

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comité de Rédaction : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Belgique : Dr Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella Ousouni (sofmavropoulou@gmail.com)
Italie : Mme Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.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 ou la responsable de rédaction Pascale Rimet.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Marie et William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Pascal Gaillard, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Renée Perrone, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2013

Edition : France

N° 41

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien Caractère d'une personne juste

Les problèmes que rencontrent la plupart des êtres humains sont essentiellement dus à leur réticence à respecter les règles de conduite. Ils préfèrent plutôt le chemin du matérialisme. Tentés par les attirances matérielles et les plaisirs éphémères, ils ignorent les valeurs de la vertu et du spiritualisme. Comme un bateau ballotté par les vagues d'une mer agitée, le mental est perturbé par les pensées d'avidité, de passion et d'égoïsme qui entraînent la perte de l'équanimité et de la tranquillité.

Certains obstacles comme les mauvaises associations, l'attachement, la haine, le désir, la peur et l'hypocrisie l'empêchent d'avancer sur la voie du progrès. Seul le respect de la loi et de la vertu amènera une personne à être maîtresse d'elle-même, courageuse, patiente et consciencieuse. Cela lui permet de maîtriser ses sens de perception.

Les caractères fondamentaux d'une personne juste sont la pureté mentale, le pardon, la sincérité, l'honnêteté et l'absence de colère qui l'aident à voguer sur l'océan d'un état mental paisible.

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

La page des recettes

Lentilles vertes à la noix de coco

Grand esprit, transforme nos cœurs
Afin que nous n'enlevions jamais à la beauté de ta création
Plus que nous lui donnons.
Apprends-nous à ne jamais détruire à la légère
Pour satisfaire notre avidité
A ne jamais oublier de prêter nos mains
Pour édifier la beauté de la terre ;
À ne jamais prendre
Ce dont nous n'avons pas besoin.
Rends-nous capables de comprendre
Que détruire la musique de la terre,
C'est créer la confusion, ruiner son apparence,
Et nous rendre aveugles à la beauté.

Prière indienne (Amérique)



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Introduction à la Bhagavad Guîtâ** - Aurelia Debenedetti
- **Introduction au Bhakti Sutra de Nârada** - Pascal Gaillard
- **Yoga sutra de Patanjali** - Sutra-s 27, 28, 29 - I
- **Mandukya Upanishad**
- **Chapitre VIII de la Bhagavad Guîtâ**
- **Influence de l'alimentation** - Renée Perrone
- **Petite histoire** - extrait d'un livre de Catherine Crusset
- **Tapiserie de mille fleurs** - Marie et William Altman
- **La page des recettes** - Lentilles vertes à la noix de coco

En Inde, les lentilles vertes peuvent se manger en plat principal, salées et accompagnées de riz, ou en dessert, sucrées. Dans les deux cas, elles doivent être bien cuites. En France, les meilleures lentilles vertes sont celles du Puy, mais la recette indiquée peut être réalisée avec n'importe quel type de lentilles vertes. La recette ci-dessous présentée est un plat salé, qu'il est conseillé de servir avec du riz ; dans ce cas, il vaut mieux cuire le riz à part, dans un récipient différent.

Les ingrédients sont indiqués pour une personne ; il suffit de multiplier les doses par le nombre de personnes à table.

Ingrédients

- 50 g. de lentilles vertes (un petit verre)
- 50 g. d'épinards (facultatif)
- 3 à 4 verres d'eau si la cuisson se fait à la cocotte minute (en été, les lentilles ont besoin de plus d'eau pour bien cuire)
- une cuillère à soupe rase de noix de coco râpée
- une pointe de couteau de poudre de curry
- une pincée de sel
- une carotte
- une pomme de terre

Commencez par faire revenir à feu doux la noix de coco râpée et la poudre de curry dans une poêle. Remuez de temps en temps avec une spatule ou une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur marron clair. Rincez bien les lentilles ainsi que les légumes. Coupez la carotte et la pomme de terre en petits morceaux. Versez la quantité d'eau désirée avec tous les ingrédients dans une cocotte minute ou une casserole. Comptez 20 minutes de cuisson à la cocotte minute à partir du sifflet, ou 45 minutes à la casserole. A la fin de la cuisson, ajoutez le jus d'un demi-citron vert, ou jaune, ainsi qu'une cuillère à thé rase de ghî, ou à défaut de beurre. Dans l'*Ayurveda*, la médecine indienne, il est recommandé de manger plutôt liquide, il est donc vivement conseillé de mettre la quantité d'eau nécessaire à une cuisson qui permette de présenter ce plat de manière légèrement liquide ; cela permettra également de bien le mélanger au riz une fois servi.

renonce à la jouissance des cinq sens, et qu'elle décide de les maîtriser afin de s'orienter dans une voie spirituelle ; à l'inverse, si elle le prend, c'est qu'elle décide de jouir de ses cinq sens et de profiter de la vie mondaine. Si l'on s'accorde au point de vue de la majorité des historiens, et que l'on se réfère au contexte de l'époque, il est judicieux de penser que la femme remet le collier dans le coffre. En effet, les dames de l'aristocratie du Moyen Age choisissaient souvent, après avoir vécu une vie sociale et élevé leurs enfants, de se retirer dans un couvent pour se consacrer à Dieu.

Certaines valeurs morales sont représentées dans ces tentures à l'aide d'éléments naturels : le pin (qui symbolise la permanence), le chêne (la sagesse), le houx (la couronne d'épines du Christ), l'oranger (le jardin d'éden) et parfois à l'aide d'animaux, le lion (symbole de pouvoir, de sagesse et de justice), la licorne (animal mythique que seule une vierge symbole de pureté parvient à maîtriser)... Les comportements humains liés à la sensualité ou à la moralité sont représentés par des animaux : le lapin (symbole sexuel féminin au moyen âge, symbolise aussi la fertilité), le chien (la fidélité), le renard (la ruse et la séduction), la pie (la tromperie des apparences). Dans plusieurs de ces cinq tapisseries il y a un singe qui symbolise la dispersion, la soumission aux instincts. Or dans celle qui représente le sens du toucher, c'est la seule dans laquelle le singe est enchaîné, et ce afin de nous alerter comme Srihashyam le soulignait dans son enseignement sur le Sutra II, 38 des Yoga Sutra, que le sens du toucher est le plus " sensible ", le plus délicat à maîtriser, capable d'éveiller directement notre désir sexuel. Par ailleurs, la proximité de cette nature, et des animaux, qui symbolisent nos différents penchants, nous fait penser comme le faisait remarquer Srihashyam, à l'influence de notre entourage immédiat qui de par leurs jugements dont nous sommes tributaires, peuvent facilement nous éloigner de notre quête spirituelle, tout comme nos attachements à la sensualité.

Ce message est délivré sous une forme allégorique et esthétique, et, si l'on ne s'attache qu'à ses aspects artistiques, on peut facilement en oublier sa signification et sa valeur immédiate et universelle.



Introduction à la Bhagavad Guîtâ

Notes prises au cours de la leçon offerte par T.K. Srihashyam à
Moncalieri

(Turin, Italie) le 28 mars 2009

Aurelia Debenedetti

Au moment de s'adresser à Krishna pour lui demander comment se comporter, le grand guerrier Arjuna descendit de son char au milieu d'un immense champ de bataille, où deux puissantes armées étaient prêtes à combattre, et se dépouilla de son orgueil et de ses armes. Arjuna descendit de son char désarmé restant complètement vulnérable face à des milliers de soldats. Il faut donc faire un acte de soumission totale avant de recevoir un enseignement de grande valeur. Pour un guerrier, la plus grande soumission est de se priver de ses armes.

Arjuna pria donc Krishna de l'aider à sortir du grand désespoir dans lequel il se trouvait seulement après avoir mis complètement de côté sa nature de guerrier. Sarangati et Prapathi dérivent de ce comportement de soumission. Ils impliquent et sous-entendent le concept de soumission inhérent à la Bhagavad Guîtâ.

La Bhagavad Guîtâ commence donc par la soumission d'un homme, qui de plus est un grand guerrier. C'est dans ce contexte que Krishna dispense son enseignement.

Un aspect souvent négligé est le fait que le dialogue entre Krishna et Arjuna dure un certain temps, pendant lequel les deux camps adverses restent immobiles écoutant les paroles de Krishna.

Il y a un autre personnage à prendre en considération : Sanjaya, le ministre du roi aveugle. Sanjaya a reçu de Krishna la vision divine, c'est-à-dire la capacité d'assister à tout ce qui se passe sur le champ de bataille sans pouvoir être blessé ou tué, pour pouvoir rapporter au roi les faits de la journée. Dans notre langage actuel on pourrait dire que Sanjaya est un reporter de guerre.

La première question que le roi pose à Sanjaya est : « Dis-moi ce qui se passe dans le royaume de Dharma et dans le royaume de Kuru ». Il ne s'agit pas seulement des Pandava et des Kaurava, les deux factions ennemies. Kuru est un terme qui indique quelque chose qui n'a pas de dharma, en un certain sens opposé au dharma (dans le deuxième chapitre Krishna parlera de ces deux lieux, les définissant comme le lieu du bien et le lieu du mal).

Il y a en chacun de nous une guerre entre ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Et ce problème, le conflit entre le bien et le mal que l'on doit livrer en nous, est au cœur de la Bhagavad Guîtâ. En parlant de la Bhagavad Guîtâ on ne fait donc pas référence à un conflit extérieur mais à un conflit interne présent en chacun de nous. Chaque personnage est une

représentation d'un trait de notre caractère et d'un aspect de notre manière d'être. Il ne s'agit pas en fait d'une guerre mythique mais d'une guerre existant au sein de chacun de nous.

Il y a en même temps un élément en nous qui nous enseigne la vérité, pas un facteur externe mais bien un élément interne. Pour pouvoir l'écouter et le comprendre, il faut faire acte de soumission, prendre ses distances avec tous les éléments de distraction qui existent en nous.

La Bhagavad Guîtâ est composée de 18 chapitres, chacun étant considéré comme une Upanishad, c'est-à-dire un enseignement philosophique. Chaque chapitre développe un thème spécifique toujours centré sur le conflit entre le droit, ce qui est juste, et l'émotion. En effet Arjuna ne veut pas engager les hostilités sans savoir ce que sont le bien et le mal dans l'action.

Chaque chapitre est considéré comme Brahma Vidya, le savoir de Brahma, le Créateur lui-même. Chaque chapitre a une définition et un nom et chaque nom est un Yoga (terme qui a une signification plus ample que celle de simple mouvement physique), c'est-à-dire un moyen de connaître la vérité. Par exemple le premier chapitre s'intitule Vishada Yoga, Yoga du désespoir, en référence au désespoir d'Arjuna. Chaque chapitre est considéré comme le début d'un cheminement vers la libération et aucun chapitre n'est ni plus important ni indépendant des autres.

Introduction au Bhakti Sutra de NÂRADA

donnée à Nice par Sri T.K. Sribhashyam

Pascal Gaillard

Les aphorismes de NÂRADA, qui comportent 84 sutras, ne sont pas un exposé de discussions philosophiques ou de dogmes mais constituent l'enseignement de NÂRADA qui y expose les différentes méthodes d'approche de la dévotion (BHAKTI), les outils associés, certaines mises en garde et notamment les signes spécifiques qui permettent au dévot de comprendre qu'il s'écarte de la voie dévotionnelle.

Tous les philosophes indiens font référence à NÂRADA quand ils parlent de la dévotion. NÂRADA et BHAKTI sont inséparables. Son œuvre n'est jamais critiquée ; il en existe des commentaires mais aucun n'exprime de mise en doute.

NÂRADA signifie aussi : celui qui crée un conflit dans l'esprit de quelqu'un. Il intervient très souvent, dans tous les temps anciens.

Dans le MAHÂBHÂRATA, NÂRADA se présente devant le grand roi alors que celui-ci va marier sa sœur et lui annonce « Roi, tu es content du mariage de ta sœur mais n'oublie pas que ce mariage est la fin de ton existence ». Le roi est surpris et lui demande en quoi ce mariage signifie sa fin. NÂRADA lui répond « Tu as mis en prison ton père pour obtenir ce

Ainsi la douceur correspond à une conformité avec soi-même (accord) et avec son environnement. C'est le sens de l'harmonie universelle. Nous avons hélas perdu le sens de cette harmonie.

Selon le concept de l'alimentation en Ayurveda, la nourriture en tant que valeur fondamentale et indispensable (tout ce qui existe doit être nourri) est associée au Créateur.

D'où une méditation sur la nourriture en tant que Créateur. La méditation a pour effet de structurer la personnalité et aide à diriger l'action de l'aliment.

(à suivre)

Une petite histoire

extraite du livre « Indigo » de Catherine Crusset

(4 français voyagent de Dehli à Kovalam avec un jeune accompagnateur indien).

Un vieux moine bouddhiste voyage avec un jeune compagnon. Au moment de traverser une mare, il se fait interpeller par une riche dame qui lui ordonne de la porter pour qu'elle ne mouille pas sa robe et ses chaussures. Il obéit. La dame l'insulte tout au long du trajet. Quand il la pose à terre de l'autre côté, elle ne le remercie même pas. Quelques heures plus tard le jeune compagnon demande au vieux moine : « Maître, pourquoi vous êtes-vous laissé humilier par cette femme odieuse ? Pourquoi avez-vous accepté de la porter ? » Le moine lui répond : « Je l'ai posée à terre il y a cinq heures ; tu la portes encore ».

Tapisserie de mille fleurs

Inspiré de l'enseignement de Sribhashyam

Marie France et William Altman

On trouve dans l'art médiéval occidental un enseignement spirituel, que l'on peut souvent rapprocher, ou tout au moins mettre en parallèle, avec l'enseignement spirituel oriental.

L'un des chefs d'œuvre du Musée de Cluny à Paris est la tapisserie aux mille fleurs : " La Dame à la Licorne ". Cette série de 6 tapisseries date de la fin du 15^{ème} Siècle et figure les 5 sens, à savoir : la vue, le goût, l'ouïe, le toucher, et l'odorat. Sur chacune de ces tapisseries, une femme se trouve au milieu d'une nature luxuriante, entourée d'un lion et d'une licorne et de nombreux autres animaux. La sixième tenture (reproduction ci-après) sur laquelle est écrit " A mon seul désir " a fait l'objet, quant à sa signification, de nombreux débats au sein de la communauté des historiens d'art. Une femme qui se tient sous une tente dépose ou prend un collier d'un coffre à bijoux. Si elle le dépose, l'interprétation admise est qu'elle

C'est un état d'unité. Cependant cette base se recouvre progressivement d'émotions humaines.

La méditation est utilisée pour retrouver cette base originelle.

La nature de cet état mental doit être réévoquée ponctuellement jusqu'à la mort, afin de nous y préparer.

D'ordinaire, notre fonction mentale nous maintient dans la dualité (diversité).

L'utilisation de cette évocation, ne serait-ce que quelques secondes, permet de libérer le mental de la multiplicité pour retrouver l'unité originelle.

L'enfant perd cet immuable car il devient dépendant du monde dans lequel il vit. Il reçoit des informations sensorielles provenant de l'extérieur.

Aussi longtemps que ces informations sont conformes à son champ mental (libre et pur) il demeure dans cette unité. La différenciation intervient quand son état mental est modifié par une perception consciente. C'est ainsi qu'il s'éloigne de sa nature originelle.

L'enfant essaie de rejeter la différenciation, ce qui génère en lui un **goût acide**.

La différenciation est liée aux données extérieures et donne naissance à la dualité (diversité des perceptions) en opposition au calme mental originel.

L'agitation extérieure capte davantage les sens de perception que le calme. De là une **acidité mentale** liée aux informations provenant de l'extérieur, qui s'oppose à la **douceur** du calme mental.

L'agression des activités sensorielles provoquée par les données extérieures est toujours supérieure à l'état d'unité du mental qui disparaît progressivement de notre expérience.

La deuxième expérience sensorielle éprouvée par l'enfant revêt un **goût salé**. Ce goût salé correspond à la conscience de la diversité des expériences.

L'unité dans l'expérience mentale correspond à la douceur.

Cette transformation de l'état mental est comparable à la transformation du lait : le lait possède d'abord une qualité douce (qui prévaut sur les autres goûts). Avec le temps, le goût doux du lait se transforme en un goût acide, puis salé. Quelques jours plus tard, le goût salé devient amer, puis aigre et enfin astringent.

Cette différenciation existe aussi au niveau mental. Ainsi le premier désaccord mental chez le nouveau-né correspond à un état mental acide. Quand la différenciation s'amplifie, l'état mental devient salé. Plus la différenciation s'installe, plus la valeur mentale d'origine se modifie jusqu'à l'obtention de l'état mental astringent.

C'est ainsi que l'Ayurveda étudie comment les **6 saveurs** (doux, acide, salé, amer piquant et astringent) influencent notre mental et les émotions qui lui sont associées. Puisque notre existence est dépendante de la nourriture qui se transforme en ces 6 goûts, elle évolue pareillement selon les modifications des valeurs émotionnelles.

royaume ; tu as aussi tué ta mère. Tu n'as plus aucune affection pour personne : ton existence est donc finie ». Alors que la cérémonie commence à peine, le roi s'entend prédire que le huitième enfant de sa sœur sera sa destruction et celle du royaume. NÂRADA est venu pour ouvrir les yeux du roi : « si tu ne donnes pas d'affection, ta destruction est déjà commencée ». L'absence totale d'affection signifie la fin de l'existence. Dans le RÂMÂYANA, NÂRADA vient voir RÂVANA, grand dévot de SHIVA, pour l'avertir aussi : « c'est bien d'être dévot, mais tu as rompu toute affection fraternelle. De là, tu vas t'enfermer sur toi-même et ta destruction n'est pas loin ». RÂVANA lui répond « personne ne peut me détruire », ce à quoi NÂRADA rétorque « tu vas te détruire ». Le frère de RÂVANA lui rappelle que la parole de NÂRADA est toujours utile et lui confirme « tu vas être de plus en plus égocentrique et cela va mener à la perte de ton royaume ». Et en effet, l'obsession de puissance sera la cause de la destruction de RÂVANA.

« Il faut être deux pour s'aimer » : c'est par ce sutra que débutent les aphorismes de NÂRADA, les BHAKTI SUTRA.

A moins de supprimer toute dualité fondamentale, l'homme n'est pas capable d'expression émotionnelle s'il reste égocentrique. Quelqu'un qui ne pense qu'à lui-même ne pourra jamais aimer. Aimer implique « deux ». L'amour est le fondement de toute expression émotionnelle, et pour NÂRADA, BHAKTI correspond à la façon de donner notre affection à un autre, qu'il s'agisse d'une personne ou d'un dieu. Ne penser qu'à soi est la seule façon de ne pas aimer. C'est pourquoi l'homme refuse parfois l'existence de Dieu, simplement pour garder ses expressions émotionnelles et ne pas les partager. Qu'est-ce qu'une dévotion ? Pour NÂRADA, la dévotion est une émotion que l'on partage, contrairement à la haine qui est une émotion que l'on garde pour soi (elle ne se partage pas). De là est né le concept « pour aimer, il faut être deux », ce deuxième pouvant être un homme, un animal, un objet...

Rappelons-nous l'enseignement de YAJNAVALKYA : « c'est pour moi que j'aime mes enfants, ma femme, mes vaches... C'est pour confirmer mon existence que je déclare aimer quelqu'un ».

Posons-nous maintenant la question suivante : « si nous n'aimions plus personne, que deviendrions-nous ? ». Pour NÂRADA, l'homme qui a perdu l'expression d'aimer perd tout ce qui en est issu, y compris la dévotion, et aimer est indissociable de l'être humain. Quelle que soit sa situation, dans le bonheur ou le malheur, même le plus méchant des hommes aime toujours quelque chose. L'homme ne peut exister sans cette expression qu'est AIMER. Ni les Dieux, les demi-Dieux, les Gandharva... n'ont cela, qui reste spécifique à l'homme. La destruction de l'homme résulte de la séparation de cette expression, son existence en dépend.

Aimer est comme l'ombre de l'homme. De là est né le concept développé par NÂRADA de BHAKTI, inné en tout être.

Sutra-s 27, 28, 29 - I

Compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali
offerts par Sri T.K. Sribahshyam en hommage à son Père

Ishvara a un nom : Il est appelé PRANAVA, c'est-à-dire la syllabe OM, qui comprend trois lettres : A + U + M. Ce Pranava est éternel. Lorsqu'on dit par exemple : "Celui-ci est le fils de celui-là", cela ne signifie pas grand chose en-dehors de la relation père-fils. Cette expression sera limitée par le temps de la création. Quand on dit : "Paul est le fils de Jacques", cette expression n'aura de sens que tant que Paul et Jacques seront de ce monde. Bien que chaque nom ait une signification, il est limité par le temps. Pranava n'est pas limité par le temps : le Purusha particulier appelé Pranava signifie non seulement Ishvara, mais encore qu'il est inconditionné par le temps, et qu'il est *Sarvajña*, c'est-à-dire qu'il a toute la connaissance. Après ces indications, les auditeurs voulaient en savoir davantage sur la manière de répéter cette syllabe : est-il possible de répéter la syllabe OM de façon silencieuse ?

Sri Acharya Sribhashyam rappela tout d'abord qu'il ne donnait pas de répétition de *Mantra* à ses élèves occidentaux. Puis il raconta une petite histoire empruntée à la *Bruhad Aranyaka Upanishad* ; quand on dit quelque chose que l'on ne connaît pas, sa tête éclatera ! Enfin, il indiqua les trois types de répétition de Mantra : premièrement à haute voix, deuxièmement, à mi-voix et troisièmement, silencieusement. Dans le Yoga Sutra, la technique d'approche est la première. Patanjali propose la répétition de la syllabe OM avec une voix sonore, selon une technique qui vient du Veda. L'émission sonore des trois lettres qui composent la syllabe OM doit se prolonger par la mise en vibration d'un son qui suit le M. L'exemple le plus proche est le son d'une cloche d'église : la première phase est le contact du battant sur la robe ; la deuxième phase correspond à la prolongation du son de la cloche ; la troisième phase est le son harmonique qui suit la vibration de la cloche. La manière dont on fait sonner la cloche est importante pour que ces trois sons soient toujours présents (la troisième phase du son de la cloche est la plus importante pour la concentration ; elle correspond à la quatrième partie du son produit par la répétition de Pranava). La qualité de la quatrième partie de OM, c'est-à-dire du son qui suit l'émission du M, dépend de la manière dont nous avons la voyelle A dans le O. Il est nécessaire d'émettre le O de telle sorte que le A soit présent dans le O. C'est à cette condition que la quatrième phase pourra prolonger le M. Dans un Mantra, le temps de silence est supérieur au temps de parole ! Par exemple, dans l'émission de Pranava qui dure trois secondes et demie, nous avons deux secondes de silence à l'intérieur de ces trois secondes et demie. Dans le Rig Veda, la durée de OM est de deux secondes, dans le Sâma Veda, OM dure cinq secondes, dans le Yajur Veda, sa durée est de

Bhâgavad Guîta, pour se concentrer uniquement sur *Akshara*. En évoquant la septième question d'Arjuna au Seigneur Krishna, il ne peut s'empêcher d'évoquer l'histoire du bon larron, qui, au moment d'expirer sur la croix, demande à Jésus : « Seigneur, souviens-Toi de moi quand Tu seras entré dans Ton Royaume. »

Jésus lui répond : « AMEN, Je te le dis, en vérité, aujourd'hui tu seras avec Moi dans le Paradis. » (*Evangile selon Saint Luc, XXIII, 42-43*)

Influence de l'alimentation sur le développement de la personnalité

notes sur le séminaire de Sri TK Sribhashyam à Nice, 12-2004

Renée Perrone

(Article n° 3)

L'activité émotionnelle est toujours présente chez un individu, car par nature, le mental se nourrit d'émotions.

Mais qu'est-ce que le mental en psychologie indienne ?

Le mental se définit plutôt en tant que **champ mental** ainsi qu'**activité mentale** provenant de différents composants :

- Les fonctions de perception ou *Indriya* (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat)
 - Le mental ou *Manas* qui reflète la perception des *Indriya*
 - L'intellect ou *Buddhi* (capacité d'analyse, de synthèse, de raisonnement, de discernement)
 - l'ego ou *Ahamkara* (qui permet la reconnaissance de l'expérience)
- Ces éléments interagissent constamment et indissociablement.

Le mental se nourrit de données sensorielles mais aussi d'aliments. Il vit grâce à l'alimentation. Tout aliment ingéré nourrit le mental à sa manière. L'aliment agit à la fois sur le corps et le mental. Ce sont d'abord les sens de perception qui réagissent à l'aliment et ensuite le corps.

Il existe une interrelation entre alimentation et fonctions mentales. La privation de nourriture entraînerait l'annihilation des réflexes mentaux. L'absence de nourriture solide a pour conséquence directe la perte de la mémoire.

La psychologie indienne explique que notre champ mental originel (qui est semblable à celui du nouveau-né), reflète l'harmonie, le calme et l'unité.

A sa naissance l'enfant n'est pas en relation avec le monde extérieur. Pourtant, il vit et possède un champ mental. L'état mental du nouveau-né est identique pour toutes les espèces et toutes les races : c'est l'état mental originel, complètement libre et pur.

Nous possédons tous cette configuration mentale immuable.

Cet immuable est notre fondement originel, notre base originelle.

mot n'est qu'un concept. En sanskrit, le mot Brahman a plusieurs significations, comme d'ailleurs le mot Yoga.

La question qui débute la série des interrogations d'Arjuna est ainsi formulée au début du premier verset : « Qu'est-ce que Brahman ? »

Au verset 3, le Seigneur Krishna donne une réponse apparemment simple : « *Aksharam Brahma Paramam* », « Le Brahman est indestructible et suprême. » Le premier mot prononcé par Krishna est *Akshara*, qui est une forme négative. *Kshara* correspond à ce qui est sujet à la mutation. Nous avons au départ l'apparition de la forme, puis la mutation de cette forme, qui représente la naissance d'une nouvelle forme. A chaque instant, nous avons donc la destruction, car la mutation implique toujours la destruction. Par conséquent, ce qui est dans le monde de *Kshara* n'est pas éternel.

Ainsi, ce qui est indestructible (*Akshara*) est aussi ce qui ne subit pas de mutation. L'*Akshara* demeure toujours constant. Dans le monde, ce qui subit la mutation est aussi limité par le temps. Donc, ce qui est dans le monde créé est fini, c'est-à-dire « pas infini ».

Ce qui n'est pas dans la limitation du temps est Brahman. Et s'il est infini, s'il n'est pas dans la limitation du temps, il est aussi unique.

Le mot *Akshara* implique donc deux concepts : infini et unique.

Nous retrouvons le mot *Akshara* au verset 13 : « *Om Ity Eka Aksharam Brahma* ». Dans ce verset, le Seigneur Krishna en est déjà à la réponse à la septième question d'Arjuna : « Comment évoquer le Dieu au moment de la mort ? »

Le mot *Akshara* désigne dans ce verset la syllabe OM, qui est *indestructible*. Ainsi (*Ity*), la syllabe (*Akshara*) OM est unique (*Eka*).

Les versets 12 et 13 du chapitre VIII indiquent ensemble une sorte de contemplation, afin qu'elle soit présente au moment de notre dernière respiration, au moment de notre dernier voyage. Cette contemplation au moment de notre mort nous assure l'union à Dieu, parce que celui qui l'applique atteint l'objectif de son existence.

Il y a aussi un aspect pratique dans cette contemplation car le mental est entièrement dépendant de la matière.

Il faut quelque chose qui ait toutes les données nécessaires de la matière, mais qui ne le soit pas. Il n'y a que *Pranava* qui soit capable de maintenir le mental sans matière. *Pranava* est le son qui existait avant même la création. C'est cela qui permet au mental de ne plus dépendre de la matière, comme si on le mettait sur un faux pas.

On évoque *Pranava* pour que le mental soit complètement pris par *Pranava*. L'indestructible ne peut être connu que par l'indestructible (*Pranava*). Il ne s'agit pas, dans cette étape de la concentration proposée au moment de la mort, de répéter OM. On arrive à l'étape de la non-manifestation du son. Il faut qu'on perçoive au-delà de la matière.

Le rédacteur de cet article a délibérément omis une grande partie de l'enseignement de Sri Acharya Sribhashyam sur le huitième chapitre de la

trois secondes et demie. OM sort de la région pelvienne. Une émission de dix secondes produirait un son matériel, provenant soit des cordes vocales, soit des résonateurs nasaux, ce qui n'est pas le but de *Pranava*.

Trois rôles fondamentaux sont présents dans OM : la création, le maintien de la création, la dissolution. La force féminine correspond à la création et au maintien de la création, mais pas à la dissolution. La femme est protectrice, sa qualité est la compassion. L'homme a en plus la force de destruction. Dans *Pranava*, une importance est accordée à la destruction : la destruction matérielle permet d'aller au-delà de la matière. Pour les femmes, on supprime le U ; ainsi, la force destructrice devient latente. En effet, une personne chez qui la force destructrice est nulle ne peut pas réciter OM. On désactive la force destructrice de *Pranava*, ce qui fait que les femmes récitent AM ; la prolongation du M est plus courte. D'ailleurs, on ne récite pas OM devant une femme enceinte.

Dans le premier chapitre du Yoga Sutra, Patanjali consacre sept Sutra-s à Ishvara, et dans ces sept Sutra-s, il y en a trois qui concernent la syllabe OM (27, 28, 29). Dans les quatre premiers (23, 24, 25, 26), Patanjali enseigne Ishvara Pranidhana.

Mandukya Upanishad

extrait des cours donnés par Sri T.K. Sribhashyam sur les Upanishads

Une Upanishad majeure, *Mandukya Upanishad*, est entièrement consacrée à la syllabe "OM" qui est censée signifier le Créateur. Cette syllabe est chantée avant et après toute invocation. Grâce à sa répétition constante, nous dit l'Upanishad, un individu peut connaître le Créateur :

«Le Créateur est *Om*, cette syllabe *Om*, c'est le tout. En voici l'explication : ce qui a été, ce qui est, ce qui sera, tout cela est le phonème *Om*. Et ce qui, en outre, est au-delà des trois temps, cela aussi est le phonème *Om*.»

Mandukya Upanishad explique que *Om* est formé de quatre *Matra*-s. Un *Matra* correspond à la plus petite unité linguistique.

Le premier *Matra* est *A* et le deuxième *U*. Dans la langue sanskrite, *A* et *U* donnent *O*. *O* est donc composé de deux *Matra*-s. Le troisième *Matra* est *M*, et le quatrième est appelé *Visarga*.

Visarga est sans forme et ne peut être ni vu ni entendu. La présence de ce quatrième *Matra* est due au fait que les trois premiers *Matra*-s, *A*, *U* et *M* sont mis ensemble. Il ne se produit pas avec d'autres lettres ; seule la combinaison de ces trois *Matra*-s génère *Visarga*. *Om* est le nom du Créateur et il est le Créateur même. Comme le Créateur n'a pas de forme, *Om* n'a pas de forme non plus. Pour cette raison, *Om* est aussi le nom attribué à l'ensemble des Divinités de l'Hindouisme : tous les Dieux indiens portent ce nom en guise de préfixe, mais il se situe au-delà de toute religion

car il est le seul phonème qui existait avant la création, comme le précise le commentaire de cette Upanishad par GAUDAPADA. Etant en-dehors des trois temps, il est aussi le passé, le présent et l'avenir, car comme le Créateur qui est à la fois en-dehors et dans la création, il se trouve aussi dans le monde.

Le premier *Matra*, *A*, est la première voyelle et la première lettre de l'alphabet sanskrit, il correspond au passé. Le *Matra U* correspond au présent et le *Matra M* au futur. Quand ces trois *Matra-s* sont unis, le passé, le présent et le futur sont mis à valeur égale. L'extension obtenue par ce phonème est le quatrième *Matra*, *Visarga*, qui permet d'atteindre le Créateur, c'est-à-dire ce qui est en-dehors du temps et de l'espace.

Comme le Créateur, *Om* est censé avoir quatre pieds. Son premier pied est la réalité située en-dehors du temps et de l'espace, qu'on trouve dans *Visarga*.

Pour comprendre quel est le deuxième pied de *Om*, nous devons nous arrêter brièvement sur les quatre différents états mentaux définis par la psychologie indienne. Le premier état, appelé *Jagratha* correspond à l'état de veille. Cet état est caractérisé par une relation directe et continue entre les sens de perception et le monde extérieur. Le deuxième, *Svapna*, est l'état de rêve. Dans cet état, la relation entre l'individu et les objets ne se situe pas dans l'espace et le temps immédiat ; les objets de perception peuvent être éloignés, c'est-à-dire qu'ils ne se trouvent pas dans l'entourage de l'individu, et peuvent exister dans un autre temps : notons que *Svapna* est un état mental que nous pouvons rencontrer aussi bien lorsque nous sommes endormis que lorsque nous sommes éveillés ; quand nous sommes éveillés, les objets de perception se situent dans le passé ou dans le présent, et quand nous sommes endormis, ces objets peuvent être dans le passé, le présent ou le futur.

Nidra, le troisième état mental, est le sommeil sans rêve. Quand le mental est à l'état de *Nidra*, l'activité des pensées s'interrompt, c'est-à-dire qu'aucune image, aucune activité émotionnelle ne traverse le mental. Malgré cela, nous estimons que nous avons bien ou mal dormi. En fait, dans cet état, l'activité de l'intellect est indépendante des sens de perception.

Dans le phonème *Om*, *A* correspond à *Jagratha*, l'état mental dans lequel nos sens de perception sont tous en relation avec le monde extérieur. Le deuxième *Matra*, *U*, représente l'état de rêve, *Svapna*, dans lequel nos sens de perception sont en relation avec le monde intérieur. Le sommeil sans rêve, *Nidra*, l'état mental dans lequel les sens de perception ne sont en relation ni avec le monde extérieur ni avec le monde intérieur, est semblable au troisième *Matra*.

Quand ces trois états mentaux se trouvent à valeur égale, comme c'est le cas dans le phonème *Om*, le quatrième état, *Turiya*, est mis en activité. Le mot *Turiya* signifie "le quatrième". *Visarga* correspond à cet état mental,

qui se manifeste quand nous donnons une valeur identique à ce que nous percevons du monde extérieur, du monde intérieur, et à ce que nous percevons lorsque les sens de perception ne sont orientés ni vers le monde extérieur, ni vers le monde intérieur. Dans *Turiya*, ni l'intellect ni les sens de perception ne fonctionnent. *Turiya* est le deuxième pied de *Om*, le deuxième pied du Créateur. Il est en-dehors du temps et de l'espace.

Dans les relations que nous entretenons avec le monde extérieur, il nous arrive d'éprouver de la joie. L'expérience de cette joie est différente de la joie débordante que nous ressentons quelquefois dans l'état de rêve, *Svapna*, lorsque nos sens de perception sont en relation avec le monde intérieur. Quand notre intellect n'est pas lié avec les sens de perception, la joie que nous éprouvons dans le sommeil profond est qualifiée, dans la psychologie indienne, de "félicité".

Habituellement, ces trois joies ne sont jamais égales. Quand nous établissons une identité de valeur entre ces joies, une joie incomparable propre à *Turiya* est éveillée en nous. Cette joie, appelée *Ananda*, est la joie propre au Créateur ; elle n'est limitée ni par le temps, ni par l'espace.

Le *Matra A* correspond à la joie dont l'origine se trouve dans le monde extérieur. Le *Matra U* correspond à la joie qui vient du monde intérieur et le *Matra M* à la félicité générée par l'intellect quand celui-ci n'est pas dépendant des sens de perception. *Ananda*, la joie incomparable, se trouve dans *Visarga*, le quatrième *Matra*. Elle représente le troisième pied de *Om*.

Mandukya Upanishad explique que le quatrième pied de *Om* ne peut pas être décrit. Il n'est pas lié aux trois autres pieds, et pourtant, Il les a créés. Il est insaisissable et on ne peut l'approcher. Il est la forme même et pourtant Il est sans forme. Il est en-dehors de toute capacité sensorielle, et pourtant, c'est Lui qui met nos activités sensorielles en activité. Il est en-dehors du temps, et pourtant Il est dans le temps. Invisible, Il est le quatrième pied de *Om*, il est aussi *Om*.

Ce quatrième pied est aussi considéré comme le Créateur. Sans caractéristique, Il est le Créateur.

Le huitième chapitre de la Bhâgavad Guîtâ

« Akshara Para Brahman Yoga »

Le Yoga du Brahman indestructible et suprême

Le huitième chapitre de la *Bhâgavad Guîta* débute par sept questions d'Arjuna. Le Seigneur Krishna répond rapidement aux six premières questions, mais la réponse à la septième question occupera l'essentiel du huitième chapitre.

Dans toutes les langues, un nombre important de mots recouvrent plusieurs significations ; c'est le cas en particulier des langues anciennes. Souvent, le