

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@gmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (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.

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 LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges 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 2009

Edition : France

N° 29

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Le pardon et la protection

Pourquoi est-il si difficile de pardonner aux êtres faibles ? C'est parce que nous ne mesurons pas les conséquences qui surgissent de ce refus de pardonner. La faiblesse n'est pas nécessairement pécuniaire, physique ou politique. Elle est aussi mentale comme si nous étions dans l'incapacité de nous protéger contre la détresse et la malchance. Très souvent la colère, la passion et la peur nous empêchent de pardonner aux autres.

Quand le démon Vibhīshana (le frère de Ravana) demande au Seigneur Rama sa protection, le Seigneur Rama lui offre spontanément le pardon et la protection. Il rappelle ainsi un des plus anciens enseignements de l'Hindouisme.

« Un malheureux qui rapproche le creux des mains, en forme d'Anjali, et vient chercher refuge, par humanité on ne doit pas le tuer, fût-ce un ennemi. L'infortuné qui réclame un asile doit être protégé. Que si la crainte, l'égaré ou la passion l'empêchent de le secourir, sa faute lui est reprochée de tous. Le suppliant qui périt sous les yeux de celui dont il sollicite en vain l'assistance, s'en va en emportant tous ses mérites. Ainsi c'est un crime énorme de ne pas pardonner et aider ici-bas les suppliants. C'est se priver du ciel, de la gloire, perdre force et vaillance. »

(Voir Rāmāyana, Yuddha Kanda, Ch. XVIII 27-31)

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

« Je vous choisis, aujourd'hui, ô Marie,
en présence de toute la Cour Céleste, pour ma Mère et ma Reine.
Je vous livre et consacre, en toute soumission et amour,
mon corps et mon âme, mes biens intérieurs et extérieurs,
et la valeur même de mes bonnes actions passées, présentes et futures,
vous laissant un entier et plein droit de disposer de moi
et de tout ce qui m'appartient, sans exception,
selon votre bon plaisir, à la plus grande Gloire de Dieu,
dans le temps et l'éternité. »

La consécration à Marie de Louis-Marie Grignon de Montfort



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 24) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le nouvel an Hindou ou Ugâdi - Sri T.K. Sribhashyam**
- **De père à fils (3) : poème**
- **Yogakshemam - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Importance de la prière - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra (8) - Gabriel Galéa**
- **Portraits de saints soufis (2) - Abd Al-Qadir Al-Gilani**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Salade de soja vert**

Salade de soja vert (Kosumbari)

Ingrédients

25g de soja vert concassé et pelé
1 carotte (épluchée et râpée)
1 tomate (épluchée et coupée en petits morceaux)
1 cornichon coupé en petits morceaux
10g de noix de coco râpée
4 grains de poivre (moulus)
1 tasse de feuilles de coriandre ou de persil et 5 feuilles de basilic.
½ lime ou ½ citron pressé
1 cuillère à café de gingembre finement haché
1 cuillère à café de grains de moutarde
1 cuillère à café d'huile de sésame
Saler selon le goût

Préparation

Laver et tremper le soja vert pelé et concassé (Moong dal) pendant deux heures dans de l'eau chaude (environ 1 tasse).
Après deux heures, râper la carotte. Enlever la peau de la tomate et la couper en petits morceaux, couper le cornichon en petits cubes et hacher les feuilles de coriandre, de persil et de basilic.
Mélanger les ingrédients ci-dessus dans un saladier. Ajouter la noix de coco râpée. Ajouter le sel et le poivre.
Enlever l'eau du soja vert et les ajouter aux autres ingrédients à l'exception des grains de moutarde et des grains de cumin. Ajouter le jus de lime ou de citron et mélanger le tout.
Chauffer une cuillère à café d'huile de sésame dans une petite poêle à frire, y mettre les grains de moutarde et quand ils ont éclaté ajouter les grains de cumin et les faire griller pendant quelques secondes. Verser dans la salade et mélanger.
Mettre au réfrigérateur une heure avant de servir (en option).

Après avoir enfin recouru à Lui, pour ne trouver aucune aide venant du Créateur, il se jette à Ses Pieds, Le suppliant, L'implorant, Lui adressant des demandes incessantes, Lui offrant des louanges et Lui soumettant ses besoins dans une attitude de crainte et d'espoir. Mais le Créateur (Tout-Puissant et Glorieux est-Il !) le rend maintenant incapable de supplier et l'ignore jusqu'à ce qu'il soit arrivé au bout de ce qu'il peut endurer. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il éprouve l'effet de la volonté du Seigneur et de l'action de Son œuvre, et ainsi, ce serviteur passe au-delà des besoins et des comportements matériels pour survivre comme seul esprit.

A ce stade, voyant uniquement la Vérité (Al-Haqq) en action, il devient, inévitablement un croyant totalement convaincu de l'Unité Divine, affirmant qu'en réalité il n'y a d'autre principe agissant qu'Allah, d'autre force dynamique ou statique qu'Allah, d'autre bien ou mal, d'autre perte ou aucun profit, d'autre don ou rétention, d'autre ouverture ou fermeture, d'autre mort ou vie, d'autre honneur ou déshonneur excepté dans la main d'Allah. Son statut ressemble alors à celui d'un nourrisson tétant dans les bras de sa nourrice, à un cadavre dans les mains d'un préparateur des morts...

Ayant quitté son propre soi, entrant dans l'œuvre de son Maître, il ne voit plus rien d'autre que ce Maître et son Œuvre, ni n'entend ni ne comprend de quelque autre source.

S'il perçoit quoi que ce soit, s'il entend et apprend, c'est Son Discours qu'il écoute, et c'est Sa Connaissance qu'il apprend. C'est Sa faveur qu'il apprécie, par Sa présence qu'il prospère, par Sa proximité qu'il est béni et honoré, par Sa Promesse qu'il est heureux et rassuré. Avec Lui il se sent en paix, et à Son Discours il prend plaisir, alors que devant toute autre chose il recule et se distancie d'elle. Dans Son souvenir il trouve refuge et appui.

En Lui, le Tout-Puissant et Glorieux, il met sa foi, et en Lui il place sa confiance. Par la lumière de Sa conscience il est guidé, enveloppé et vêtu par elle. Il découvre d'étranges merveilles de Sa Science et devient conscient des secrets de Sa Puissance. C'est Lui qu'il écoute et de Lui qu'il apprend. Pour tout cela il offre louanges et remerciements puis se tourne vers la prière. »

Source : "Revelations of The Unseen", Sheikh Abd Al-Qadir Al-Jilani, translated from the Arabic by Muhtar Holland, printed in India.

Le Thiruppâvai d' Āndāl

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 24 :

Nous saluons Tes pieds qui ont la mesure de la terre !

Nous saluons Ton énergie avec laquelle Tu es venu ici et as conquis la Lanka du Sud !

Nous saluons Ta gloire pour avoir donné un coup de pied à la roue de l'effondrement !

Nous saluons Tes pieds pour avoir lancé le veau comme un fétu de paille !

Nous saluons Ta noblesse pour porter la colline comme un parapluie !

Nous saluons Ta lance avec laquelle Tu vainquis Tes ennemis et leur inimitié dans une attitude plaisante !

Nous sommes venues à Toi pour T'offrir nos prières et obtenir Ta bénédiction.

Je T'en prie, sois compatissant envers nous, qui sommes éternellement à Ton service.

Ecoute et considère demoiselle !

Commentaire

Āndāl et les Gopis trouvent le Seigneur Krishna endormi, qui se lève et marche vers elles. Elles font Son éloge en chantant Ses louanges.

Les Pieds et les Mains du Seigneur sont les membres sacrés, qui sont Son pouvoir et Sa générosité pour nous accorder ce que nous cherchons. C'est pourquoi les Gopis font l'éloge de Ses Pieds et de Ses Mains pleines de faveurs. Elles le saluent en invoquant la gloire de Ses différentes incarnations.

Le Seigneur Vishnu incarné en tant que Vâmana (le nain), et qui plus tard prit la forme gigantesque de Trivikrama, mesurant tous les mondes célestes, en les consacrant tous avec l'eau sacrée de Ses Pieds en forme de lotus et en les purifiant avec l'ombre de Ses pieds. Il plaça Sa deuxième mesure sur la tête de tous et sans préjugé les soulagea de tous leurs péchés. Avec la troisième mesure, il plaça son pied sur la tête de l'empereur Bali et lui offrit l'absolution. De la même façon, Āndāl chante les louanges en faveur de la valeur de Sri Râma (une autre incarnation de Vishnu), qui se battit triomphalement contre les démons à Lanka.

Quand Sri Krishna était un jeune garçon, son oncle Kamsa envoya deux démons pour le tuer. L'un prit la forme d'une roue (Chakrâsura), et l'autre, la forme d'un veau (Vatsâsura). Sri Krishna jouant avec la roue lui donna un coup de pied si fort que le démon déguisé tomba mort. De la même manière, Sri Krishna, pendant qu'il jouait avec lui, lança en l'air le veau et le jeta comme un morceau de paille. Le démon caché tomba et mourut.

Un jour, Indra, le Dieu des Dieux, voulut punir les vachères car elles étaient en admiration devant Krishna. Pendant des jours, continuellement, il fit tomber des trombes d'eau. Lorsque Sri Krishna apprit l'attitude d'Indra, il souleva une colline (la colline de Govardhana), la disposa comme un parapluie et protégea les vachères et les animaux de la colère d'Indra. Indra réalisa son erreur et demanda à être pardonné, ce à quoi Krishna consentit.

Pendant que les rois brandissent en guise d'armes des arcs et des flèches, Sri Krishna, le vacher, brandit un brin d'herbe pour protéger les troupeaux et les hommes.

Le Seigneur protège de manière infaillible ceux qui cherchent refuge à Ses pieds. Ce poème est considéré comme les chants de louanges des maîtres spirituels, qui allument en nous la lampe de la connaissance et dissipent les défauts de la fausse connaissance, donnant ainsi la suprême béatitude.

Commentaire de Sri T. Krishnamacharya

Ce poème est un des plus importants dans le Thiruppâvai. Dans les chants traditionnels, ce poème se récite deux fois.

Au réveil, on devrait chanter les louanges de Dieu. Cela devrait être notre première pensée du jour. Il devrait en être de même quand on visite un temple ou un lieu sacré. Comme le Seigneur Krishna sort de Sa demeure, Ândâl chante les louanges du Seigneur. Les chants de louanges à Dieu sont innombrables, Ândâl en invoque quelques-uns : ceux dans lesquels le Seigneur Vishnu anéantit l'égo de ses adversaires.

Un des meilleurs moyens pour saluer Dieu est d'invoquer ses Pieds sacrés, en plaçant sa tête sur Son pied (où et quand cela est possible) pour cultiver et développer l'humilité. Ainsi, la meilleure bénédiction que l'on puisse espérer de Dieu est la protection. L'invocation de Sa main garantit Sa protection – protection contre la peur, et protection contre la perte de la conviction en Lui et en Sa grandeur. Dans ce poème, Ândâl invoque à la fois les Pieds et les Mains de Sri Krishna et prie pour Sa compassion.

Ce poème est la voie la plus sincère de prier Dieu.

Le nouvel an Hindou ou Ugâdi

Le Nouvel an Hindou commence au mois de mars ou avril. Le Nouvel an Hindou a une particularité. Le jour du Nouvel an lunaire varie chaque année

Portraits de saints soufis (2)

Abd Al-Qadir Al-Gilani

Le Soufisme est l'amour inconditionnel et l'abandon complet de soi à Dieu, le désir du Soufi étant l'union avec son Bien-Aimé Divin.

Dès son plus jeune âge, Abd Al-Qadir Al-Gilani montrait des signes de dévotion et d'illumination spirituelle. Né en Iran pendant le mois de jeûne du Ramadan (où manger et boire est limité au temps avant le lever et après le coucher du soleil), il refusait, bébé, de téter pendant la journée. Enfant, Abd Al-Qadir parlait des anges qui lui rendaient visite et le guidaient.

À l'âge de dix-huit ans, il demanda la permission de sa mère, une veuve, d'aller à Bagdad, bastion du Soufisme et de la théologie Islamique. Il voulait aller et « rester avec les sages et ceux qui sont proches de Dieu ». (Pour l'histoire de son extraordinaire voyage à Bagdad, cf. Newsletter n° 26, p. 8). Cependant, après avoir atteint les portes de Bagdad, Khidr lui indiqua d'aller vivre dans le désert pendant sept ans avant d'entrer dans la ville. Khidr est, dans la légende islamique, un être spirituel symbolisant le Maître Spirituel aussi bien que les dimensions intérieures des événements.

Après sept ans de retraite, Abd Al-Qadir commença à étudier à Bagdad. Bientôt il devint une autorité en matière religieuse et développa une grande sagesse et une grande connaissance. Quand, plus tard, il commença à enseigner, ses paroles étaient si miraculeusement efficaces qu'elles transformaient ceux qui l'entendaient. Sa réputation de grand Sheikh (Maître Spirituel dans l'Islam) et de Saint Soufi se répandit jusqu'en Inde.

Ce qui suit est extrait d'un chapitre d'un de ses nombreux ouvrages, intitulé « *Révélation de l'Invisible* » :

Faire ses épreuves

« ...Quand le serviteur du Seigneur est soumis à l'épreuve, sa première impulsion est d'y faire face tout seul en son intérieur. Si ses propres efforts ne l'amènent nulle part, il cherche l'aide d'autres êtres humains tels que des personnes au pouvoir, des personnalités officielles importantes, des hommes influents, et aussi des moyens, ou des experts en médecine en cas de maladies et de maux physiques. S'il n'obtient toujours aucun soulagement, alors il recourt à son Seigneur par des prières de supplication, d'humbles demandes et des louanges.

Tant qu'il lui est possible de se débrouiller seul, il ne se tournera pas vers d'autres personnes, et aussi longtemps que l'aide humaine est disponible, il ne se tournera pas vers le Créateur.

nous ne sommes pas les maîtres de la situation. Patanjali recommande l'inverse : agir pour un *Chittha* sans *Vritthi*.

Lorsque les cinq conditions sont appliquées, *Abhyâsa* devient un fondement pour obtenir *Chittha Nirodha*, un *Chittha* sans *Vritthi*.

Deux questions nous permettront maintenant de mieux saisir l'aspect pratique d'*Abhyâsa* :

- Est-il possible d'empêcher les cinq moyens de connaissance d'influencer *Chittha* dans notre vie de tous les jours ?

- Y a-t-il des moments dans notre vie où aucun des cinq moyens n'intervient ?

Nous devons reconnaître que nous sommes dépendants de l'expérience que les cinq moyens de connaissance nous apportent. Mais alors, pourquoi créer des *Vritthi* puisqu'ils sont *Klishta* ou *Aklishta* ? En effet, les cinq moyens de connaissance nous donnent soit *Klishta* soit *Aklishta*, et deviennent par conséquent la cause des *Vritthi*. Que cela soit intense ou au contraire minime, le résultat obtenu est *Klishta* ou *Aklishta*.

Quand nous n'avons ni *Klishta* ni *Aklishta*, *Pramâna*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidrâ* et *Smruti* ne pourront plus influencer *Chittha*, ces cinq moyens de connaissance ne pourront plus nous donner de *Vritthi* : c'est cela qui est appelé *Abhyâsa*, sous réserve que les cinq conditions (*Dîrgha Kâla*, *Nairantarya*, *Satkâra*, *Âdara*, *Sevita*) soient appliquées.

Nous savons tous qu'à un moment ou à un autre nous ne sommes pas intéressés par ce qui nous entoure. Dans cette situation, nous n'obtenons ni *Klishta* ni *Aklishta*. Lorsque nous reproduisons volontairement cette situation, c'est *Abhyâsa*. Appliqué longtemps et sans interruption, *Abhyâsa* devient le fondement même de notre *Chittha*. Il s'agit presque d'une sorte de détachement, car *Abhyâsa* est intimement lié aux valeurs que nous donnons au monde créé ; mais le détachement, *Vairâgya*, sera décrit dans un deuxième temps. Du *Sutra* 15 au *Sutra* 18, Patanjali traitera spécifiquement du détachement, d'abord selon une perspective philosophique, puis sous son aspect pratique : les deux premiers *Sutra* exposent une théorie de la perception, et les deux suivants donnent une méthode d'application.

En attendant d'aborder la section du *Samâdhi Pâda* relative à *Vairâgya*, nous pouvons essayer d'appliquer volontairement dans une action quelconque, même si cette action est banale, les principes d'*Abhyâsa*. Si nous n'effectuons pas plusieurs fois cette tentative, nous ne pourrions jamais obtenir de conviction.

Cette façon d'avoir les cinq moyens de connaissance sans *Klishta* ni *Aklishta* existe en nous tous. Il ne s'agit pas d'amoindrir *Klishta* ou *Aklishta* : qu'ils soient grands ou petits, le résultat est identique sur les *Vritthi*.

à suivre...

tandis que le jour du Nouvel an solaire est le 14 avril. La date du Nouvel an est différente dans l'almanach du Nord de l'Inde. Même si la pratique traditionnelle suit l'almanach utilisé pour les rituels domestiques, les Indiens célèbrent ces trois dates.

Le mot Ugâdi signifie 'le commencement d'une ère'. Nous entrons dans la 5110^{ème} année lunaire de l'ère de Kali. Soit dit en passant, ce sera la 1 955 885 110^{ème} année solaire depuis la création. Il est dit que le créateur du Panthéon Hindou, Sri Brahma, commença la création ce jour-là, le jour d'Ugâdi. Suite à ses calculs, le grand mathématicien Bhaskaracharya proclame que le jour d'Ugâdi est le commencement de la nouvelle année, du nouveau mois et du nouveau jour. Le début du printemps marque aussi le début de la nouvelle vie des plantes qui reprennent vie, font des rejets et des feuilles.

Ugâdi marque le début du nouveau calendrier lunaire avec un changement dans l'orbite de la lune. Ce jour-là, les gens chantent des Mantras et les astrologues font des prédictions pour l'année à venir. Traditionnellement, le *Panchanga shravana*, ou l'écoute de l'éphéméride annuelle, est faite dans les temples ou sur la place publique par l'astrologue local.

Le jour d'Ugâdi les gens se réveillent avant l'aube, se douchent et se rincent la tête, après quoi ils décoorent l'entrée de leur maison avec des feuilles de mangues fraîches. Les feuilles de mangues vertes attachées à l'encadrement de la porte d'entrée signifient une bonne récolte et une bonne santé. Il faut noter que les Indiens utilisent les feuilles de mangues et de noix de coco seulement dans les occasions propices, pour apaiser les Dieux. Les gens aspergent aussi le sol devant leur maison avec de la bouse de vache diluée et font des dessins floraux.

Les gens célèbrent des cultes ritualistes à Dieu en invoquant sa bénédiction avant de démarrer la Nouvelle Année. Ils prient pour leur santé, leur richesse et leur prospérité, et leur succès dans le travail. Ugâdi est aussi un moment très auspiceux pour démarrer une nouvelle entreprise.

Une recette à base de Jaggery (jus de sucre de canne brut cuit), de morceaux de mangues, de fleurs de Neem (*Azadirachta indica*) et de tamarin frais est préparée, puis distribuée à tous.

La valeur profonde de cette préparation signifie que la vie est un mélange de bon et de mauvais, de joie et de chagrin, et que tout cela doit être traité de façon identique. Toutes les expériences doivent être vécues avec équanimité. Chacun doit se résoudre à faire calmement face à tout ce qui peut advenir dans l'année, en acceptant et en accueillant le tout avec bonne grâce, en considérant chaque chose pour son bien. Les hommes doivent surmonter le chagrin et le bonheur, le succès et l'échec. C'est cela le message fondamental de la fête d'Ugâdi.

L'équipe de Yogakshemam Newsletter souhaite une bonne santé à tous les lecteurs ainsi qu'une très heureuse et prospère Ugâdi 2009.

De père à fils (3)

Les poètes nous permettent parfois d'appréhender les choses différemment, à travers leur sensibilité. Dans ce poème, inspiré d'un récit recueilli en février 2008, une élève nous livre sa vision d'un enseignement transmis selon la tradition.

Varanasi
quelques années plus tard.
Sur le Gange
la ligne d'horizon n'est que verdure.
En adoucissant la lumière
elle permet à l'œil de contempler
beaucoup plus fixement
le soleil levant.

Samyama
Concentration. Contemplation. Absorption.
De père à fils
la lumière de la connaissance immédiate.
L'écoute du son solaire.

En appui
sur la ligne d'horizon
un espace de vie circulaire
le disque lunaire

Madras
à fleur de mer.
Varanasi
à fleur du Gange.

Pour Sri Krishnamacharya assister au lever
du disque lunaire
est
un rituel.
T.K.Sribhashyam vit tout d'abord avec son père
puis seul
Purnima, la totalité du monde.
Kshîra – Sâgara
L'océan de lait.

Ainsi, nous trouvons en fonction des recensions quelques variantes dans les *Upanishad* ; il en est de même pour la *Bhagavad Guîtâ*, le *Mahâ Bhârata*, ou la *Hatha Yoga Pradîpikâ* par exemple.

Concernant le *Yoga Sutra*, nous avons l'édition de Calcutta et l'édition de Puné. La référence de la famille de Sri T.K. Sribhashyam est l'édition de Calcutta ; c'est dans celle-ci que sont mentionnées les cinq conditions qui permettent de consolider *Abhyâsa* :

- *Dîrgha Kâla*
- *Nairantarya*
- *Satkâra*
- *Âdara*
- *Sevita*

Dans la version de Puné, *Âdara* est absent de la liste des conditions, c'est pourquoi nous n'y trouvons que quatre conditions.

Pour tenter de stabiliser *Abhyâsa*, nous devons donc appliquer les différentes conditions citées dans le quatorzième Sutra :

1) *Dîrgha Kâla* signifie « très longtemps ». Il ne suffit pas de dire : « Je vais appliquer une fois cette tentative de maintenir le mental à l'état d'inactivité des cinq moyens de connaissance que sont *Pramâna*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidrâ* et *Smruti*. » Rappelons une nouvelle fois que *Nidrâ* est la connaissance qu'on acquiert du sommeil. *Abhyâsa* ne sous-entend absolument pas qu'il faut éviter de dormir ! *Dîrgha Kâla* dépend de notre volonté : il faut maintenir longtemps *Abhyâsa* pour qu'il se stabilise et devienne le fondement même de notre *Chittha*.

2) *Nairantarya* veut dire « sans interruption ». La pratique d'*Abhyâsa* est comparable à la lecture du *Râmâyana* : quand on débute religieusement une lecture du *Râmâyana*, on ne peut pas se permettre vingt-quatre heures d'arrêt. Dès que nous marquons une interruption d'*Abhyâsa*, les cinq moyens de connaissance pénètrent dans notre *Chittha*.

3) *Satkâra* signifie « avec dévotion », mais pas dans un sens religieux. Lorsque nous accomplissons quelque chose par conviction, une conviction sur la valeur de ce que nous faisons est nécessaire. La conviction se porte ici sur la possibilité d'avoir un *Chittha* sans *Vritthi*. La conviction sur la finalité d'*Abhyâsa* est une condition indispensable à son maintien, sinon nous risquerions une interruption.

4) *Âdara* signifie « servir la cause principale », la cause principale étant l'obtention d'un *Chittha* sans *Vritthi*. *Âdara* est comparable à une action : comme une offrande à Dieu, comme une offrande aux Maîtres, comme une offrande aux Ancêtres.

L'action dont il est ici question est en quelque sorte une offrande à ce *Chittha*, comme quand on offre quelque chose avec dévotion.

5) *Sevita* veut dire « être servant », c'est-à-dire s'acquitter d'obligations comme un servant de *Chittha*. Nous sommes esclaves de *Chittha Vritthi* :

141. L'homme qui a étudié les traités de la vertu et de la richesse ne commet pas la sottise de convoiter la femme, qui est le Bien du prochain.
142. Parmi tous les pécheurs, il n'y a pas de plus sot que celui qui poussé par l'amour, se tient près de la porte du voisin.
143. Celui qui désire pécher avec la femme d'un homme et qui est convaincu de son innocence, ne se distingue guère du cadavre.
144. Celui qui se rend, sans la moindre réflexion, chez la femme du prochain se perd, de quelque haute réputation qu'il jouisse.
145. Celui qui fréquente la femme du prochain parce qu'il en trouve l'accès facile, se rend coupable d'une faute irrémissible.
146. La haine, le péché, la peur et la honte, tous les quatre sont inséparables du violateur du (foyer) conjugal.
147. Celui qui ne convoite pas la femme d'autrui est le père de famille vertueux.
148. Avoir la virilité de ne jamais désirer la femme d'autrui c'est la vertu des Sages et leur parfaite moralité.
149. Qui mérite d'avoir tous les Biens de cette terre environnée de l'effroyable océan ? C'est celui qui n'enlace pas les bras de la femme d'autrui.
150. Qu'on commette même des péchés, au lieu de pratiquer la vertu ! Il est bon qu'on ne désire pas la femme d'autrui.

à suivre...

Yoga Sutra (8)

Cet article est le sixième compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Samâdhi Pâda – Sutra 14

Le quatorzième Sutra nous indique les moyens à appliquer afin qu'Abhyâsa se stabilise. Dans certains livres, ces moyens sont au nombre de cinq, et dans d'autres, on ne compte que quatre moyens. Il existe en effet deux éditions du *Yoga Sutra*. Trois références régissent l'ensemble des écrits indiens. Ces références correspondent à trois lieux importants :

- Varanasi
- Calcutta
- Puné

Depuis 2000 ans, ces trois villes ont toujours veillé à maintenir la connaissance, nourrissant les Maîtres chargés d'assurer la transmission du savoir. Dans tous les domaines de la culture indienne, nous avons la possibilité d'avoir trois versions des textes de référence :

- La version de Varanasi
- La version de Calcutta
- La version de Puné

Loin de la lumière cendrée ou bleuâtre
du cycle lunaire
Kshîra – Sâgara.
La lumière laiteuse
luminescente et phosphorescente.
Celle qui peut même permettre à un objet blanc
d'émettre
par réflexion la lumière.

Samyama
Concentration. Contemplation. Absorption.
De père à fils
la lumière de la connaissance réfléchie.
L'écoute du silence lunaire.

Le soleil
l'œil du monde.
Au cœur de la ligne d'horizon
comme le cœur
au centre
de l'être humain.

à suivre...

Yogakshemam

*ananyaschintayanto man ye janah paryupasare
tesham nityabhiyuktanam yogakshemam vahalyaham*

Bhagavad Guita IX.22

« A ceux qui pensent à Moi et à nul autre, méditant sur Ma Forme absolue, qui sont constamment en union avec Moi, j'apporte spontanément tout bien ».

Le terme *yogakshemam* peut être compris de deux façons. *Yoga* signifie 'obtenir' ou 'acquérir' et *Kshema* 'maintenir'. Tout effort que nous faisons pour obtenir quelque chose et faire le nécessaire pour le maintenir est *Yogakshemam*. Le terme *Yogakshemam* signifie également 'béatitude avec le Yoga'.

La première interprétation résume notre vie matérielle. Nous passons toute notre vie à essayer d'avoir beaucoup de choses. Nos essayons de satisfaire un désir après l'autre. Mais nous trouvons qu'il n'y a pas de fin à une telle recherche. Avoir un désir satisfait amène à un autre désir.

Soit le désir que nous poursuivions n'est pas satisfait, soit il laisse place à un désir plus puissant. Cela continue à l'infini. Dans ce monde matériel, nous pouvons travailler sincèrement pour satisfaire un désir mais nous ne pouvons pas obtenir le *Kshema* correspondant, le bonheur. Nous nous apercevons que nous devons toujours continuer afin de maintenir les désirs déjà satisfaits. *Kshema* devient un mirage – nous tentant mais ne nous satisfaisant pas.

Ce principe nous hante dans tous les aspects de notre vie. Non seulement nous voulons sauvegarder notre richesse, que nous voulons accumuler, mais nous voulons aussi maintenir notre santé bien que nous soyons esclaves de nos goûts. Ainsi nous voulons acquérir une place dans la société tout en commettant certains actes immoraux, et pour maintenir ce statut, nous sommes forcés de continuer à commettre des actes immoraux. Tous les autres aspects de la vie, comme le travail, la politique, les statuts sociaux, sont sujets à cette poursuite de satisfaire des désirs sans fin.

Kshema ou 'béatitude' doit être obtenue à travers le yoga. Dans la vie spirituelle, il nous est offert quatre chemins qui sont aussi appelés Yoga : *Bhakti Yoga, Jnâna Yoga, Karma Yoga et Dhyâna Yoga*. Ce sont les voies royales sur lesquelles nous pouvons cheminer sur la voie de *Kshema*. Quel que soit le travail que nous faisons, qu'il soit peu important ou important, il devrait être accompli avec savoir-faire. Ce n'est pas la quantité de travail que nous accomplissons qui importe, mais la dextérité avec laquelle nous l'exécutons. Ce travail est pour le bien, non seulement de nous-mêmes, mais aussi de tous ceux qui y sont liés ; ceci pour souligner le fait que le travail que nous accomplissons devrait être désintéressé et bénéfique pour ceux qui nous entourent. C'est ce qu'on nomme un travail altruiste.

Pour que le Yoga ou la recherche produisent de bons résultats, nous devrions essayer d'occuper notre mental avec des pensées positives. Nous nourrissons constamment notre ego avec la colère, l'avidité et la haine. Si nous remplissons notre mental avec les valeurs d'amour correspondantes, générosité et pardon, nous atteindrons aisément *Kshema*. Bien que le Yoga ne soit pas une formidable promesse, il est une approche méthodique et harmonieuse pour chaque problème de la vie. Nous pouvons être heureux en toutes circonstances si nous sommes capables de traiter toutes les choses qui nous arrivent comme un don de Dieu.

Dieu nous donne ce qui est nécessaire pour notre *Kshema*. En notre étroitesse d'esprit, nous ne pouvons pas comprendre la manière dans laquelle Dieu nous envoie *Yogakshemam*. Tout travail fait de manière désintéressée et avec perfection est Yoga, qui nous conduit vers un indiscutable *Kshema*.

Importance de la prière

La compréhension intellectuelle venant de l'étude des écrits saints ou des discours ne nous mènera ni à la réalisation ni à la libération. Celui qui fait une recherche spirituelle, et qui est déterminé à réaliser le but d'être libéré dans cette vie même, doit le faire sous la conduite de maîtres car ils parlent avec l'expérience.

On ne peut atteindre Dieu qu'en faisant des exercices spirituels réguliers ou *Sâdhana*. La prière quotidienne est l'un d'eux. Son importance peut être illustrée par l'analogie d'obtenir le beurre du lait. La connaissance que le lait contient, le beurre, est facile à acquérir, mais le procédé pour l'obtenir implique de bouillir le lait en premier, de le fermenter avec du yaourt après l'avoir refroidi, et enfin de baratter le yaourt obtenu pour séparer le beurre (en Inde, le moyen traditionnel d'extraire le beurre s'obtient à partir du yaourt ou du lait fermenté et non pas directement du lait). *Sâdhana* est la même chose qu'obtenir du beurre à partir du lait. Tout comme le yaourt se fera convenablement quand on le laisse reposer pendant 8 à 10 heures, de même, *Sâdhana* ne peut être efficace que s'il est pratiqué dans la solitude pour éviter les influences du monde matériel qui perturbent le mental.

La solitude est essentielle au mental pour qu'il se retire des influences matérielles. Si on compare le lait et l'eau, la vie matérielle peut être comparée à l'eau et le mental au lait. Le lait se mélange facilement à l'eau après quoi il est très difficile de le séparer de l'eau. Dans ce procédé, le lait est dilué. Une fois que le mental s'engage dans le monde, il est très difficile de le limiter et de le centrer sur une pratique spirituelle. Si le lait est chauffé et transformé en yaourt et que le beurre est séparé du yaourt, alors le beurre flottera sur l'eau et ne se mélangera jamais avec elle.

De la même manière, un mental qui a été entraîné par un *Sâdhana* régulier développera une dévotion ferme envers Dieu, après quoi il ne sera pas influencé par les désirs.

Le fruit de *Sâdhana* est la dévotion et jusqu'à ce que la dévotion devienne forte, le chercheur doit se méfier de la force d'attraction du monde et isoler son mental des attractions matérielles par la prière. Comme il est très facile d'être distrait, la vigilance constante est essentielle. On ne doit pas oublier que dans la vie, le but primordial est d'avoir pour objectif la spiritualité.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

140. Ceux qui ne savent pas conformer leur conduite au monde sont des ignorants, bien qu'ils aient beaucoup appris.