

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))  
Belgique : Dr Nancy Carpentier ([nancy.carpentier@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.be))  
France : Mme Altman Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grèce : Mme Stella Ousouni ([geodel13@gmail.com](mailto:geodel13@gmail.com))  
Italie : Mme Debenedetti Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto: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 : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Pascal Gaillard, Catherine et Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2012

Edition : France

N° 39

### En hommage à Sri T. Krishnamacharya

#### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Trois sortes d'hommes et trois sortes de décisions*

Il est trois sortes d'hommes : celui qui s'adjoint, lors des prises de décision, des conseillers compétents, que ce soient des amis, des parents partageant les mêmes intérêts ou des gens éminents, et qui, une fois sa décision prise en accord avec eux, se met à la tâche et déploie ses efforts dans le sens voulu par le destin, celui-là est appelé un homme éminent. Quiconque examine seul un projet, médite seul sur le bien-fondé de son entreprise et agit seul est qualifié d'homme médiocre. Enfin, celui qui ne pèse pas le pour et le contre et néglige l'appui de la divinité pour décider d'une entreprise, puis la laisse aller à vau-l'eau, est le dernier des hommes. Si des conseillers parviennent à une heureuse unanimité à l'issue d'une délibération éclairée par les Traités, on dira que la décision prise est excellente. Quand de nombreux avis se sont fait jour avant d'aboutir à un accord commun, on qualifiera de médiocre cette décision. Lorsque, *a fortiori*, chacun maintient son opinion contre celle des autres et que l'on n'arrive pas à une heureuse unanimité, la délibération est réputée détestable.

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

## La page des recettes

Une personne convenablement chaussée ne risque rien, même à marcher sur des cailloux et des épines : tout lui convient. De même, quiconque trouve toujours sa satisfaction en lui-même ne souffre d'aucune peine ; il est heureux partout.

*Srimad Bhagavatam Chant 7, Ch.15, verset 17*



### Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Recherche du Bonheur** - Sri T.K. Sribhashyam
- **Qu'est-ce que la mort ?** - Cristina Blanchelande
- **La visite surprise à Nice de Sri Shubha !**
- **Discours sur la Gâyatrî Mantra** - Micheline Laborde
- **Leçon d'humilité (suite)** - Interview de Sri T.K. Sribhashyam
- **Yoga Sutra (23-24)** - Gabriel Galéa
- **Influence de l'alimentation** - séminaire de Sri T.K.Sribhashyam
- **Les 5 Sandhya** - Aurelia Debenedetti
- **Thirukkural de Thiruvalluvar (301-320)** - J. Narayanaswamy
- **La page des recettes : Gnamakoudji (jus de gingembre)**

### Gnamakoudji ou jus de gingembre (Côte d'Ivoire)

#### Ingrédients pour 2 litres

- 300g de racines de gingembre
- 300g de sucre semoule
- le jus d'1 ou 2 citrons
- 2 sachets de sucre vanillé ou de l'extrait de vanille (facultatif)
- quelques feuilles de menthe (facultatifs)
- jus d'ananas (facultatif) dans la version sénégalaise

#### Préparation

Peler les racines et les couper en petits morceaux, le plus petit possible. Piler les morceaux au mortier ou les râper (on peut aussi utiliser un mixeur). Mettre le tout dans un récipient avec 1/2 l d'eau et laisser macérer toute une nuit (ou au moins une heure).

Au matin, filtrer le jus de gingembre et y ajouter 1L 1/2 d'eau. Ajouter le miel ou le sucre, le jus de citron, et éventuellement la menthe, la vanille et/ou le jus d'ananas. Goûter régulièrement pour vérifier les quantités de sucre et de citron. Mettre en bouteille et au frais.

Bien secouer la bouteille avant de servir, car le gingembre se dépose au fond.



## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://nvkashraf.co.cc/nvkashraf/kur-trans/Fre-Int.htm>

301. Se garder de la colère, là où elle peut produire effet, est méritoire. Qu'importe de prendre ou de perdre patience, là où la colère échoue ?
302. Là où la colère doit échouer (contre les puissants), s'emporter, c'est se faire du mal ; là où elle peut produire effet (contre les faibles), il n'est pas de mal, pire que la colère.
303. Qu'on oublie de s'emporter contre qui que ce soit, parce que tous les maux viennent de la colère.
304. Y a-t-il un ennemi autre que la colère qui tue le sourire et l'épanouissement du cœur ?
305. Si vous voulez vous préserver des maux, préservez-vous de la colère, sinon la colère vous tuera vous-même.
306. Le feu tue ceux qui l'approchent ; la colère aussi, avec l'entourage.
307. Celui qui frappe violemment la terre de sa main ne peut retirer celle-ci indemne de douleur ; de même, celui qui cultive la colère comme une qualité est assuré de sa destruction.
308. Quelqu'un vous fait-il du mal, comme la violente flamme d'un grand feu qui brûle ? Pouvoir ne pas s'emporter contre lui est bon.
309. Le pénitent, dont le cœur s'abstient de la colère, obtient de suite tout ce qu'il désire.
310. Celui qui est prompt à se mettre en colère ressemble à un cadavre ; celui qui a répudié la colère est égal à celui qui a vaincu la mort.
311. On peut acquérir la richesse qui procure les honneurs en faisant du mal au prochain. Ne jamais faire mal est la qualité des hommes bons.
312. Ne pas faire de mal en retour, à ceux qui en ont fait par haine, est la qualité des hommes sans péché.
313. Répondre par le mal aux ennemis qui vous ont voué la haine, bien que vous ne leur ayez fait aucun mal, amène inévitablement la douleur.
314. Confondre ceux qui vous ont fait du mal par du bien, c'est les punir.
315. Quelle est l'utilité de l'intelligence, si on ne considère pas le malheur d'autrui comme le sien et si on ne le répare pas ?
316. Ne pas faire à autrui ce qu'on sait être mal est digne des ascètes.
317. Ne faire en aucun temps, à qui que ce soit et si peu que ce soit, volontairement le mal est une vertu capitale.
318. Pourquoi donc faire aux autres ce que, par expérience, l'on sait susceptible de faire du mal à sa propre vie ?
319. Si vous faites du mal aux autres le matin, le malheur vous atteindra de lui-même le soir.
320. Le mal retombe sur celui qui le fait. Si vous désirez vous garder du mal, ne le faites pas vous-même.

## Recherche du Bonheur

Sri T.K. Sribhashyam

Tout ce qui empêche la réalisation du bonheur est un obstacle. Tout au long de notre vie, nous rencontrons constamment les obstacles qui empêchent d'avoir le bonheur que nous recherchons. Ces obstacles sont soit externes, c'est-à-dire venant de ceux qui nous entourent, soit internes, c'est-à-dire de notre corps et de notre esprit. Les obstacles externes proviennent des membres de notre famille, de nos amis, de nos collègues, ainsi que des catastrophes naturelles. Les obstacles internes viennent du manque d'harmonie des fonctions physiologiques. Sur le plan mental, notre esprit est rempli de pensées négatives et d'émotions. En réalité, désirs intenses, colère, avidité, envie, passion et jalousie sont nos plus grands obstacles. Non seulement ils nous empêchent d'avoir la paix de l'esprit, mais ils sont capables de détruire tout le bonheur que nous avons acquis. Seules l'étude, la contemplation et la méditation sur le Suprême sont les moyens de se libérer de ces obstacles.

## Qu'est-ce que la mort ?

*Cristina Blanchelade*

On dit de quelqu'un qui meurt :

« Il a perdu la vie »

Ou

« La vie l'a quitté »

ou

« Il ne vit plus »

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Que la vie s'est retirée de ce corps. Et, où est allée la vie qui a quitté ce corps ?

Elle a rompu les chaînes qui l'attachaient à cet ensemble de corps, mental, émotionnel, personnel, pour rejoindre... la vie qui est partout. La vie n'a pas besoin de moi pour exister ; ni de moi, ni de quoi que ce soit, elle ne dépend ni de mon corps ni de mes pensées, ni de mes émotions, ni de mes souvenirs... par contre, rien de tout cela ne peut exister sans la vie.

Lorsque la vie se retire d'un corps, celui-ci se détériore jusqu'à la disparition. Mais la vie continue ; elle ne meurt pas, elle est partout, même là où elle ne se manifeste pas. La seule chose c'est que nous savons, nous percevons son existence au travers de ces différents et infinis modes de manifestation.

D'où l'erreur fondamentale de croire qu'à la mort, la vie disparaît. « La vie est libre » de « notre vie », de sorte qu'à la mort d'une personne, la vie qui traversait, qui pénétrait ce corps ne fait que rejoindre **LA VIE** qui est le pouvoir d'existence à chaque chose.

Donc, si, je meurs la vie se retire de mon corps, mes fonctions de relation, de connaissance, ma capacité à penser, à m'émouvoir, à relier des sentiments à quoi que ce soit, vont s'arrêter de fonctionner de la même manière qu'elles le faisaient, lorsque le corps était en vie, c'est-à-dire, lorsqu'il était animé de vie.

Qu'est-ce qui se passe alors avec tout cela ? Tout ce qui était directement relié au corps physique se détériorera, le Moi (EGO), les souvenirs qui sont liés à lui, les émotions qui sont liées à lui, les expériences de toute sorte qui sont liées à lui.

Et la mémoire ?

Existe-t-elle lorsque le mental n'est plus ? Est-elle dépendante du Moi au même titre que toutes les autres fonctions ?

La vie, elle, continuera avec ou sans moi ; elle ne fera que se manifester sous d'autres formes sachant que toute forme est transitoire et périssable et que la vie qui la pénètre incidemment ne fait que la traverser. Elle existe partout. C'est la possibilité même d'exister qui ne cessera jamais.

## La visite surprise à Nice de Sri Shubha !

Témoignage du 5 novembre 2011. Sri Sribhashyam nous avait promis une surprise...

Accompagnée de Satya, le fils de Sribhashyam et Claire, nous vîmes entrer dans la salle une femme d'une soixantaine d'années dans un magnifique sari orangé ; Sribhashyam annonça alors « sa petite sœur Shubha ! » Les mains jointes sur le cœur, elle nous salua et s'avança tandis que nous la saluions à notre tour avec respect et un mélange de joie et de curiosité ...

Les yeux pétillants derrière ses lunettes de vue, le sourire aux lèvres, elle écouta attentivement la petite introduction que Sri Sribhashyam nous fit sur sa visite : c'était la première fois qu'elle venait en France ! Et elle devait aussi se rendre la semaine suivante à Berlin en qualité d'invitée d'honneur pour la première représentation du film documentaire de Jan Schmidt-Garre « Breath of the Gods » présentant l'origine de l'enseignement du yoga authentique de Sri Krishnamacharya, leur père et maître.

Ensuite, elle nous expliqua en anglais qu'en qualité d'épouse d'un ingénieur souvent en déplacement, car chargé de la mise en œuvre de tunnels d'approvisionnement en eau dans l'Inde entière, elle assume seule la charge de travail et de responsabilités d'une production de café et de thé près de Bangalore : elle produit aussi une très ancienne variété de riz

Selon les Védas, avant la création existait l'eau, et tout fut créé à partir d'une masse aqueuse. Varuna est la divinité qui a pour fonction de laver les péchés et de soulager les âmes.

En outre, la journée divisée en trois parties plus larges est dédiée à trois divinités féminines, et chacune d'elles a son mantra. Elles sont Gayatri à l'aurore, Savitri à midi et Saraswathi le soir. Le mental est en contemplation, c'est-à-dire en Dhyana, quand il est entièrement orienté sur un objet divin. La pratique de la contemplation est toujours précédée d'un Prānāyāma différent, c'est-à-dire d'une technique respiratoire différente. Le Prānāyāma purifie le mental en enlevant les éléments parasites qui le polluent et contribue à soumettre l'ego. La contemplation sur l'objet sacré, dans ce cas-ci le soleil sous ses différents aspects, présentés ci-dessus, se fera après le Prānāyāma. Cet objet de contemplation est sacré car il est totalement détaché de l'expérience concrète humaine et pour cette raison il ne générera pas d'association mentale. Tout symbole correspondant au soleil sera toujours projeté sur l'horizon, lieu inaccessible à l'humain. Ensuite le Prānāyāma sera répété en guise de remerciement et la pratique se terminera avec le regard tourné vers le centre du cœur, Hrudaya, le siège de l'âme.

## "Voir ta face ensoleillée"

*Sœur Emmanuelle*

Seigneur, accorde-moi aujourd'hui cette grâce :  
Regarder la face ensoleillée de chacun de ceux avec qui je vis.  
Il m'est parfois si difficile, Seigneur,  
De dépasser les défauts qui m'irritent en eux.  
Aide-moi, Seigneur, à regarder ta face ensoleillée,  
Même devant les pires événements :  
Ils peuvent être source d'un bien qui m'est encore caché.  
Accorde-moi, Seigneur, la grâce de ne travailler  
Que pour le bien, le beau et le vrai,  
De chercher, sans me lasser, dans chaque homme  
L'étincelle que Tu y as déposée en le créant à Ton image.  
Donne-moi à toute heure de ce jour  
D'offrir un visage joyeux  
Et un sourire à chaque homme, ton Fils et mon frère.  
Donne-moi un cœur trop large pour ruminer mes peines,  
Trop noble pour garder rancune,  
Trop fort pour trembler,  
Trop ouvert pour le refermer à qui que ce soit.

Il est dit en outre que la science des vedas fut révélée à un jeune garçon qui vivait dans la forêt en harmonie avec la nature et savait se vêtir de feuilles. Guidé par son maître il avait appris à méditer sur le soleil. Et il avait reçu du soleil l'enseignement des Vedas. Il fut introduit parmi les Rishis, les sages. On l'appela Yajnavalkya, ce qui signifie "vêtu de rituels". Et la connaissance qu'il a reçu du soleil est incluse dans le Yajurveda. Dans le Yajurveda, le soleil est dénommé Surya, c'est-à-dire « celui qui illumine ». Les concepts de concentration et de contemplation apparaissent pour la première fois dans cette partie des Vedas. Il y est aussi dit d'éviter certains comportements à la fin de la pratique et de suivre un cheminement progressif qui compte huit étapes. Ces huit étapes font penser aux huit parties du Yoga présentées beaucoup plus tard par Patanjali. Il s'agit de la trace la plus ancienne du Yoga traditionnel qui se fonde avant tout sur les principes védiques. Le but ultime était de recevoir l'illumination pour être libéré du cycle des renaissances.

### **Les cinq Sandhya**

La journée n'est autre que l'ensemble des diverses incidences de la lumière solaire qui nous permettent de diviser conventionnellement le jour en matin, après-midi et soir. Notre temps, mesuré technologiquement, scande lui aussi ses activités sur les mêmes répartitions. Au temps de Veda le jour comprenait cinq périodes appelées Sandhya. Le terme signifie ici conjonction temporelle. Ce sont : l'aurore, le lever du soleil (quand le disque solaire apparaît à l'horizon), le zénith, le crépuscule et le coucher de soleil (juste quand le soleil disparaît sous la ligne d'horizon). Ces cinq moments étaient indiqués comme importants et favorables à la contemplation et à la méditation car, à ces moments précis, quelque chose facilitait le fait d'amener le mental vers la transcendance. Ces cinq Sandhya constituaient les cinq moments favorables à la recherche spirituelle. Chacun d'eux symbolise le Créateur. Avant que le soleil n'apparaisse, l'objet de contemplation est la lumière de l'aurore. C'est considéré comme le moment lié aux ancêtres, ceux qui ont consenti à notre incarnation. Selon les Vedas, ils veillent sur nous dans la lumière de l'aurore et se manifestent à travers le chant des oiseaux. Au lever du soleil, quand le disque solaire semble posé sur l'horizon, le soleil peut, pour une brève période, être regardé directement sans danger, et constitue l'objet de la contemplation. Il est suffisant d'en avoir fait l'expérience une seule fois pour que son image puisse facilement être évoquée à nouveau mentalement. Ce deuxième moment est lié au soleil même en tant qu'élément créateur et symbole du Créateur suprême. A midi, la contemplation se fera les yeux clos et accompagnée par l'évocation des Rishis, les maîtres antiques. Le crépuscule est un moment analogue au lever de l'astre. Et enfin, le coucher du soleil est dédié à Varuna, la divinité qui représente l'eau en tant qu'essence de l'univers.

pour nourrir toute sa famille et elle partage son temps entre la ville et la plantation. Elle évoqua aussi avec enthousiasme la beauté et la spécificité de sa région : en effet, elle a la chance d'être à proximité d'une chaîne de montagnes du sud de l'Inde nommée Malenadu, qui a la particularité exclusive de donner une vue simultanée sur l'est et l'ouest lorsqu'on se trouve à son sommet !

Avec émerveillement elle nous décrit aussi les animaux sauvages en liberté dans le Karnataka autour de la plantation : paons, singes, serpents et éléphants sauvages qui viennent parfois faire quelques visites surprises... eux aussi !

Ponctuée de grands éclats de rire, sa bonne humeur communicative servie par une grande simplicité et une gentillesse innée, Sri Shubha nous a fait rêver pendant quelques instants à un prochain voyage dans son beau pays... et elle ne manqua pas de nous inviter tous chez elle !! Dans un grand élan de générosité et d'hospitalité comme elle l'avait déjà témoigné pour l'équipe de tournage du film quelques mois auparavant...

Merci du fond du cœur Sri Shubha de ton passage trop rapide parmi nous à Nice, de ton souhait d'avoir voulu rencontrer les élèves de yoga. Merci de nous avoir témoigné ton attention, d'avoir partagé une petite partie de ta vie de femme moderne et traditionnelle, que nous admirons encore plus aujourd'hui grâce à ton témoignage... et à ton dévouement dans l'enseignement bénévole du yoga en Inde.

Après ton départ et avant de reprendre notre enseignement avec Sri Sribhashyam, tu as laissé un parfum de senteurs subtilement épicées et un goût délicieux de douceur... témoins invisibles d'un instant suspendu dans le temps et d'un vide rempli d'énergie et de générosité...

## **Discours sur la Gâyatrî Mantra et la syllabe « aum »**

*Micheline Laborde - cours de Sri T.K. Sribhashyam du  
30/09/06 - Nice*

Sribhashyam nous fit un jour la grâce et la surprise d'aborder un sujet extrêmement sacré et précieux : la syllabe « aum » et la Gâyatrî Mantra.

Je remercie notre professeur de la confiance qu'il nous a accordée.

Ce cours m'a particulièrement marquée et a éveillé, je crois chez tous les élèves, un vif enthousiasme (ce mot vient du grec « theos » qui signifie dieu).

Je reproduis ici et le plus fidèlement possible les propos entendus lors de ce discours. Bien que, consciente du fait que ce sujet dépasse de beaucoup la compréhension limitée de l'occidentale que je suis, j'ai l'espoir de partager avec le lecteur quelques étincelles de cet enthousiasme.

La syllabe « aum » est le premier mot de la Gâyatrî Mantra puisqu'il est le son primordial d'où est issu tout langage ; « aum » est comparable à la graine du figuier. Dans la graine tout l'arbre est contenu en puissance. La graine est le commencement et la fin. La fin d'un cycle et le début du suivant. Comme dans la graine, « aum » contient le Tout. Quand on dit « aum » avant une action, on offre cette action à Dieu et ainsi, on reconnaît que tout lui appartient. Le monde ayant été créé, il perdure un certain temps. Puis, la dissolution du monde survient. Ces trois périodes : création-durée et dissolution se succèdent. « Aum » était avant toute chose. Le créateur a émis ce son pour pouvoir créer. La forme de la création est celle qui est donnée par ce son. La matière est entièrement issue de « aum ». Ce qui est dit et prononcé physiquement est une forme de matérialisation. Par ailleurs, le non-dit peut être considéré comme un idéal sacré en puissance.

Pour évoquer Dieu on emploie le « aum ». Il est à la fois feu, vent et soleil. « Aum » est la luminosité du monde créé. Le son « aum » se prononce en une seule syllabe. En sanskrit, il s'écrit « aum » mais il faut savoir que, dans cette langue, a+u se prononce o. Il est important de prononcer le « aum » avec le son juste. « Aum » n'est ni masculin ni féminin ni neutre. Il est indescriptible par le langage. Seul le son peut le porter. Il est non modifiable et éternel. Il ne peut être connu que grâce aux Vedas.

### La Gâyatrî Mantra

Au début de ce mantra récité en particulier au lever du soleil, sont évoqués les trois mondes : la terre, le monde intermédiaire et le monde divin.

« Bhur » est le monde créé qui représente la terre ou dans un autre plan, le bas du corps.

« Bhuvah » est le monde intermédiaire qui représente l'air ou le ciel ou le haut du corps.

« Svaha » représente le monde supérieur où vivent les dieux, le cosmos ou, pour l'être humain, tout ce qui est au dessus de la tête.

En ce qui concerne la signification de la Gâyatrî Mantra, on peut dire en résumé que c'est une forme de prière en hommage au soleil afin que la contemplation de la lumière divine et la méditation sur sa splendeur illuminent l'esprit de celui qui récite ce mantra avec dévotion.

à suivre...

## Leçon d'humilité (suite)

*Publié dans Yoga Journal, Allemagne*

Interview avec Sri Shubha et Sribhashyam à l'occasion de la première en Allemagne du documentaire de Jan Schmidt-Garre « The Breath of the Gods. »

Le diagnostic d'une maladie tient compte de la saison et des différents facteurs environnementaux (social, religieux, culturel, professionnel et familial) concernant le patient.

Pour comprendre l'action d'un traitement, tout médicament prescrit par le médecin (**Vaidya**) sera testé par lui afin d'en évaluer son action dans le corps.

Parmi les principaux textes ayurvédiques, il existe 3 traités majeurs :

- **Ashtanga Hrudaya**, traité sur les pathologies et la préparation des produits
- **Charaka Samitha**, traité sur l'anatomie et la biochimie du corps, et
- **Sushruta Samitha**, traité sur la chirurgie

Mais aussi des œuvres philosophiques de référence telles que :

- la **Baghavad Guîtâ**, qui comprend un chapitre entier sur l'alimentation
- **Bruhadaranyaka Upanishad** et **Chandogya Upanishad** qui comptent parmi les plus anciens traités philosophiques et abordent la relation existant entre le Créateur, l'aliment et l'être
- 2 épopées, le **Mahabharata** et le **Ramayana** qui parlent de l'hygiène alimentaire
- Le **Dharma Shastra**, traité sur les règles de vie
- Le **Lankavathara Sutra**, traité bouddhiste, car le Bouddha était aussi un très grand médecin
- **Padma Purana**, traité sur les règles alimentaires

Les principaux thèmes abordés dans ce séminaire concerneront l'alimentation (concept de la nourriture dans l'Ayurveda, structure alimentaire), le comportement mental (personnalité, origine des émotions, les facteurs qui influencent la personnalité, l'influence des goûts sur notre comportement) et la méditation.

à suivre...

## Les 5 Sandhya

*Aurelia Debenedetti*

Selon une des traditions védiques, la terre est un fragment du soleil et une localité indienne entre Katmandou et Bénarès est l'épicentre d'une météorite solaire. La météorite de feu fut refroidie par l'eau et devint une terre qui conserva cachée dans ses profondeurs l'essence du soleil d'origine. Rama et Bouddha sont nés dans cette région.

*Ishvara* n'appartient à aucune de ces catégories. Il n'est pas affecté par *Karma Vipâka*. Il ne reçoit aucune influence d'un quelconque *Karma*. Il n'a aucune conséquence d'action ni aucun résultat d'action. Il n'a pas d'existence dans le passé, le présent et le futur, c'est pourquoi il n'a pas de forme.

## **Influence de l'alimentation sur le développement de la personnalité (Article 1)**

*Notes du séminaire proposé par Sri TK Sribhashyam - Nice  
Décembre 2004*

Dans le cadre de ce séminaire, Sri TK Sribhashyam s'est inspiré des principales œuvres traditionnelles hindoues, de l'incalculable enseignement qu'il reçut de son père et maître Sri T Krishnamacharya, mais aussi de son incroyable expérience de 45 ans !

En raison de son importance, la retranscription de ce séminaire fera l'objet de plusieurs articles.

Nous aborderons aujourd'hui les grandes généralités de l'Ayurveda et nous présenterons le contenu du séminaire.

L'Ayurveda est une science dont l'origine remonte à plus de 5000 ans. Elle est issue des Vedas, textes fondateurs de la civilisation indienne.

Son but est d'amener la longévité en préservant la santé sensorielle, biologique, mentale et spirituelle.

Elle est étudiée dès l'enfance auprès d'un maître et son apprentissage exige de 20 à 25 ans d'études, parallèlement aux études générales. L'Ayurveda est toujours enseigné en sanscrit, et la mémorisation des textes facilite le choix du texte approprié à une saison donnée.

Les textes ayurvédiques concernent 3 disciplines majeures :

- L'étude de la matière
- La préparation des médicaments
- L'étude des dosages

La philosophie est essentielle en tant que soutien car le malade possède un corps, un mental et une âme.

L'Ayurvêda se compose de plusieurs branches :

- La physique (étude de la matière au niveau moléculaire)
- La pathologie et le traitement (hygiène de vie)
- La sémiologie ou étude des signes, très importante en Ayurveda
- La biochimie

*Quels messages votre père vous a-t-il transmis ?*

Shubha : Cultiver le sérieux. Travailler dur. Ne pas avoir peur de faire des erreurs. Ne jamais renoncer... Il y a tant de choses, mais ces deux messages m'ont particulièrement marquée : « Ne jamais laisser tomber ! » et « N'attends aucune récompense pour tes efforts. Ça viendra tout seul. Accomplis simplement tes devoirs ». J'appréciais beaucoup sa ponctualité, sa discipline, sa manière de tenir compte des autres avec bienveillance, sa concentration – il était un exemple vivant et nous apprenions de lui. Il resta toujours le même, indépendamment du succès, des aléas de la vie ou des conditions matérielles.

Sribhashyam : Mon père avait connu de nombreux hauts et bas, mais jamais nous ne l'avons vu déprimé ou avions l'impression qu'il allait renoncer. Il m'a appris l'humilité et la modestie envers les autres et toutes les situations de la vie. Il était humble et modeste – particulièrement compte tenu de l'étendue de son savoir et de sa générosité. Il aurait pu être fier que des chefs d'Etat et des rois lui rendent visite, mais il resta modeste. Ce sont ces caractéristiques qui m'ont le plus impressionné et je m'efforce de rester modeste quoi qu'il arrive. Manquer d'humilité c'est manquer de respect.

En 1956, par exemple, Swami Shivananda nous rendit visite à la maison : la circulation fut interrompue, des policiers se tenaient devant notre porte, des limousines arrivèrent. Swamiji s'est entretenu 30 minutes environ avec notre père, puis a pris congé. Ensuite, nous sommes allés prendre notre repas comme d'habitude à 13 heures. J'étais profondément impressionné par cette rencontre et le tumulte tout autour – je n'avais que 15 ans – et je demandais à mon père pourquoi nous devons être à l'heure pour manger si une telle personnalité nous rendait visite. Il me dit simplement : « Tu es ce que tu es. Les gens passent et s'en vont : mais toi, tu restes pourtant toujours le même. » Mes camarades de classe et les voisins étaient également excités, curieux et impressionnés, mais notre père dit simplement : « Dépêchez-vous, la cuisine ferme à 13 heures ! » Les gens viennent et s'en vont, des choses arrivent – nous devons quand même poursuivre notre vie.

Jamais non plus, il n'acceptait de cadeaux de la part des souverains ; il les retournait toujours. Il savait parfaitement que les rois testaient l'attitude de leurs sujets et il voulait garder son indépendance. Le Maharadja de Mysore a ainsi testé plusieurs fois mon père avant de lui confier une école de Yoga. Ils avaient tous deux de nombreux intérêts communs. Ils aimaient les chevaux et s'entendaient bien. Le Maharadja respectait profondément mon père. Ils étaient indépendants : mon père ne voulait pas être esclave et le Maharadja ne voulait pas le rendre esclave. Il projetait d'envoyer mon père rencontrer la Reine d'Angleterre pour lui démontrer qu'il était le plus grand philosophe de son temps. Mais à son grand regret, mon père a refusé.

## Sûtra 23-24

### Ishvara Pranidhânâtva

Lorsqu'il applique *Upâya Pratyaya*, les cinq moyens mentionnés au Sûtra 20, le pratiquant aura un désir ardent de se concentrer sur *Ishvara*. En trois Sûtra-s, Patanjali expose les cinq moyens et la manière appropriée de les appliquer ; il lui faut cinq Sûtra-s pour expliquer la notion d'*Ishvara* dans le *Yoga Darshana*. *Ishvara Pranidhânât* n'est pas la dévotion en Dieu. Le substantif *Ishvara* se retrouve dans les différents *Darshana*-s, mais avec une signification différente. S'il renvoie dans tous les cas à une entité transcendante, une nuance demeure entre un *Darshana* et l'autre. Dans le *Bhakti Mârga*, la voie de la dévotion, *Ishvara* représente l'objectif final, le Dieu vers lequel tendent constamment les actes et les pensées du dévot. Dans le *Yoga Darshana*, *Ishvara* n'est pas le but à atteindre, et *Pranidhânât* ne signifie pas la dévotion. Il n'y a donc pas d'émotion par rapport à *Ishvara* dans le *Yoga Darshana*. Comme les Divinités indiennes sont appelées *Ishvara* par les dévots, on pourrait confondre la notion d'*Ishvara* dans le *Yoga Darshana* avec une de ces Divinités. Or, Patanjali prend bien soin, dans les quatre Sûtra-s suivants, d'apporter les précisions nécessaires à une compréhension juste du concept d'*Ishvara* dans le *Yoga Darshana*. Ainsi, le résultat d'*Upâya Pratyaya* est de mener le pratiquant à se concentrer sur *Ishvara*. *Pranidhânât* est un processus de concentration mentale qui se distingue de la concentration générale du *Yoga Sûtra*. Patanjali donne le nom de *Pranidhânât* à cette concentration particulière, car la concentration sur *Ishvara* apporte *Kaivalya*. Aucun autre objet ne donne *Kaivalya*, l'état final de *Yoga*. Toute approche dévotionnelle est caractérisée par une limitation dans le temps. La dévotion à Dieu apporte au dévot soit l'union, soit l'absorption. Mais cette union ou cette absorption sont limitées dans le temps ; elles demeurent aussi longtemps que Dieu est tout-puissant. Les Dieux sont des moyens passagers limités dans leur temps ; après leur union à Dieu ou leur absorption, les dévots reviennent dans la roue du *Karma*, ils sont une nouvelle fois soumis à la théorie de *Karma*.

Le *Yoga* et le *Sâmkhya* sont les deux *Darshana*-s, c'est-à-dire les deux 'philosophies', où Dieu ne constitue pas le but final, contrairement aux autres formes de pensée indienne. Le but philosophique du *Yoga* n'est pas d'être absorbé en quelque chose, mais d'être isolé du monde créé, c'est ce qui est appelé *Kaivalya*. Le substantif *Kaivalya* est issu du mot *Kevala*, qui désigne quelque chose de simple, comme ce qui était avant la création. Le Créateur existait avant la création, tout ce qui vient après est différent. Dans le *Yoga*, retrouver un état identique à celui qui précède la création ne signifie pas être uni au Créateur. C'est cela *Kaivalya*.

Qui est *Ishvara* est quelle est la relation spécifique qu'il entretient avec les êtres ? Voilà quel sera le thème des Sûtra-s suivants.

## Klesha Karma Vipâka Ashayair Aparmarushtah Purusha Vishesha Ishvarah

Pour comprendre qui est *Ishvara*, nous sommes obligés de le comparer à l'être humain.

*Klesha Karma Vipâka Ashayair Aparmarushtah* signifie qu'*Ishvara* est libre de toute relation temporelle. *Vipâka* représente aussi bien les conséquences de *Klesha* que de *Karma*. *Aparmarushta* signifie qu'*Ishvara* se situe en-dehors de toute considération de temps et d'espace. *Purusha Vishesha* explique qu'*Ishvara* est un *Purusha* particulier, spécifique. Nous, les êtres humains, ne sommes pas spécifiques : nous appartenons au genre humain, nous sommes de ce fait génériques. Celui qui existe en-dehors de toute conséquence temporelle ou spatiale est *Ishvara*.

Le mot *Klesha* est un terme propre à la philosophie du *Yoga* : dix Sûtra-s sont consacrés à ce concept dans le deuxième chapitre, le *Sâdhana Pâda*. Dans le commentaire du Sûtra 5 du *Sâmadhi Pâda* (*Yogakshemam Newsletter* numéro 25), nous avons été amenés à définir le mot *Klesha* par « affliction », c'est-à-dire ce qui pourrait affecter le mental, en le comparant à *Klishta*. *Klishta* est propre à notre perception dans la vie présente. Ce sont nos cinq moyens de connaissance (Sûtra-s 5 à 11) qui donnent *Klishta*. Les *Klesha*-s sont les activités mentales issues des conséquences des activités émotionnelles des vies passées. Ainsi, il est plus facile d'arrêter *Klishta* que *Klesha*, dont le moteur est ailleurs. Dans le *Yoga*, le *Karma* correspond à ce qu'on a fait dans les vies précédentes. La motivation des actions des vies précédentes est devenue le moteur des actions présentes. Le passé, le présent et le futur sont les trois liens de l'homme par rapport à son *Karma*.

On distingue trois catégories d'êtres humains :

- Ceux qui se trouvent dans les conséquences de *Karma* et qui font un effort pour se libérer de ces conséquences.
- Ceux qui étaient libérés et qui reviennent pour liquider un *karma*. Ils doivent faire un effort pour être libérés, sinon, ils peuvent à nouveau être soumis à la théorie de *Karma*.
- Ceux qui n'étaient pas libérés et qui le sont pour l'avenir. Ils se trouvent dans l'existence et ils sont libérés. Ils ont toujours *Vipâka*, les conséquences proches ou lointaines, qui demeurent à l'état inactif. *Vipâka* n'est jamais brûlé. Ceux-là ont toujours une possibilité d'emprise. Quand on parle d'un « libéré vivant », rien ne prouve que son âme soit libérée constamment car *Vipâka* ne disparaît pas : un *Karma* passé a toujours la possibilité de se mettre en activité.