

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))  
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 ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

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

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2007

Edition : France

N° 22

### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

*Désir et Colère*

Il est bien connu que dans la vie, les désirs de l'homme se multiplient sans cesse, l'un par l'autre. Une fois qu'un désir est comblé, un autre s'élève à sa place. Un désir n'est jamais supprimé par son contentement. Il ne cessera de croître comme lorsque l'on verse du combustible dans le feu. De même pour la colère, plus il y a insatisfaction, plus la colère croît. Le dépit est comme l'herbe sèche qui enflamme le feu de la colère. La colère n'est jamais supprimée par son expression. Seul le pardon libère de la colère.

Celui qui est capable, avant qu'il ne quitte son corps, de contrôler la force du désir et de la colère, est un homme diligent et heureux.

*"En l'homme qui médite constamment sur les objets des sens, monte un grand attachement à ces objets. De l'attachement, naît le désir et du désir jaillit la colère. De la colère vient une grande confusion (au sujet du bien et du mal), et de (cette) grande confusion, la perte de mémoire. De la perte de mémoire, (découle) la destruction (de la juste disposition) de l'esprit, et de la destruction (de la juste disposition) de l'esprit, l'homme est perdu"*  
Bhagavad Guîta II-62, 63

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

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

*Om Sarveshām svastir bhavatu ;  
Om Sarveshām shāntir bhavatu ;  
Om Sarveshām purnam bhavatu ;  
Om Sarveshām mangalam bhavatu.*

*Om Puisse la perfection triompher de tout ;  
Om Puisse la paix triompher de tout ;  
Om Puisse la plénitude triompher de tout ;  
Om Puisse la félicité triompher de tout.*

### Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppāvai d'Āndāl (Poème 17) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Les Veda sont les déclarations de Dieu**
- **Trois niveaux d'actions mentionnés dans la Guīta**
- **Dhruva, le garçon qui devint l'étoile du Nord - Mythologie hindoue**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra - Gabriel Galéa**
- **La création selon les Vedas - Patrice Delfour**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Garam Masala**

### Garam Masala

C'est le plus parfumé et odorant de tous les mélanges d'épices indiennes. Il a l'avantage d'être non piquant ! Il est disponible partout.

#### Ingrédients :

2 c.s. de graines de cumin  
2 c.s. de graines de coriandre  
2 c.s. de graines de cardamone  
2 c.s. de poivre noir  
1 bâton (7 cm) de cannelle émiétée  
1 c.c. pleine de clous de girofle  
1 c.c de muscade râpée  
1/2 c.c de safran (optionnel)

#### Instructions :

Mettre le cumin, la coriandre, la cardamone, le poivre, la cannelle et les clous de girofle dans une grande poêle à feu moyen. Griller les épices à peu près 10 minutes. Remuer occasionnellement jusqu'à ce qu'ils brunissent et dégagent une douce odeur fumée. Laisser refroidir complètement. Utiliser un mixeur (moulin à café) pour obtenir une poudre. Ajouter au mélange la muscade et le safran. A conserver dans une boîte hermétique dans un endroit froid et sec. Le Garam Masala reste frais pendant 3 mois.

Dans la chaîne de la création, le « fils » est le protecteur du « père ». Chaque maillon a donc un double rôle de créé et créateur.

Il existe 108 Devas (divinités / fonctions) principales qui se subdivisent selon leurs différentes fonctions : soleil, humidité, chance, parole, aurore... Selon la mythologie, il y a une divinité par fonction de l'univers. Ce ne sont pas des Dieux théologiques mais des fonctions qui gèrent le monde créé. Chacune de ces divinités védiques crée à son tour l'univers qui lui est correspondant. L'ensemble des Devas est l'univers créé.

Chaque Deva veille à maintenir le rôle du Créateur et son éternité. Comme chacune de nos qualités est un aspect de ces divinités et comme l'homme est dépendant des Devas, il doit à son tour reconnaissance aux Devas et ne pas entraver leurs fonctions. Agni a un double rôle : créer le monde et absorber le monde créé. Chaque Deva possède une double fonction : expression ou non expression de celle-ci. Par conséquent tout être humain peut exprimer ou non une qualité et être ou non en harmonie avec l'univers.

#### LA CREATION PAR BRAHMAN

La racine BHR signifie explosion spontanée, comme un nouveau-né poussant son premier cri. Celui qui crée cette explosion s'appelle Brahman. Il est sans forme, même s'il a un nom, alors que Prajâpathi peut en avoir. Il n'y a personne au-dessus. Il est unique, supérieur à tous. Brahman est du genre neutre, « celui-là », ni « il », ni « elle ».

Le principe de création reste ici identique :

- Brahman crée d'abord les devas (divinités),
- il pénètre cet « univers » créé pour que chaque divinité ait un rôle dans le reste de la création de l'univers : Agni, Vâyu, Surya...
- mais une fois l'univers terminé, il se retire : il transcende l'univers créé.

Brahman ne peut transcender le monde une nouvelle fois puisqu'il l'a déjà quitté. Pour retrouver cette transcendance, Brahman invente deux concepts : le nom (*Shabda*) et la forme (*Rupa*, l'objet en sanskrit). D'un point de vue philosophique, celui qui a un nom a une forme et, celui qui a une forme a une fonction (guna, qualité, attribut, utilisation...). Or, si Brahman a un nom, il n'a pas de forme. Ainsi, il peut se cacher dans la création sans être vu. Celui qui sait transcender la forme, seul, est capable de voir Brahman. Plus il y a de fonctions importantes pour une chose, moins le nom a d'importance. Les fonctions dépendent alors de la forme et plus du nom. L'homme tombe dans ce piège et ne voit plus Brahman. « Celui qui sait distinguer le nom de la forme trouve Brahman ».

De la forme naît l'action pour exprimer les qualités, attributs, fonctions des choses. Il existe deux types d'actions : celles qui confirment le nom (l'identité) de la forme et celles qui lient la formes à d'autres formes. Karma est donc de deux types : Yagna, action qui confirme le nom au-delà de la forme (propre à la transcendance) et Karma, acte quotidien qui donne l'expérience (propre à la jouissance) de la forme.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

### Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppâvai*, en Tamil, la langue du Tamil Nadu, est une composition poétique qui a le pouvoir d'amener à la dévotion. *Thiruppâvai* est un appel aux femmes à se consacrer à la dévotion.)

**Poème 16** : Ô Roi Nandagopa, toi qui es réputé pour ta grande générosité en offrant beaucoup de vêtements, de l'eau en abondance et une grande quantité de nourriture ! Réveille-toi !

Ô Reine Yashoda, principale descendante parmi les femmes aux qualités solides !

Ô Déesse, qui est la lumière auspiciuse des femmes ! Lève-toi je te prie !

Ô Seigneur des Dieux, qui grandit (dans une forme gigantesque) et transperça l'espace et mesura tous les mondes (en deux pas) ! Je t'en prie, abstiens-toi de dormir et lève-toi !

Ô Prince Baladeva (Dieu puissant et fort) décoré de bracelets de chevilles en or des héros ! Puisse ton jeune frère et toi se lever sans prolonger votre sommeil.

Ecoute et considère, demoiselle.

Ô Âchârya ! Toi, qui peux nous conduire vers la grâce du Seigneur en supprimant notre ego et par là en nous offrant le fruit de nos actes, je t'en prie viens et joins-toi à nous.

Ô Seigneur ! Toi, qui grandis dans les airs et inclus ce monde sous tes pieds de lotus, détruisant les agnostiques et bénissant les élus ! Je t'en prie, viens supprimer notre ignorance. Ô Baladeva, qui a la chance d'être au service du Seigneur Krishna, qui écoute les souhaits, si tous les deux, toi et ton frère Krishna, alliez vous lever et nous honorer de votre présence, nous serions couronnés de succès dans les vœux que nous avons pris.

Trouver la Grâce Divine, supprimer l'égotisme, servir les nécessiteux et se garder contre les influences des agnostiques sont les approches fondamentales que chaque dévot devrait appliquer s'il veut connaître Dieu. Ajouter à cela la méditation sur la Divine Mère (*Sri*).

#### Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

Dans ce poème, les Gopis essayent de réveiller Sri Krishna, mais il n'y a pas de réponse du Dieu, parce qu'elles n'ont pas suivi le chemin traditionnel en Le recherchant au travers de Son épouse et notre gracieuse et clémente Mère, qui est incarnée en Nappinnai. Le principe est celui-ci : pour recourir au Seigneur pour notre délivrance et notre salut, nous devons aller vers Lui après avoir obtenu la grâce de la Déesse.

Le Dieu est à la fois le moyen et la fin de notre salut. Mais la Déesse n'est jamais absente de Sa Divine pitié. Elle nous bénit avec une grâce maternelle et implore le Dieu pour notre salut, en utilisant son irrésistible beauté, charme et magnétisme. Elle connaît le pouvoir du Seigneur et les faiblesses des limites des enfants. Elle se place par conséquent entre les deux et ne le quitterait même pas pour un moment.

Elle suit le Dieu dans toutes Ses incarnations. Elle était Sītā dans Son incarnation de Rāma, et Rukminī quand il vint en tant que Krishna, etc...

Dans le poème précédent, on demanda aux gardiens d'ouvrir les portes du palais de Nandagopa pour que les Gopis (les vachères) puissent entrer et réveiller le roi Nandagopa, la reine Yashodā, le Seigneur Krishna et le prince Baladeva (appelé aussi Balarāma), le frère aîné de Sri Krishna. Les gardiens leur accordent la permission d'entrer, les Gopis attendent maintenant devant les chambres de chacun d'entre eux et les appellent à se réveiller.

Ici Āndal représente symboliquement les parents de Sri Krishna (Nandagopa et Yashodā) comme les maîtres spirituels (Āchārya), Krishna comme un Mantra sacré (Om Namō Nārāyaṇāya), et Son frère Balarāma comme la signification et l'Essence de ce Mantra.

Āndal accorde une grande importance à Nandagopa parce qu'il est le « contrôleur et le commandeur de un et tout ». Il est aussi réputé pour sa grande charité en donnant beaucoup de vêtements, de l'eau en abondance, et une grande quantité de nourriture. On donne de l'importance à Yashodā car elle a obtenu la grâce d'être la mère du Seigneur Krishna – elle est la lumière qui accroît l'éclat du Dieu. Puis, le Seigneur Krishna est réveillé. Āndal rappelle le lien entre Krishna et Sa précédente incarnation. Dans Son incarnation du nain (Vāmana), Ses pieds sacrés touchèrent tout l'univers indépendamment de leur rang, de leur statut, de leur éducation ou de leur approche dévotionnelle. A Gokulam, Le Seigneur Krishna se mélangea aux vachères et aux vachers de la même manière qu'Il se mélangea avec les rois et les sages plus tard à Brindavana (à Mathura) et à Dvārakā. Ceci prouve la facilité de L'approcher ; et cela est commun à ces deux incarnations, en tant que Krishna et en tant que nain. Les Gopis célèbrent cet aspect des qualités auspicieuses du Dieu.

Les Gopis réveillent Krishna ; il ne remue pas. Elles reconnaissent qu'il devait être réveillé au travers de Son frère aîné, Baladeva (Balarāma), et elles s'adressent à ce dernier comme à un héros. Elles demandent aux frères de se réveiller ensemble et de les bénir. L'appel combiné des deux frères sert à nous rappeler que le Dieu et son disciple sont inséparables.

Dans les pratiques de méditation hindoues, la première salutation est offerte aux maîtres spirituels, puis à la Déesse avant de saluer le Dieu lui-même. De même, dans les invocations, on doit invoquer les maîtres spirituels, puis la Déesse, et finalement le Dieu.

### L'histoire de l'incarnation du Nain (Vāmana Avatāra)

Le quatrième descendant d'Hiranyakashipu, nommé Bali, vainquit Indra, le dieu du firmament, à travers sa dévotion et ses pénitences ; il humilia d'autres dieux et étendit son autorité sur les trois mondes. Tous les Dieux

### **vishama visha dharo**

Et qui est vêtu de différentes sortes de poisons (*visha* signifie le poison, le venin, il s'agit du poison pour détruire les *klésha*, comme un désherbant !)

### **anéka vaktra soubhogui**

Lui qui a plusieurs têtes (Il est censé en avoir mille)

Lui qui a plusieurs voix (*Vaktra* signifie plusieurs paroles)

Il a toutes sortes de jouissances

### **Sarva jnaana prasoutihi**

Il donne naissance (*Prasutha*) à toutes (*Sarva*) les connaissances (*Jnaana*)

### **bhujaga parikaraha**

Entouré de milliers de serpents (*Bhujaga*)

### **pritayé nityam**

Produisant le plaisir éternellement dans le monde créé

### **dévo hishaha savovyaat**

Que le Dieu des Serpents nous protège

### **Sita vimala tanuhu**

Avec son corps blanc, pur, sans tache

### **Yogado Yoga yukthaha**

Celui qui seul peut nous donner la concentration, lui-même concentré dans la Concentration. (Il nous fait voir cette blancheur pure, c'est le sens de cette invocation.)

à suivre

## Création selon les Vedas

Patrice Delfour

Selon les Vedas il y a deux créations : une mécanique décrite dans le Samkhya et illustrée par Prajâpathi et l'autre métaphysique avec Brahman.

### LA CREATION PAR PRAJAPATHI

La création se fait par le mental (fonction spirituelle) de Prajâpathi (Prajâ = créé - Pathi = père). Il crée d'abord Agni (feu sacré). Par reconnaissance et en tant que fils du Créateur, Agni, feu de la création, crée à son tour l'univers. C'est pourquoi Agni est la divinité la plus importante et son intermédiaire indispensable pour connaître le Créateur. Il représente depuis 3 000 ans la reconnaissance envers nos créateurs.

Agni crée d'abord Viraj, qui crée Ojas, qui crée les Devas (divinités / fonctions qui géreront le monde). Comme Prajâpathi doit rester en-dehors de la création (puisque lui-même n'est pas créé), des agents interviennent, d'où Agni et, pour Agni, Viraj, puis Ojas et les Devas. Si Agni ne crée pas, si le monde n'est pas créé, Agni n'existe pas et Prajâpathi n'est plus Créateur ni éternel. L'acte confirme l'existence et l'identité vient de l'acte.

De l'an 700 à l'an 400 avant Jésus-Christ, pour éviter de perdre la connaissance, on a élaboré un mode de transmission facile à retenir : les *Sutra*. L'ensemble des sujets que l'on trouve dans le *Veda*, que ce soit la médecine ou l'astrologie, se présentent aussi sous la forme de *Sutra*.

La forme abrégée des *Sutra* facilite leur mémorisation ; par définition, le *Sutra* est un fil tressé.

Un *Sutra* peut être comparé à un rectangle en plusieurs segments.

Si chaque segment résume un concept, une combinaison de segments peut donner un autre concept, et un ensemble tressé peut signifier simplement une phrase simple. Cette méthode a permis aux Maîtres de protéger la connaissance de toute vulgarisation.

Dans l'exemple suivant, il y a 7 mots tressés :

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Pour saisir la portée du *Yoga Sutra*, toutes les combinaisons de mots d'un même *Sutra* doivent être expliquées et étudiées. Historiquement, en raison des nombreuses invasions, et pour conserver l'enseignement, il a été abrégé sous la forme de *Sutra*.

Patanjali est vénéré selon la tradition comme une incarnation de Vishnu. Vishnu s'incarna dans l'eau du creux de main, d'où son nom, Patanjali, "Celui qui est issu du creux de la main". Patanjali possède la forme d'un serpent ; Il enseignait toujours derrière un rideau.

Le *Yoga Sutra* considère que nos moyens de connaissance habituels ne nous donnent pas la connaissance juste. Lorsque le mental (*Chittha*) reflète l'élément réel, éternel et immuable (*Purusha*), la connaissance juste est obtenue. Dans tous les autres cas, le *Chittha* reflète ce qui lui est présenté, c'est-à-dire le monde (*Prakruthi*). L'enseignement du *Yoga Sutra* favorise l'accès à la connaissance juste et permet au pratiquant d'acquérir le Discernement (*Viveka*) entre *Prakruthi* et *Purusha*.

Traditionnellement, avant de commencer l'étude du *Yoga Sutra*, Patanjali est toujours évoqué, grâce à l'invocation transmise par Vyasa, le premier commentateur du *Yoga Sutra*, aux alentours des années 250 - 200 avant Jésus-Christ.

### ***Yastyaktvaa roupamaadyam***

Que Celui qui a abandonné sa forme originelle, sa forme primaire

### ***Prabhavati jagato***

Mais qui a encore une influence sur l'Univers (*Jagat* signifie l'Univers)

### ***anékadhaa anougra haaya***

Qui donne différentes formes d'amitié, de compassion, (Il bénit ce monde de différentes manières)

### ***Prakshina klésa raashih***

Qui détruit (déracine) l'ensemble des *klésa*

firent appel au Seigneur Vishnu pour avoir Sa protection. Il Se manifesta dans l'Avatar du Nain *Vāmana* dans le but de contenir Bali.

Un jour, alors que le roi faisait une grande offrande religieuse, le Seigneur Vishnu sous la forme de *Vāmana* (le nain) apparut devant lui en compagnie d'autres brahmanes. Bali était très content de voir un saint homme dans une forme diminuée, il promit de lui donner tout ce qu'il demanderait. Le Seigneur Vishnu demanda seulement l'espace qu'il pouvait couvrir en trois pas. En riant, Bali lui accorda ce vœu de trois pas. Le Seigneur Vishnu, en tant que nain, fit un premier pas jusqu'au paradis, et avec son second pas, il alla sur la terre. Puis, par respect pour la gentillesse de Bali et les grandes vertus de son grand père *Prahlāda*, le Seigneur Vishnu s'arrêta et lui laissa la région souterraine. La capitale de Bali était *Mahabālipuram*.

## **Les Vedas sont les déclarations de Dieu**

Grâce à la connaissance profonde acquise en maîtrisant les révélations divines et en les combinant à leur propre introspection, les sages et les saints ont laissé au profit de l'humanité des directives de grande valeur pour mener une vie réglée et intégrée. Parfois, différentes interprétations de leurs opinions sont possibles, mais elles ont été systématisées par les érudits des périodes ultérieures. La source à laquelle ils puisaient tous leurs informations était les commandements de Dieu, appelés dans leur ensemble les Vedas. La religion qui était pratiquée était basée sur ces déclarations de Dieu.

Les Vedas contenaient quatre divisions, chacune à leur tour découpée en deux parties. Les *Mantra*, faits de prières et de louanges mises en hymnes métriques, sont les instruments de transmission des pensées. L'autre partie, connue sous le nom de *Brahmana* (ne pas confondre avec Brahmanes ou Brahmines), écrite en prose, est remplie de gloses liturgiques et ritualistes, d'explications et d'applications des hymnes illustrées par de nombreuses légendes.

Le *Rig Veda* définit des prières sous une forme poétique et fournit ainsi une idée de Dieu. Le *Yajur Veda* traite des rituels. Le *Sama Veda* contient des chansons liées au céleste. Ces trois éléments constituent une seule unité mais présentent une religion Védique dans son sens complet. L'*Atharva Veda* est humaniste dans son approche, aidant les gens à se développer mentalement et physiquement. La caractéristique principale des Vedas est leur style d'approche pour permettre à chacun d'en tirer bénéfice ici dans cette vie et dans celle à venir (après la mort). Ils traitent des pensées sociales, politiques et économiques.

Dans la vie sociale, il se peut qu'il y ait des inégalités entre les hommes mais lorsqu'ils s'acquittent de leurs obligations et effectuent leurs devoirs honnêtement, les récompenses obtenues sont semblables. Par exemple,

en assurant leurs devoirs respectifs, le rôle d'un balayeur peut être équivalent à celui d'un érudit dans les Vedas. En suivant la discipline, tous deux pourraient obtenir le même type de mérites dans le ciel.

A mesure que les peuples ont évolué dans une atmosphère profane, la question de savoir ce qui était bien ou mal était décidée par les hommes, sur la base des coutumes adoptées par la société et ils ont donné à ces critères un caractère spirituel.

### Trois niveaux d'actions mentionnés dans la Guîta

Les écritures hindoues ont classé la myriade de variétés d'actions en catégories, selon leurs résultats. Le "travail naturel" est effectué par une majorité de personnes sans se poser de questions sur le *pourquoi* de celui-ci. Si l'on veut vivre 100 années, en mettant du sens à cette vie, il faut accomplir certains devoirs, attestés par les textes sacrés ; ils sont considérés comme appartenant à une dimension supérieure. Dans la troisième catégorie, le secret dans les travaux à accomplir est qu'il faut faire appel à toutes les aides possibles ; la plus précieuse est celle de Dieu car elle inspire sa protection.

La catégorie suivante se rapporte à une combinaison du travail et de la contemplation, le plus important étant d'effectuer un travail sans désir de résultat. On devrait s'évertuer à prendre conscience que tous les biens dans le monde sont des créations de Dieu et donc que chacun possède les mêmes droits sur ces biens qui n'appartiennent à aucun individu en particulier. Cette attitude mènera à se demander "pourquoi cette création et qui l'a fait ?", ce qui nous mènera sur le chemin de l'auto-questionnement.

Puis nous avons l'*inaction* qui présente deux aspects - une personne paresseuse qui évite de faire son devoir au nom de la contemplation : ceci est dénoncé par le Seigneur et tous les chefs spirituels. L'autre aspect est celui d'un homme sage restant non attaché au travail et à ses fruits. La dernière catégorie traite des *actions interdites* qui incluent les offenses à la vie, et toutes sortes d'actions non éthiques. Le Seigneur Krishna donne, d'une façon indirecte, une définition complète englobant la gamme entière d'*actions* dans la Guîta : *Personne ne peut passer un instant sans effectuer un travail.*

La Guîta s'adresse à des hommes et à des femmes au travail, lui donnant ainsi une dimension spirituelle. Il faut noter qu'il y a trois niveaux d'action, à savoir : moral, philosophique et pratique. Le premier niveau implique l'individu. Son caractère est la raffinerie qui reçoit toutes les données sensorielles et les transforme en produits finis de concentration, de pardon et finalement d'amour. Ceci est représenté par le chef de famille. L'aspect philosophique indique que nous sommes tous un et faisons partie d'un Soi universel, que nous sommes créatures d'une "Réalité". Le travail pratique

18. Si la pluie ne tombe pas, les hommes ne célébreront pas de fêtes en ce monde en l'honneur des habitants du ciel et ne leur offriront pas de sacrifices.
19. La charité et l'austérité disparaîtront de cette vaste terre, si le ciel n'y envoie pas de pluie.
20. Rien en ce monde n'est possible à qui que ce soit, sans l'eau. Tout dépend donc du ciel qui fait pleuvoir continuellement.
21. Les Ecritures exaltent au-dessus de tout autre Bien la grandeur de ceux qui ont renoncé au monde et mènent une vie de discipline.
22. Tenter d'évaluer la grandeur de ceux qui ont renoncé au monde, c'est tenter de dénombrer les morts ici-bas.
23. La grandeur de ceux qui, après avoir pesé et compris l'essence des deux attributs (plaisir et douleur) de la vie, ont embrassé l'ascétisme l'emporte sur tout ici-bas.
24. Celui qui, grâce au croc de l'énergie, protège les cinq (sens) est une semence pour le champ meilleur du Ciel.
25. La puissance de celui qui détruit en lui les cinq (passions produites par les sens) a été attestée par Indra lui-même, Roi des vastes régions célestes.
26. Les grands d'entre les hommes font seuls, ce qu'il est difficile de faire (le domptage des sens) ; les faibles en sont incapables.
27. Le monde appartient à celui qui examine et connaît la nature des cinq (sensations) qui sont appelées : la saveur, la lumière, l'attouchement, le son et l'odeur.
28. La grandeur des ascètes dont les paroles sont riches de sens est mise en évidence par l'efficacité même des prières récitées en leur honneur.
29. Il est impossible de résister même une seconde à la colère des religieux qui se tiennent sur la colline des qualités, (renoncement, vraie connaissance et absence du désir).
30. Ceux qui sont appelés andanars, à cause de leur conduite, pleine de vraie compassion pour tout ce qui a vie, ne sont autres que les ascètes.

### Yoga Sutra

Gabriel Galéa

*Ce numéro inaugure une série de compte rendus des cours sur le Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Srihashyam en hommage à son père Sri T. Krishnamacharya.*

Le mot *Sutra* est actuellement synonyme de *Yoga Sutra*, mais cette forme de langage traite en réalité de tous les sujets abordés par le *Veda*.

## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

1. Toutes les lettres ont pour principe 'A' ; l'univers a pour principe l'Etre Primitif.
2. A quoi sert le savoir, si l'on n'adore pas les pieds de Celui qui a la vraie Connaissance parfaite.
3. Ceux qui se réfugient aux pieds glorieux de Celui qui est descendu dans la fleur vivront éternellement au ciel bienheureux, supérieur à tous les mondes.
4. Ceux qui se sont unis aux pieds de Celui qui n'a ni désir, ni aversion, ne souffriront jamais des douleurs inhérentes à la naissance.
5. Les deux fruits de l'illusion (le bien et le mal) n'approchent pas ceux qui célèbrent la vraie gloire du Seigneur.
6. Vivront éternellement ceux qui se tiennent dans la vraie ligne de conduite de Celui qui a consommé les cinq passions, procurées par les sens.
7. Autres que ceux qui se sont réfugiés aux pieds de Celui qui n'a pas d'égal, ne peuvent éviter les inquiétudes de l'esprit.
8. Autres que ceux qui se sont attachés aux pieds du Sage qui est l'océan de la vertu ne peuvent traverser les mers orageuses distinctes de ce dernier (richesses et plaisirs des sens).
9. Tout comme les organes des sens sans virtualité, la tête qui ne s'est pas inclinée aux pieds de Celui qui est doué des huit attributs est sans valeur.
10. Ceux qui se sont réfugié aux pieds du Seigneur franchissent le grand océan des naissances ; les autres ne peuvent le franchir
11. Parce que la terre se soutient, grâce à la pluie qui tombe continuellement, la pluie mérite le nom d'ambrosie.
12. Non seulement la pluie procure la meilleure nourriture à tous les êtres, mais aussi elle se constitue leur meilleur aliment.
13. Si la pluie vient à manquer, la faim demeurera constante sur cette vaste étendue de terre même entourée du vaste océan et tourmentera les êtres vivants.
14. Les laboureurs ne labourent pas à l'époque où la source de la pluie tarit.
15. Si donc la pluie ruine (par sa rareté) c'est encore elle qui ranime ce qui est ruiné, par son bienfait.
16. Là où l'on ne voit pas tomber des nues les gouttelettes d'eau, il est rare de voir pousser l'herbe tendre.
17. Même l'eau de l'immense océan perdrait son volume si le nuage perdant sa densité ne se résolvait pas en pluie qui y tombât.

représente l'activité spirituelle. Chacun d'entre nous devrait se brûler au feu du yoga, extraire son essence à partir d'impuretés, briller comme l'or pur et fournir la lumière aux autres.

## Dhruva, le garçon qui devint l'Etoile du Nord

*Une histoire tirée de la mythologie hindoue*

Il y a longtemps de cela, alors que les Dieux étaient encore en train de créer l'univers, le petit-fils de Brahma régnait sur un vaste et puissant royaume. Il avait deux épouses, Suruchi et Suniti qui avaient chacune un fils. Uttama, l'aîné, était le fils de Suruchi et le cadet, Dhruva, celui de Suniti. Le roi préférait son fils aîné au cadet et ne le cachait pas. Il ne manifestait que rarement de l'affection au petit garçon ; tout son amour allait à Uttama et sa mère.

Un jour Dhruva entra dans la chambre de son père et il vit Uttama assis sur les genoux du roi. Le petit garçon désirait lui aussi s'asseoir sur les genoux de son père et allait s'empresse de le faire lorsqu'il vit sa belle-mère Suruchi qui se tenait près du roi. Dhruva la regarda avec de grands yeux effrayés et lentement fit quelques pas en arrière. Il n'osait pas s'approcher du roi lorsqu'elle était présente, donc la seule chose qu'il pouvait faire était de rester debout en implorant son père du regard. Suruchi lança un regard glacial à l'enfant, ses yeux le transperçant tels des stalactites. "Mon garçon, pour être choyé par ton père il eût fallu que tu sois mon fils, et non celui de ta mère", dit-elle avec une moue dédaigneuse, "Dommage que tu sois le fils de ta mère. Des morveux de ton espèce ne méritent pas d'être aimés". Les larmes montèrent aux grands yeux noirs de Dhruva et coulèrent sur ses joues. S'essuyant le visage, le petit garçon partit en courant.

Il alla tout droit à la chambre de sa mère pour se blottir entre ses bras, tout en sanglotant. Gentiment, Suniti essuya ses larmes. "Pourquoi pleures-tu ?" demanda-t-elle. "Je voulais m'asseoir sur les genoux de Père mais Mère Suruchi a dit que je ne pouvais pas être câliné car je ne le mérite pas. Suis-je un mauvais garçon, Maman ?" demanda-t-il en reniflant. Alors qu'elle tenait son fils serré dans ses bras, le regard de Suniti devint triste et désespéré. "Bien sûr que non mon fils !", dit elle, "Tu es un très bon garçon, mais vois-tu, ici, je ne suis pas considérée, et Mère Suruchi a une position très élevée. Ton père la préfère à moi, et par conséquent, il aime Uttama plus que toi. Tel est notre triste destin." Une larme coula le long de sa joue, et quand Dhruva s'en aperçut, il s'arrêta de pleurer. Il essuya les larmes de sa petite main douce, et il remit ses mèches de cheveux en place. "Ne pleure pas Maman, ne sois pas triste", dit-il, "je te promets d'accéder à une position si élevée que tout le monde devra nous regarder avec respect."

Il se leva et s'inclina devant elle, lui touchant les pieds. "Je vais faire pénitence dans la forêt, et je ne reviendrai pas tant que les Dieux ne m'aient pas accordé la plus haute distinction des trois mondes confondus." Suniti ne le prit pas au sérieux et elle se contenta de sourire quand Dhruva partit en l'embrassant. L'enfant traversa le palais, il franchit les portes sans même jeter un regard en arrière. Il enveloppa son enfance avec ses rires, son espièglerie et sa joie, et la rangea dans un coin sombre et reculé de son cœur. Il marcha jusqu'à une forêt et s'installa au bord de la rivière. A peine âgé de six printemps, Dhruva se mit à jeûner et prier avec un seul but en tête.

Ne retrouvant pas Dhruva dans le palais, Suniti entra dans une panique pleine d'inquiétude. Un garde lui dit avoir vu le petit prince se diriger vers la forêt, et elle partit immédiatement à la recherche de son petit garçon. Elle le trouva assis sur un rocher au bord de la rivière, les yeux clos, en prière. Elle courut vers lui en pleurant, "Oh Dhruva, que fais tu ici ? Viens mon fils, rentrons à la maison. Tu es bien trop petit pour jeûner et faire pénitence."

Quand il entendit la voix de sa mère, Dhruva ouvrit les yeux. Non, Mère, je ne suis pas trop petit. Je ne reviendrai pas avant d'avoir obtenu cette position. Toi, tu rentres à la maison, Mère."

Suniti se rendit compte qu'elle ne pourrait rien changer à l'état d'esprit de son fils, elle revint au palais, avec la peur qu'il ne meure dans la forêt.

Dhruva pria, et il fit pénitence jour après jour, sans interruption. La pénitence dégagait de vastes quantités d'énergie qui dérangèrent les sept Grands Rishis (Sages) méditant près de là. "Ce doit être un Dieu ou un grand *Rishi* (Sage) qui fait ici pénitence", se dirent-ils après avoir suivi l'énergie jusqu'à sa source, "sinon, quoi d'autre pourrait dégager une telle puissance ?"

Quelle ne fut pas la surprise des sept Sages (Saptarishis) : la source de toute cette énergie était un petit garçon d'à peine six ans. Stupéfiés et impressionnés, ils s'assirent autour de lui.

"Mon petit, pourquoi fais-tu pénitence dans la forêt ?" lui demandèrent-ils gentiment, "Tu devrais être en train de jouer avec tes amis."

"Je veux accéder à la plus haute position qu'un homme puisse obtenir", répondit Dhruva d'une voix claire, " Je ne m'arrêterai pas avant de l'avoir obtenue."

"Dans ce cas, adresse tes prières à Vishnou, il exaucera ton vœu", lui conseillèrent-ils.

Dhruva adressa alors ses prières au Protecteur du Monde (Vishnou) et ses prières furent si ferventes que les Dieux s'émerveillèrent de la détermination de l'enfant.

"Je crois que je dois accorder cette faveur à l'enfant. Même les plus grands sages réfléchissent à deux fois avant de s'engager dans une telle épreuve", dit Vishnou avec un sourire.

"S'il continue ainsi, les forces déclenchées par sa pénitence pourraient bien faire chanceler les cieux et fendre la terre". "Que veut l'enfant ?" s'inquiéta Indra. "Veut-il Amravati, mon paradis, ou bien le chariot brillant du Soleil qui transforme les nuits en jours ? Veut-il prendre notre place ?"

"Je suis persuadé qu'il ne s'agit pas de cela", dit Vishnou d'un air légèrement dédaigneux. "Ton paradis, n'a rien à craindre de lui. L'enfant veut quelque chose de bien plus grand. Nous le saurons bien assez tôt."

Vishnou s'en alla sur le bord de la rivière et se tint devant Dhruva. Me voici, mon enfant. Dis-moi ce que tu veux."

Dhruva ouvrit les yeux et vit le Dieu rayonnant avec son fameux disque et sa conque. Son jeune visage, vieilli avant l'âge, décharné par la privation, s'illumina d'un sourire plein de confiance. Avec un léger reniflement, il raconta au Dieu sa triste histoire.

"Mère Suruchi dit que mon père ne m'aime pas car je n'occupe aucune position importante. Alors s'il vous plaît, accordez-moi la plus haute distinction qui soit, et qui puisse durer plus longtemps que l'éternité", dit-il avec une candeur désarmante.

"Tu auras ce que tu demandes mon petit", dit Vishnou en lui souriant avec bienveillance tout en plaçant sa conque sur les vêtements poussiéreux de Dhruva. En un éclair, la fatigue de l'enfant disparut et son corps décharné devint doux et potelé à nouveau. "Je vais te placer dans une position si élevée que même les cieux seront au-dessous de toi. Tu vivras dans la demeure des *Saptarishis* (les sept Sages) dont le royaume s'étend au-delà du soleil et de la lune. Là tu brilleras d'une manière inébranlable et constante comme tes prières, et de même qu'ici-bas, les sept Grands Sages seront assis autour de toi." Dhruva regarda Vishnou d'un air troublé. "Et ma mère ?" demanda-t-il, "je ne peux l'abandonner, qui prendra soin d'elle quand je serai parti ?"

Vishnou fut ravi de l'amour et de la dévotion que le petit garçon portait à sa mère. "Dans cette vie, elle sera la mère d'un roi, et quand le temps sera venu, elle te rejoindra dans la demeure des sept Rishis (Sages)", promit Vishnou.

Dhruva fut satisfait et s'en retourna au palais. Quand elle le vit, Suniti passa du rire aux larmes – elle n'avait jamais pensé revoir son petit garçon.

Quelques années plus tard, Uttama fut tué alors qu'il chassait dans la forêt. La cruelle reine Suruchi se mit à sa recherche et périt dans un feu de forêt qui se déclara soudainement autour d'elle. Dhruva fut couronné roi ; il gouverna avec sagesse et efficacité pendant de longues années. Quand sa vie prit fin, Vishnou le plaça haut dans le ciel avec les sept Grands Rishis. De nos jours encore, si vous regardez le ciel en direction du nord, vous y verrez une petite étoile constamment à la même place et sept étoiles qui gravitent autour d'elle.