

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
Comité de Rédaction : Pascale Rimet, Gabriel Galéa

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))  
Belgique : Dr Nancy Carpentier ([nancy.carpentier@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.be))  
France : Mme Altman Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grèce : Mme Stella Ousouni ([geodel13@gmail.com](mailto:geodel13@gmail.com))  
Italie : Mme Debenedetti Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))

- ✓ **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 ou la responsable de rédaction Pascale Rimet

*Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation de l'auteur, est interdite.*

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Pascal Gaillard, Catherine et Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2012

Edition : France

N° 38

### En hommage à Sri T. Krishnamacharya

#### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Les innombrables noms de Dieu dans l'hindouisme*

Nommer un nouveau-né d'après l'un des innombrables noms de Dieu ou de Déesse est l'une des traditions de l'hindouisme. Les hindous nomment d'après le nom d'un Dieu, non seulement leurs enfants, mais aussi les animaux et les arbres : c'est parce que les Védas donnent plusieurs attributs de Dieu et déclarent que Dieu réside dans le cœur de chacune de ses créations. Chaque rivière et chaque colline ou montagne portent le nom d'un Dieu ou d'une Déesse. Chacun de ces noms divins a une signification, se référant souvent aux actes miséricordieux de Dieu, et nous rappelle la manière dont Il a répondu aux appels de ses dévots.

Alors que les saints peuvent visualiser Dieu, qui est dans leur cœur, le commun des mortels ne peut pas aussi facilement percevoir Sa présence. En prononçant très souvent les noms de l'Être Suprême de ses enfants, de ses animaux et des arbres que ses parents ont plantés, il sera possible à l'homme d'invoquer la miséricorde de Dieu. Cela l'oblige à penser à Lui et ainsi Le remercier pour Sa bienveillance.

L'ensemble de notre charpente physique (le corps physique) dont Dieu nous a fait don devrait être utilisé pour entreprendre le voyage spirituel. Même les pieds, bien qu'ils ne soient pas très importants comparés à d'autres parties du corps, doivent également être considérés comme dignes pour le recueillement parce qu'ils nous emmènent dans différents endroits sacrés.

*(Extrait de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam)*

Je suis la Lumière,  
Et vous ne me voyez pas !  
Je suis le Chemin,  
Et vous ne me suivez pas !  
Je suis la Vérité,  
Et vous ne me croyez pas !  
Je suis la Vie,  
Et vous ne me recherchez pas !  
Je suis le Maître,  
Et vous ne m'écoutez pas !  
Je suis le Chef,  
Et vous ne m'obéissez pas !  
Je suis votre Dieu,  
Et vous ne me priez pas !  
Je suis le Grand Ami,  
Et vous ne m'aimez pas !  
Si vous êtes malheureux,  
Ne me le reprochez pas !

## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **La Bhagavad Guîtâ** - Sri T.K. Sribhashyam
- **Ekadashi** - le onzième jour de la lune décroissante
- **Thirukkural de Thiruvalluvar 246/265** - J. Narayanaswamy
- **Hommage à Arlette Loquin**
- **A chacun son tour du monde** - Histoire des Dieux hindous
- **Le yoga pour les enfants** - Pascale Rimet
- **Concept de manas selon l'ayurveda** - Mireille Hervé
- **Introduction au Bhakti Sutra de Nârada** - Pascal Gaillard
- **Le blanc et le noir de l'arc-en-ciel** - conte indien
- **Leçon d'humilité** - Interview de Sri T.K. Sribhashyam et Sri Shubha
- **La page des recettes : décoction de gingembre** - Catherine Portejoie

## La page des recettes

### Décoction de gingembre

*Catherine Portejoie*

Une recette très tonique, revitalisante et rafraîchissante.

#### Ingrédients

- 10 g de gingembre, soit une petite tête
- 30 cl d'eau
- 1 cc de miel
- 1/4 de citron

#### Préparation

Epluchez le gingembre et râpez-le. Portez l'eau à ébullition. Lorsqu'elle frémit, mettez les lamelles de gingembre. Laissez frémir à feu doux 1 minute. Arrêtez le feu. Couvrez et laissez infuser 3 minutes. Filtrez. Pressez le citron. Versez dans un verre le citron, puis la décoction. Ajoutez le miel et buvez.

Cette décoction peut servir de base à une boisson plus rafraîchissante en été, à consommer fraîche, et que vous pourrez édulcorer avec du sucre complet pour remplacer le miel, et du citron vert (moins acide, et plus rafraîchissant) à la place du citron jaune.



## Leçon d'humilité

Publié dans Yoga Journal, Allemagne

Une multitude de légendes entourent Sri T. Krishnamacharya, le grand Maître et fondateur de nombreux types de Yoga modernes. Deux de ses enfants, Sri Shubha et Sri T.K. Sribhashyam, sont protagonistes dans le film documentaire de Jan Schmidt-Garre « The Breath of the Gods ». Lors du lancement en Allemagne, Yoga Journal les a rencontrés pour une interview.

*Comment était Krishnamacharya en tant que père ?*

Sribhashyam : Il nous a enseigné la discipline. Il nous a aussi transmis un très bon système de valeurs sociales et morales ainsi que le Savoir et la Connaissance. De plus, il était d'une grande bonté. Bien sûr, comme il était aussi notre enseignant, la discipline primait, mais toujours dans un esprit de bienveillance. Sans discipline, aucun apprentissage n'est possible.

*Comment était Krishnamacharya en tant que personne ?*

Sribhashyam : Notre père avait le même comportement envers tous, pauvres ou riches. Il conversait des choses du quotidien devant la maison avec les conducteurs de rikshaw. Lorsqu'ils buvaient un café, le conducteur était servi en premier. Notre père faisait toujours lui-même les courses, dans les mêmes magasins, de nombreuses années durant. Lorsque je suis venu en visite depuis la France, mon père portait une barbe et ses cheveux étaient longs. Cela m'a surpris, car il n'avait jamais eu de barbe. Ma mère me dit alors tout simplement : « Son coiffeur est décédé. » Ils étaient amis depuis de longues années et il ne pouvait pas aller si facilement chez quelqu'un d'autre. Alors c'est moi qui lui ai cherché un nouveau coiffeur. Il était très fidèle et soignait ses relations de manière respectueuse et traditionnelle. Un jour, je lui ai envoyé des figues fraîches depuis la France, car il aimait ces fruits. Il alla à l'aéroport en rikshaw et attendit son paquet de figues durant des heures. Le conducteur de rikshaw secouait la tête au sujet du vieil homme – mais notre père était ainsi (le frère et la sœur rient). Nombreux sont ceux qui ont fait de notre père une idole, mais il était une personne comme vous et moi. Il existe de nombreux mythes sur lui, mais ils ne correspondent pas à la réalité.

*Comment était-ce de grandir avec un Yogi pour père ?*

Sribhashyam : Nous n'avons jamais considéré notre père comme un Yogi – il était une personne comme tout le monde, qui faisait ses courses et travaillait dans son jardin.

Sri Shubha : De nos jours, un Yogi est considéré comme une sorte de phénomène – ce que notre père n'était absolument pas (rires).

## La Bhagavad Guîtâ

### Sa pertinence pour les enseignants

La Bhagavad Guîtâ aide les enseignants à se comprendre eux-mêmes, comprendre les autres, ainsi que leurs élèves. Elle fournit un cadre pour une philosophie de l'éducation. L'éducation est un programme de formation du corps et de l'esprit d'une personne pour l'aider à acquérir par des moyens légitimes et un travail efficace la prospérité, l'estime de soi, l'objectivité et une pensée claire qui conduisent progressivement la personne vers l'acquisition d'un sentiment d'accomplissement et d'amour éternel pour Dieu. L'objectif de l'éducation n'est pas seulement un processus pour permettre à un étudiant d'obtenir un emploi, bâtir une carrière et vivre confortablement. C'est un processus par lequel il lui est permis d'acquérir des connaissances et de les utiliser en faveur des autres, et enfin d'acquérir la sagesse, une sorte de joie intérieure particulière, la paix et une approche philosophique. Selon la Bhagavad Guîtâ, l'éducation (*Vidya jnana*) est sacrée et sanctifiante. Une telle éducation libère une personne des pulsions du corps, des sens, des préjugés, de la peur, de la tristesse, du stress, de l'anxiété et de l'égoïsme. Il donne une parfaite connaissance de soi, un équilibre intérieur et une harmonie avec toutes les formes de diversités. Il est bon de gagner de l'argent et d'augmenter nos richesses, mais cela ne devrait pas être l'objectif ultime de la vie.

Dans la Bhagavad Guîtâ, grâce à l'idéal du *dharma* et du *svadharma*, un enseignant trouve un excellent moyen de réguler et de canaliser son désir humain naturel et puissant d'ambition et de carrière en objectifs plus nobles. *Dharma* est ce qui, en étant en harmonie avec la vérité de la nature divine des êtres humains, amène l'assimilation de toutes ses facultés dans toutes les dimensions de la personnalité humaine. *Svadharma* est tout ce que la personne peut faire de mieux, physiquement, mentalement, émotionnellement, en fonction de ses caractéristiques naturelles et de ses capacités intrinsèques, en accord avec le *dharma*. Les principes de *dharma* et de *svadharma* nous aident même à résoudre les déceptions, les insatisfactions, les doutes, la confusion, les choix contradictoires et la dépression liés au travail au fur et à mesure qu'ils surgissent dans notre vie.

La Bhagavad Guîtâ indique également certaines caractéristiques d'un enseignant de valeur. Un enseignant digne de ce nom devrait être franc, honnête, heureux, sans avidité, impossible à être influencé par les ambitions mondaines et les désirs, digne de confiance, qui maîtrise son sujet, qui a une intuition et une perspective, qui éveille le respect des élèves, qui est ouvert aux questions constructives et à la discussion et qui a, à la fois, la connaissance théorique et la sagesse pratique.

Un bon enseignant doit avoir une bonne maîtrise du sujet, une clarté de pensée, une capacité à présenter un sujet d'une manière systématique, en évitant la redondance et la digression superflue. Il ou elle doit avoir beaucoup de patience et de maîtrise de soi ; à aucun moment, il ne doit être fâché ou déçu par un élève. Le meilleur enseignant est celui qui, en plus d'enseigner aux étudiants à bien gérer leur vie matérielle, les connaissances laïques et les moyens de la réussite mondaine, approfondit leur vision à percevoir l'existence de Celui qui est omniprésent, qui englobe tout, qui unifie toute la réalité spirituelle et les guide à Le réaliser grâce à leur discernement. L'éducation devrait être en mesure de façonner ce genre d'individus, pour qu'ils se sentent responsables envers la société. Lorsque les enseignants créent des étudiants merveilleux, bien équilibrés, courageux, modestes, efficaces et éduqués, les avantages pour l'humanité seront immenses.

## **Ekadashi** **(le onzième jour de la lune décroissante)**

Pendant le Krita Yuga, appelé aussi l'âge d'or, un démon nommé Muran harcelait à la fois les dieux et les hommes. Incapables de supporter sa tyrannie, les dieux ont cherché refuge en Shiva, qui leur a conseillé de rencontrer le Seigneur Vishnu. Comme le démon Muran refusait la conciliation, le Seigneur Vishnu dut le défier dans une bataille qui dura mille années célestes. Le Seigneur Vishnu se rendit compte qu'une nouvelle arme était nécessaire pour tuer Muran. Pour créer une arme nouvelle, le Seigneur se retira dans une grotte appelée Himavati dans le Badrikashrama. Lorsque Muran essaya de tuer le Seigneur dans son sommeil, l'énergie féminine qui émergea de l'Éternel le réduisit en cendres. Le Seigneur Vishnu heureux de l'énergie féminine qui tua le démon la nomma Ekadashi et lui offrit une bénédiction. Ekadashi demanda au Seigneur : "Seigneur, si Tu es content de moi et que Tu souhaites me donner une bénédiction, donne-moi, alors, le pouvoir de délivrer les gens de grands péchés, s'ils jeûnent en ce jour." Le Seigneur déclara que les gens qui observeraient le jeûne ce jour-là et qui adoreraient Ekadashi, atteindraient le ciel (*Vaikunta*). Le premier jour d'Ekadashi eut lieu après la mort du démon Muran.

Ekadashi est le onzième jour de la lune ascendante et de la lune décroissante. Les hindous traditionnels jeûnent ce jour-là et offrent des prières particulières au Seigneur Vishnu. Le onzième jour lunaire qui se produit dans la période de décroissance de la lune en janvier est appelé Vaikunta Ekadashi, car il est consacré à l'énergie féminine qui a tué le démon Muran, permettant aux dieux et aux hommes de visiter le paradis.

dans les Yoga Sutras ne peuvent pas s'appliquer à celui qui possède une maison, une famille... car ils préconisent un détachement total. L'enseignement de Kapila sur la dévotion a été oublié, masqué par l'importance accordée au Samkhya et aux Yoga Sutras qui s'adressent à des hommes mûrs ayant accompli leurs devoirs familiaux.

Quant à Shândilya, il s'adresse à des élites, en général des étudiants, qui ont tendance à suivre la voie de la connaissance et qui peuvent tomber dans le piège d'intellectualiser les Upanishads et donc considérer l'intellect comme Suprême. Shândilya leur enseigne différentes voies pour rejoindre le Dieu : par une approche méthodique (semblable à une science), il leur montre comment ne pas perdre la valeur dévotionnelle qui est en eux et comment convertir une approche intellectuelle en une approche dévotionnelle.

L'approche dévotionnelle de Nârada est quant à elle, unique car adaptée à notre vie quotidienne avec ses contraintes, ses difficultés matérielles et le manque de temps à consacrer à Dieu. Cet enseignement sans aucun dogme reste applicable et valable à chaque instant puisque l'homme peut aussi oublier à tout instant.

## **Le blanc et le noir de l'arc-en-ciel** *Conte indien*

Il y eut autrefois un grand désordre dans le ciel, les nuages engendraient tonnerre et éclairs. Recouvert de nuages, l'univers était sombre. Le Dieu Soleil voulut remettre de l'ordre. Il appela donc tous les nuages pour leur donner des conseils. Quand ils furent réunis, toutes les couleurs sauf le noir et le blanc apparurent aussi et s'alignèrent dans le ciel.

Le violet, l'indigo, le bleu, le vert, le jaune, l'orange et le rouge étaient présents. Le Dieu Soleil les ordonna en forme d'arc. Comme la rencontre des nuages créa un peu de pluie, un arc coloré comme un arc-en-ciel apparut dans le ciel.

Malheureusement, le noir et le blanc arrivèrent en retard à ce rendez-vous, et ne purent donc pas participer à la formation de cet arc. Comme ils regrettaient leur retard à ce rendez-vous, ils demandèrent au Dieu Soleil de leur pardonner leur manque de ponctualité. Le Dieu Soleil les excusa et leur dit que même s'ils n'apparaissent pas dans l'arc-en-ciel, elles seront les couleurs cachées ; le noir séparera chaque couleur tandis que le blanc apparaîtra quand les sept couleurs fusionneront.

Toutes les recherches de Nârada sont destinées au peuple. Il ne suit jamais son intérêt personnel et va conseiller tout être, quelle que soit sa situation, même l'homme méchant et le démon. Considéré comme un messenger entre Dieu et les hommes, il peut voyager à la vitesse de la pensée, toujours dans le but d'inciter les gens à faire quelque chose qui va les rapprocher de Dieu. Constamment dans le mouvement, il prodigue ses conseils puis s'en va ; d'où une autre signification de son nom : "celui qui ne s'installe jamais". C'est également lui qui a inspiré VYASA pour écrire le Mahâbhârata et Valmiki pour le Râmâyana.

Considéré aussi comme un grand musicien, Nârada est toujours représenté de la même façon : vêtu simplement, un instrument de musique à la main et chantant les louanges de Dieu. Tous les compositeurs traditionnels indiens ont composé en son honneur et l'évoquent systématiquement lors de leurs concerts.

La particularité de l'enseignement de Nârada est d'être le fruit de sa propre recherche et particulièrement celui de ses contemplations sur Vishnu. En effet, c'est grâce à elles, que dans chacune de ses quinze vies, il trouve une voie pour aller vers le Dieu malgré toutes les difficultés de la vie.

Pour faire comprendre que le Dieu n'est ni un objet, ni un sujet, ni masculin, ni féminin, Nârada utilise une conjugaison spécifique qui ne détermine pas le Dieu : dans ses sutras, les pronoms "il", "elle", "lui", ... ne sont jamais utilisés.

Nârada décrit qu'il commet souvent des erreurs, notamment d'incompréhension de la dévotion et que donc régulièrement, Vishnu lui indique qu'il se trompe, ce qui l'amène à repartir dans ses contemplations.

Nârada veut tout savoir. Ayant le privilège d'être en contact direct avec les dieux, il leur lance des défis qui aboutissent toujours à leur enseignement.

C'est par l'expérience que Vishnu répond aux interrogations de Nârada. Par exemple, il lui montre le cas d'un enfant qui pense toujours à Dieu alors qu'il vient de perdre ses parents ; il met ensuite Nârada dans la même situation (décès des parents alors qu'il est très jeune) pour constater alors avec lui que sa souffrance est tellement forte qu'il ne pense plus à Dieu. Il comprend qu'Un demi-dieu peut oublier totalement le Dieu, mais pas l'homme.

C'est de cette façon, c'est-à-dire en vivant les différents stades d'expérience de la dévotion chez l'homme, et en cherchant sans cesse ce qu'il y a de si particulier chez l'homme qui permette la dévotion, que Nârada transmet son enseignement.

L'enseignement de Shândilya ou de Kapila sur la dévotion n'est pas à cette échelle humaine mais s'adresse à ceux qui ont déjà renoncé au monde matériel et ont tout sacrifié pour suivre le Dieu. L'enseignement de la Bhagavad Guîtâ est difficilement applicable par ceux qui sont immergés dans les contraintes d'une vie sociale. De même, les principes exposés

## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

286. Que celui qui est considéré de tous comme désirant son salut, et non comme le méprisant, garde son cœur contre toute appropriation frauduleuse d'un objet quelconque !
287. Penser au péché est un péché. Que l'on ne pense donc pas à s'approprier, frauduleusement, la propriété d'autrui.
288. La fortune acquise par le vol semble prospérer, mais elle dépasse les limites et périt.
289. Le désir effréné du vol a pour effet de causer de cuisantes douleurs.
290. Le désir d'aimer le prochain, parce que l'on connaît le prix de la miséricorde, ne germe pas dans le cœur de ceux qui convoitent le bien d'autrui et épient son défaut de vigilance.
291. La fourberie a sa demeure fixe dans le cœur des professionnels du vol, comme la vertu a la sienne dans le cœur de ceux qui ont le sens de la mesure.
292. Ceux qui ne connaissent pas autre chose que le vol périssent instantanément, avec leurs mauvaises pensées démesurées.
293. Le corps des habitués du vol périt ; le monde des dieux ne manque pas à ceux qui ne volent pas.
294. Qu'est-ce que la véracité ? C'est préférer des paroles qui ne causent aucun mal.
295. S'il a pour effet de causer du bien sans le moindre mal, le mensonge vaut la vertu.
296. Ne dites jamais un mensonge que votre conscience sait être un mensonge, car lorsque vous avez menti, votre conscience se constitue témoin de votre mensonge.
297. Celui qui se comporte sans mentir, selon sa conscience, vit dans le cœur de tous les hommes.
298. Il n'y a pas de gloire égale à ne pas mentir. Ceci donne toutes les vertus, sans qu'on ait besoin de mortifier le corps.
299. La pureté du corps s'obtient par l'eau, la pureté du cœur se forme par la véracité.
300. Toute lumière qui chasse l'obscurité n'est pas lumière ; pour les vertueux, la vérité qui jure l'obscurité du cœur est la seule lumière.

## Hommage à notre chère Arlette

Arlette Loquin, décédée le 16 décembre dans sa ville de Rouen, était une élève de longue date de Sri T.K. Srihashyam. Elle permit à nombre de ses élèves d'accéder à cet enseignement unique. Elle fut aussi l'auteure et l'illustratrice de plusieurs livres sur le Yoga. Voici des témoignages de quelques-unes de ses amies.

Mi-décembre, Arlette Loquin nous a quittés des suites d'une maladie assumée avec courage et détachement.

Sa détermination et sa force de caractère lui permirent de persévérer dans la voie du yoga dans laquelle elle choisit de vivre sans suivre la facilité.

Elève d'Eva Ruchpaul au départ, elle approfondit ses recherches en suivant l'enseignement de Sri T. K. Srihashyam.

C'est à cette époque que je la rencontrai : 25 ans presque. Elle habitait Paris dans un sympathique quartier où elle y donnait des cours individuels. Elle sut, à moi et à nombre de ses élèves, nous insuffler la force essentielle qui réside dans le yoga tel qu'elle l'étudiait avec son Maître.

Pas de prétention ni d'affectation dans son attitude, juste une évidence.

Elle enseignait et était élève aussi, dans le but de se perfectionner et de donner le meilleur.

A nous, jeunes filles et jeunes femmes, elle nous parlait de sa vie de « prof. » de yoga, de ses stages qui la nourrissaient ; elle nous chouchoutait après la pratique, elle nous amusait avec ses fameux croquis d'Asanas ou avec ses réflexions impertinentes : cela nous permettait de donner corps à cet enseignement. Elle n'hésita pas non plus à partager ses sources et à nous laisser prendre notre envol.

En tant que mère poule, elle laissa de nombreux poussins à Paris et à Rouen, ville dans laquelle elle s'éteignit...

Malgré les obstacles de sa vie personnelle et professionnelle, elle s'efforça constamment d'orienter ses recherches vers une plus juste Connaissance.

Tous ceux qui connaissaient Arlette se rappelleront de sa haute et longue silhouette ainsi que de sa forte personnalité.

Qu'elle soit remerciée ici et saluée aussi par tous ses amis.

*Catherine Migayron Galéa, élève de Sri T.K. Srihashyam depuis 1982*

Arlette arrivait chez moi pour les week-ends de yoga le vendredi soir...

A peine installée et toujours active, elle se précipitait dans ma cuisine, avec quantité d'informations sur le yoga à commenter, suivies de toutes sortes de questions réponses. Je restais sans voix au milieu de mes casseroles, objectant que nous aurions bien le temps de converser pendant le repas. Mais il y avait toujours urgence à parler Yoga et à régler quelques questions restées sans réponse.

Il y a une multitude de pensées positives ou négatives qui occupent incessamment notre espace mental et en général on s'identifie à l'un de ces éléments qui gère notre vie et peut, à force, devenir notre moteur.

Il faut apprendre à vivre avec ce mental, à le connaître pour qu'il ne soit pas destructeur. Car dans le mental, beaucoup de choses sont inutiles : pour cela, il faut désactiver les pensées qui n'ont pas de lien, donc pas d'importance, pas de valeur à un moment donné.

Ces pensées sont nourries par les données sensorielles, par les expériences, les impressions, (valeurs émotionnelles, conversion des impressions en émotions). Mais la nourriture est également importante, car le mental est dépendant du corps, donc de l'état des tissus cellulaires qui le composent. De là, ce que l'on mange influence la vie cellulaire et donc aussi le mental.

## Introduction au Bhakti Sutra de Nârada

*Pascal Gaillard*

Résumé des cours donnés à Nice par Sri T.K. Srihashyam

Dans la tradition indienne, trois hommes servent de référence au concept de Bhakti.

- Kapila : après les Vedas, c'est la première œuvre portant sur Bhakti. Et comme il a donné cet enseignement à sa mère, il existe une deuxième appellation : Kapila "Upadesha".

- Shândilya : son œuvre est aussi appelée la "Science de la dévotion" car elle comprend beaucoup d'explications techniques et de méthodes pratiques.

- Nârada : personnage de la mythologie indienne, il est l'auteur d'aphorismes appelés "Nârada Bhakti Sutras".

Nârada est considéré comme l'un des fils de Brahma, le Créateur de l'univers, qui lui a donné ce nom dans un accès de colère car il avait désiré ce fils pour assurer sa descendance ; comme Nârada n'en voulait pas, et préférerait se vouer à la dévotion, son père lui jeta alors une malédiction<sup>1</sup> en lui attribuant ce nom qui signifie : "celui qui amène les hommes vers le Dieu".

Le considérant comme un grand dévot de Vishnu, la mythologie indienne lui attribue un double rôle :

- Amener tout être vers le Dieu,
- Faire naître des conflits dans les familles qui se sont éloignées de la dévotion afin de leur permettre de voir la vérité et d'aller vers le Dieu.

---

<sup>1</sup> N'oublions pas qu'une malédiction donnée par un Dieu possède toujours un sens positif.

Différences : chacun doit se sentir accepté avec sa juste valeur. Je les encourage beaucoup et ils sont heureux et très fiers de leurs progrès ! Pour enseigner avec les enfants, il faut non seulement de la fermeté pour calmer les débordements, mais aussi savoir accepter et partager les manifestations de spontanéité, d'enthousiasme, de vitalité et de joie. Savoir aussi innover pour capter leur attention. Et surtout rester spontané et simple. Finalement être dans l'esprit d'un enfant ! C'est une expérience qu'il faut désirer au plus profond de soi pour la réaliser avec amour: ce que je vous souhaite un jour, c'est d'essayer ! Il suffit simplement de faire le premier pas : « Ekam ! » Et les autres suivent irrésistiblement « Dvi, Trini, Chatvâri... ! » « Namaste et merci. »

## Concept de manas selon l'ayurveda.

*Mireille Hervé*

Notes de cours donnés par Sri T.K. SRIBHASHYAM.

Le mental, ce sont nos pensées c'est-à-dire un défilé incessant de pensées conscientes ou inconscientes. Ainsi, le mental est toujours mobile et cette mobilité est sa nature, sa fonction même. Sans cela il n'existe plus. Mais ce n'est pas sa seule particularité. Le mental a d'autres fonctions, notamment au niveau de l'espace.

Une image peut prendre un espace différent en relation avec la valeur que l'on donne à cette image. S'il y a la joie, le plaisir, l'image peut prendre un grand espace, et s'il y a le mécontentement, le mental rétrécit. Car ce n'est pas le mental qui donne la valeur à l'image, c'est l'ego qui stimule sa contraction ou son expansion. Il s'agit là de fonctions secondaires du mental.

Une autre fonction du mental est en relation avec les impressions obtenues à partir des images mentales : ce sont les empreintes des images mentales qui nourrissent la mémoire. L'empreinte est propre à l'image donc propre au mental. Et par le fait même qu'il y a une image mentale, il y aura une empreinte déposée, qui sera fidèle à ce qui a été proposé.

Mais le mental ne connaît pas la négation ; ainsi quand on évoque une image ou que l'on regarde un objet, le mental évoque ou voit aussi ce qui n'est pas cette image ; de même, quand on évoque un vécu, on donne obligatoirement une valeur à ce vécu.

Dans une image, il y a donc l'espace occupé par cette image et l'espace occupé par la non image. Il y a une dualité qui devient opposition :

Par exemple: Aimé/non aimé : moins on donnera de l'importance au non aimé, plus on verra l'image. De là, naît toute valeur émotionnelle en nous comme l'attachement/l'aversion.

J'admire sa Conviction sans faille, sa persévérance dans l'étude puis son courage face à sa maladie et aux problèmes de la vie de tous les jours. Chère Arlette, les soirées pré week-end risquent d'être très calmes et sans saveur avec ton Départ...

*Yvette Viel, élève de Sri T.K. Srihashyam depuis 1989*

La première fois que mon amie Filmé et moi avons vu Arlette intégrer le cours de Yoga de Nice, Filmé me toucha du coude : "As-tu jamais vu un tel Lotus ?"

C'était toi Arlette, un rare lotus occidental, sans effort, naturel ! Et voilà, Tu es dans le Cœur du Lotus !

*Aurelia Debenedetti, élève de Sri T.K. Srihashyam depuis 1989*

*Elle enseigne le yoga en Italie, à Milan*

## " A chacun son tour du monde "

Shiva est l'une des trois divinités de la Trimûrti (triple forme divine), constituée par les trois dieux auxquels les hindous attribuent le rôle de créateur, à Brahmâ, celui de protecteur, à Vishnu, et celui de destructeur, à Shiva. Parvathi, incarnation de Satî, devint l'épouse de Shiva. Ils auront deux fils, Ganesha et Kartikeya.

Ganesha est l'une des divinités les plus populaires du Panthéon Hindou.

Ganesha a le corps opulent d'un homme, et la tête d'un éléphant, son animal domestique est le rat (la souris).

Ganesha apporte la chance, et surmonte tous les obstacles. Il est par conséquent invoqué chaque fois que l'on s'engage dans un nouveau projet. Il est aussi un soutien dans toutes les activités quotidiennes.

Kartikeya, connu aussi sous le nom de Skanda, est le dieu de la guerre. Il a été conçu dans le but de devenir l'instrument de la vengeance des dieux, entre autre contre le démon Târaka. Sa monture est le paon.

Un jour que la famille était réunie, le Sage, "Rishi", Nârada, vint leur rendre visite. Nârada avait la réputation, où qu'il aille, de causer des problèmes, de créer la confusion dans les esprits, mais toujours avec des intentions positives.

« J'ai une mangue, dit Nârada, elle sera pour le meilleur de vos fils. »

Shiva se retournant vers son épouse Parvathi lui demanda :

« Mais comment décider lequel est le meilleur de nos fils ?... »

- Laissons les faire une course lui répondit elle, le premier qui aura fait trois fois le tour du monde gagnera la mangue. »

Kartikeya enfourcha immédiatement son Paon, s'éleva dans le ciel, déterminé à gagner cette compétition, tandis que Ganesha ne bougea pas d'un pouce. Il restait près de ses parents, tout en continuant de jouer avec son rat ( souris ). Kartikeya fit le tour du monde une fois, puis deux fois, se

demandant où en était Ganesha. Mais Ganesha n'avait toujours pas bougé. Quand Kartikeya fut sur le point de compléter son troisième tour, Ganesha se leva et courant autour de ses parents trois fois, déclara :

« J'ai gagné.

- Comment ça ? lui dit Kartikeya, c'est moi qui ai fait trois fois le tour du monde, alors que toi tu n'as fait que tourner autour de nos parents.

- C'est vrai, lui dit Ganesha, toi tu es allé autour "du monde" et moi je suis allé autour de "mon monde".

Qu'est ce qui importe le plus ? » demanda Ganesha.

## Le yoga pour les enfants : un trésor partagé de joie et d'équilibre !

*Pascale Rimet*

« Samasthithi, Ekam, Dvi, Trini ! » Non ! Nous ne sommes pas dans une classe de sanskrit mais dans un cours de yoga pour enfants !

Il est 17 heures dans une salle d'école primaire où six enfants de 5 à 10 ans récitent ces nombres tout en exécutant une série d'asanas :

Debout les bras le long du corps, voilà Samasthithi qui prend forme !

Puis les bras tendus levés vers le ciel au-dessus de la tête, c'est Ekam qui signifie 1 !

En rythme, leurs corps se plient en avant et en bas, et les bras tendus sont dirigés cette fois-ci vers la terre que certains arrivent à toucher avec le bout des doigts : voici Dvi (2) !

Et hop ! Un saut en arrière pour amener le corps à l'horizontale en appui sur les pieds et les mains, les coudes pliés et c'est Trini (3) qui prend l'allure d'un cobra... !

Et le jeu continue, en rythme, avec d'autres postures imagées rappelant les animaux comme Simha Âsana, le lion, ou Ushtra Âsana, le chameau, ou évoquant la nature comme Thâda Âsana, l'arbre, ou Ardha Chandra Âsana, la demi-lune ou à la mémoire de célèbres yogis comme Marîchya Âsana.

De temps en temps, ce sont eux qui proposent des variations; ils ont une imagination débordante et il suffit de les écouter ou les regarder: aujourd'hui, alignés les uns derrière les autres, ils ont pratiqué Vinyâsa Krama avec des postures debout : les jambes écartées, les bras à l'horizontale, Antonin se met à quatre pattes pour passer sous les jambes de ses partenaires, puis c'est au tour de Zoé et ainsi de suite : ils rient beaucoup en attendant leur tour avec impatience.

Puis vient le moment de calme : allongés sur le sol, ils se laissent aller, ferment les yeux pendant que je leur propose une histoire avec le soutien de visualisations: transformés en étoiles de mer, ils s'étirent bras et jambes écartés, se laissent bercer par les vagues ... qui, quelques respirations plus tard, les déposent lentement et doucement, sur une plage de sable chaud ;

là, leurs corps parfaitement immobiles invitent des papillons à se poser sur leur ventre, leur poitrine ou leur front ... et je dépose sur eux des papillons en tulle colorée. Le plus lentement possible, ils vont ensuite s'asseoir en cercle autour de la bougie allumée depuis le début de la séance, pour déposer autour leur papillon : un moment de partage, de ravissement et de contemplation tout simple...

Puis leurs mains jointes devant leur cœur, ils chantent avec beaucoup d'application et de ferveur la prière d'invocation : « Ôm ! Sri Râm, Râm, Râm, Râmâya, Namaha » qu'ils répètent 3 fois. Elle va introduire la lecture du Râmâyana, dont ils sont très demandeurs : souvent, ils veulent lire avec moi un paragraphe, et ainsi, le texte sacré circule de mains en mains.

Pour terminer, le rituel de fin de séance vient en écho à celui de début de séance : concentration quelques instants, d'abord sur la bougie, puis les yeux fermés, avant le salut « au revoir » dans la position traditionnelle de « Namaste ». Le tintement continu de la cloche, qui passe de mains en mains, indique que la séance est terminée.

En effet, il est 18 heures et les parents sont là : une fois les tapis rangés, c'est la distribution des traditionnels bonbons à partager avec les frères et sœurs, et parfois même un parent un peu gourmand !

Depuis plus de 8 ans, j'enseigne le yoga aux enfants dans une association de mon village. Au départ je me suis appliquée à respecter la nature expansive et la créativité liées à leur âge, ainsi qu'à développer la confiance en soi et l'initiative, éléments importants pour leur croissance harmonieuse et leur construction vers l'âge adulte. C'est donc tout naturellement dans une direction différente de celle enseignée aux adultes mais en cherchant à respecter la transmission fidèle des textes anciens que mes cours sont nés. J'avais aussi dans la tête et dans le cœur, que traditionnellement en Inde, on considère que le yoga est ce que l'on peut enseigner de mieux aux enfants !

Les enfants exécutent facilement et avec plaisir les postures proposées, surtout celles « où ils vont se sentir bien » ! Shirsha Asana a un succès indétrônable ! Et ils me montrent régulièrement que je dois m'adapter à leur état physique et mental du moment, pour les aider à canaliser leur énergie et leur faire ressentir que les asanas peuvent développer plus de souplesse et de force physique mais aussi mentale ! Et le yoga est un merveilleux outil pour agir en douceur et en profondeur ... De plus, ils agissent sur nous comme de merveilleux miroirs !

La méthode utilisée ici n'est pas un reflet de la mode, mais au contraire, découle de la tradition : les enfants connaissent le nom de Patanjali, de Râmâ et de Krishnamacharya et sont sensibilisés aux valeurs de respect des autres et de soi-même : être heureux, écouter, se calmer, faire la paix, aider, s'aimer, partager, non seulement pendant le cours, mais aussi après, en famille, à l'école, avec les copains. Il n'y a pas de compétitivité entre eux, ni de notion de « meilleur ». Le groupe reste uni au delà des