

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)
France : Mme ALTMAN, Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (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 LFEVBRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, George 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 2005

Edition : France

N° 16

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Qu'est-ce que cela me rapporte ?

Le refrain particulier que les gens utilisent pour justifier leur conduite aujourd'hui est : « Que vais-je obtenir en faisant quelque chose d'une manière prescrite ? » Tout est ramené au niveau très bas de « gains financiers ou matériels » dans pratiquement chaque action, et malheureusement, même la recherche spirituelle n'est pas exempte d'une approche aussi égoïste.

On ne devrait pas faire de comparaisons de nature bassement matérielle, mais pénétrer dans les valeurs profondes d'une vie spirituelle ; la Grâce Divine n'est pas offerte seulement parce qu'on a fait un travail spirituel. Dieu est comme la pluie qui ne tombe pas uniquement pour les besoins de la récolte, mais à cause de sa nature intrinsèque. De même, la grâce de Dieu s'adresse à tous, sans exception.

C'est une dévotion non souillée plutôt qu'un déploiement ostentatoire ou prodigue qui plaît au Dieu.

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

« Puissions-nous connaître le Dieu adorable qui régit l'univers ! Celui qui est le souverain suprême des souverains, la divinité suprême des divinités, le maître suprême des maîtres d'au delà. »

Svetashvatara Upanishad : Ch. VI.7

Nous prions nos aimables lecteurs de bien vouloir nous pardonner ce retard de publication dû à une activité de début d'année très chargée.

Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 12) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Destin : enseignement du seigneur Râma**
- **Sri Anjaneya et Saint Jean - Gabriel Galéa**
- **Un séminaire d'alimentation - Catherine et Gabriel Galéa**
- **Fiche Pathologie : la diverticulose (fin) - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Extraits du Kural de Thiruvalluvar**
- **Pathogénèse en Ayurveda (n° 1) – Sri T.K. Sribhashyam et Doc. Nancy Carpentier**
- **Upanayama ou Brahmopadesham - Claire Sribhashyam**
- **Appel à la solidarité**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Crème d'Orge**

D'autres articles vous attendent sur le site

www.yogakshemam.net :

- **La philosophie du Bhakti Yoga - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Prânâyâma, l'inséparable élément du Yoga - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La médecine indienne - Doc. Nancy Carpentier**
- **Gîtârtha Samgraha de Sri Yamuna Acharya**
- **Le principe des Tridosha en Ayurveda (anglais)**
- **Purva et Uttara Mimamsa (anglais) - Dr. M.M. Alwar**
- **Décoration florale Hindoue (anglais) - Smt Srishubha Mohankumar**
- **Aham Brahmâsmi (anglais) - Dr. M.M. Alwar**
- ...

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

avec la collaboration de Sri T.K. Sribhashyam et du Doc. Nancy Carpentier

Crème d'Orge

Ingrédients :

Orge perlé : 100 g

Lait de vache (entier ou demi écrémé) : 250 ml

Eau : 1 litre

Sucre candi : 50 g

Temps de cuisson : 45 minutes

- Faire tremper toute une nuit 100 grammes d'orge perlé dans l'eau. En hiver, placer le contenu près du chauffage.
- Le lendemain, égoutter l'eau. Faites bouillir 1 litre d'eau et verser l'orge dans l'eau bouillante. Faire cuire l'orge. En cours de cuisson, ajouter de l'eau si nécessaire.
- Lorsque l'orge est cuit (prenez une graine, passer à l'eau froide et écrasez-la entre les doigts ; elle doit s'aplatir) :
- Ajouter le lait et le sucre et faire bouillir l'ensemble à feu moyen ou doux pendant au moins 10 minutes.
- Laisser refroidir puis égoutter.
- Boire le liquide égoutté.

Note :

En cas d'allergie au lait, faire cette crème sans le lait.

Bienfaits :

Réduit l'hémorragie des menstruations, l'hémorragie liée aux pathologies utérines ou ovariennes. Dose : Boire 100 ml de cette crème à jeun le matin et avant de se coucher après le dîner le soir pendant 5 jours depuis le début des règles ou de l'hémorragie.

Soulage la brûlure de l'estomac (ulcère ou gastrite).

Appel à la solidarité

Des millions d'indiens du sud ont besoin de votre aide pour reconstruire leur vie.

Une fois passé le feu de l'émotion, nous risquerions de ne plus penser aux victimes du tsunami.

L'aide qu'elles reçoivent à l'heure actuelle pourvoit à leurs besoins immédiats tels que la nourriture, l'eau et les commodités sanitaires.

Comment les villageois qui ont perdu leur maison et leurs moyens de subsistance se sortiront-ils de leur adversité ?

Dans un pays comme l'Inde, une machine à coudre manuelle, un filet de pêcheur, un petit commerce de légumes ou un petit café de bord de route suffiraient à offrir à une famille un moyen de subsistance quotidien.

Dieu merci, ces Indiens ne brûlent pas d'envie de posséder des réfrigérateurs, des congélateurs, des lits bien confortables et des garde-robes bien remplies, une télévision, des téléphones portables, des animaux de compagnie etc., qui sont les paramètres occidentaux du minimum requis.

Ils ne prétendent qu'à une assiette de riz et de lentilles, des habits très simples, un simple tapis de couchage pour dormir. A l'aide de ce « fonds de départ » qui reviendrait à environ 100 Euros, tout survivant indien se battrait pour améliorer son sort sans dépendre constamment d'une aide extérieure.

Mais il a besoin de ces 100 Euros pour commencer cette nouvelle vie ! Si je vous écris ces détails, c'est essentiellement parce que nous avons déjà vécu des situations analogues.

L'intégralité de vos contributions serait utilisée à reconstruire le futur des survivants, en fonction de la quantité de notre collecte. Vous serez informés de mes activités par le même média. Si votre contribution pouvait se répéter tous les deux ou trois mois, cela étendrait notre aide à de nombreuses familles.

Je vous demanderais de constituer « un fonds commun » des sommes collectées auprès de vos amis ou de vos élèves, et de me le remettre en argent liquide. Ma famille ajoutera une somme importante à vos contributions. Nous aidons déjà des villages mais c'est insuffisant.

Espérant pouvoir m'attendre à de généreuses contributions de votre part à tous, je vous remercie au nom des survivants.

Sri T.K. Sribhashyam

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 12 : Les jeunes bufflonnes attendent avec impatience de nourrir leur petit, elles ruminent et le lait tombe goutte à goutte de leurs pis. La maison est détrempée et mouillée par le lait qui s'écoule. Oh ! Petite sœur d'un vacher prospère, nous sommes à ton entrée avec nos têtes trempées, nous Le prions (Le seigneur Râma), bonheur de notre âme. Dans Sa colère, Il a brisé le monarque de Lanka dans le Sud. Oh ! Belle jeune fille, réveille-toi maintenant quand nous chantons la gloire de notre Seigneur. Tu te contentes d'un grand sommeil, tous les membres de la famille ont conscience de ton sommeil. Ouvre ta bouche et réponds-nous. Tous les habitants sont réveillés et t'attendent. Ecoute et considère, demoiselle !

Sri Andâl continue son tour de village pour réveiller et inviter toutes les jeunes filles au bain rituel sacré du mois de Margali (mi-janvier, mi-février). Elle est maintenant devant la maison avec les autres jeunes filles. Il pleut très fort et elles sont toutes mouillées. L'entrée de la maison (vieilles maisons au sol en boue et en terre battue) est détrempée à cause du lait qui sort des pis des bufflonnes qui le laissent couler en entendant leur petit. Notre jeune fille est tellement immergée dans ses pensées en Dieu qu'elle en oublie de traire ses bufflonnes. Elle ne répond pas aux jeunes filles car elle se trouve dans un sommeil transcendantal. Sri Andâl lui demande de se réveiller et de se joindre au groupe pour aller à la rivière.

Commentaires de Sri T. Krishnamâcharya :

Sur le chemin dévotionnel, même si les devoirs obligatoires relatifs aux occupations familiales sont interrompus en raison de notre absorption dans la contemplation, ce n'est pas considéré comme un péché, alors qu'en d'autres circonstances, cela serait considéré comme une grave erreur.

Pendant le mois de Margali, (janvier - février), les vaches et les bufflonnes produisent plus de lait et le lait coule de leurs pis, quand elles entendent le cri de leur petit. De même, quand la déesse Lakshmi (l'épouse de Vishnu) pense à ses dévots, Sa gentillesse et Sa compassion coulent de Sa poitrine pour remplir copieusement le cœur de Ses dévots. C'est ce « lait » qui nourrit les dévots et leur donne la force d'approcher le Dieu.

Les quatre pis des vaches et des bufflonnes sont comparés aux quatre Veda (Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda et Atharvâna Veda) et le lait est comparé à l'essence des quatre Veda.

On prie souvent Sri Krishna sous le nom de *Kannan*: en Tamoul (langue

qu'utilise Sri Andâl dans ses poèmes) le mot *Kannan* signifie « agréable aux yeux ». Sri Krishna, avec Ses beaux yeux, Son joli sourire, une plume de paon sur Sa tête, jouant de la flûte avec les vaches qui L'écoutent est vraiment agréable aux yeux des dévots. De manière surprenante, Sri Andâl, dévote de Sri Krishna, invoque Le Dieu Râma dans ce poème. C'est le Seigneur Râma qui a tué le démon Râvana, le monarque du sud (Sri Lanka). Elle utilise le mot « *thenn* » qui en tamoul signifie non seulement Sud mais aussi beau. Andâl invoque Le Dieu Râma parce qu'il est compatissant même envers ses ennemis.

Râvana, le roi démon de Sri Lanka a fait souffrir beaucoup de dévots, bien qu'il soit un dévot rigoureux du Dieu Shiva. Hanuman, dévot du Dieu Râma et personnage important du Râmâyana, dit de Râvana : « Si seulement les actions *adharma* (actions non vertueuses) commises par Râvana n'étaient pas monstrueuses, il serait tout à fait digne d'être le protecteur (le roi) du Paradis ». Néanmoins, Le Dieu Râma fut compatissant envers Râvana et avant de le tuer, Le Dieu lui donna l'absolution. Dans notre vie, Râvana, symbolise l'ego et les passions. L'Ego est l'erreur de considérer le corps physique comme le Soi, alors que la passion est l'erreur de considérer la richesse de la création comme la sienne.

Quand Sri Andâl appelle la jeune fille riche, elle ne se réfère pas à la richesse matérielle, mais à la richesse de l'expérience divine. Les maîtres spirituels proclament que la compagnie de dévots et l'expérience divine sont la richesse éternelle, incomparable à aucune richesse matérielle.

Lakshmana, frère du Dieu Râma, parle de son expérience d'être en présence de Râma en ces termes : « Pendant Ton absence je ne désirerai ni le plaisir du paradis, ni l'expérience de la Libération, ni la richesse de ces mondes. ».

Sri Andâl qualifie la jeune fille de « belle ». Cette jeune fille est si absorbée dans la pensée de Dieu, que Sa beauté se reflète en elle. Sri Andâl dans son poème invoque Pogai Alwar, le premier des trois Alwars (Les Saints Sri Vaishnava). Il fut trouvé dans la piscine de lotus du temple de Kanchipuram (Inde du sud).

Trois dévots errants se déplaçaient de village en village, chantant la gloire du Dieu Nârâyana (Vishnu). Par une nuit très sombre et très pluvieuse, un dévot trouva refuge dans une très petite pièce abandonnée. Un peu plus tard un autre dévot entra et se joignit à lui pour chanter. Ils avaient assez d'espace pour s'asseoir, mais ne pouvaient pas se voir. Plus tard, un troisième entra. Les deux premiers se poussèrent pour lui faire de la place. Celui-ci aussi se joignit à eux pour chanter leurs poèmes dévotionnels. La pièce ne pouvait contenir que trois personnes. Il faisait toujours sombre et il pleuvait. A l'entrée d'une quatrième personne les trois se sentirent étouffés. Malgré leur étouffement, ils continuèrent à chanter les louanges du Dieu Nârâyana, qui se révéla à eux dans la lumière produite par leurs hymnes. Les trois dévots étaient Peyal Alwar, Bhoothath Alwar et Pogai Alwar, les trois Saints importants de Sri Vaishnava.

sacrés ont proclamé sa place prééminente dans des termes sans équivoque. De ce fait, la Gâyatri ne peut être récitée que d'une manière prescrite. On doit l'accomplir de manière précise trois fois par jour, pendant toute sa vie. Toutes les bonnes choses qu'un Hindou peut faire ne sont d'aucune utilité, s'il faillit d'accomplir ses *sandhya vandanam* et *Gâyatri Japa* régulièrement. Les écritures sont unanimes sur ce point.

Le cordon sacré ou *yajnopavitha*.

Le cordon sacré que revêt le jeune garçon pendant la cérémonie sacrée de l'*Upanayam* est simplement constitué de trois fils de coton qui sont tissés avec trois fils de coton plus fin, les deux extrémités étant nouées d'une manière particulière, appelée « le nœud de Brahmâ ou *Brahmâ Granthi* ». Cela est appelé *yajnopavitha* car il confère le droit d'accomplir les rituels védiques. Ce cordon sacré est porté autour du tronc, croisé de l'épaule gauche à la partie droite de la taille. Le cordon sacré ne doit en aucune occasion être enlevé. En cas d'usure ou de déchirure, un nouveau cordon doit être d'abord porté, avec les mantras appropriés, avant d'enlever le cordon usé.

Bhiksha

Dans les temps anciens, le *brahmachari* allait dans les rues pour mendier des offrandes dans différentes maisons – *Bhiksha*. Ce qui de nos jours est fait symboliquement. Bien qu'il soit très difficile de pratiquer *Bhiksha* quotidiennement aujourd'hui, nous ferions bien au moins de garder à l'esprit les valeurs sous-jacentes de *Bhiksha* et essayer de nous imprégner des vertus qu'il inculque. La pratique de *Bhiksha* nous amènera à l'humilité et apaisera notre ego : comme chaque Hindou initié à Gâyatri doit mendier, sans se soucier de sa position sociale et familiale, cela déracinera chez l'Hindou les conséquences de toutes les différences sociales, ainsi que la richesse et la pauvreté. Avant tout, il permettra à chaque Hindou de vaincre la gourmandise et amènera le retrait des sens si nécessaire pour assimiler la Connaissance Védique.

Le Mantra Gâyatri :

Om bhuhu, om bhuvaha, om suvaha, om mahaha, om janaha, om tapaha, om satyam

Om ! Nous méditons sur la glorieuse splendeur du Divin Soleil : qu'il veuille éclairer nos intelligences.

Gloire à l'Eau, gloire à la Lumière, gloire au Fluide, gloire au Nectar, gloire à Brahmâ, gloire à la Terre, gloire au Monde Atmosphérique, gloire au Monde Ethéré, Om.

Un prince royal de Thirumala s'étonna de la présence d'une fleur faite de terre qui apparaissait chaque jour parmi ses fleurs d'or sous les yeux de la divinité. Les enquêtes révélèrent qu'un potier, avec une foi simple et absolue, donnait une fleur de terre au Dieu chaque matin avant de commencer son travail quotidien. Le Dieu était content de recevoir avec les fleurs d'or cette humble offrande dans son sanctuaire.

Upanayanam ou Brahmopadesham

Claire Sribhashyam

Upanayanam est le *Samskâra* ou le rite par lequel le jeune garçon Hindou revêt le cordon sacré et est initié à la Gâyatri – le plus sacré de tous les mantras que nous ont transmis les Rishis.

Après avoir accompli l'*Upanayanam*, le garçon devient digne d'étudier les Veda. Ce rite (*Samskâra*) signifie une renaissance spirituelle, comme si cela était une nouvelle naissance, le garçon devient aussi un *dvija* ou un « deux fois né ». Etymologiquement, le mot *Upanayanam* signifie amener (*nayanam*) près de (*upa*). Dans les temps anciens quand les modes de conduite spirituelle étaient strictement suivis, le père amenait son fils « près » du Mantra Gâyatri, et par la suite « près » d'un Guru et il le laissait sous ses soins et sous sa tutelle juste après que l'*Upanayam* soit accompli. Le Guru l'amenait près des Veda (c-à-d, lui enseignait de manière traditionnelle) ce qui à son tour, ultérieurement, l'amenait près du Dieu. Ainsi, la cérémonie ouvre, pour le jeune garçon, une succession de portes, le conduisant vers le but ultime de l'existence humaine – la réalisation de Dieu. Dans le schéma des quatre *âshramas* prescrits pour un individu, la cérémonie de l'*Upanayanam* signifie l'entrée du garçon dans l'*âshrama* nommé *Brahmacharya*. Le mot *Brahmopadesha* signifie l'enseignement (*upadesha*) de Brahmâ ou Veda.

L'investiture

De manière idéale, ce rite doit être accompli quand le garçon a juste atteint sept ans, ou au début de l'adolescence.

Le Mantra Gâyatri

Littéralement, Gâyatri signifie « celui qui protège celui qui le chante ». Elle est la mère de tous les mantras, quand chantée avec dévotion, concentration et pureté mentale, elle amène celui qui la récite à l'Ultime Félicité – la connaissance de la Vérité Suprême, appelée Brahman. La Gâyatri est un mantra priant pour que la conduite divine nous inspire et illumine l'intellect, afin que l'âme (*jîva*) puisse connaître le moi réel - l'*Atman* Universel dans son approche, il ne recherche aucun bénéfice personnel. C'est une prière pour le bien universel que chaque Hindou doit accomplir comme une confiance sacrée qui lui est imposée.

Méthode pour accomplir le Mantra Gâyatri

La Gâyatri doit être récitée de la manière prescrite, trois fois par jour, comme une partie des devoirs religieux appelés *sandhya vandanan*, fixés pour tous. C'est un excellent exercice journalier pour calmer le mental et le rendre apte à la méditation sur la plus haute vérité résumée par la Gâyatri. A cause de sa grande importance comme pratique spirituelle, les textes

Destin : Enseignement du Seigneur Râma

Râmâyana, Ayôdhya Kanda XV-24

Il faut voir le Destin, ô fils de Sumitra, dans mon exil, et dans le retour, plus tard, d'une souveraineté perdue. Kaikeyî, comment voudrait-elle jamais me peiner, si ce n'était une inspiration du Destin ?

Tu sais bien, en effet, mon ami, que nos mères étaient pour moi dans les mêmes sentiments, et qu'auparavant (Kaikeyî) ne mettait point de différence entre moi et son fils. Aussi les dures, les cruelles paroles qu'elle a dites pour empêcher mon sacre et exiger mon bannissement, ce n'est pas un autre que le Destin (qui les lui a dictées), j'en suis convaincu.

Comment (autrement) une princesse d'une si noble nature et aussi vertueuse m'eût-elle ainsi maltraité, comme une vulgaire mégère, en présence de son époux ?

C'est chose mystérieuse que le Destin, les *Bhûtas* eux-mêmes ne sauraient le forcer. De là évidemment le changement survenu dans ma (Situation) et dans (les sentiments) de Kaikeyî. Quel est l'homme, ô fils de Sumitra, qui pourrait lutter contre le Destin, puisque l'on ne peut rien saisir de lui en dehors de son œuvre ?

Le bonheur et le malheur, la crainte et la colère, le gain et la perte, l'être et le non-être, celui qui se trouve dans quelques-uns de ces états, n'est-ce pas en vertu de l'œuvre du Destin ?

Les Rishis mêmes, aux rudes austérités, s'ils sont poussés par le Destin, abandonnent leurs rigides observances et se laissent égarer par l'amour ou la colère. Ce qui, sans même qu'on y ait songé, sans que l'on en sache l'auteur, vient arrêter les gens dans leurs entreprises, n'est-ce pas l'œuvre du Destin ?

Sri Anjaneya et Saint Jean

Gabriel Galéa

Dans la littérature indienne, deux grandes épopées relatent les incarnations majeures du Seigneur Vishnu : le Râmâyana et le Mahabharata. Ces deux textes immenses sont fondamentaux pour la dévotion. Le Râmâyana chante l'incarnation du Seigneur Vishnu en Râma et sa lutte contre les *Rakshasa*, les forces du mal qui assaillent les sages et les ascètes, les empêchant de réaliser les rites et les sacrifices. Le Mahabharata retrace son incarnation en tant que Krishna, et son implication dans la grande guerre opposant les Kaurava et les Pandava. C'est sur le champ de bataille, avant que les premiers affrontements éclatent, que le Seigneur Krishna dispense à Arjuna son enseignement, dans un chapitre qui deviendra le texte philosophique le plus sacré de l'Inde, la Bhagavad Guîta.

Pendant la grande guerre du Mahabharata, Sri Krishna conduit le char du prince Arjuna. Ce char est orné du drapeau à l'effigie de Sri Anjaneya. C'est sur ce char que Sri Krishna expose son enseignement à Arjuna.

Les 25 000 versets qui composent le Râmâyana sont tous empreints de dévotion. Pour cette raison, le Râmâyana constitue le livre le plus sacré de l'Inde. Pour retrouver son épouse enlevée par le roi des *Rakshasa*, Sri Râma conclut une alliance avec le Roi des Singes, Sugriva. Sugriva mettra tout en œuvre pour assister Râma et son frère Lakshmana dans leur lutte contre les forces du mal.

Depuis le 29 Mai 2004, Sri T.K. Sribhashyam offre une série de discours consacrés au Râmâyana. Ces discours ont lieu à son domicile, le dernier samedi de chaque mois, de 15 heures à 18 heures. Le quatrième discours de Sri T.K. Sribhashyam sur le Râmâyana, le 27 Novembre 2004, était consacré à Sri Anjaneya. Sri Anjaneya, appelé Hanuman dans le Râmâyana, est le Ministre et le Conseiller de Sugriva, le Roi des Singes. C'est Sugriva qui envoie Anjaneya à la rencontre de Râma et de Lakshmana, les deux Princes d'Ayodhya exilés pendant quatorze années dans la forêt. A partir de cette rencontre, Anjaneya devient le serviteur fidèle du Seigneur Râma. Il ne le quittera plus. Râma est une incarnation divine majeure. Anjaneya retrouve Sita dans l'île de Lanka, c'est ce qui va permettre à Râma de vaincre les démons qui retiennent son épouse captive dans cette île. Afin que Râma reconnaisse qu'il s'agit bien de la Princesse Sita, elle remet à Anjaneya sa broche. Lorsque celui-ci la présente à Râma dans un moment particulièrement émouvant, Râma éprouve une joie immense. Il s'adresse à Anjaneya : « Je vis dans la forêt, je n'ai rien. Je n'ai qu'une seule chose à t'offrir. » Et le Seigneur Râma embrasse Anjaneya : cela correspond à la dernière phase dans la voie de la dévotion, être uni à Dieu. Le fait que Râma prenne Anjaneya dans ses bras signifie l'union à Dieu. Le Dieu Râma prend le dévot exceptionnel dans ses bras. Le dévot devient inséparable de Dieu.

Comment pourrions-nous, chrétiens, ne pas évoquer Saint Jean, « le disciple que Jésus aimait » ? Nous le voyons penché sur la poitrine du Seigneur lors de la Sainte Cène : « Un des disciples, celui que Jésus aimait, était couché sur le sein de Jésus. »

Quelle bénédiction le Seigneur Râma donne-t-il à Anjaneya ? « Aussi longtemps que le Râmâyana sera entendu, tu seras toujours vivant. » Ainsi, chaque fois que nous évoquons Râma, Anjaneya est présent !

Après la résurrection de Jésus, lorsque le Seigneur apparaît pour la troisième fois à ses disciples, Il indique à Pierre comment Il glorifierait Dieu. Pierre, s'étant retourné, voit venir après eux « le disciple que Jésus aimait ». « En le voyant, Pierre dit à Jésus : Et celui-ci, Seigneur, que lui arrivera-t-il ? Jésus lui dit : Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne, que t'importe ? Là-dessus, le bruit courut parmi les disciples que ce disciple ne mourrait point. Cependant Jésus n'avait pas dit à Pierre qu'il ne

Chaque *dhātu* est constitué d'innombrables cellules infimes (*paramânu*) qui sont les unités de vie et de fonction. Chaque cellule (*paramânu*) contient de nombreux pores et canaux (*sukshma shrota*) au travers desquels elle reçoit les substances nutritives et évacue ses déchets. Ainsi les *dhātu* sont remplis de tels pores et en ce sens, le corps humain entier est *shrotomaya* (plein de *shrota*). Ces *shrota* sont spécifiques dans leur nature et leur fonction; les *shrota* d'un *dhātu* diffèrent de ceux d'un autre dans leur structure et dans leur fonction. Selon la structure et la fonction spécifique du *shrota*, l'organe ou le groupe d'organes (systèmes) portent des noms différents comme *mâmsavaha shrota* (système musculaire), *asthivâha shrota* (système osseux), *annavâha shrota* (système digestif) et ainsi de suite.

Ainsi, nous trouvons énumérés dans l'Ayurveda, treize systèmes de *shrota*. Ce sont les suivants :

- Système respiratoire (*Prânavâha shrotas*)
- Système digestif (*Annâvâha shrotas*)
- Système des fluides du corps (*Udakavâha shrotas*)
- Système cardiovasculaire (*Rasavâha shrotas*)
- Système hématopoiétique (*Rakthavâha shrotas*)
- Système musculaire (*Mâmsavâha shrotas*)
- Système adipeux (*Medovâha shrotas*)
- Système osseux (*Asthivâha shrotas*)
- Système médullaire (*Majjavâha shrotas*)
- Système reproducteur (*Sukravâha shrotas*)
- Système urinaire (*Mûtravâha shrotas*)
- Système fécal (*Purîshavâha shrotas*)
- Système sudoral (*Swedavâha shrotas*)

Dans le contexte des troubles mentaux (*mânasika rogas*), l'Ayurveda mentionne un autre Système (*shrotas*) c'est à dire Système mental ou psychologique (*Manovâha shrotas*) dans lequel le système nerveux est inclus.

Il est intéressant de noter que l'Ayurveda traite déjà du système endocrinien (*Antah Srâvi Granthis* - Nœud de Sécrétions Internes). Ainsi, l'Ayurveda énumère 15 systèmes de *shrotas*, chacun consistant en de nombreux organes, chaque organe comprenant les viciateurs (*dosha*), les tissus cellulaires du corps (*dhātu*), les déchets (*mala*) et *ojas*.

(à suivre)

Pathogénèse (vyādhi samprâpti) en Ayurveda

Sri T.K. Sribhashyam et Doc. Nancy Carpentier (N° 1)

L'Âyurveda (la Médecine indienne) pose comme principe que *dôsha*, *dhātu*, *mala*, *shrota* et *agni* sont les éléments du processus de la maladie, chacun ayant un rôle défini à jouer dans ce qui cause la maladie.

Les *Dôsha*, terme signifiant imperfections, sont de deux sortes;

(a) Somatique (*shâririka*) – ce sont les *tridosha* : *vâtha*, *pitha* et *kapha* – qui sont matériels dans la forme et intimement concernés par toutes les activités physiques.

(b) Mental (*mânasika*) – ce sont *rajas* et *thamas* – les deux *guna* ou qualités qui sont intimement concernées par les activités mentales.

Une relation étroite existe entre ces deux sortes de *dôsha* et lorsque l'un subit un changement, l'autre aussi se trouve dérangé. Une plus grande importance est donnée aux *tridosha* (*vâtha*, *pitha* et *kapha*) qui sont considérés comme les principaux facteurs causant la maladie. Chacun des *tridosha* a une certaine spécificité au niveau de la quantité (*pramâna*), au niveau des qualités (*guna*) et au niveau des fonctions (*karma*) dans le corps. Le bon état ou la normalité (*sâmya*) dans le respect de ces trois aspects mène à la santé. Mais cette normalité n'est pas une normalité stable. L'utilisation des aliments et avoir des comportements de même nature que les *dôsha* entraîne leur augmentation (*vridhhi*) alors que des aliments et des comportements de nature dissemblable causent leur diminution (*kshaya*). L'un et l'autre sont anormaux (*vaishamyâ*). Une fois qu'une telle anomalie apparaît, les *dôsha* entraînent la mauvaise santé du corps. Entre l'augmentation et la diminution (*vridhhi* et *kshaya*), c'est la première qui est la plus puissante et qui cause toutes les maladies majeures avec symptômes pénibles tandis que la seconde donne naissance à des symptômes qui sont bénins. Les *tridosha* sont formés dans l'appareil digestif (*kostha*) et sont transportés à tous les *dhātu*, pour y être présents et activer les *dhātu* dans leur fonction. Aussi longtemps que les *dôsha* sont normaux, les *dhātu* aussi sont normaux mais une fois que les *dôsha* deviennent anormaux, ils entraînent des changements anormaux dans les *dhātu* aussi ; d'où leur nom de *dôsha* (viciateurs).

Les *dhātu*, terme signifiant soutien du corps, sont les sept tissus cellulaires : *rasa* (le chyle), *rakta* (sang), *mâmsa* (tissu musculaire), *medas* (tissu adipeux), *asthi* (os ou tissu osseux), *majja* (moelle ou tissu médullaire) et *shukra* (tissu reproducteur). Il y a quelques tissus secondaires (*upa-dhātu*). Ensemble, les *dhātu* et les *upa-dhātu* constituent la masse physique du corps, ils appartiennent à toutes les différentes textures et qualités et entrent dans la composition de tous les organes du corps.

mourrait point ; mais : Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne, que t'importe ? » Malgré l'apparente similitude de leur nom, deux choses distinguent Anjaneya de Jean : dans le Râmâyana, Anjaneya est le « Fils du Vent ». Dans l'Évangile de Marc, Jésus appelle Jean « Boanergès », c'est-à-dire « Fils du Tonnerre ». Dans le Râmâyana, Anjaneya est un Singe. Dans l'Apocalypse, Jean est... un Aigle !

Un séminaire d'alimentation

Catherine et Gabriel Galéa

Les 11 et 12 Décembre 2004, une cinquantaine de participants étaient réunis à Nice autour de Sri T.K. Sribhashyam pour étudier l'impact de l'alimentation sur le développement de la personnalité. Dans ce week-end particulièrement dense, notre enseignant a d'abord rappelé comment un médecin était formé en Inde depuis l'enfance avant d'aborder le concept de personnalité selon la pensée indienne.

L'étude de l'Âyurveda se faisait autrefois auprès du père s'il était lui-même médecin ou auprès d'un maître et s'accompagnait systématiquement d'une étude d'ordre général qui s'étendait aux différentes branches de la culture indienne. L'apprentissage de l'Âyurveda consistait en une étude "sur le terrain" et recouvrait les domaines de la connaissance des herbes, de l'alimentation. Parallèlement, le jeune aspirant était présent dans la pratique clinique et assistait le médecin pendant les examens cliniques. Tous les textes de médecine étaient appris par cœur et cela se poursuivait par leur explication : étude de la matière, de son action et de sa réaction, étude du dosage dans l'indication d'un médicament, de l'alimentation, et de la valeur philosophique de ces textes. L'étude philosophique est primordiale dans la médecine indienne. Non seulement le patient est traité comme une âme revêtue d'un corps, d'un mental, mais encore l'envie de tout individu d'être uni à Dieu est prise en considération, et s'emploie parfois comme soutien thérapeutique.

C'est l'étude des deux Upanishad les plus anciens, Bruhad Aranyaka Upanishad et Chandogya Upanishad, qui nous permet de comprendre pourquoi l'alimentation revêt un rôle si important : ils exposent la relation entre le Créateur, l'alimentation et l'être même.

La personnalité est la manière dont nous développons différentes sortes d'émotions et dont nous les gérons. Celui qui donne des valeurs justes à ses émotions a de la personnalité. Donner des valeurs justes à ses émotions revient à les utiliser sans déborder de la situation dans laquelle nous nous trouvons. La vitesse à laquelle un individu arrive à revenir à son état de calme originel après un débordement émotionnel détermine également sa personnalité.

En Ayurveda la méditation constitue un outil secondaire indispensable

dans le traitement d'une maladie. Cette méditation spécifique est définie par le maintien d'un objet dans le champ mental à l'exclusion de tout le reste pendant un temps très court au moment de la prise des repas. Nous avons pu mettre en pratique certaines méditations durant ce séminaire pour nous rendre compte de leur spécificité et de la manière dont certains déséquilibres alimentaires ou émotionnels, les deux étant souvent liés, pouvaient être rétablis. Trois types de nourriture sont répertoriés en ce monde créé. Le lait est la nourriture primordiale des mammifères. Le lait maternel est l'alimentation de base par quoi les mammifères commencent à se nourrir ; cette nourriture est donc commune à certaines espèces seulement. Le deuxième type de nourriture est commun à tous les êtres : il s'agit de l'air. L'air est également la nourriture de tout être divin. Le don, dans le sens de charité, constitue le troisième type de nourriture. Il s'agit du don spontané, tel qu'un enfant le réalise quand il donne ce qu'il a. Le don est la seule nourriture que les êtres créés peuvent offrir au Créateur.

Comme le lait est considéré comme notre première nourriture, il nous permet de comprendre les différents goûts, qui sont au nombre de six. Le lait représente la douceur, qui ne doit pas être confondue avec le "sucré". La première transformation du lait donne le goût acide. Quand cette transformation se poursuit, nous obtenons le goût salé, puis le goût amer. En laissant la transformation agir, un goût aigre, presque piquant se manifeste. Si nous laissons encore cette transformation se poursuivre, nous arrivons au goût astringent. Non seulement notre alimentation peut être classifiée en six sortes de goûts, mais nos émotions également. L'Ayurveda étudie comment les maladies sont engendrées par une carence de goûts dans l'alimentation. Sri T.K. Sribhashyam a ensuite donné des exemples précis d'aliments pour illustrer ces six goûts ainsi que l'effet de chacun d'eux sur les plans sensoriel et mental. Il a répondu ensuite aux nombreuses questions soulevées par les participants. Une question posée par un médecin présent dans l'assistance nous a permis de réaliser par quel processus la sclérose en plaques atteignait aujourd'hui des personnes âgées de 25 ans ! La précocité de cette maladie est inédite dans l'histoire médicale. La conséquence de l'excès d'acidité dans notre alimentation engendre actuellement une kyrielle de maladies. Le seul goût opposé à l'acidité est la douceur, mais il est souvent absent de notre alimentation. Dans l'enfance, l'excès de sucre précède un excès de goût acide pendant la jeunesse. La sclérose en plaques provient d'un excès de goût salé ou de goût acide. Si la sclérose en plaques se manifeste davantage dans certains pays, c'est essentiellement lié à leurs habitudes alimentaires. Après cet exemple emprunté à l'actualité, le séminaire s'est achevé par l'évocation de l'époque où le monde était formé uniquement d'eau. La contemplation de notre être dans un monde entièrement d'eau est une contemplation importante qui favorise le rétablissement de l'équilibre aqueux des tissus cellulaires !

Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

Fiches rédigées par le Doc. Nancy CARPENTIER, docteur en médecine, en collaboration avec son enseignant, Sri T.K. Sribhashyam.

Fiche n° 5c : la Diverticulose (fin)

Indications alimentaires :

Réduire les aliments favorisant la constipation comme les aliments de qualité sèche, les aliments déshydratés, les crudités... Augmenter les fruits, les yaourts, les légumes cuits surtout les légumes à feuilles. Bien boire un litre et demi d'eau plate pure par jour. Comme il est difficile de constater une constipation de stase lorsque l'émission de selles est quotidienne, vérifier que 250 g d'épinards colorent les selles, vingt-quatre heures au plus tard après l'ingestion. Supprimer les aliments favorisant la fermentation dans le côlon : crudités, choux, pelures de poivrons et de tomates, fromages cuits et crus, alcool, les aliments conservés plus de 24h après cuisson.

Extraits du Kural de Thiruvalluvar (Un Saint Tamil du premier siècle avant Jésus-Christ)

- *Assurez-vous que le repas précédent a été digéré et attendez pour manger d'avoir à nouveau faim. Puis, mangez ce qui est bon pour votre santé.*
- *Les bonnes choses ne sont ni bonnes pour tous, ni bonnes tout le temps, ni quand elles sont mangées en excès.*
- *Celui qui s'arrête juste avant d'être rassasié conserve la joie du repas, tandis que celui qui mange même quand il n'a plus faim invite la maladie.*
- *On s'épargne beaucoup de souffrances si on apprend à manger seulement ce qui convient à sa santé et à dire "Non".*
- *Une façon sûre de développer un ulcère gastrique ou duodénal est de se disputer à table en mangeant une nourriture piquante.*
- *Quand on prend conscience d'une partie de son corps, cela signifie que quelque chose ne va pas à cet endroit. Il en est de même avec l'ego.*
- *Pour un mental perturbé, la méditation est un traitement plus sûr, plus approprié et plus efficace que la médication.*