

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 (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** est aussi écrit pour vos élèves et vos amis.
- ✓ Aidez-nous à diffuser Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Demandez des exemplaires supplémentaires au représentant de votre pays.
- ✓ L'équipe de Yogakshemam Newsletter est bénévole. Pour la réalisation des prochains numéros, votre aide est bienvenue. Contactez votre représentant.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle 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)

Septembre 2007

Edition : France

N° 24

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Bonheur, nature essentielle de l'homme

Nous acceptons les joies et les peines comme des faits de la vie quotidienne, mais essayons d'atteindre un état dans lequel les douleurs cessent, sans se rendre compte que notre vraie nature est d'être heureux. La joie est la nature intrinsèque du Soi (*Atman*) ; c'est la douleur qui lui est étrangère, provenant de l'extérieur du Soi. Ainsi, l'objet entier de l'exercice spirituel est d'acquérir la connaissance du Soi grâce à laquelle les douleurs du monde matériel ne seront plus sources d'affliction. La plupart de nos problèmes surgissent en raison du caractère temporaire de la source de notre bonheur. Même la connaissance d'un état dans lequel il est possible d'éprouver la joie éternelle donne un sens de paix intérieure quand on s'oriente vers une recherche spirituelle.

Il est essentiel de comprendre la différence entre la connaissance du Soi, qui est éternelle, et la connaissance objective qui concerne le monde matériel, qui ne l'est pas. Quand le soleil surgit, chacun se réveille et vaque à ses activités ; de même, en présence de l'esprit, les sensations amènent la connaissance. La connaissance empirique dure seulement le temps des impressions, ou tant que l'esprit les maintient en mémoire. Ainsi elle ne peut pas être éternelle et ne peut pas concerner le Soi, puisque le Soi est éternel. L'erreur commune que l'on fait quand on entreprend l'étude des écritures saintes, est de chercher la connaissance du Soi comme un type de connaissance séculier puisque le processus familier d'acquisition de la connaissance est lié aux objets de ce monde. Mais la connaissance spirituelle est relative au Soi. C'est par l'enseignement et par la grâce du gourou que l'on surmonte cette notion erronée, parce qu'en sa présence, le mental acquiert la capacité de saisir la connaissance de Soi.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Je Te salue à maintes reprises,
Toi qui es au-delà de la parole et de l'esprit ;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi qui es l'objet unique de la parole et de l'esprit;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi aux grands pouvoirs infinis ;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi l'océan de l'infinie merci.

Stotra Rathna de Sri Yamnucharya 21.

(L'une des prières matinales et estivales de Sri T. Krishnamacharya. C'est aussi une des prières matinales et estivales de Sri T.K. Sribhashyam).



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 19) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Yoga Sutra (3) - Gabriel Galéa**
- **Routine du matin - Herbert Heinen**
- **Un musulman en tant que prêtre dans un temple de Ganesh**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Le cygne intelligent - Conte indien**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : pudding à l'indienne**

Pudding à la farine de riz à l'indienne

Ingrédients (pour 4 personnes)

- Lait 500 ml
- Riz rond 25 g
- Sucre brun 30 g ou plus selon le goût
- 4 graines de cardamomes vertes
- 8 noix de cajou, coupées en morceaux
- 8 fils de safran

Laver le riz et le faire tremper dans 15 dl d'eau pendant environ 30 minutes. Faire tremper les fils de safran dans 10 dl d'eau pendant 30 minutes. Moudre le riz avec son eau pour obtenir une pâte fine. Mettre de côté.

Faire griller les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes. Mettre de côté.

Verser le lait dans une casserole, ajouter le safran avec son eau et à feu doux, amener ce liquide à ébullition. Laisser mijoter. Pendant ce temps, prendre un quart de ce lait chaud dans un grand bol, ajouter la pâte de riz et bien remuer pour obtenir un mélange bien lisse. Ajouter au lait qui mijote et mélanger. Puis remuer constamment et cuire à feu doux pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le lait s'épaississe. Ajouter le sucre et bien mélanger. Faire cuire à feu doux 4 minutes. Arrêter la cuisson. Saupoudrer de cardamomes en poudre et de noix de cajou grillées.

Quand la crème est à la température de la pièce, la mettre au réfrigérateur.

Note : si vous utilisez le riz complet, il faudra doubler le temps de cuisson.

Note personnelle : ceci était la sucrerie que préparait notre mère deux fois par mois.

Vous pouvez essayer, goûter et donner votre opinion !

- "Tuer le mal dans l'oeuf, dit-on. Les choses nocives doivent être détruites lorsqu'elles sont petites. Cette liane est petite et tendre et mince, elle peut donc facilement être arrachée maintenant. Quand elle aura grandi en épaisseur et en dureté, il sera difficile de la couper. Elle pourra être la source d'un danger à ce moment-là," mit en garde le sage cygne.

Les autres cygnes le prirent très à la légère et rétorquèrent :

- "Nous le verrons à ce moment-là."

Ainsi, la liane resta intacte car la mise en garde du sage cygne fut ignorée. Le temps passa et la liane était maintenant épaisse et forte. Elle s'était même enroulée autour du banian. Un jour, alors que tous les cygnes chassaient au loin leur nourriture, un oiseleur se trouva venir à cet arbre.

- "Bien ! Cet arbre est la demeure de cygnes. Comme ils ont construit leurs nids de façon sûre ! Je dois pouvoir tous les attraper," murmura l'oiseleur à lui-même.

Le chasseur grimpa dans l'arbre avec l'aide de la liane et plaça le piège pour attraper les cygnes. Les cygnes revinrent au crépuscule mais ne remarquèrent pas le piège et donc, dès qu'ils descendirent vers leurs nids, ils y furent piégés.

Malgré tous leurs efforts, ils ne purent se libérer. Se sentant démunis, ils crièrent à l'aide. Le sage cygne leur dit :

- "Vous n'avez prêté aucune attention à mes avertissements et le résultat est devant vous."

Puis, il les consola en disant :

- "Cela ne sert à rien de pleurer, courage, nous devrions faire quelque chose pour sauver nos vies."

- "Nous te demandons tous pardon pour avoir ignoré tes avertissements. Il n'y a que toi qui puisse nous sortir de ce danger maintenant." prièrent les autres cygnes.

- "Ecoutez-moi," dit le sage cygne, " lorsque l'oiseleur viendra demain matin, nous feindrons la mort gisant immobiles et retenant nos souffles. Il commencera à nous sortir du piège et à nous placer sur le sol un par un. Quand il aura placé le dernier d'entre nous sur le sol, nous devons tous nous envoler."

Tous les cygnes acceptèrent le plan du sage. L'oiseleur vint le matin suivant. En grimpant dans l'arbre, il trouva tous les cygnes morts. Il commença à les sortir du piège et à les jeter sur le sol. Lorsque l'oiseleur eut jeté le dernier cygne sur le sol, les cygnes s'envolèrent tous en même temps.

- "Oh ! Ils sont tous vivants. Quel fou je suis ! Je les prenais pour morts," murmura l'oiseleur.

Surpris et repentant, l'oiseleur quitta cet endroit dans l'espoir de trouver un autre gibier.

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 19 : *Oh ! Krishna ! Gloire à toi ! Avec une lampe de métal allumée, te reposant sur un lit aux pieds d'ivoire, aux doux matelas de soie et de coton, ayant les cinq qualités, ta tête reposant sur la poitrine de Nappinai, ses tresses ornées de fleurs, ouvre ta bouche et parle-nous (bénis-nous).*

Oh ! Nappinai ! Avec tes beaux yeux maquillés de khôl, ne veux-tu pas réveiller ton Seigneur, même s'il est tard, car tu ne peux pas supporter la séparation d'avec Lui, même pour un court instant ?

Oh ! Ma bien-aimée, est-ce bien de ne le garder que pour toi ou est-ce que cela correspond à ta bonté débordante ?

Ecoute et considère, oh jeune demoiselle !

Commentaire

La première moitié de ce poème est adressée à Krishna, l'autre moitié à son épouse. Āndāl et ses gopis sont devant la chambre de Krishna. Krishna est allongé sur un lit avec son épouse. Āndāl se demande pourquoi Krishna est silencieux. Āndāl et les gopis se demandent si elles n'ont pas fait d'erreurs dans leur vie, leurs coutumes et leur approche pour que Krishna reste silencieux. Elles se demandent pourquoi son épouse ne leur parle pas non plus. Āndāl et les gopis sont attristées par ce silence, elles prient Nappinai qu'elle leur accorde la vision de Krishna. Dans ce poème, Āndāl décrit sa vision de Krishna comme dans les poèmes précédents. Celui-ci est aussi rempli de significations ; Āndāl nous explique le symbolisme de la lampe qu'on allume devant le Dieu, ainsi que celui du lit sur lequel Krishna se repose. Āndāl met en évidence tout le symbolisme de la dévotion dans un seul poème.

La lampe qu'on allume devant le Dieu.

Dans le Thiruppâvai, Āndāl parle de quatre différents types de lampes à huile que l'on allume devant le Dieu. Ici, elle commence le poème par la description d'une de ces quatre lampes. C'est une lampe à huile circulaire ayant cinq ou sept becs pour les mèches, fixée sur un tronc qui lui-même a une base circulaire. Traditionnellement, c'est une lampe qui reste constamment allumée. Au moment de la création, à la requête de l'humanité créée, et pour avoir la Déesse dans leur vie (Laksmi), la Déesse Sri consentit à être présente dans les offrandes de fleurs et de lampes allumées dans les foyers ou dans les temples. Depuis lors, la lampe

allumée et les fleurs offertes dans un foyer sont les témoins de la Déesse. C'est pour cela que, dans toutes les fêtes hindoues, une grande lampe est allumée en premier avec une offrande de fleurs. Elle est le témoin de la présence de la Déesse. Ici, dans ce poème, Āndāl et les gopis viennent avec une lampe allumée et des offrandes de fleurs comme tout dévot qui visite un temple.

Commentaires de Sri T. Krishnamacharya

Dans la tradition hindoue, par respect pour la Déesse, c'est un membre féminin de la famille (fille, soeur, épouse...) qui doit allumer la lampe, puisque la lampe représente la Déesse. La lampe est une lampe à huile avec une mèche en coton. En règle générale, on allume plusieurs lampes. Chaque lampe symbolise une prière spécifique au Dieu : la première lampe correspond à l'accueil de Dieu dans le foyer, la deuxième est pour la paix et l'harmonie du monde entier (humain, animal et végétal). La troisième est pour que notre âme soit purifiée par la lumière de vérité et la quatrième pour la présence de la lumière divine dans le cœur de chaque être, et également pour accueillir le Dieu et la Déesse dans notre cœur. Chacune de ces quatre lampes peut avoir une hauteur différente. Toutes les lampes ont la forme d'une fleur ouverte.

Aujourd'hui, Āndāl se présente devant la chambre du Seigneur Krishna avec une grande lampe avec cinq becs. C'est la lampe la plus importante. Elle est la Déesse qui témoigne de notre dévotion et de notre appel à Dieu.

Le lit de Krishna

Il a quatre pieds, un cadre, des planches, une tête et un pied de lit, cinq matelas (chaque matelas étant tressé de cinq cordes de coton). Deux traversins, un pour la tête et un pour le pied : le traversin du pied de lit est la dévotion, le traversin de la tête de lit correspond à l'union à Dieu, l'absolution. Il y a huit marches qui représentent le nom de Dieu, pour monter sur le lit. On approche le Dieu en répétant son nom. Krishna est allongé sur un drap de coton blanc qui est le cœur ou l'âme des êtres libérés. Le blanc équivaut à la pureté. Trois voiles transparents entourent le lit. Ces voiles sont les trois sortes d'illusions qui nous empêchent de voir Dieu : l'illusion du monde créé, l'illusion que l'homme a créée autour de lui et l'illusion que Dieu a créée pour le plaisir de l'homme. Les quatre pieds du lit sont les quatre valeurs fondamentales : Dharma (la vertu – devoirs et obligations), Artha (le succès, la richesse), Kāma (le plaisir hédonique), Moksha (la libération, le salut).

Cela signifie aussi que tout ce que nous faisons dans cette vie appartient à Dieu et qu'il se repose sur nos actions vertueuses. Les quatre pieds sont liés au cadre par les quatre Veda avec les trois nœuds de nos actions physiques, nos paroles et nos pensées. Les planches sont les « dévots inconditionnels » comme Anjaneya, Sugriva, Shabari, Ahalya, Jatayu, etc... Les planches sont fixées au cadre par les clous, qui sont le Rāmāyana, le

70. La reconnaissance de l'enfant envers son père consiste à faire dire : « par quelles austérités, ce père a-t-il pu obtenir un tel fils ? »

71. Y a-t-il un verrou pour cacher l'affection ? Les douces larmes de ceux qui aiment (en voyant la douleur de l'être chéri) révèlent l'affection intérieure.

72. Tout ce que possèdent ceux qui n'aiment pas leur appartient ! Chez ceux au contraire, qui aiment, tout appartient au prochain, jusqu'à leurs corps.

73. On dit que l'union de l'âme et du corps est un effet de l'affection.

74. L'affection (envers l'épouse et les enfants) engendre le désir (d'aimer le prochain) et procure la gloire incommensurable de l'amitié.

75. La gloire que l'on acquiert au ciel est, dit-on, l'effet de l'affection que l'on a témoignée dans la vie familiale.

76. Les ignorants soutiennent que l'affection est la compagne seulement de la vertu ; elle aide aussi à éviter le péché.

77. De même que le soleil consume les invertébrés, la vertu consume ceux qui n'ont pas d'affection.

78. La vie familiale, quand il n'y a pas d'affection dans le cœur, ressemble aux arbres desséchés du désert qui bourgeonnent.

79. De quelle utilité peuvent être les autres organes extérieurs à ceux qui n'ont pas d'affection dans le cœur ?

80. Le corps où s'épanouit l'affection est vivant, mais le corps sans affection est un squelette recouvert de derme.

Le Cygne intelligent

Il était une fois un immense banyan dans une forêt. Il était très vieux et ses fortes branches s'étaient étalées dans toutes les directions. Un vol de cygnes avait fait leurs nids dans les branches de cet arbre. Pendant une longue période, ils avaient vécu en sécurité dans ces nids. Un des cygnes était très vieux et sage. C'était un cygne qui "voyait loin". Un jour, il vit une liane pousser près des racines de l'arbre. Le sage cygne appela tous ses compagnons et leur dit :

- "Amis! Cette petite liane va croître plus épaisse et plus dure en son temps et s'enrouler autour de la tige de l'arbre."

- "Et alors?" demandèrent les autres cygnes.

Le sage cygne argumenta :

- "Si nous laissons cette liane grandir, elle deviendra forte et le chasseur sera capable de grimper dans l'arbre par cette liane. Serons-nous encore en sécurité dans ce cas ? "

- "Mais elle est encore très petite. Ce n'est pas un danger pour nous maintenant," dit un des cygnes.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy - www.geocities.com/nvkashbraj/kur-fre

51. Est compagne, l'épouse qui, unit aux bonnes qualités et conduite inhérentes à la vie familiale, a le talent de proportionner les dépenses aux revenus de son mari.
52. Si l'épouse n'a pas les qualités et conduite d'une bonne ménagère, la vie familiale quelque prospère qu'elle puisse être, n'est pas heureuse.
53. Si l'épouse est vertueuse, que manque-t-il au mari ? Et si elle ne l'est pas, que reste-t-il au mari.
54. Quel bien meilleur pour un homme, qu'une épouse, infailliblement chaste ?
55. Que l'épouse qui, sans adorer Dieu, adore seulement son mari, dise à son réveil : "qu'il pleuve", il pleuvra.
56. Celle qui se garde jalousement, qui prend soin de son mari et qui contribue à leur réputation commune, voilà la femme !
57. A quoi sert la garde des femmes dans le gynécée ? La vigilance gardienne de la chasteté de l'épouse est la meilleure.
58. Les épouses qui honorent leur mari seront fort honorées dans le ciel habité par les Dévas.
59. A ceux dont les épouses ne désirent pas la bonne renommée, fait défaut la démarche haute du lion, devant leurs détracteurs.
60. Avoir une épouse vertueuse est, dit-on, un bien ; avoir de bons enfants est l'ornement de ce bien.
61. De tous les bonheurs, nous ne connaissons pas de plus grand que celui d'avoir des enfants doués de discernement.
62. Celui qui a des enfants à caractère irréprochable ne sera pas atteint par le malheur, dans ses sept naissances.
63. Les enfants sont dit-on, la richesse du père, parce qu'ils lui transfèrent, par leurs actes méritoires, tous les Biens qu'ils acquièrent.
64. La bouillie préparée par leurs petites mains est plus délicieuse que l'ambrosie.
65. Toucher le corps des enfants fait les délices du corps, entendre leurs paroles fait les délices de l'oreille.
66. Ce sont ceux qui n'ont pas entendu le babillage de leurs enfants qui disent : « la flûte est douce », « la lyre, est douce. »
67. Le Bien que fait le père à son enfant, c'est de le rendre habile à tenir le premier rang dans l'assemblée.
68. L'érudition des enfants est plus agréable à tous les autres êtres qu'à soi-même.
69. La joie de la mère qui entend proclamer (par les connaisseurs) le savoir de son enfant est plus grande que celle qu'elle a éprouvée, le jour où elle lui a donné naissance.

Mahabharata, les Purana, les Upanishad, le Vedānta et les six Darshana. Il y a un miroir à la tête et au pied du lit. Le miroir du pied de lit est la connaissance de la mort, le miroir de la tête de lit est la connaissance de la vie.

Les cinq matelas du lit de Dieu

Le lit du Seigneur n'est que les cinq matelas qui sont les *Svarupa* : Sva Svarupa, Para Svarupa, Upaya Svarupa, Purushartha Svarupa et Virodhi Svarupa. Les cinq sont appelés *Artha Panchaka*, et chacun d'eux se comporte comme cinq types de dévots. Par cette analogie, Āndāl classifie toute l'humanité en vingt cinq types de dévots. Tous soutiennent le Dieu d'une manière ou d'une autre, comme chaque partie du lit soutient l'ensemble du lit.

Sva Svarupa :

- 1 - Celui qui a réalisé son âme, qui a le discernement des qualités de Dieu et de l'âme, et qui vit joyeusement dans ce discernement. Celui qui assume la responsabilité de ses devoirs familiaux et qui reste cependant détaché des conséquences de son engagement familial, comme une goutte d'eau sur une feuille de lotus. Malgré sa condition de vie familiale, il médite constamment sur Dieu dans toutes ses actions.
- 2 - Celui qui évoque le nom de Dieu constamment dans toutes ses activités, en espérant être uni à Dieu à la fin de cette vie, ou pour obtenir l'union à Dieu dans la vie suivante.
- 3 - Celui qui consacre sa vie pour le service de Dieu avec humilité et compassion envers les autres êtres créés.
- 4 - Celui pour qui le Dieu est le suprême, et qui offre toutes ses actions à Dieu, qui reste indifférent au bien et au mal de cette vie.
- 5 - Celui qui vit dans le seul but d'être uni à Dieu, tout en assumant les responsabilités sociales et familiales.

Para Svarupa

- 1 - Celui qui consacre sa vie à connaître toutes les qualités de Dieu.
- 2 - Celui qui a une adoration pour les différentes incarnations de Dieu, tout en sachant que le Dieu suprême est unique.
- 3 - Celui qui choisit une des divinités pour ses prières, divinité qu'il évoque constamment dans sa vie.
- 4 - Celui qui croit que le Dieu omniprésent est dans son cœur et dans le cœur de tous les êtres vivants, et qui l'évoque dans son cœur.
- 5 - Celui qui a installé un autel chez lui, qui lui offre tous les respects qui sont dus à un invité d'honneur, et qui adore le Dieu Suprême.

Purushartha Svarupa

- 1 - Celui qui remplit fidèlement les devoirs quotidiens, saisonniers et annuels au Dieu, aux maîtres spirituels, aux ancêtres, à l'humanité et aux animaux.
- 2 - Celui qui prie, qui évoque Dieu pour obtenir la richesse matérielle pour son bien et le bien de sa famille.

3 - Celui qui prie pour obtenir la richesse matérielle, afin de pouvoir aider les nécessiteux, et pour apporter le bonheur aux autres.

4 - Celui qui prie le Dieu pour avoir la richesse pour le bien de sa famille et ses descendants.

5 - Celui qui se contente de ce qu'il possède et qui prie le Dieu avec cette reconnaissance. Celui qui partage ses biens, aussi maigres soient-ils, avec les autres.

Upaya Svarupa

1 - Celui qui prie, qui fait des actions qui plaisent à Dieu, fait des dons, des rites, des rituels, aide les gens en difficulté, fait des pèlerinages, etc...

2 - Celui qui s'intéresse à connaître le Dieu à travers toutes ses activités, et qui est entièrement détaché des biens matériels.

3 - Celui qui prie le Dieu pour que sa dévotion soit de plus en plus profonde. Il ne demande rien d'autre que la dévotion.

4 - Celui qui est au service des maîtres spirituels pour connaître le Dieu. Servir un maître spirituel est une manière de briser l'orgueil, l'ego et le sens du mien. Celui-ci est convaincu qu'il ne peut connaître le Dieu que par la bénédiction du maître spirituel (cf. les poèmes précédents).

5 - Celui qui a pris conscience de sa mauvaise conduite et qui prend refuge auprès d'un maître spirituel pour changer sa voie et être uni à Dieu. Il est convaincu que seul un maître spirituel peut lui montrer la voie de la connaissance de Dieu.

Virodhi Svarupa

Ce sont les cinq antagonistes.

1 - Celui qui ne pense qu'à son confort, son plaisir charnel, qui trouve toujours une raison pour ne pas accorder un instant à la prière ou à la méditation.

2 - Celui qui a la colère contre ceux qui croient en Dieu.

3 - Celui qui est complètement plongé dans le bien de sa famille et qui croit que sa famille n'existe que grâce à lui.

4 - Celui qui pense que les réussites n'arrivent que grâce à lui et à personne d'autre. Il ne voit pas l'utilité d'un lien Divin, ni de l'existence de Dieu. Il est entièrement intoxiqué dans son bien matériel.

5 - Celui qui s'oppose à Dieu, aux dévots, aux maîtres spirituels et aux parents.

Il est très important de prendre note que dans la pensée indienne, même les antagonistes ont une place dans le domaine de Dieu. Car dans leur pensée et leur parole contre Dieu, ces antagonistes pensent à Dieu, et ils ont donc l'image de Dieu dans leur champ mental. Par cette analogie, Āndāl classifie toute l'humanité en vingt cinq types de dévots. Tous soutiennent le Dieu d'une manière ou d'une autre, tout comme chaque partie du lit soutient l'ensemble du lit, et par là, assure la protection de celui qui se repose. Dans ce poème, Āndāl nous fait prendre conscience de notre reconnaissance envers Dieu. Quelque soit notre action, domestique,

qui a su présenter ce sujet scientifique complexe d'une manière si compréhensible. De nouveau, l'importance d'un bon, authentique et convaincant professeur est devenue évidente – et sans compter que le Dr. Carpentier est aussi plein d'humour.

Un musulman sert en tant que prêtre dans un temple de Ganesh.

Matins et soirs, un prêtre de 60 ans arrive au petit temple de Ganesh à l'intérieur de la M S University, faculté de technologie et ingénierie du bâtiment à Vadodara (Gujarat, India), rapporte l'édition de mars 1999 du Times of India. Il passe les quelques minutes suivantes à célébrer une puja devant la déité présidente.

Rien d'extraordinaire à cela – si ce n'est que le prêtre se nomme Abdul Rashid Ismail Shaikh. Musulman de naissance, Abdul est un dévot de Ganesh par choix. Paysan par profession (à la faculté), il est le prêtre non officiel du temple. Quoique Musulman, il a toutes les références pour occuper cette position – il est érudit en Sanscrit et les poèmes dévotionnels sanscrits s'écoulent de sa langue avec une aisance sans entrave. "Ici, je suis le brahmane Musulman" dit l'homme qui est appelé affectueusement Chacha (Oncle) par tous sur le campus.

Sa connaissance des épopées est surprenante. Il peut raconter et réciter n'importe quel épisode du Ramayana ou de la Bhagavad Gita. Sa maîtrise des Vedas et des autres textes traditionnels hindous est telle que parfois il intervient pour rectifier d'autres prêtres. La fascination d'Abdul pour les écritures hindoues commença quand il était enfant. "Je résidais en ville dans le quartier Madazampa. Notre maison était la seule maison musulmane de cet endroit qui était un quartier hindou peuplé de Gujaratis et Marathis. J'avais l'habitude de participer au festival local de Ganesh. C'était très amusant." se souvient-il.

Petit à petit, cette fascination l'amena à pénétrer plus profondément dans la philosophie de l'hindouisme. Cela ne l'amena pas toutefois à abandonner la religion dans laquelle il était né. Au contraire, il était capable de comparer les deux presque comme un théologien. Les similitudes des deux religions le frappaient. "Au bout du compte, c'est le même Malik. Toutes les religions prêchent l'amour," dit-il, déplorant que des fanatiques des deux bords ne le voient pas. "Dieu est partout, que ce soit dans le mausolée de Tajuddin Baba ou le temple de Sai Baba," dit-il.

Cependant, comme tous ceux qui osent choisir une voie différente, Abdul a dû faire face à son lot de problèmes. Des membres de sa propre communauté l'avaient exclu ; mais ils en sont finalement venus à le comprendre. "Je n'ai pas de griefs. Je sais ce que je fais et je sais que cela est juste. La plus grande religion est celle de l'humanité," affirme-t-il.

Afin d'enlever la sécrétion grasseuse nocturne du front qui, autrement, irriterait la peau faciale, le visage devrait être rincé avec de l'eau tiède.

Ensuite, on devrait boire un verre d'eau. Par eau, il faut entendre de l'eau pure et claire - sans acide carbonique et sans additifs. L'eau contenant même trois gouttes de citron n'est plus considérée comme de l'eau. L'eau chaude ou tiède est conseillée. Si on croit en Dieu, c'est également l'heure de s'adresser au créateur par une courte prière. Puis on peut prendre son médicament sans hésitation avec un autre verre d'eau s'il doit être pris à jeun, suivant la prescription du docteur. A ce moment, on devrait aller à la selle. Mais on peut aussi choisir de boire avant un café ou une tasse de lait. Ensuite, prendre sa douche et s'habiller. Il est temps alors de prier ou d'écouter de la musique dévotionnelle ou sacrée afin d'obtenir calme et édification pour le jour qui commence. C'est également le meilleur moment pour la pratique du yoga. Maintenant, la journée peut commencer !

Cela peut vous surprendre, mais le corps n'exige aucune nourriture solide le matin ; il doit d'abord se remettre en route, ce qui prend approximativement deux heures. Ceci peut être observé facilement chez les enfants qui ne veulent rien manger le matin, mais deviennent affamés dès la première pause à l'école. Si les parents ne mettent pas sous pression leurs enfants en leur disant "tu dois manger quelque chose, avant que tu ne quittes la maison", ils leur permettent de respecter la physiologie de leur corps.

La sécrétion dans l'estomac est produite suivant un rythme spécifique, indépendamment du fait que l'on mange ou pas : de 9h00 à 09h30, de 12h00 à 13h30 et de 18h00 à 20h00. Manger en dehors de ces périodes pose deux problèmes : d'une part l'estomac est laissé vide avec son acide qui attaque les parois de l'estomac ; ceci a comme conséquence la gastrite. D'autre part une sensation de faim surgit en raison de l'excès d'acide gastrique, à laquelle on cède trop facilement. Ceci a comme conséquence un poids excessif. Plus ce rythme est négligé, et plus on a faim. Notre corps nous punit avec les maladies.

En ce qui concerne la quantité de nourriture, le déjeuner représente le repas principal pour l'Ayurveda. Ceci est vrai aussi bien pour les retraités que pour ceux qui ont un travail dur physiquement.

En Occident, l'horaire pour le repas du soir est le moins respecté. Plus on est âgé, plus le dîner devrait être léger. Un repas lourd et tardif mène à des désordres considérables ; une digestion incomplète empêche un sommeil profond. Selon un principe de base d'Ayurveda, on ne devrait pas manger quand on est très fatigué, parce qu'alors la nourriture n'est pas digérée.

Comme participants, nous aurions pu écouter attentivement pendant des heures encore, tous avides d'apprendre ; maintenant, nous espérons sincèrement une suite à ce séminaire afin d'apaiser notre soif de connaissance. Au lieu de cela, Sri T.K. Sribhashyam nous a renvoyé affamés à la maison. Nous remercions tout spécialement le Dr. Carpentier,

sociale, professionnelle, religieuse ou spirituelle, elle devrait être offerte à Dieu et on devrait être reconnaissant de pouvoir accomplir ces actions. De même lorsqu'on prépare ses repas, lorsqu'on se nourrit, lorsqu'on reçoit quelque chose, un salaire, un don, un cadeau ou bien si on fait un don, on doit remercier le Dieu de nous avoir accordé cette chance de recevoir ou de donner. C'est cet état d'esprit qui nous permet d'aller vers le Dieu. Seul l'homme a cette approche unique, il serait dommage qu'il ignore cette chance. Sri Krishnamacharya, fidèle aux maîtres qui ont commenté le Thiruppâvai, décrit l'attachement de Dieu à tous les types de dévots, par l'analogie du lit du Seigneur dont Āndāl a la vision dans ce poème.

Yoga Sutra (3)

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

Samādhi Pāda – Sutra 2 et 3

Yoga Chitha Vrithi Nirodha

Le Yoga consiste à maintenir *Chitha* (le mental) au niveau de *Nirodha*.

Tadā Drashtuh Svarûpe Avsthânam

A ce moment-là, le *Purusha* se trouve dans sa forme originelle.

La philosophie du Sâmkhya a déjà abordé le fonctionnement du champ mental, alors Patanjali définit immédiatement ce qui est au cœur de la philosophie du Yoga. Mais nous devons tout d'abord comprendre ce que désigne le mot "*Chitha*" pour saisir la portée et l'étendue de l'enseignement de Patanjali.

Intéressons-nous à ce que nous faisons lorsqu'un objet se trouve devant nous ou lorsqu'une image mentale se présente à nous. Analysons les différentes phases de la perception dans un ordre chronologique et voyons ce qui se passe à chaque étape. Nous serons amenés à ralentir le temps d'une perception pour saisir ces différentes étapes.

Dans la philosophie du Yoga, on distingue la perception directe d'un objet de la perception indirecte, c'est-à-dire de l'évocation d'un objet. La perception directe implique un contact avec l'objet de perception. Entre la perception de l'objet et le nom que nous lui donnons, plusieurs étapes se sont succédées. Avant de dire par exemple "Ceci est une fleur", que s'est-il passé ? Avons-nous procédé à la mémorisation de l'image ? Et avant cela, comment arriver à savoir que ce concept correspond au nom ? Et d'où proviennent les sensations ?

Les organes de perception nous donnent tout d'abord des informations. Les sensations sont le résultat d'une analyse des informations données par les organes de perception. Ainsi, nous essayons toujours de voir à quoi ces informations peuvent ressembler, en référence à un autre objet.

Si nous nous trouvons face à un objet que nous n'avons jamais vu, ces

informations ne peuvent pas être classées. Mais bien que cet objet soit inconnu, nous essayons toujours de trouver une ressemblance ; nous tentons invariablement de rechercher quelque chose de similaire. Chaque bloc d'informations sera étiqueté pour être énuméré. Ainsi, nous essayons sans cesse de comparer les informations données par les organes de perception à un autre objet, et aussi longtemps que nous ne trouvons pas de ressemblance, nous nous sentons en quelque sorte frustrés (dans le cas d'une évocation, il s'agit du processus inverse : nous avons d'abord l'étiquette, puis l'information).

Nous attribuons ensuite un nom à l'objet. Lorsque nous nommons l'objet, toute une série d'expériences en rapport avec l'objet nommé apparaissent : des milliers de sensations qu'une "rose", par exemple, nous a apportée ressurgissent. Nous nommons le "café", et ensuite nous avons une sensation. Dans l'ordre chronologique, la sensation intervient après le nom et ce sont d'abord les sensations passées qui se manifestent, avant les sensations présentes : le rappel du passé nous aide à percevoir le présent. L'étape suivante se situe sur le plan émotionnel. Après le recueil des données par les organes de perception, l'attribution d'un nom et les sensations qui y sont associées, interviennent des émotions propres à ce groupe de sensations. Dans notre vie quotidienne, une valeur émotionnelle est toujours liée à la perception d'un objet. Il arrive que les valeurs émotionnelles passées ne correspondent pas aux valeurs présentes, un conflit apparaît alors ; et du fait du changement de valeurs généré par cette situation conflictuelle, nous obtenons en fin de compte deux objets. (Lorsqu'il s'agit d'une évocation, la valeur émotionnelle intervient en premier lieu.)

Les informations, le nom donné, les sensations et les émotions sont ensuite analysées pour en faire une synthèse. Avant de réaliser cette synthèse, le plaisir est déjà présent, tout comme le déplaisir, mais nous n'avons pas encore effectué de tri.

Une fois la synthèse réalisée, tout ce processus est devenu "ma" connaissance de l'objet : il s'agit à ce moment-là de l'objet que "je" connais. Il ne s'agit pas d'une identification avec l'objet, mais nous avons introduit la notion de "moi" dans la conclusion tirée de cet enchaînement.

Les deux premières étapes, "l'information" et le "nom", relèvent de la fonction de *Manas*, "le réceptacle des données perceptives". L'activité sensorielle liée aux valeurs émotionnelles dépend de *Budhi*, "l'intellect". L'action d'*Ahamkara*, "l'ego", consiste à assembler ces quatre étapes afin de les conserver toujours ensemble : le même type de sensations sera toujours associé à un objet nommé et à une certaine valeur émotionnelle grâce à *Ahamkara*. Quand nous disons : "Je connais", les informations de l'objet sont immédiatement colorées d'une évocation dont l'origine se trouve en nous-mêmes.

L'activité de l'ensemble de ces étapes, comprises dans leur interrelation,

est *Chitha*. Il est cependant possible de quitter l'objet à n'importe quelle étape. Nous pouvons être dispersés au niveau de l'information même : par exemple, la perception du liseret vert sur la couverture de ce numéro de Yogakshemam Newsletter nous conduit à considérer la couleur verte, qui à son tour nous renvoie à autre chose, etc...

Il n'y a pas de dispersion possible au niveau du nom : théoriquement, une rose est une rose. Mais de la sensation à la synthèse, une attirance vers un autre objet est toujours possible. Lorsque tout se déroule dans un ordre précis, du recueil de données à la synthèse, il s'agit de *Chitha*. Le prochain article sera consacré à ce que le Yoga désigne par *Chitha Vritti*.

Routine du matin et règles quotidiennes d'hygiène de vie *Herbert Heinen*

Le séminaire sur le lien entre nourriture, santé et maladie, conduit par le Dr. Nancy Carpentier les 25 et 26 novembre 2006 à Cologne, a été clôturé par Sri T.K. Sribhashyam avec les mots suivants "quand un cours est fini, on rentre à la maison la faim au ventre". Naturellement nous avons compris par faim cette sensation qui se manifeste dans l'estomac. Mais il ne l'entendait pas comme cela. Par faim, il voulait dire soif de connaissance, parce qu'aucune conférence ne peut répondre à toutes les questions, et beaucoup sont restées ouvertes. C'est ce qui s'est produit aussi à Cologne. Du vaste sujet présenté par le Dr. Carpentier, cet article est limité à un domaine subsidiaire du sujet de la nutrition dans la santé et la maladie et qui, néanmoins, est extrêmement important : les principes de routine quotidienne et d'hygiène de vie.

Lors du réveil matinal, on devrait d'abord regarder ses paumes. Aussi longtemps qu'on voit les lignes de sa main, on est sûr de vivre pendant au moins 24 heures. Cependant, ceci ne signifie pas que les lignes de la main représentent des signes de la mort mais les fonctions de nos yeux changent en raison de l'approche de la mort.

Après s'être levé, on devrait vider sa vessie (urine) d'abord ; puis se brosser les dents et enlever la couche revêtant la langue. Pendant le sommeil une sécrétion de l'estomac se dépose comme un enduit sur les dents et la langue. Cet enduit blanc-jaunâtre laiteux entrave la digestion, car il est rempli de germes. S'il n'est pas enlevé, il retourne dans l'estomac avec l'ingestion et dérangera la digestion. En outre il peut causer des maladies de cœur. La médecine occidentale reconnaît ce fait aussi ; les racleurs de langue sont disponibles dans les pharmacies ; cependant, une cuillère atteint le même objectif. Sans l'endommager, la langue devrait être raclée jusqu'à ce qu'aucun enduit ne subsiste.