

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel13@gmail.com)
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 2011

Edition : France

N° 35

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

Parution prochaine du livre

Emergence du Yoga

de Sri T.K.Sribhashyam

Parution prochaine en France d'un livre exceptionnel sur le Yoga écrit par Sri T.K. Sribhashyam.

Laissez-vous emporter par le récit de la vie de Yajñavalkya, ancien maître de philosophie qui divulgua au monde les Principes premiers du Yoga.

Contact : pour toute information, estelle.yogakshemam@gmail.com.
Les traductions en 5 autres langues sont en cours.

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Gâteau au chocolat sans œuf

*Je m'incline devant Toi, avec personne d'autre pour me sauver ;
Dispensateur de Bonheur Céleste et de joies terrestres inconnues !
Bienveillance incarnée ! Ta grandeur au-delà de la renommée,
Les auspices vous sont favorables, Ton nom est Sri,
Sur la poitrine du victorieux Mâdhava, Tu resplendis,
O Sauveur de l'humanité ! Sois mon refuge.*

- de Sri Sthuti par Sri Vedanta Desika, disciple de Sri Râmânuja



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 30) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Goda, Ândal et Thiruppâvai, postscript - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ganapathi**
- **Guirlande de questions à Sri T.K. Sribhashyam (3)**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar 231/245 - J. Narayanaswamy**
- **Vîra Bhadra - C. Heyde**
- **Pourquoi les hindous allument-ils une lampe ?**
- Claire Sribhashyam
- **Méditation : hygiène de vie quotidienne - Claude Wüthrich**
- **Yoga Sutra (20) - Gabriel Galéa**
- **Karma, son origine et ses concepts (4) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : gâteau au chocolat**

Ingrédients :

- 300 g de farine de blé pour pâtisserie (type 65)
- 100 g de sucre
- 150 g de cacao maigre en poudre
- 30 cl de lait demi-écrémé ou entier
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate de soude

Préparation :

Dans un saladier verser le lait légèrement tiédi, le sucre, le cacao et le bicarbonate de soude.

Avec un fouet, battre ce mélange énergiquement pour le faire mousser, puis verser petit à petit la farine tout en mélangeant pour bien faire rentrer l'air dans la préparation.

Verser la préparation dans un plat à tarte, à gâteau ou à cake sur une épaisseur de 2 cm.

Cuire au four à 180° pendant 30 à 40 minutes.

Karma, son origine et ses concepts

Sri T.K. Srihashyam

Article paru dans le Fidhy-Infos n°53, déc. 2009 (4)

Notre bonheur est en nous (suite)

Si par inadvertance nous laissons la porte d'entrée de notre maison ouverte la nuit et si une personne profite de cette opportunité pour nous voler, celle-ci est sans doute responsable, pour cette action, mais nous sommes aussi responsables pour la situation favorable que nous lui avons offerte en laissant la porte ouverte. Cette personne pouvait ne pas avoir envie de voler à ce moment-là, mais elle a été incitée à le faire.

De même, nous pouvons ne pas avoir le désir de manger une sucrerie mais si quelqu'un en apporte une assiette et nous en offre, nous pouvons avoir envie d'en prendre une ou deux et de les manger ou bien, nous pouvons nous abstenir. En conséquence, nous avons la possibilité de contribuer à notre bien-être. Nos proches également peuvent nous aider à atténuer nos souffrances en créant des conditions favorables pour la fructification de notre bon *karma* ainsi qu'en supprimant le mauvais.

Par la connaissance de l'âme, nous pouvons éliminer notre *sanchita karma* et notre *âgami karma*. De plus, celle-ci supprime les racines de ces *karma*-s. Dans ce cas, notre *prârabdha karma* ne nous affectera pas car nous serons au-delà de toutes les conditions physiques puisque nous ne nous identifierons pas avec le corps. Cela supprimera la peur de la mort.

Du karma à la libération

Ces principes d'*âgami* et de *sanchita karma*-s n'interfèrent pas avec la loi du *karma*. Par exemple, la loi de la gravité fonctionne toujours mais nous pouvons monter aux étages supérieurs par l'escalier, et si nous pouvons monter avec un ascenseur c'est encore mieux. La loi de la gravité ne nous ordonne pas de tomber ou de monter. La loi stipule simplement les conditions sous lesquelles nous devons travailler. Elle nous donne un avertissement pour que nous soyons bien armés. Ceci est le concept de *prârabdha karma* et de l'effort personnel. Faire du bien ou du mal aux autres dépend de nous. La liberté de l'homme d'agir ne s'oppose pas à l'existence de Dieu comme souverain suprême. Le soleil, par exemple, permet la croissance de la végétation. Néanmoins chaque plante grandit selon son type et son potentiel sous le soleil. De même, bien que Dieu soit présent derrière toutes nos activités, nous pouvons ou ne pouvons pas agir sagement et obtenir les fruits de nos actions. Prenons une usine avec l'électricité comme moteur principal. Chaque machine fonctionne et utilise cette énergie à sa manière. Encore une fois, tout le monde utilise la lumière mais chaque individu peut se servir de la lumière à sa guise, pour voler ou bien pour lire. Ainsi, même si Dieu est le seul pouvoir derrière toutes les actions, il n'intervient pas dans la liberté individuelle d'action même s'il est le maître du monde. Cela est aussi vrai pour la loi du *Karma*.

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Doutes et obstacles

Quand on n'a pas lu ou écouté les textes sacrés, des doutes s'éveillent en laissant pénétrer les obstacles. C'est dans cette situation que certains veulent priver Dieu de sa splendeur. D'autres disent qu'il n'y a pas de Dieu. D'autres encore disent qu'il n'y a pas du tout de Dieu et font remarquer que l'expression Dieu Suprême est simplement une valeur attribuée au nom de Dieu. Et il y a ceux qui vont même jusqu'à nier totalement Dieu. Certains disent même que Dieu est un produit de l'homme.

Il est naturel que de tels doutes s'éveillent dans le mental de dévots, même très sincères. S'il n'y avait qu'un seul type de texte sacré, la sagesse, sans aucun doute, s'éveillerait chez tout le monde. Comme il y a différents textes sacrés et qu'ils diffèrent les uns des autres dans leur approche, la connaissance réelle est difficile à acquérir.

Les doutes s'éveillent dans le mental des personnes désireuses de progresser dans les sphères transcendantes. Il y a aussi de nombreux obstacles dans la voie de la dévotion. De tels doutes sont effacés avec les instructions d'enseignants sincères et honnêtes.

Il y a des centaines d'obstacles à la vérité, des milliers pour suivre une vie d'austérité, mais la voie de la dévotion envers Dieu est obstruée par dix mille obstacles.

Le Dieu Suprême réside en toute personne libre de doutes et d'obstacles.

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

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 30 :

Les jeunes filles parées de bijoux précieux, avec des visages aussi gracieux que la lune, ont eu leur vœu exaucé, d'avoir le tambour, de temps en temps, en suppliant Mâdhava et Keshava, qui barattent l'océan où naviguent les bateaux.

Quiconque récite régulièrement et avec dévotion cet héritage de Thiruppâvai de trente poèmes écrits en Tamoul, cette guirlande lyrique de Goda (Āndāl), fille de Vishnu Chitta de Srivalliputhur, qui était décorée d'une fine guirlande de lotus et couronnée de gloire, obtiendra les bénédictions du Seigneur Krishna, qui a quatre bras comme une grande montagne, des yeux rayonnants et un visage gracieux, prêt à leur répondre et à exaucer leurs désirs.

La récitation les maintiendra heureux où qu'ils vivent.

Ecoute et réfléchis Demoiselle.

Commentaire

En Inde du Sud, le vœu du mois de *Margali* (mi-décembre à mi-janvier) commence le 15-16 décembre. C'est le mois où les fidèles de Vishnu récitent tôt le matin les trente poèmes de Thiruppâvai. Mon père, Sri T. Krishnamacharya, terminait ses prières et ses rituels quotidiens en récitant les poèmes 29 et 30 comme cela a été la coutume dans notre famille pendant des générations. Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous certaines de ses explications de ce très important *Pâsuram* (poème).

Le 14-15 janvier de chaque année, le jour du solstice d'hiver, Thiruppâvai est chanté dans toute sa gloire. Faites qu'il y ait la prospérité et la paix pour tous ceux qui chantent ou écoutent ces trente poèmes.

Dans le trentième et dernier poème, Ândâl met en évidence et reconnaît la réalisation découlant de la pratique de ce vœu et déclare que ceux qui récitent ses poèmes deviendront les objets de la Grâce du Seigneur et seront comblés de bonheur.

Ândâl rappelle l'événement du barattage de l'Océan de Lait. Les navires font allusion aux âmes éternelles libérées arrivant pour offrir leurs salutations à leur Seigneur qui est allongé sur le Serpent Primordial *Adishesha* au milieu de l'Océan de Lait.

Le Seigneur baratte l'Océan de Lait pour en extraire le nectar pour les Dieux, les herbes qui sauvent la vie des humains et la Déesse Lakshmi pour Lui-même. Le barattage de l'Océan de Lait par le Seigneur pour en extraire le nectar et les herbes qui sauvent la vie démontre Son amour et Sa compassion envers Ses fidèles. Le Seigneur Shiva buvant le poison qui sort de la bouche du Serpent Primordial signifie la protection des fidèles contre les obstacles.

Keshava et Mâdhava sont deux des innombrables noms de Vishnu. Le Seigneur Krishna, le Dieu favori d'Ândâl, est aussi appelé Keshava ou Mâdhava. Sans s'écarter de la tradition hindoue, Ândâl salue sa famille en se présentant comme la fille de Vishnu Chitta. Alors que Vishnu Chitta ramassait des feuilles de *Tulasi* (le Basilic Sacré) dans le vaste jardin du temple où il était prêtre, il trouva un bébé fille. Ne trouvant personne près d'elle et conscient que ce nouveau-né ne pouvait pas être venu tout seul, il la considéra comme un cadeau venant de Dieu, il l'emmena chez lui et l'éleva comme sa propre fille. Vishnu Chitta fut à la fois son père mais aussi son maître spirituel. Dans ce poème, Ândâl montre l'importance du maître spirituel, ainsi que la valeur divine du Basilic Sacré. Comme c'est le verset final de son Thiruppâvai, Ândâl invoque Mâdhava pour Lui offrir ses salutations, comme elle l'a fait dans son tout premier poème.

Le parcours de notre âme est sous le contrôle du Seigneur tandis que les actions de notre corps physique sont dues aux conséquences de nos *Karma*-s passés. Les récitation dévotionnelles de Thiruppâvai, la lecture ou l'écoute des discours sur le Thiruppâvai enlèveront tous les obstacles

Yoga Sutra (20)

Cet article est le 11^{ème} compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Nous avons décrit, dans le numéro précédent, les deux catégories d'individus dont parle Patanjali dans le *Samâdhi Pada*. Pour atteindre *Asamprajñâtha Samâdhi*, la première catégorie d'individus, *Bhava Pratyaya*, n'a pas besoin d'utiliser de moyen particulier car ces individus possèdent une disposition favorable depuis la naissance. Par contre, l'autre catégorie, appelée *Upâya Pratyaya*, nécessite l'utilisation de moyens pour y arriver.

Les cinq moyens préconisés par Patanjali dans le vingtième *Sûtra* sont : *Shradha, Vîrya, Smrutî, Samâdhi, Prajñâ*.

Ces cinq moyens sont indispensables pour arriver à *Samâdhi*. En fonction du contexte, le mot *Samâdhi* ne renvoie pas toujours à la même signification. Il peut indiquer une attention mentale, une concentration, un état mental, un état mental à obtenir en vue d'une réalisation. Nous remarquons bien dans ce *Sûtra* que le mot *Samâdhi* est utilisé à la fois pour désigner le quatrième moyen et l'objectif à atteindre.

Le premier moyen, *Shradha*, est le plus important. *Shradha* désigne la confiance et la conviction. Ce moyen sous-entend une confiance absolue accompagnée d'un grand respect envers le but, c'est-à-dire sans manifester aucun doute, sans se demander s'il peut exister un meilleur moyen. Lorsque ces moyens sont appliqués, il est indispensable de ne jamais laisser pénétrer ni doute ni interrogation dans la vie de tous les jours, car les moyens ne peuvent être modifiés.

Cependant, *Shradha* peut être appliqué uniquement si un calme mental est déjà présent. *Shradha* est impossible dans le cas d'une dispersion mentale. La dispersion mentale à laquelle nous faisons référence n'est pas une dispersion sensorielle, mais une dispersion dans la valeur même de l'enseignement ; et le mental devient dispersé par le doute. *Shradha* se définit donc comme une confiance absolue dans la valeur de l'enseignement.

Après *Shradha*, qui constitue en quelque sorte la première marche de l'échelle, nous avons *Vîrya*, la force. On considère généralement que la force est de deux sortes, physique et mentale. *Vîrya* est la force de volonté, nécessaire pour maintenir, non pas la concentration, mais la confiance. Cette force de volonté est indispensable pour ne jamais briser la confiance. Elle empêche qu'un élément extérieur quelconque mette en doute notre capacité de concentration. C'est souvent l'entourage qui brise la confiance. Cette confiance dépend de la force de volonté afin d'éviter un des neuf obstacles qui seront décrits par Patanjali dans le *Sûtra* 30 du *Samâdhi Pada*.

à suivre...

méditation qui soit immuable. Un objet plaisant peut susciter de la peur liée à la perte de cet objet d'attachement. Il est inutile de manger quelque chose que je sais ne pas digérer, tout comme d'évoquer des pensées liées à des émotions négatives.

En fermant les yeux, observons les pensées qui défilent, les valeurs que nous accordons à ces pensées, les émotions liées à ces pensées. Notre champ mental est un défilé d'images, de pensées, de sensations auxquelles sont associées des émotions. Ce que l'on cherche dans la méditation, c'est observer notre champ mental libre d'influence mentale et d'émotions.

Pour trouver cet état méditatif, on peut être couché, assis ou encore debout. Observons aussi ce qu'induit une respiration lente. Evoquons un objet plaisant de telle sorte qu'il devienne un peu matériel, puis ne soyons plus attirés par la forme de cet objet, sans l'abandonner.

Nous sommes attirés par des objets. Observons ce qui fait que nous sommes intéressés par celui-ci ? Est-ce lié à ma perception personnelle, à mon entourage ou à mes projections ?

Pour évoquer un objet qui n'a pas de forme, nous pouvons focaliser notre attention sur un point de l'objet, par exemple le centre d'un tableau, ainsi nous ne voyons pas la forme de l'objet. Nous pouvons aussi observer tout ce qui est autour de l'objet tableau, puis vérifions laquelle des deux approches nous est la plus aisée.

Lorsque nous fermons les yeux, après avoir focalisé notre attention sur un point au centre du tableau, l'image du tableau surgit, parce que notre mental pour maintenir la vision du centre du tableau a besoin de créer le tableau. Le fait de nous focaliser sur un point du champ mental nous rend libres par rapport aux autres points du champ mental.

Avoir la capacité d'évoquer l'empreinte mentale de la paix mentale fera qu'il y aura moins de conséquences émotionnelles liées à des situations, sinon nous courons le risque de sur-réagir, de mal agir ou de ne pas maîtriser la situation. Pour cela, la paix mentale doit devenir une habitude. Celle-ci ne procure rien, n'est pas extraordinaire, contrairement aux autres émotions.

En méditant sur le centre de notre champ mental, comme celui-ci ne peut être rattaché à aucune émotion, à aucune image, ni à aucun contraire de l'image, toutes les animations autour de ce centre s'estompent. Elles ne disparaissent pas, mais ne nous influencent pas. Le centre devient la source de tous les potentiels. Puisque ce centre peut matérialiser tout ce que notre mental peut créer, alors le centre est l'Essence. Dans cet état, nous pouvons développer une évocation souhaitée libre.

En conclusion, pour atteindre cette paix mentale, il convient de ne pas chercher à méditer longtemps, car le mental a besoin de peu de temps pour saisir un objet. Et la méditation devrait être accomplie le matin au réveil et le soir avant le coucher. Quant à la pratique du yoga, elle relève de la discipline de vie.

sur le chemin de notre âme vers le Dieu et ils enlèveront tous les *Karma*-s attachés à notre corps physique. Ce *Pâsuram* (poème) signifie que nous obtiendrons les fruits de tous les désirs similaires à ceux qu'Ândâl et les Gopis ont obtenus en récitant le Thiruppâvai et en suivant les rituels du mois de *Margali* (mi-décembre à mi-janvier).

Ândâl termine Son Thiruppâvai en disant que, grâce à notre dévotion en Kannan (le Seigneur Krishna), nous aussi nous atteindrons un état de bonheur. Le Seigneur est Lui-même un ferry. Il est le ferry de tous ceux qui s'abandonnent à Ses pieds. Il les guide de l'océan des péchés à celui du bonheur de la béatitude.

A Krishna qui aime le bonheur de dormir

Sur la poitrine élevée et vallonnée de Nîla (montagne du Sud de l'Inde)

Oh ! Goda, tu offris une guirlande de fleurs après avoir décoré tes propres tresses,

Tu attachas de force et apprécias Sa présence

Tu réveillais le Lion en Lui, tu L'attiras dans ta dépendance, maîtrisant les enseignements des Védas et des Upanishads,

A toi, j'offre mes humbles salutations encore et encore.

Une coïncidence inattendue ! Cet article sur le trentième poème de Thiruppâvai a été écrit le premier jour du mois de Margali (le 16 décembre 2010).

Goda, Ândâl et Thiruppâvai, PostScript

Sri T.K.Sribhashyam

Quand Vishnu Chitta trouva un bébé fille, il la nomma Goda, car elle avait été trouvée dans le jardin de *Tulasi* (jardin du Basilic Sacré) ; un don de Mère Terre. A ce propos, le mot Goda signifie celui qui offre la connaissance de Dieu. Goda est aussi le nom de la Déesse Mère Terre. Depuis son plus jeune âge, Goda louait son Dieu favori, Ranganatha – Sri Vishnu étendu sur le Serpent Primordial.

Plus tard, tous les saints Vaishnava commencèrent à l'appeler Ândâl, nom Tamoul qui veut dire celui qui nous montre les Pieds du Dieu Suprême, dans le sens de 'celui qui nous guide vers le Seigneur'.

Elle a nommé une de ses œuvres Thiruppâvai, car la première partie du mot, *Thiru*, qui est équivalent à *Sri* en Sanskrit, est la façon la plus respectueuse d'appeler Dieu. La seconde partie, *Pâvai*, dérive de '*Pâvâye*' : le dernier mot de chacun des trente poèmes est *Pâvâye*, qui signifie penser, réfléchir, méditer. Rappelons qu'à la fin de chaque poème, Ândâl nous demande d'écouter, de réfléchir et de méditer sur le contenu du verset. Chacun des trente poèmes est donc un poème méditatif ou une prière.

Dans le Poème 30, elle met en évidence les fruits que l'on obtient en récitant Thiruppâvai et en suivant les rituels du mois de Margali (mi-décembre à mi-janvier) : Prospérité, Paix et Joie Divine, non seulement pour ceux qui les chantent mais aussi pour ceux qui les écoutent – c'est-à-dire pour tous.

Les trente poèmes de Thiruppâvai symbolisent les trente lettres de l'alphabet Tamoul. Tout comme les alphabets de langue sanskrite, chaque lettre de l'alphabet Tamoul représente une Divinité hindoue. Chaque poème est une invocation à une de ces Divinités. En outre, dans chaque poème, Ândâl invoque un grand maître spirituel des fidèles de Vishnu.

Depuis lors, le Thiruppâvai d'Ândâl est chanté par les gens pendant le mois de Margali, et chaque jour du mois de mi-décembre à mi-janvier porte le nom d'un poème de sa guirlande de paroles. Le premier mot, en Tamoul, de chaque poème est devenu le nom du jour du mois de Margali.

Vishnu Chitta, le père de Goda, est un des grands Maîtres Spirituels des fidèles de Vishnu. Dans le Poème 30, Ândâl fait l'éloge de son père avec tous les respects qui sont dus aux plus grands maîtres spirituels, en lui offrant une guirlande de fleurs de lotus, même si ces fleurs sont uniquement offertes à Dieu.

Bien que Thiruppâvai soit composé dans un style lyrique et musical simple, les enseignements les plus importants des Vedas et des Upanishads y sont cachés à l'intérieur, ce qui amène à mettre en lumière la grande connaissance d'Ândâl dans ces travaux. C'est pourquoi il est considéré comme un Upanishad – Goda Upanishad. Tout comme pour les Vedas et les Upanishads, Thiruppâvai a ses propres prières d'invocation. Une de ces prières est invoquée à la fin du Poème 30 dans ce numéro (Yogakshemam Newsletter 35).

Il est important de garder à l'esprit qu'Ândâl n'était pas considérée comme un être vivant, mais comme une incarnation de la Déesse Lakshmi. Le temple le plus important, et le plus impressionnant du Tamil Nadu (à Srivalliputtur, près de Madurai) est dédié à la Déesse Ândâl, avec Vishnu comme Dieu principal. Ândâl est souvent appelée *Goda Devi*, Déesse Goda.

Il m'est impossible de penser à Thiruppâvai sans évoquer des souvenirs de famille. Presque jusqu'à sa mort, ma Mère, Srimathi T. Namagirammal, s'est rendue à Sriranga Pattinam (près de Mysore) durant le mois de Margali pour prendre un bain sacré dans la rivière Kaveri et se joindre à la procession du groupe de chanteurs de Thiruppâvai dans le temple dédié à Sri Ranganatha. Aujourd'hui encore, ma sœur aînée, Srimathi Pundarikavalli, récite Thiruppâvai chaque matin. En dépit de son âge avancé, à l'aube, elle se joint à la procession du groupe de chanteurs de Thiruppâvai durant le mois de Margali.

grâce à laquelle toutes les réalisations externes peuvent être accomplies. Nous allumons donc une lampe en signe d'hommage à la connaissance, considérée comme la plus grande des richesses. Le savoir soutient toutes nos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Nous maintenons donc une lampe allumée pendant toutes les occasions heureuses, comme témoin de nos pensées et de nos actions.

La lampe à huile traditionnelle a une signification spirituelle. L'huile dans la lampe symbolise notre *vāsana* ou 'impressions passées', et la mèche, l'ego. Quand la connaissance spirituelle est éclairée, le *vāsana* s'épuise doucement et l'ego, de même, périt enfin. La flamme d'une lampe brûle toujours vers le haut. De la même façon nous devons acquérir un tel savoir pour atteindre des valeurs supérieures.

Une simple lampe peut en allumer des centaines d'autres tout comme un homme de savoir peut le transmettre à beaucoup d'autres. La brillance de la lumière ne diminue pas quand on s'en sert pour allumer beaucoup d'autres lampes. De même, la connaissance ne diminue pas quand elle est transmise aux autres. Au contraire, en la transmettant, nous acquérons une clarté de connaissance et notre conviction augmente. En la partageant, elle augmente en clarté et en conviction. Elle profite à la fois à celui qui reçoit et à celui qui donne.

Le Dieu Suprême demeure dans toutes les personnes qui sont libres de doutes.

Méditation : hygiène de vie quotidienne Pourquoi doit-on méditer et comment ?

Séminaire organisé par Yogakshemam Suisse - Claude Wüthrich

En Occident, on associe souvent la méditation à de la réflexion. En Orient, on médite sur des objets qui revêtent un état de non dualité, des objets qui ont un caractère permanent, qui sont neutres car l'objectif recherché est la paix mentale. Pour cela, il ne faut pas que nous soyons sous l'effet d'émotions personnelles agréables ou non.

Cela ne signifie pas que les différents états mentaux et émotionnels ne soient pas importants ou utiles. En Inde, évoquer cet état de paix mentale fait partie de l'hygiène de vie. Il est bon de disposer d'un créneau pour la méditation, tout comme nous consacrons quotidiennement du temps au brossage des dents ou à manger. Plus cela devient une « hygiène de vie », plus nous aurons de la facilité à évoquer ce créneau de paix mentale lorsque nous le souhaiterons ou en aurons besoin.

C'est ainsi que durant ce séminaire, T. K. Sribhashyam nous propose diverses expériences nous amenant à comprendre que l'objet de méditation ne peut pas être un objet qui nous procure toujours des sentiments positifs, ni un objet qui ne nous a jamais plu. Il nous faut chercher un objet de

Vîra Bhadra était de lui faire rencontrer une fille très belle. Shiva se transforma donc en une belle femme, Mohini, qui est la femme de nos rêves, une illusion. Vîra Bhadra fut frappé par la beauté de la dame, Vishnu put donc le tuer. C'est ainsi que Shiva retrouva ses pouvoirs.

Vîra Bhadra est le Dieu des guerriers. Vîra Bhadra Âsana est une posture très importante dans tous les arts martiaux indiens, grâce à la concentration que l'Âsana procure en rendant les articulations pelviennes de plus en plus souples.

Une phrase de mon professeur résonne dans mes oreilles lorsque je ressens encore une fois la justesse de ses paroles. « Nous comprenons souvent mieux ce que la philosophie indienne veut nous enseigner quand nous l'entendons ou la lisons dans des histoires simples. »

Souvent un tel discernement ne s'éveille pas durant ses cours mais quand nous ne les attendons pas. En vivant une telle situation j'ai réalisé que nous ne sommes pas différents de Shiva dans l'histoire. Nous aussi, nous réagissons aux circonstances, aux situations et aussi aux personnes avec qui nous rentrons en contact avec colère ou agacement. Nous dirigeons souvent cette colère vers un déclencheur apparent, en pensant nous en débarrasser ainsi. Nous manquons de perspicacité et cela, en fin de compte, se retourne contre nous. Lorsque cela se produit, nous ne nous considérons pas comme responsables de cette expérience déplaisante; nous avons besoin de l'aide de quelqu'un pour qu'il puisse nous montrer clairement comme il est illusoire de croire que nous avons surmonté cette émotion en la laissant suivre son cours. La capacité de surmonter cette émotion réside uniquement en nous-mêmes ainsi que la manière dont nous pouvons retrouver notre force intrinsèque.

Pourquoi les Hindous allument-ils une lampe ?

Claire Sribhashyam

Dans presque tous les foyers Hindous, une lampe est allumée quotidiennement devant l'autel du Dieu. Dans certaines maisons elle est allumée à l'aube, dans d'autres, deux fois par jour – à l'aube et au crépuscule— et il y a des maisons où elle est maintenue allumée en permanence. Toutes les cérémonies comme les prières quotidiennes, les rituels et les fêtes ainsi que de nombreuses autres occasions, comme les inaugurations, commencent en allumant une lampe, qui est souvent maintenue durant la cérémonie.

La lumière symbolise la connaissance. Le Seigneur est le « Principe du savoir » qui est la source, l'animateur et l'illuminateur de la connaissance. C'est pourquoi la lumière est vénérée comme le Seigneur Lui-même.

La connaissance supprime l'ignorance tout comme la lumière supprime l'obscurité. La connaissance est aussi une richesse intérieure permanente

Mon Père, Sri T. Krishnamacharya, achevait ses prières quotidiennes en récitant les poèmes 29 et 30, mais les jours de fêtes religieuses, il récitait le Thiruppâvai en entier.

Ce qui suit est une traduction libre d'une de ses prières journalières :

*Je m'incline devant Toi, avec personne d'autre pour me sauver ;
Dispensateur de Bonheur Céleste et de joies terrestres inconnues !
Bienveillance incarnée ! Ta grandeur au-delà de la renommée,
Les auspices vous sont favorables, Ton nom est Sri,
Sur la poitrine du victorieux Mâdhava, Tu resplendis,
O Sauveur de l'humanité ! Sois mon refuge.*

de Sri Sthuti par Sri Vedanta Desika, disciple de Sri Râmânuga

Puisse Ândâl, Déesse Goda, accorder la Paix, la Prospérité et la Joie Divine à tous les lecteurs de Yogakshemam Newsletter, où qu'ils vivent.

Ganapathi

“Gana” est un groupe de huit Vasus, qui sont les divinités des points cardinaux. Ganapathi est le Seigneur des directions. Les autres Divinités ne peuvent arriver à aucun lieu de rituel sans son consentement. C'est pourquoi Ganapathi est toujours honoré en premier.

Ganesh Chaturthi, connu aussi sous le nom de Vinayaka Chaturthi, est la fête du Seigneur Ganesha, qui accorde sa présence et ses bénédictions sur terre à tous ses fidèles pendant le festival. C'est l'anniversaire du Seigneur Ganesha très connu et vénéré comme Dieu de la sagesse, de la prospérité et de la chance. La vénération du Seigneur Ganesha durant cette période apporte de grands bénéfices.

Cette fête est célébrée entre le 20 août et le 15 septembre. Elle dure dix jours et s'achève le jour d'Anantha Chaturdashi, le quatorzième jour de la lune montante. Ce jour-là est consacré à Anantha, le Serpent Primordial.

Guirlande de questions (3)

Qu'est-ce qu'un homme aveugle ?

Celui qui prend plaisir à faire délibérément des choses qu'il ne devrait pas faire.

Qu'est-ce qu'un homme sourd ?

Celui qui n'écoute pas les conseils donnés pour son bien et son bien-être.

Qui est aveugle bien qu'il ait des yeux ?

Celui qui n'a aucune foi en Dieu ou dans l'Être Suprême.

Qui est pitoyable dans ce monde ?

Celui qui n'offre jamais rien, même si il est très riche.

Quelle est la distinction juste que l'on peut avoir ?

Un caractère irréprochable.

Qu'est-ce qui est rare en ce monde ?

Les cadeaux offerts avec des pensées courtoises, l'érudition sans arrogance, la bravoure avec bienveillance et la richesse dépensée en charité.

Qu'est-ce qui est louable chez le riche ? *La générosité.*

Que doit-on éviter ?

Les commérages sur les fautes des autres et les médisances sur son prochain.

Qu'est-ce qui détruit nos mérites entièrement? *La cupidité.*

Qui est notre ennemi ? *La passion.*

Qu'est-ce qui devrait être l'objet de nos pensées au réveil et avant de s'endormir ?

L'être Suprême et non les sujets matériels.

Quelle est l'arme disponible pour tous ? *C'est le pouvoir de raisonnement.*

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

231. Donnez! vivez avec gloire! Il n'y a pas de profit plus grand à l'homme que celui-là.

232. De tous les éloges qu'on décerne, seul reste permanent celui qui est fait de quelqu'un qui donne (aux pauvres).

233. Il n'y a en ce monde rien qui puisse égaler la grande gloire de quelqu'un. Tout le reste est détruit ici-bas.

234. Si quelqu'un acquiert ici-bas une gloire indestructible, le monde des devas (dieux) ne célébrera pas les bienheureux qui s'y trouvent.

235. Seuls les sages peuvent accroître leur gloire et la rendre immortelle.

236. Si l'on naît, il faut naître avec les qualités propres à acquérir la gloire. Sinon, il vaut mieux ne pas naître.

237. Ceux qui ne vivent pas avec gloire ne se plaignent pas d'eux-mêmes. Pourquoi se plaignent-ils de ceux qui les méprisent.

238. C'est une honte, dit-on, pour tout homme que de ne pas acquérir la réputation.

239. Le champ qui supporte un corps sans gloire produit une moisson dérisoire.

240. Ceux-là vivent, qui vivent sans honte; ceux-là ne vivent pas, qui vivent sans réputation.

241. Richesse de miséricorde est richesse d'entre les richesses. Richesse de biens se trouve même chez les hommes vils.

242. Suivez la bonne méthode pour examiner, considérez toutes choses et devenez miséricordieux. L'investigation des divers systèmes religieux indique la miséricorde comme le seul compagnon (de cette vie).

243. Ceux qui ont le cœur miséricordieux n'entrent pas dans le monde des souffrances et des ténèbres.

244. Ceux qui compatissent aux êtres animés et les protègent ne courent pas de danger qui les fasse craindre pour leur vie

245. Pour ceux qui sont miséricordieux, aucune douleur n'existe: témoins ceux qui vivent sur cette grande étendue de terre fertile, entourée d'air.

Vîra Bhadra

Cornelia Heyde

L'épouse de Shiva, Pârvathi, était la fille de Daksha, le roi des montagnes. Il aimait énormément sa fille, mais n'était jamais satisfait de son gendre, car celui-ci était toujours en méditation, mal vêtu et il ne s'inquiétait jamais de son épouse Pârvathi. Quand Daksha invita tous les Dieux Hindous à un grand rituel, un sacrifice, il ignore Shiva. Naturellement Pârvathi voulut participer à ce rituel qu'organisait son père, mais Shiva ne lui en donna pas l'autorisation. Comme elle s'y rendit quand même, Shiva se mit en colère. Il retourna la colère qu'il avait contre son épouse contre son beau-père, car il le rejetait. Aussi, décida-t-il d'empêcher le sacrifice en y mettant des obstacles. Il se créa un fils et l'investit de tous ses pouvoirs. Comme il était le Dieu de la destruction, l'enfant était son pouvoir de destruction. Il ordonna à son fils d'aller à ce rituel et de vaincre Daksha.

Le nom de ce fils était Vîra Bhadra : *Vîra* signifie 'héroïque' et *bhadra* signifie 'stable, invincible' – c'est à dire, le héros qui ne peut jamais être vaincu.

Vîra Bhadra défia Daksha en combat singulier, mais il ignorait qu'il s'agissait de son grand-père et que Pârvathi était sa mère. Étant roi, Daksha devait accepter ce défi. Tous les invités de ce rituel furent surpris et impuissants car personne ne connaissait Vîra Bhadra et personne ne savait comment agir contre ce challenge. Seule Pârvathi devina l'origine de Vîra Bhadra et elle lui demanda de se présenter. Pour cela, étant Hindou, il devait donner les noms de son père, de sa mère et de ses grands-parents. Un roi ne pouvait pas être défié sans indiquer sa propre origine. Le jeune homme ne connaissait que son père. Quand il donna le nom de son père, Pârvathi lui dit qu'elle était sa mère et par conséquent Daksha était son grand-père. Il ne pouvait donc pas se battre contre son propre grand-père. Comme il avait été créé pour détruire et qu'il ne pouvait pas accomplir sa mission contre Daksha, il revint vers son père et voulut le tuer. Shiva craignit pour sa vie car il n'avait plus de pouvoirs. Il chercha de l'aide auprès d'autres Dieux. Vishnu lui suggéra que le seul moyen d'arrêter