

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque

**F Fr. 20 Fr B 125 CHF 5**

**Rédaction : T.K.Sribhashyam**

**Représentants :**

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgique : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 21 58 70

France : Mme COHENDET Yannick Fax : + 33 493 32 81 76

Grèce : Stella Ousouni, Aidiniou Fax : +30 15 13 05 86

Italie : Mme DI BENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376

Suisse :Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **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.
- ✓ Abonnement annuel : F Fr. 60 FR B 375 CH F 15
- ✓ 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 WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Christiane VINCENT, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.*

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2000

Edition : France

N° 02

### L'harmonie et la paix : les plus chers bijoux de l'homme

Quelque soit le chemin que nous suivons pour connaître l'âme et obtenir la vision de Dieu, nous sommes rapidement piégés par les désirs de gloire, de renommée et de grandeur. Dès lors, notre insatisfaction est sans mesure. Sans même nous en apercevoir, la déception, la tristesse, la jalousie et la colère nous envahissent pour chasser notre sérénité, notre joie et notre gaieté.

La perle est pure et transparente ; en outre, elle symbolise l'harmonie et la paix. Pour éviter de dévoiler sa transparence et sa pureté, elle reflète si bien son entourage qu'elle nous donne l'impression d'être invisible. Néanmoins, sa valeur est calculée en fonction de sa capacité de refléter parfaitement son entourage ; voilà pourquoi, en Inde, elle est le plus cher des bijoux.

Comme la perle, l'âme ne dévoile pas sa pureté et transparence. L'envie, l'avidité, le désir de renommée, l'insatisfaction, la jalousie et la colère représentent autant de voiles qui empêchent le reflet de ses qualités. Cependant, c'est la pureté et la transparence qui sont à l'origine de notre joie et de notre harmonie.

C'est pourquoi, l'âme est le plus cher des bijoux de l'homme. Elle est plus précieuse que la perle la plus pure, car notre âme est seule capable de nous dévoiler le secret du créateur.

Que l'harmonie et la paix soient avec vous éternellement !

*T.K.Sribhashyam*

## Sommaire :

- **Editorial : L'harmonie et la paix : les plus chers joyaux de l'homme**  
-T.K.Sribhashyam
- **Le pouvoir de la pensée** - T.K.Sribhashyam
- **Le Soleil, le Vent et la Lune** – conte indien
- **Bhakti and Moksha (1)** – Prof. Sri S.S.Chari, Mysore
- **Le lait de vache, le nectar des dieux** – Dr. Nancy Carpentier
- **Un petit aperçu sur le « Trust Deed »** - Maître Guillemette BIGAND
- **Un séminaire d'alimentation en Inde** - Gabriel GALEA
- **Recette Ayurvedique – Crème au soja vert.**
- **En encart** : extraits de l'*Hithopadesha*

## Dans les prochains numéros :

- Editorial
- Les Indiens nous écrivent
- Les articles de T.K.Sribhashyam
- La philosophie indienne à Yogakshemam
- Ayurveda
- Conte indien
- Recette Ayurvedique
- extraits de l'*Hithopadesha*

« Accordez l'hospitalité même à un ennemi qui vient se reposer chez vous comme un arbre ne s'abstient pas à donner l'ombre même à celui qui le coupe »

## La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

### Recette Ayurvedique : Crème au soja vert

#### Ingrédients :

- 50 gr. de soja vert concassé et décortiqué (mung dhal)
- 2 gousses de cardamome verte
- 25 cl de lait de vache. Ne pas utiliser le lait en poudre
- 2 filaments de safran
- Sucre selon le goût
- 5 noix de cajou nature

#### Temps de préparation : 25 minutes

Rincer le soja. Le faire tremper pendant 20 minutes dans de l'eau tiède, puis l'égoutter. Faire bouillir 500 ml d'eau avec les cardamomes écrasées et les filaments de safran. Verser le soja trempé dans l'eau bouillante. Laisser mijoter le soja à feu moyen jusqu'à sa cuisson complète. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Verser le lait et le sucre dans le soja et amener de nouveau à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir. Casser les noix de cajou en morceaux. Les faire revenir dans 5 gouttes d'huile de sésame. Ajouter les noix de cajou à la crème de soja. Se mange chaud ou froid.

#### Bienfaits :

Favorise une croissance harmonieuse chez les enfants.  
Donne de la force aux convalescents.  
Réduit les sensations de brûlure de tout le tube digestif et principalement d'origine gastrique.  
Soutient la formation des tissus cellulaires en général.  
A des effets anti-cancérogènes sur les tissus de l'appareil génital.  
Réduit les bouffées de chaleur à la ménopause.

Je dois vous avouer que ce qui nous a le plus surpris est d'apprendre que selon l'Ayurveda l'alimentation joue un rôle essentiel sur notre état mental. Il est vivement recommandé par exemple de ne pas manger de dessert à chaque repas en raison de la lourdeur d'esprit qui en découlerait !...

Néanmoins, parmi les nombreuses recettes que Srimathi Srishubha nous a enseignées et que nous avons mises en pratique, je vous livrerai la recette d'un dessert que j'ai trouvé fameux : le *Madhu Pongal* , mais n'en mangez pas tous les jours !

Le mot *Pongal* signifie en tamoul 'ce qui déborde' et *madhu* 'ce qui est doux'. *Madhu Pongal* est le nom d'un mets du sud de l'Inde que l'on prépare traditionnellement au mois de janvier à l'occasion des récoltes de céréales : c'est pourquoi on trouve parmi ses ingrédients le produit des principales cultures de cette région :

- une mesure et demi de riz blanc
- une demi-mesure de Green Gram Dhal (vous en trouverez dans les épiceries asiatiques). Il s'agit de graines de soja vert décortiquées et concassées qu'il faut laisser tremper dans de l'eau tiède pendant vingt minutes avant de le faire cuire avec les autres ingrédients.)
- Une cuillerée de Bengal Gram Dhal non-huilé (sorte de lentilles décortiquées que l'on trouve ici dans les épiceries indiennes sous le nom de Thur Dhal)
- Une mesure et demi de jaggery (sucre de canne brut)
- Une cuillerée de noix de coco râpée séchée
- Une cuillerée à café de cardamome moulue
- Deux ou trois stigmates de safran

Faites cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes dans trois mesures d'eau amenée à ébullition et ajoutez en fin de cuisson quelques noix de cajou préalablement grillées.

**Bon appétit !**

Celui qui grimpe à un arbre doit apprécier les limites des branches. Si son enthousiasme le prend au-delà de la limite, il tombe et va à sa propre perte.

## Le pouvoir de la pensée

- T.K. Srihashyam

C'est l'esprit (*manas*) qui est l'auteur des mondes. Là où une chose quelconque est produite dans le monde, elle l'est toujours par l'esprit, jamais par le corps. Le corps propre ne mérite son nom que là où il est produit comme tel par l'esprit. Celui qui ne considère pas le corps comme un objet d'expérience n'est pas affecté par les attributs qualitatifs du corps, c'est à dire la joie et la tristesse spécifiques à chaque étape du corps. Vu de l'extérieur, le corps nous offre le plaisir et la douleur, mais vu de l'intérieur, il n'est ni agréable ni désagréable. Toutes les illusions du monde ont ainsi leur source dans l'esprit.

D'une part, les hommes croient que le monde se résume et se réduit aux pensées. Ils conçoivent qu'ils ne sont que leurs pensées ; quant au corps, il leur apparaît comme un simple déploiement de la pensée. D'autre part, la force de leur pensée ne peut pas être entamée par une grêle de coups appliqués avec vigueur. Le corps peut prospérer, ou au contraire se délabrer, du moment que l'esprit demeure fixé sur sa ferme résolution. D'ailleurs l'esprit qui est depuis longtemps attaché à un objet ardemment désiré ne sera pas atteint par les vicissitudes qui affectent le corps. Lorsque l'esprit saisit un objet en y attelant toute l'énergie de sa passion, aucune force au monde, aucune bénédiction ou malédiction ne sera capable de l'en détourner. Les hommes ne sont pas plus en mesure de faire dévier un esprit que les gazelles de faire trembler une montagne.

Un esprit fermement concentré sur un unique objet n'est pas davantage ébranlé par l'éloge et le blâme que l'Himalaya par les tempêtes. Seul le corps peut être altéré par des influences extérieures, et non la force de pensée. Ce corps n'est pas la cause de l'esprit. C'est l'esprit qui assume le rôle de cause à l'intérieur du corps, de même que l'élément aqueux est la cause matérielle de la sève qui circule dans l'ensemble des rameaux d'un arbre. L'esprit est comme le tronc de l'arbre : à la mort du tronc, plus aucun rameau n'en jaillira ; mais si des feuilles ou des rameaux périssent, le tronc ne périra pas pour autant. Et de fait, si la conviction profonde de l'esprit est ébranlée, le corps ne peut plus rien faire.

Qui donc possède le pouvoir de briser la ferme résolution et l'intime conviction d'un esprit sinon la force de la pensée ? Veillez donc, avec le plus grand soin à cette pierre précieuse !

N'importe qui peut offrir la bonté à un bon, mais seul le sage offre la bonté à un méchant.

## Le Soleil, le Vent et la Lune

(conte indien)

Pour le bonheur des hommes et des animaux, le Vent apaisait, en été, la chaleur du Soleil et réchauffait, en hiver, le froid de la Lune. Quand le Soleil et la Lune apportaient des Nuages sur la Terre, le Vent et la Lune les transformaient en Pluie. Jamais le Soleil, la Lune et le Vent ne quittaient leurs enfants, les étoiles du ciel. Dès que le Soleil, le Vent et la Lune s'éloignaient, aussitôt, les étoiles filaient à leur suite dans le Ciel. Et tout le monde ici-bas était heureux.

Or, un jour, le Soleil, le Vent et la Lune furent invités à dîner chez leur oncle et leur tante, le Tonnerre et la Foudre. Ils confièrent la garde de leurs enfants à leur Mère, l'Etoile la plus éloignée dans le haut du ciel.

Le Soleil et le Vent étaient avides et égoïstes. Ils se régalaient du dîner qui leur était offert sans même penser à leur Mère et à leurs enfants. Quant à la douce Lune, elle garda une partie de chaque mets pour sa mère et pour tous les enfants.

A leur retour, la Mère demanda au Soleil, au Vent et à la Lune s'ils avaient rapporté de la nourriture. Le Soleil et le Vent dirent qu'ils avaient tout mangé et s'étaient bien amusés sans penser aux autres. Mais la Lune donna à sa Mère la nourriture qu'elle avait rapportée.

La Mère se tourna alors vers le Soleil et lui dit: 'Puisque tu n'as pensé ni à ta Mère, ni aux enfants, dorénavant tes rayons seront chauds, étouffants et brûleront tout ce qu'ils toucheront.' Elle se tourna ensuite vers le Vent et lui dit: 'Puisque tu as oublié ta mère et tes enfants en t'amusant avec le Soleil, tu n'apaiserai plus les rayons du Soleil et sur terre les hommes en souffriront.'

Enfin, regardant la Lune elle dit: 'Ma fille, puisque tu t'es montrée généreuse, bienveillante et charitable envers nous, tes rayons seront toujours doux et apaisants. Dorénavant tu accueilleras l'âme de tous les êtres vivants sur terre dans leur ascension vers le Créateur.'

« La terre ne soutient-elle pas l'homme qui est occupé à la creuser? L'homme qui a la sagesse ne souhaitera que le bonheur de celui qui le creuse. »

## Un séminaire d'alimentation en Inde

- Gabriel GALEA

Savez-vous que les femmes devraient manger du dragon une fois par semaine ? Bien entendu, ce n'est pas de l'animal mythique dont il s'agit, mais d'une courge, ou plus précisément d'une variété de cucurbitacées que l'on trouve en Inde sur tous les marchés.

Mais pourquoi, me direz-vous, la plupart des femmes indiennes consomment ce légume régulièrement ? Tout simplement parce qu'elles ont besoin dans leur alimentation du goût astringent (*kashâya*), dont l'action purificatrice sur les tissus est indispensable à l'équilibre du corps.

Venons-en au fait : parmi les six goûts que le Docteur Nancy Carpentier et Sri T.K.Sribhashyam nous ont décrit au début du séminaire ((doux, aigre-acide, salé, piquant, amer et astringent), et dont il a été question tout au long du voyage, nous autres Occidentaux consommons surtout dans notre alimentation quotidienne le goût *madhura* (doux). Pourtant, il est nécessaire d'avoir les six goûts dans chaque repas. Or, que faisons-nous lorsque nous nous apercevons que le repas que nous mangeons est plutôt lourd ? Nous ajoutons le goût *âmila* (acide)... Ce dernier goût nous donne en effet l'impression que notre repas est plus léger. Cependant, aucun goût ne peut compenser l'excès de *madhura*. Le goût *âmila* n'allège pas *madhura* ; au contraire, en séchant notre repas, il le rend encore plus difficile à digérer !

Le séminaire organisé par Sri T.K.Sribhashyam de Goa à Bangalore en juillet dernier regroupait autour des vingt-cinq stagiaires, pour la plupart élèves de *Yogakshemam*, une équipe de quatre formateurs parmi lesquels Sri T.K.Sribhashyam et le Docteur Nancy Carpentier, médecin nutritionniste que nous connaissons bien puisqu'elle enseigne la physiologie et l'*Ayurveda* à l'école *Yogakshemam*.

Les cours de travaux pratiques, donnés avec une extrême bienveillance par Srimathi Srishubha assistée de Srimathi Alamelu (deux des trois filles de Sri T. Krishnamacharya), nous ont appris à combiner les six goûts définis par la médecine indienne, l'*Ayurveda*.

En nous exerçant à cuisiner des légumes à feuilles, nous avons compris pourquoi nous devons préparer en alternance des 'petites feuilles' comme le cresson, et des 'grandes feuilles' comme les épinards. Nous avons appris avec quels types de céréales les consommer. Les légumes à grandes feuilles soutiennent la formation des tissus comme le sang et les muscles.

Les légumes à petites feuilles aident à la construction des tissus plus profonds comme les os, la moelle et le cerveau ; leur action bénéfique sur la mémoire fut d'ailleurs également soulignée.

Internationale, elle est, de par la composition de son conseil d'administration, constituée d'Européens de tous horizons et d'Indiens proches de Sri T. Krishnamacharya.

Elle l'est aussi par l'aide financière et la participation active des élèves et amis de l'Ecole Yogakshemam créée par T.K.Sribhashyam, il y a maintenant près de 20 ans.

Malgré son jeune âge, son bilan est déjà très positif :

- Prise en charge par 'Trust Deed' des frais d'études et d'hébergement d'une quinzaine d'élèves du Mysore Sanskrit College de Mysore par la remise d'une bourse annuelle d'études en début d'année universitaire (au mois de Juillet en Inde) en fonction des résultats de l'année précédente
- Remise de bourses de fin d'année destinées à récompenser 15 étudiants ou élèves s'étant distingués dans leurs études, sur des sujets traditionnels indiens.

Ces jeunes gens étudiants de l'ensemble du Karnataka (ancien état de Mysore) se déplacent à Bangalore (capitale actuelle de l'état) au mois d'Octobre pour se voir remettre officiellement leur bourse d'un montant de 2500 roupies (somme importante en Inde) par les représentants de l'Association, en présence du Ministre de l'Education, du Recteur d'académie et d'autres personnalités de l'état.

- Le 17 juillet 1999, à l'Ecole de Sanskrit de Mysore, un concours avait été organisé par le trust ouvert aux jeunes étudiants du Karnataka, consistant à exposer en public un sujet traditionnel indien. Il s'agissait en l'occurrence de définir les relations existant entre la « connaissance, la dévotion et la libération ».

Une centaine de jeunes a participé à cette preuve orale, avec une grande émotion, émotion renforcée par la personnalité des éminents professeurs, membres du Jury, et la présence de nombreux élèves européens de Yogakshemam, très attentifs et impressionnés par le caractère solennel de l'épreuve.

- Aide médicale régulière assurée aux habitants de plusieurs villages proches de Bangalore : consultations et soins Ayurvediques, suivi médical d'enfants malades et distribution gratuite de médicaments, prise en charge des honoraires d'un pédiatre, une demi-journée par semaine, dans un village près de Bangalore (Kengéri).

Grâce à votre aide, « Trust Deed » a pu voir le jour et a déjà atteint certains de ses objectifs.

Grâce à votre soutien, elle saura se développer et renforcer ainsi les liens qui unissent déjà l'Europe et l'Inde.

## Bhakti : le moyen d'atteindre moksha (1)

- Sri S.S.Chari, Mysore (Inde)

Selon le *Vishishtâdvaita Vedânta*, un des courants philosophiques les plus importants de l'Inde, *bhakti* (la dévotion) est le moyen (*upâya*) de parvenir à la libération (*moksha*).

Qu'est-ce que *bhakti* ? Le mot *bhakti* est dérivé de la racine étymologique *bhaj* qui signifie méditation (*séva*). Dans l'usage courant, il est pris dans le sens d'amour envers une personne âgée ou respectée. L'amour (*prîti*) est un état de connaissance, une disposition mentale. D'après cette même philosophie, *moksha* n'est pas seulement la libération, mais encore un état d'existence élevé pour l'âme individuelle (*jîva*) qui se situe à un niveau de réalité supramondain (*parama-pada*) mais qui ne perd pas pour autant son individualité. Avant la condition de délivrance, la connaissance de *jîva* est limitée, car il est soumis au karma. A l'état de *Moksha*, *jîva* devient totalement libre des chaînes du karma, et comme tel, sa connaissance (*jnâna*) se manifeste dans sa plénitude : *jîva* est alors capable de saisir Brahman dans toute sa splendeur.

En tant que moyen d'accéder à *moksha*, *bhakti* est défini comme une méditation incessante sur l'Être Suprême, réalisée avec amour. Ainsi, il est considéré comme une connaissance, c'est à dire une activité mentale, qui prend la forme d'un amour envers Dieu. Il est obtenu par une observance scrupuleuse des devoirs religieux fixés par les Saintes Ecritures conformément au *Varna Ashrama Dharma* de chacun, c'est à dire les règles propres au milieu socio-familial et religieux, avec la connaissance spirituelle. Il est nécessaire que les devoirs et les rituels de chacun soient purement observés comme un service divin effectué pour le plaisir de Dieu, et non pas dans l'attente d'une quelconque récompense.

Sri Râmânûja, le père du *Vishishtâdvaita Vedânta*, affirme que l'écoute des textes sacrés (*shravana*), la réflexion (*manana*) et la contemplation (*nidhidhyâsana*), bien que considérées comme les moyens d'atteindre *moksha*, ne sont pas suffisants pour la réalisation de Dieu quand ils sont entrepris sans un amour intense envers Dieu. Qui donc Dieu choisit-il pour lui accorder Sa grâce ? En se référant à la *Bhagavad Gîta* (X-10, VII-17, XI-53-54), Sri Râmânûja répond que celui dont l'amour se porte sur Dieu est choisi par Lui. C'est seulement l'amour inconditionnel, enraciné en Dieu qui sert de moyen pour connaître Dieu dans Sa vraie forme, avoir Sa vision et L'atteindre. Cela signifie qu'il n'est possible d'avoir la vision divine que par la grâce de Dieu, et pour la mériter, il faut être profondément dévoué à Dieu. C'est seulement à de tels individus qui aiment Dieu et qui aspirent ardemment à Sa Vision que Dieu dispense Sa grâce et Se révèle.

(à suivre)



## Le lait de vache, le nectar des Dieux

- Dr Nancy CARPENTIER, médecin nutritionniste

Le lait de vache est un des aliments les plus décriés par certaines théories médicales et paramédicales. Et pourtant !

Le lait de vache appartient à la catégorie des produits laitiers, mais il se différencie dans ses actions dans le corps, des yoghourts ou des fromages. Ni le lait de brebis, ni le lait de chèvre n'agissent dans le corps comme le lait de vache. En médecine indienne (Ayurveda), des indications médicales spécifient même les actions des laits de jument, d'éléphant ou de chameau.

L'alimentation de la vache donne des qualités au lait qui varient selon les saisons. Mais à notre époque, le maintien des qualités d'origine propres au lait est parfois difficile. Chaque transformation industrielle ou adjonction de vitamines ou d'oligo-éléments modifie la composition du lait et change ainsi ses actions dans le corps. C'est pourquoi certains laits sont plus lourds à digérer ou occasionnent davantage de fermentation colique que d'autres. Il est donc préférable de choisir un lait vendu nature.

La flore intestinale adaptée à l'absorption du lait est installée dès la naissance en grande partie grâce à l'allaitement maternel. En effet, le tube digestif d'un nouveau-né est stérile. Très vite il déglutit des bactéries qui pénètrent dans la bouche avec les aliments. La colonisation bactérienne du tube digestif par un allaitement maternel favorise souvent une meilleure tolérance digestive aux aliments en général et au lait en particulier. L'absence d'allaitement maternel à la naissance demandera une grande vigilance dans le suivi de l'enfant afin qu'il parvienne à développer une flore intestinale équilibrée. Si cette flore n'est pas équilibrée, des troubles allergiques et digestifs apparaissent en consommant du lait. Il est dès lors plus facile d'en déconseiller la consommation, supprimant dans un premier temps des symptômes d'intolérance, mais privant par ailleurs l'individu de tous ses bienfaits.

Il serait dommage d'ignorer les bienfaits du lait de vache à une époque où le monde médical et les médias parlent tant d'ostéopénie et d'ostéoporose. Le lait construit, répare et entretient les structures osseuses. Il en maintient physiologiquement l'architecture, la solidité, la souplesse et les fonctions. C'est pourquoi il appartient à la catégorie des aliments indispensables à la santé.

A noter que le fromage, qui est pourtant dérivé du lait, n'a pas du tout les mêmes actions sur les tissus du corps. Les transformations du lait pour fabriquer le fromage, donne à celui-ci d'autres qualités. Le fromage contrairement au lait ou au yoghourt perd la qualité "d'hydrater les tissus." Le fromage apporte par exemple beaucoup de calcium, mais il sèche les tissus qui doivent recevoir ce calcium. C'est pourquoi, les personnes qui ne

consomment que du fromage sous toutes ses formes, mais excluent totalement le yoghourt et le lait de leur alimentation présentent assez jeunes des modifications des structures de l'os qui deviennent d'excellents terrains pour l'installation de l'arthrose. Consommé en excès, il est à l'origine des dépôts calciques dans les tissus mous péri-articulaires qui donnent par exemple des crises de périarthrite ou la formation des épines calcanéennes de la plante du pied. Les urologues ont constaté également que le fromage favorise les formations et les récurrences de pierres aux reins, mais que le lait les prévient.

Outre l'action du lait sur les tissus osseux, il maintient une souplesse et une onctuosité des tissus musculaires et des tendons. Il favorise une bonne croissance des cheveux et des ongles. Il entretient les gencives et l'émail des dents. Il donne un bel éclat de peau.

Pour neutraliser une partie des méfaits des manipulations industrielles, choisissez un lait le plus nature possible sans adjonction d'oligo-éléments, faites le bouillir, retirez en la peau après refroidissement et battez-le manuellement avant de le consommer. Il est préférable d'éviter de le boire glacé. C'est un aliment qui se consomme seul de préférence ou avec du sucre ou du miel, à l'écart des mets salés et des fruits (ou denrées) acides. Ainsi, vous serez comblés du bienfait du nectar des Dieux.

*Comme l'or est épuré par la chaleur, l'esprit est épuré par les austérités.*

### Un petit aperçu sur le « Trust Deed »

(Prof. Muchukunte Sri T. Krishnamacharya (Mysore) Memorial Trust International ®)

- Maître Guillemette BIGAND (membre fondateur), Cannes (France)

Ne vous méprenez pas sur l'appellation 'Trust Deed' !

Il ne s'agit pas d'une grande multinationale à but lucratif, mais au contraire d'une association internationale à but humanitaire.

Créée en 1998, en hommage à Sri T.Krishnamacharya par certains membres de sa famille, elle a pour but non seulement de transmettre l'enseignement du maître philosophe du Sud de l'Inde, mais encore de maintenir l'usage de la langue sanskrite et permettre à des familles indiennes démunies, notamment des enfants de recevoir une aide en médicaments, soins médicaux et matériels.

