharya pratiqua la médecine, enseigna la philosophie, matières dans lesquelles il était un Maître ; en accord avec sa valeur dévotionnelle, ses soins étaient gratuits, et il enseignait à des personnes appartenant à toutes les castes et à toutes les religions. Cela ne lui valut pas uniquement des amitiés ! Mais plutôt que de déroger à ses valeurs, il préféra mettre un terme à ses activités. A peine marié, il partit approfondir sa connaissance du yoga dans les Himalaya. Malgré toutes les difficultés qu'il rencontra, rien n'affecta jamais sa dévotion.

La dévotion est un aspect de notre vie d'une très grande simplicité et c'est sans doute en cela que réside toute sa difficulté.

La dévotion n'est pas une chose qui s'apprend, elle fait partie intégrante de notre être ; par contre, il nous revient de la développer et de la maintenir.

Si notre valeur spirituelle nous est donnée par nos ancêtres, le Maître spirituel lui, nous aide à nous maintenir dans cette voie et à ne pas en dévier, non par l'imposition de ses valeurs, mais par le développement de celles qui nous sont propres. Avant d'évoquer l'objet de notre dévotion, Dieu ou le Créateur, nous nous devons de le remercier en l'invoquant, ce qui nous permet de cultiver une valeur indispensable à la dévotion, l'humilité. Deux autres aspects sont tout aussi indispensables au développement et au maintien de notre dévotion : le premier de ces aspects est la fidélité envers notre objet de dévotion ; car le changement ne permet pas d'affermir cette valeur, il n'apporterait que le doute. Sri T. Krishnamacharya avait une connaissance étendue de tout le panthéon Hindou, des différentes divinités propres à chaque discipline (yoga, tantra...), mais toute sa vie, il demeura un dévot fidèle à *Nârâyâna* (une des formes de Vishnu). Le second aspect est le don ; la dévotion est incompatible avec l'attente d'un résultat. Force est de constater que ces