

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel13@gmail.com)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@gmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2011

Edition : France

N° 36

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

- ✓ **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

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Le Désir ou la Paix

Le désir peut différer d'une personne à une autre. Le pauvre désire la richesse, le riche souhaite l'abondance de richesse, de renommée et de gloire. Le sage préfère la sérénité de vivre dans le bonheur.

Nous pouvons avoir la richesse et le pouvoir, mais ne pas avoir la paix.

Même ceux qui ont une famille unie, une maison grandiose, une grande richesse, la dignité et un statut social peuvent ne pas avoir la paix de l'esprit. Les désirs non satisfaits peuvent nous conduire à la déception, la détresse et la dépression.

La paix est un sentiment interne de calme. Notre cœur sera en paix si notre mental est libre d'inquiétude, d'anxiété et de stress.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Puissent mes membres, parole, respiration, regard, ouïe, force et tous les sens se gonfler entièrement du Brahman

Puissé-je ne pas rejeter le Brahman, veuille le Brahman ne pas me rejeter !

Qu'il n'y ait pas rejet, qu'il n'y ait pas rejet. Puissent, les vertus qui sont dans les Upanishad m'être en partage, moi qui me complais en l'Atman.

Paix ! Paix ! Paix!



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Bhaja Govindam - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Guirlande de questions à Sri T.K. Sribhashyam (4)**
- **Que tous soient heureux**
- **Le silence - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Pourquoi appliquons-nous les cendres sacrées ?**
- **Yoga Sutra (21) - Gabriel Galéa**
- **Tout va bien**
- **Les principes de bas du Karma Yoga - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar 246/265 - J. Narayanaswamy**
- **Qu'est-ce qui forme notre opinion ? - Mahâbhârata**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Chappâtis**

Chappâtis au cresson

Ingrédients : pour 8 chappâtis

- ✓ 50 g de farine d'épeautre
- ✓ 175 g de farine de blé (type 80)
- ✓ 100 g de feuilles de cresson
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de curcuma
- ✓ ½ cuillère à café de gingembre frais râpé
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ✓ Saler selon le goût

Préparation :

1. Lavez, séchez et coupez les feuilles de cresson. Mélangez la farine de blé et d'épeautre avec le cresson et salez. Laissez reposer ce mélange pendant dix minutes pour que les feuilles rejettent l'eau. Pendant ce temps, préparez deux cuillères à soupe d'eau tiède, ajoutez l'huile, le cumin, le curcuma, et le gingembre râpé, et mélangez. Ajoutez petit à petit ce mélange sur la farine, pétrissez-le jusqu'à ce que la pâte devienne souple, lisse et non collante. Recouvrez cette pâte avec un linge. Laissez reposer à température ambiante une heure ou deux.
2. Enfarinez le plan de travail, divisez la pâte en boules de 4 cm de diamètre et roulez-les afin d'obtenir des galettes d'environ 15 cm de diamètre et 3 mm d'épaisseur. Sur un linge propre, étalez les galettes (chappâtis).
3. Faites chauffer une poêle, en fonte ou à fond épais, mettez-y une galette à cuire pendant 1 à 2 minutes, retournez-la rapidement avant qu'elle ne brûle et procédez de la même façon pour l'autre face.
4. Servez avec un mélange de légumes cuits.

« Peux-tu me trouver une telle personne ? » demanda-t-il à Duryodhana qui promit de le faire et s'en alla la rechercher.

Après plusieurs jours de recherche intensive, il revint :

« J'ai peur, cher Krishna », dit-il, « qu'il n'y ait parmi les hommes que je connais et à qui j'ai parlé aucune personne qui réponde à tes demandes. Je pense que tu devrais me faire confiance si tu veux être assuré. Probablement, je suis celui qui convient le mieux à ton idée ». Plus tard, Krishna demanda à Dharmarâja, l'aîné des princes Pândava, de venir le voir. Il lui demanda de chercher un homme tellement dégénéré avec un si mauvais caractère qu'on ne pût imaginer pire. Dharmarâja partit et commença sa recherche. Après quelques jours, il revint :

« Bien que j'aie cherché attentivement, cher Krishna », dit-il, « je n'ai pas pu trouver une personne qui ait un si mauvais caractère qu'on ne puisse imaginer quelqu'un de pire, j'ai bien peur que ce soit moi qui corresponde le mieux à ta description. »

Qui peut dire qui est bon ou qui est mauvais ? Nous devrions nous mettre entre les mains de Dieu et continuer à travailler sur nous-mêmes sans interruption.

"Ceux qui ont pratiqué la méditation et le yoga ont vu le pouvoir personnel du Dieu caché dans ses propres modes : c'est lui l'unique qui gouverne toutes ces causes depuis le temps jusqu'au Soi."

"Roue à une seule jante, en trois parties, avec seize extrémités, cinquante rayons, vingt contre-rai et six octaves, dont le lien unique est multiforme, qui a trois chemins différents, dont l'égarement unique émane de deux causes, nous l'étudions comme (un fleuve) dont l'eau a cinq courants, qui violent et tortueux sort de cinq sources dont les vagues sont les cinq souffles vitaux, dont l'origine est la quintuple raison qui a cinq tourbillons, dont les flot rapides sont les cinq détresses, qui se divise en cinq articulations."

"Dans cette (roue) puissante qui vivifie tout et parachève tout, le cygne (l'âme) tourne tant qu'il se croit distinct de celui qui l'incite. Puis, agréé (par le Brahman), il atteint l'immortalité."

Svetâshvatara Upanishad 3-6

Source : Les Upanishad VII, Adrien Maisonneuve.



Bhaja Govindam

*T.K. Sribhashyam
(Extrait de LINGAM)*

Âdi Shankara, Râmânûja et Mâdhva sont les trois grands philosophes du Vedânta. En plus de leurs commentaires sur le Vedânta Sûtra, les Upanishad-s Majeures et la Bhagavad Guîtâ ils ont écrit d'autres œuvres, souvent en forme de poèmes.

Bhaja Govindam est une composition d'Âdi Shankara, créée lors d'une de ses visites à Vârânâsi, lorsqu'il entendit un vieillard donner des leçons de grammaire sanskrite. Attirant l'attention de ce maître de Sanskrit, Âdi Shankara lui rappela, sous forme de versets, l'importance d'une réflexion philosophique. Comme il en composa douze, ils furent appelés *Dvâdasha Manjarikâ Stotra* ou Hymnes à douze Bouquets de poèmes ; ils s'appellent aussi *Moha Mudgara* ou la Massue qui frappe l'illusion. Mais ils sont connus sous le nom de *Bhaja Govindam*, car Âdi Shankara choisit Govinda pour désigner Dieu.

*Adore le Seigneur Govinda, adore le seigneur Govinda, ô ignorant !
Quand le moment (du départ) viendra,
la répétition des règles grammaticales,
certes, ne te protégera pas. (1)*

*Sois satisfait des fruits de tes actions.
Ô ignorant ! Débarrasse-toi de la soif d'accumuler les richesses.
Dépourvu de toute passion,
sois assoiffé de connaître la Vérité. (2)*

*C'est la vérité ! La richesse n'a pas de sens, car elle ne donne pas de
bonheur permanent.
Contemple-moi constamment ainsi.
Car, partout c'est la règle, les riches ont peur, même
(de l'avidité) de leurs enfants. (3)*

*Qui est ta femme ? Qui est ton fils ?
Vraiment, la famille est une merveille !
De qui viens-tu ?
Ô frère, réfléchis sur la vérité ! (4)*

*L'eau sur une feuille de lotus est très instable ;
même la vie est extrêmement instable.
Sache que le monde entier, frappé par le désespoir,
est dévoré par la maladie et la vanité. (5)*

*Ne sois pas fier de ta richesse, de ta parenté et de ta jeunesse.
Le temps les avale en un rien de temps,
laissant de côté ce monde qui n'est qu'illusion,
pars à la connaissance de Brahman et deviens un avec lui. (6)*

*Ne sois pas la proie d'une illusion folle
en voyant les formes d'une femme séduisante.
Elles ne sont modulées que par la chair ;
réfléchis, encore et encore. (7)*

*A qui le détachement apporte-t-il le bonheur ?
À celui qui vit dans les temples,
à celui qui dort au pied d'un arbre par terre sans confort,
à celui qui s'habille de peau de daim, ou bien
à celui qui renonce à toute possession et à sa jouissance ? (8)*

*T'écartant du désir, de la colère, de l'avidité et de l'illusion,
contemple sur qui suis-je !
Il n'y a que les sots qui sont dépourvus de la Connaissance de Soi.
Ils sont torturés comme les prisonniers de l'enfer. (9)*

*Jour et nuit, matin et soir, hiver et printemps se répètent. Le temps
s'amuse ;
la vie n'est que passagère
et pourtant on ne veut pas s'abriter des tourbillons des désirs. (10)*

*Pourquoi se faire du souci sur la femme, le mari, la richesse, les
enfants, etc.
Ô fou ; n'y en a-t-il pas un qui peut t'instruire ?
Dans ces trois mondes, seuls ceux qui sont dans le chemin de la
Connaissance peuvent t'aider
à ramer pour traverser l'océan de la renaissance. (11)*

251. La vengeance est le plaisir d'un jour, la gloire acquise par le pardon des offenses dure jusqu'à la fin du monde.
252. Il vaut mieux supporter une cruelle injure que faire à l'offenseur le contraire de la vertu.
253. Il faut vaincre par la digne patience ceux qui offensent par orgueil.
254. Ceux qui supportent les paroles méprisables de ceux qui marchent hors de la voie du bien ont la pureté du cœur, comme ceux qui ont renoncé au monde.
255. Ceux qui se mortifient par le jeûne et supportent leur maladie sont grands incontestablement ; mais ils ne viennent qu'après ceux qui supportent les paroles méprisables des autres.
256. Que l'on considère l'absence de l'envie comme le chemin de la moralité.
257. L'absence de l'envie envers qui que ce soit est de tous les biens supérieurs, celui qui n'a pas d'égal.
258. Celui qui envie le bonheur d'autrui sans s'en réjouir, ne désire pas, dit-on, la vertu (pour le ciel) et la richesse (pour ici-bas).
259. Sachant la douleur causée par l'envie (au ciel comme sur la terre) que l'on s'abstienne de faire, par envie, les actes contraires à la vertu.
260. La nature de l'envie est de causer le mal sans la participation des ennemis ; l'envie à elle seule suffit donc pour (consommer la ruine de) l'envieux.
261. La parenté de celui qui envie ce qui est donné à autrui, périra, faute de nourriture et de vêtement.
262. La déesse (de la Fortune) envie les envieux, les indique à sa sœur aînée (déesse de la Misère) et se sépare d'eux.
263. Le vice sans égal appelé envie ruine la fortune de celui qui l'a et le précipite dans l'enfer.
264. La prospérité de l'envieux et la misère du généreux sont matière à étonnement.
265. Il n'y a pas d'envieux qui aient prospéré, il n'y a pas non plus de généreux qui se soient ruinés.

Qu'est-ce qui forme notre opinion ?

Du Mahâbhârata

Longtemps avant que la guerre entre les Kauravas et les Pandavas n'éclate, Krishna fit venir Duryodhana, l'aîné des frères Kaurava, car il voulait le mettre à l'épreuve. Il lui dit qu'il envisageait quelque chose d'extrêmement important et qu'il avait besoin d'une personne fiable, personnellement parfaite pour la réalisation de son plan.

concentrer sur notre travail que sur les résultats. Agir principalement pour les résultats altère la qualité du travail et une telle action ne peut pas être qualifiée de Karma Yoga. Les résultats sont souvent proportionnels à la qualité du travail et au dévouement avec lequel il est fait. Toute action faite consciencieusement nous donne de bons résultats, mais nous ne devons pas être obsédés par les fruits.

Tandis que nous pouvons avoir une maîtrise sur la qualité de notre action, nous avons peu de pouvoir sur les résultats, qui dépendent de nombreux facteurs indépendants de notre effort. C'est pourquoi nous devons accepter ce qui arrive. L'autre raison pour laquelle nous devrions accepter la conséquence de nos actes est que toutes les bonnes actions seront toujours récompensées et que toutes les mauvaises actions auront aussi leurs conséquences.

Nous devrions abaisser notre ego. Nous devrions réfréner le sentiment de « Je l'ai fait ». Nous devons garder en mémoire que de nombreux facteurs et de nombreuses personnes ont participé à ce succès. Parents, professeurs, travailleurs, famille, société, Dieu – tous ont joué un rôle en nous rendant capables de réussir aussi bien dans la vie.

Quels que soient les résultats que nous obtenons dans la vie, que ce soit l'argent, la connaissance ou le mérite, nous devrions les partager avec les autres. Il est contraire au principe de Karma Yoga de s'approprier égoïstement tout ce que Dieu nous a donné. Notre richesse, notre connaissance ou notre mérite se trouvent enrichis lorsqu'ils sont partagés avec les autres.

En bref, Karma Yoga consiste en toute action faite consciencieusement sans égoïsme et sans ego. Adopter une telle attitude dans tous nos actes est Karma Yoga. Il apporte le bonheur et la satisfaction. À long terme, il développe en nous la pureté du mental, qui ouvre la voie de la connaissance vraie et de la libération ultime.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

246. Ainsi que la terre supporte ceux qui la fouillent, supporter ceux qui vous offensent est la première des vertus.
247. Il est bien de supporter toujours l'injure, mieux de l'oublier.
248. Refuser l'hospitalité est la misère des misères, souffrir le mal fait par ignorance est la force des forces.
249. Qui désire la perfection, garde et conserve sa patience.
250. On n'estime pas ceux qui vengent les injures mais on honore dans son cœur et sans cesse comme de l'or, ceux qui les supportent.

*Il n'y qu'un Vishnu (Dieu Suprême).
En toi, en moi et aussi en tout et partout.
En vain et impatientement, tu te mets en colère contre moi,
vois l'Âtma dans tout être et débarrasse-toi de l'ignorance
qui te couvre et qui t'empêche de voir ton Âme. (12)*

Guirlande de questions (4)

Où trouve-t-on du poison ?

- Dans le mental des gens méchants.

Qu'est-ce qui donne cette sorte d'ingratitude qui fait qu'on évite des gens qui nous ont aidés ?

- La reconnaissance.

Quelle est la plus grande vertu chez l'homme ?

- Son amour pour Dieu.

Qu'y a-t-il de pire que la mort pour une personne respectée par tous ?

- Tout ce qui lui cause un discrédit.

Quelle est la source du bonheur ?

- Le bien-fondé de ses bonnes actions.

Quelles sont les causes de la souffrance ?

- Les conséquences de nos mauvaises actions.

Qui est exposé à la chute ?

- L'orgueilleux et l'arrogant.

Qu'est-ce que le Dharma ?

- Les traditions que nos ancêtres respectables ont observées.

Qui est doté d'abondance ?

- Celui qui a renoncé à tout.

Quelle est la plus grande richesse ?

- Une bonne santé.

Qu'est-ce qui est le plus difficile pour un homme ?

- De toujours maîtriser son mental.

Que tous soient heureux

Fasse que tous soient heureux.
Fasse que tous soient libérés de toute maladie.
Fasse que tous réalisent ce qui est bon.
Fasse que tous soient libérés de la misère.

Fasse que les méchants deviennent vertueux.
Fasse que ceux qui sont vertueux atteignent la paix.
Fasse que les sereins soient libres de toute emprise.
Fasse que les libérés libèrent ceux qui sont dans l'emprise.

Fasse que tous soient libérés du danger.
Fasse que tous réalisent ce qui est bon.
Fasse que tous aient des pensées nobles.
Fasse que tous se réjouissent du bonheur.

Le Silence

T.K.Sribhashyam

Dans notre société bruyante, il est important de reconnaître l'importance du silence. Le silence n'est pas simplement l'absence de paroles, mais l'absence de pensées désordonnées. Malheureusement, nous sommes tellement tributaires de notre environnement bruyant que nous identifions le silence à la mort.

Une conversation bruyante dérange l'entourage, le polluant d'émotions grossières. Même si nous exprimons une répulsion immédiate des conversations à voix haute aux téléphones portables des gens, nous ignorons le dérangement que nous causons quand nous parlons fort.

Plus nous parlons, plus nous écoutons la radio, plus nous regardons la télévision, moins nous apportons de silence à notre mental.

Notre mental est rempli d'un flot constant de pensées sans ordre ni séquence. Les pensées, que nos émotions éveillent, nous mettent dans la même excitation qu'un alpiniste qui atteint le sommet.

Le mental est un instrument peu fiable. Sri Krishna dans la Bhagavad Guîtâ dit que le mental est aussi bien notre ami que notre ennemi.

Nous devrions apprendre à reconnaître, à gérer et à diminuer nos désordres émotionnels. La pratique du silence est considérée comme une solution.

vérifier le roi de la tête aux pieds pour voir s'il était correct pour un sacrifice humain. Les hommes trouvèrent qu'il lui manquait un pouce et ils le rejetèrent, car il ne convenait pas pour le sacrifice. Il fut donc libéré et il eut la vie sauve. De retour dans son royaume, il demanda qu'on libère le ministre. Il l'honora et lui posa une question :

« J'ai compris pourquoi le fait que mon pouce a été coupé fut bon pour moi, mais pourquoi le fait d'être emprisonné par moi fut bon pour toi ?

Le ministre répondit, « Si je n'avais pas été emprisonné par vous, j'aurais dû vous accompagner, les hommes de la tribu vous auraient rejeté, mais par contre ils m'auraient sélectionné pour leur sacrifice. Donc, quoiqu'il arrive c'est pour le mieux » expliqua le ministre.

Les principes de base du Karma Yoga

T.K.Sribhashyam

Les principes du Karma Yoga peuvent être interprétés de différentes façons. La Bhagavad Guîtâ fournit quelques explications simples pour les comprendre.

Quelle que soit l'activité que nous entreprenons, elle devrait être en accord avec le code moral de conduite d'une société. Par exemple : ne pas tromper les gens, ne pas s'approprier les droits des autres, ne pas nuire aux autres, etc. Si nous n'aimons pas que les autres nous disent des mensonges ou nous trompent, alors, nous ne devrions pas mentir ou tromper les autres. Le code moral de la plupart des sociétés a plusieurs règles communes. Les principes du Karma Yoga n'ont aucune influence religieuse. Même si une personne est athée, on attend d'elle qu'elle montre une attitude citoyenne qui inclut un code moral civilisé. En fait, c'est la première étape vers le Karma Yoga. Sans éthique, on ne peut rien attendre d'ordre supérieur de quiconque.

Quel que soit le rôle que nous avons choisi de jouer dans la vie, on devrait le tenir le plus consciencieusement et le plus scrupuleusement, sans aucun laxisme, ni négligence. Le Karma Yoga ne nous enseigne pas ce que nous devrions faire, mais *comment nous devrions le faire*. Nous assumons beaucoup de rôles dans la vie. Nous acceptons le rôle que nous jouons et il est approuvé par la société. Nous avons un rôle personnel à jouer comme mari, femme, fils, fille, père, mère, frère, ainsi de suite. Jouer notre rôle avec sincérité et perfection apporte le vrai bonheur et la paix mentale. Jouer un rôle avec exagération au détriment d'un autre est contre les principes du Karma Yoga.

Nous devrions nous concentrer principalement sur l'activité présente et non sur les fruits qu'elle est susceptible d'apporter. Cela ne signifie pas que les fruits de nos actions ne viendront pas. Nous devrions plutôt nous

C'est pour éviter cela que Patanjali parle de « purification mentale ». S'il n'y avait pas de purification mentale en même temps, nous aboutirions à une explosion, comme celle d'un volcan.

La concentration dont il est ici question se situe en plein milieu de notre état mental, car le milieu est l'origine même de notre activité mentale. Si notre concentration ne se plaçait pas au milieu de notre état mental, ce serait *Samâpathi* (*Sûtra* 41 du *Samâdhi Pada*).

Cette concentration va être mémorisée fidèlement et prendre ainsi de plus en plus de place. Par l'absence de valeur accordée aux autres éléments qui se trouvent dans le mental, ils deviennent inactifs. Le champ mental aura désactivé toute valeur. En prenant tout le champ mental, cela devient *Samâdhi*. Et ce *Samâdhi* donne *Prajña*.

Prajña signifie « Connaissance ». *Prajña* est l'effet de *Samâdhi* mais c'est également un moyen. Cette Connaissance n'est pas une connaissance intellectuelle, ni une connaissance intuitive ; en effet, la connaissance intuitive est considérée dans le Yoga comme une connaissance intellectuelle.

Si le champ mental est libre de toute activité quotidienne banale, que peut faire ce champ mental ? Il ne sera pas vide, car il ne peut pas l'être ; il est simplement libre de toute activité quotidienne banale.

Si le bouillonnement des activités sensorielles de l'instant même s'interrompt, que peut donner le champ mental ?

Accepterons-nous un tel champ mental ?

Aurons-nous le courage de le garder ?

Shradha devient important pour vivre avec ça.

Que va faire ce champ mental ?

Nous avons jusqu'au prochain numéro de *Yogakshemam Newsletter* pour y réfléchir.

à suivre...

Tout va bien

Il était une fois un sage ministre qui réagissait toujours, à chaque situation, en disant : « Tout va bien ».

Pendant un séjour de chasse, le pouce du roi fut accidentellement coupé. Le ministre prononça les mêmes paroles, « tout va bien ».

Le roi se mit en colère. « Comment pouvez-vous dire que tout va bien alors que mon pouce est coupé ? » s'exclama-t-il. Il ordonna qu'on emprisonne le ministre. Plus tard, lors d'un autre voyage, le roi fut séparé de sa suite, il s'égarait et fut capturé par les membres d'une tribu qui le conduisirent devant leur roi comme une offrande possible pour un sacrifice dans leurs rituels. Le chef de la tribu ravi de cette offrande ordonna à ses hommes de

La parole est un instrument nécessaire pour gérer les affaires du monde matériel. La dialectique peut même nous aider à comprendre les théories les plus complexes. Mais, c'est le silence du mental, voie d'évolution spirituelle, qui est le miroir de notre vérité.

Un mental silencieux reflète notre véritable soi. Il nous permet de reconnaître et de réaliser les excès émotionnels que nous avons nourris ou que nous avons vécus et c'est le silence qui nous aide à développer en nous un état ordonné et cohérent d'activités émotionnelles.

Notre connaissance est abstraite. Notre ego nourrit nos pensées. A leur tour, elles donnent naissance à la parole. Mais les mots ne reflèteront pas fidèlement la connaissance qui est abstraite. Car celle-ci est au-delà de l'expression verbale.

La parole est si éloignée de la Vérité que c'est seulement dans le silence du mental, quand les pensées sont contenues, que nous avons un aperçu de cette Vérité.

Pourquoi appliquons-nous les cendres sacrées ?

Les cendres sacrées sont prélevées d'un foyer sacrificiel où des bois spéciaux avec du beurre clarifié et d'autres herbes sont offerts au feu sacré.

Les cendres sacrées ou *Bhasma* sont appliquées généralement sur le front. Certains les appliquent sur certaines parties du corps comme les bras, la poitrine, etc. Quelques ascètes en mettent sur tout le corps. Beaucoup en consomment une pincée chaque fois qu'ils en reçoivent.

Le mot *Bhasma* signifie « ce par quoi nos péchés seront détruits et le Dieu remémoré ». L'application de *Bhasma* permet d'atténuer le mal et aide à l'évocation du divin. *Bhasma* est aussi appelé *vibhuti* (gloire) comme il donne la gloire à celui qui les applique et *raksha* (protection) comme il protège de la maladie et du mal en purifiant celui qui les applique.

Homa (offrande d'oblations au feu sacré avec des prières) signifie offrandes ou soumission de l'ego et des désirs égocentriques au feu de la connaissance ou à une cause noble et désintéressée. Les cendres qui en découlent signifient la pureté de l'âme qui résulte de ces actions. Le feu de la connaissance brûle l'ignorance et l'inertie. En portant ces cendres, nous essayons de brûler la fausse identification avec le corps et nous libérer des limitations de la naissance et de la mort. L'application des cendres nous rappelle que le corps est périssable et qu'un jour nous serons réduits en cendres. Nous devrions ne pas y être trop attachés. La mort peut survenir à tout moment et cette prise de conscience doit nous conduire à faire un meilleur usage de notre temps. Cela ne doit pas être interprété comme un rappel angoissant de la mort, mais comme un puissant indicateur du fait

que le temps et la marée n'attendent personne.

Bhasma est surtout associé au Dieu Shiva qui applique des cendres sur tout le corps. Les disciples de Shiva appliquent *bhasma* et *tripundra* (forme de trois lignes parallèles) sur le front. Quand elles sont appliquées avec un point rouge au centre, la marque symbolise Shiva et Shakti (l'unité de l'énergie et de la matière que crée l'univers invisible et visible.)

Les cendres sont ce qui reste quand tout le bois est brûlé, elles ne se dégradent pas. De la même façon le Dieu est la Vérité impérissable qui continuera d'exister même quand la création entière de noms et de formes est dissoute.

Les Hindous répètent la prière suivante quand ils appliquent les cendres sacrées sur le front :

*Nous adorons le Dieu aux trois yeux, Shiva,
qui nourrit et remplit nos vies de parfum de dévotion,
Fasse qu'il nous libère des griffes du chagrin, du changement et de la
mort,
comme tombe une aubergine mûre de sa tige.*

Yoga Sutra (21)

*Cet article est le 12^{ème} compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts
par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.*

Dans notre étude du premier *Sûtra*, nous avons signalé que l'apprentissage du *Sâmkhya* était nécessaire pour aborder le *Yoga Sûtra*. La philosophie du *Sâmkhya* traite également de *Shradha* comme un des moyens indispensables à notre démarche spirituelle. Pour le *Sâmkhya*, il s'agit de la confiance en la connaissance de *Purusha*, l'élément spirituel : la connaissance de *Purusha* ne doit jamais être mise en doute. Dans le Yoga, *Shradha* est lié à *Vîrya*, la force de volonté, pour ne jamais rencontrer d'obstacle dans notre cheminement.

Smruti signifie la mémoire. En sanskrit, deux mots différents sont utilisés pour désigner la mémoire : *Smruti* et *Smarana*. Une nuance existe cependant entre les deux mots. Dans *Smarana*, les souvenirs sont souvent mélangés à d'autres souvenirs ; l'évocation est liée, voire influencée par d'autres évocations.

Par contre, une évocation fidèle à une situation passée est *Smruti*. *Smruti* signifie remémorer fidèlement une situation. Prenons l'exemple d'une concentration sur un objet divin. Une reprise différée de cette concentration nous permet d'évoquer cette situation afin d'approfondir notre concentration ; cependant, *Smruti* ne s'applique pas uniquement lors d'une évocation d'une concentration, mais dans toutes les situations vécues et

évoquées. Le troisième moyen donné par Patanjali signifie donc pouvoir remémorer fidèlement ce vécu sans le mélanger à d'autres vécus.

Nous avons tous appris à mémoriser un poème, une chanson, en vue d'une répétition sans support ; contrairement à un exposé où nous bénéficions d'une certaine liberté de langage. Dans les deux cas, il s'agit du langage.

Dans *Smruti*, il n'y a aucun support de langage ; pas de chanson à interpréter, pas de poème à réciter, pas de support du goût de la vie. *Smruti* ne peut pas être mesuré par des expressions verbales. Chaque fois que nous le reprenons, nous obtenons un état mental propre à ce troisième moyen. Pour cette évocation, nous n'avons pas besoin de quinze minutes, sinon ce serait *Smarana*.

Smruti dépend de *Vîrya* : l'un participe au soutien de l'autre. Par exemple dans la concentration sur une étoile, nous obtenons un état mental d'une structure précise qui va être mémorisé. Lorsque nous interrompons cette concentration et que nous la reprenons ultérieurement, nous devons pouvoir ré-évoquer exactement l'état mental selon cette structure précise. Si la recollection est fidèle, nous nous retrouvons avec le même état mental du point de vue de la dispersion. Si dans la concentration nous arrivons à éloigner la dispersion inévitable, il s'agit de *Smruti*. Et pour cela, il faut la volonté ; et sans *Smruti*, *Samâdhi* n'est pas possible.

Samâdhi signifie dans ce *Sûtra* la concentration. Dans le quatrième moyen indiqué par Patanjali, le champ mental reste fidèle à l'objet qui a été évoqué. Il est possible d'appliquer ce moyen uniquement si nous ne le mélangeons pas avec la fonction habituelle de *Smarana*.

Lorsque nous apprenons deux mots d'une nouvelle langue, nous demeurons extrêmement fidèles. Mais si nous apprenons quinze mille mots, nous ne serons pas obligatoirement fidèles car nous pourrions les mélanger avec la mémoire de tous les jours. La volonté que nous avons de ne jamais mélanger une chose avec l'autre est *Smruti*. En nous tous se trouve la volonté de demeurer fidèle à un sujet donné. Nous sommes tous dotés d'une mémoire fidèle et d'une mémoire habituelle. Nous utilisons tellement la mémoire habituelle que nous avons peur de la fidélité. Pourtant, la fidélité est indispensable pour obtenir *Samâdhi*.

Centrer un état mental obtenu afin qu'il se développe et empêche la pénétration d'autre chose permet au mental d'être pur. Cette purification mentale est incontournable pour *Samâdhi*. Si la mémoire fidèle prend toute la place, le reste demeure à l'état de compression, à condition de l'empêcher qu'il s'active à nouveau. Le champ mental est infini ; s'il était fini, ce serait facile. En prolongeant cet état mental, nous pouvons cacher ce qui y demeure. Nous ne pouvons pas supprimer sa capacité d'action, mais nous pouvons la rendre inactive. Si l'état mental disparaît, tout revient à la surface. Quelque chose qui est mis en inactivité peut revenir, et plus fort encore : c'est que nous avons commis une erreur d'approche.