

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque  
**Rédaction : Sri T.K. Srihashyam**

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))  
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER ([nancy.carpentier@swing.be](mailto:nancy.carpentier@swing.be))  
France : Mme ALTMAN, Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grèce : Mme Stella OUSOUNI ([greek@yogakshemam.net](mailto:greek@yogakshemam.net))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2003

Edition : France

N° 11

- ✓ **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, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Saad KHAN, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

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

#### *La méditation renforce le mental*

Chacun est libre d'être divin ou démoniaque, de devenir un ange ou un démon, d'atteindre le paradis ou l'enfer, de cueillir une rose ou ses épines. C'est à chaque individu de jouir de la paix ou de se sentir malheureux.

Tout comme une graine minuscule a la potentialité de devenir un arbre immense, tout homme a la possibilité de devenir divin. Chacun a en lui l'énergie qui peut être canalisée et utilisée à bon escient ou cultivée avec la méditation.

Dans le monde matériel, il n'y a rien qui puisse satisfaire pour toujours la faim ou la soif. Il doit manger, encore et encore. De même, l'esprit, avec sa soif d'expériences, court après les objets, toujours insatisfait et à la fin, il devient fragile et tombe, devenant une proie facile à ce qui se présente dans son champ mental, perdant tout discernement.

Dans une telle situation, la méditation est le seul chemin capable de rendre l'esprit fort car l'objet de méditation étant le nectar spirituel, il mettra fin à l'insatisfaction. Aussi, quand l'esprit est sans repos et constamment perturbé, on doit aller vers un maître spirituel pour apprendre à méditer. La méditation nourrit nos potentialités et nous transforme pour devenir divin, détruisant en même temps toutes les tendances démoniaques. Le contentement ainsi acquis rendra l'esprit serein. Un esprit serein est définitivement plus fort qu'un esprit troublé.

Méditez souvent et construisez un esprit fort.

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

## La page de Srimathi T. Namagiriammal (épouse de Sri T. Krishnamacharya)

« Tout être qui s'est une fois  
réfugié près de moi  
en disant : "Je t'appartiens",  
je lui assure ma protection,  
j'en ai fait le serment ! »

Râmâyana XVIII.33

### Les pickles aux citrons

#### Ingrédients :

500 gr de citrons (citrons verts de préférence)  
3 cuillerées de sel de table  
1 cuillerée de curcuma en poudre  
1 cuillerée de piments rouges en poudre (ou de harissa)  
2 piments verts (longs)  
5 grammes de gingembre frais  
Un bocal hermétique.

Lavez les citrons verts, ou les citrons jaunes, et séchez-les bien pour enlever toute trace d'humidité sur la peau. Coupez-les en 8 ou en 12 dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins en prenant soin de ne pas extraire le jus des citrons. Mettez le sel, la poudre de curcuma, la poudre de piments rouges dans le bocal et mélangez-les bien. Placez les morceaux de citrons dans ce mélange et rajoutez le jus d'un ou de deux citrons. Fermez le bocal hermétiquement et secouez-le vigoureusement. Laissez reposer le mélange de dix à quinze minutes. Pendant ce temps, lavez, séchez bien les piments verts et coupez-les dans le sens de la longueur. Enlevez les graines (lavez-vous bien les mains !). Enlevez la peau du gingembre frais et coupez-le en petits morceaux. Ouvrez le bocal et ajoutez les morceaux de piments et de gingembre. Fermez-le et secouez-le une nouvelle fois.

Gardez le bocal dans un endroit chaud, si possible au soleil, pendant une semaine. Remuez le bocal une fois par jour. Les pickles seront prêts quand la peau des citrons sera tendre. Utilisez uniquement une cuillère propre et sèche pour prendre les pickles sinon des champignons de moisissure se formeront. Gardez toujours les pickles dans le bocal fermé, pas nécessairement au réfrigérateur. Vous pouvez augmenter la dose de piments verts ou de piments rouges en poudre si vous préférez les pickles plus épicés.

Les pickles peuvent accompagner n'importe quel plat, ou même être consommés en tartine, sur du pain.

Les pickles aux citrons sont digestifs.

### Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**  
*Sri T.K. Sribhashyam*
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 7) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La tolérance - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Fiche Pathologie : la diverticulose - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vishnu et Matsya, le poisson divin - Sri D. Pattanaik**
- **Sri T.K. Sribhashyam, tel que je l'ai rencontré - Maurice Viel**
- **Avec l'homme ou avec Dieu - Conte musulman**
- **Le rôle du maître dans la recherche spirituelle - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La Bhagavad Gîta, chap. VIII - 11,12 et 13 - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Recette indienne : pickles aux citrons - Srimathi T. Namagiriammal**

## La Bhagavad Gîta, Chap. VIII - 11,12 et 13

Sri T.K. Srihashyam

(Séminaire de Novembre 2002 à Aix-La-Chapelle, Hedi Blumer)

« Les grands sages du renoncement, versés dans les Vedas et qui prononcent l'omkâra, pénètrent dans le Brahman. Je vais maintenant t'instruire dans cette voie de salut, qui requiert la continence. Car le Yoga consiste à se détacher de toute activité des sens. C'est en fermant les portes des sens, en gardant le mental fixé sur le cœur et en maintenant l'air vital au sommet de la tête que l'on s'y établit. Ainsi établi dans le yoga, et prononçant la syllabe sacrée Om, suprême alliance de lettres, celui qui, à l'instant de quitter le corps, pense à Moi, Dieu, la Personne Suprême, celui-là, sans nul doute, atteindra les planètes spirituelles ».

Les explications de ces trois versets données par Sri T.K. Srihashyam sont basées sur les commentaires des trois grands philosophes indiens : Sri Râmânûja Acharya, Sri Shankara Acharya et Sri Madhava Acharya.

Les trois versets insistent sur l'importance de la contemplation sur Om (*pranava*), indiquent le pourquoi de cette importance et comment nous devons contempler Om.

Dans le verset 11, Krishna donne la définition du mot *akshara* (ce qui ne peut être détruit, le Créateur). Tous les yogis qui ont maîtrisé leurs passions devraient contempler *akshara*. Ils peuvent ainsi être libérés du cycle des naissances. Un vrai yogi cherche sincèrement le Créateur sans attendre de contrepartie. Il veut faire l'expérience de Brahman. La libération est considérée comme inhérente.

Dans le verset 12, Krishna explique comment contempler *akshara*. Pour contempler *akshara* il faut réunir les organes des sens (les 5 portes de la perception et les 5 portes de l'action qui nous donnent la connaissance du monde de l'expérience, mais pas de Brahman) et les diriger sur un point de telle sorte que les portes qui nous conduisent au monde de l'expérience se ferment.

Il faut ensuite diriger le mental (*manas*) sur le cœur (*hrudaya*) où il est maintenu. On ramène ainsi l'esprit à la place qui est la sienne à l'origine. Quand l'esprit est ancré dans le cœur, l'étape suivante consiste à focaliser *prâna* sur *shirsha* et diriger la lumière des yeux sur *bhrumadhya*. Lorsque la concentration est maintenue, on atteint ce que Krishna appelle *Yoga Dhârana*.

Verset 13 : dans *Yoga Dhârana* il faut contempler *akshara* (Om) afin qu'à l'heure de notre mort nous puissions, grâce à cette contemplation, diriger notre âme vers Brahman et ainsi éviter une nouvelle naissance. Nous devons savoir ce que nous devons faire au moment de la mort pour atteindre la libération.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

*Poème 7 : N'entendez-vous pas alentour les chants des oiseaux bharadvâja (famille d'alouettes) mêlés aux chants 'kisu-kisu' comme un chœur dans un orchestre ? N'entendez-vous pas le glougloutement du yaourt dans les pots à barattes et venant du va et vient des mains des laitières aux tresses parfumées, tandis que les graines d'or et les pièces de leurs colliers tintent ? Oh diabolique ! Notre chef ! Comprends et viens ! Pendant que nous chantons son nom, Nârâyanamurthi Keshava, tu es réveillée et pourtant tu restes couchée très consciente de ce que tu devrais faire maintenant. Toi, radieuse, réveille-toi et ouvre la porte. Ecoutez demoiselles et méditez.*

Beaucoup sont surpris qu'Ândâl s'adresse au Seigneur avec de telles expressions. Dans la dévotion, même si nous respectons Dieu, nous pouvons nous adresser à Lui avec des mots durs mais avec amour et affection, comme nous le ferions pour nos êtres chers.

C'est la coutume pendant le mois de *mârgali* (mi-décembre à mi-janvier) d'aller d'une maison à l'autre, tôt le matin, pour appeler les gens et les attendre afin qu'ils se joignent au groupe et partent en procession au bord de la rivière pour prendre un bain sacré en interprétant des chants religieux. Ici, Ândâl attend une de ses amies et lui demande de sortir de son état léthargique. Les gens ne sont pas oublieux de leur devoir de dévotion mais demeurent négligents et oublient souvent leurs vœux.

Ândâl leur remémore l'appel et le chœur des oiseaux jusqu'au tintement des bijoux des laitières et le glougloutement de la baratte utilisée pour battre le yaourt et en extraire le beurre, la nourriture favorite de Sri Krishna.

### Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya :

Tous les commentateurs du Thiruppâvai comparent les trente poèmes d'Ândâl à un collier de trente perles, chaque perle étant dédiée à un des saints Vaishnava. Dans chaque poème, elle a utilisé quelques-uns des mots clefs qu'emploient les saints dans leur propre appel dévotionnel.

Les alouettes ont de très jolis yeux. De manière métaphorique, elles sont comparées aux saints ayant les yeux de la connaissance.

Pendant que les laitières barattent le yaourt, elles sont admirablement vêtues et chantent des louanges. Le son produit par leurs bijoux et la baratte est comparée à la voix du Seigneur Krishna. Les bijoux des laitières se composent principalement de perles et de médaillons.

Sri Ândâl utilise une autre jolie métaphore : si les Veda et les autres textes traditionnels sont barattés par la dévotion, on obtient le plaisir de la vision de Dieu, tout comme le beurre sort du barattage.

Keshava est un autre nom de Sri Krishna. Il est appelé Keshava parce qu'il a tué le démon Keshi. Kesha signifie également les organes des sens. En maîtrisant les organes des sens, on obtient l'expérience de Dieu. Keshi représente aussi le cheval galopant de l'ego, de l'orgueil, et de la possessivité. La dévotion à Dieu est le seul moyen de les dompter.

Nârâyana est un autre nom de Sri Krishna, Vishnu. Nârâyana est celui qui protège les sujets de ce monde créé. Murthi signifie l'image. Nârâyanamurthi est l'image de Dieu dont nous avons besoin pour notre méditation. Nous ne pouvons pas méditer sur Dieu sans le support de son image. Ce serait comme si un enfant apprenait à lire les mots sans aucune image correspondante dans le mental.

Dans le monde, il y a seulement deux personnes qui peuvent nous montrer le chemin et nous aider à maintenir la paix et l'harmonie : un chef d'état intelligent, pieux et compatissant, et un maître spirituel. Tous les deux connaissent la valeur de la non-violence. Tandis que le chef d'état l'utilise comme une arme pour maintenir la paix, le maître spirituel l'injecte dans notre vie quotidienne pour que la non-violence soit toujours présente. Car tous deux savent que la vie de l'homme en ce monde est comme un éclair, qui vient et disparaît avant même qu'on réalise la valeur de la vie.

Nous pouvons prévoir la cueillette des fleurs et la récolte des fruits mais nous ne savons quand notre vie sera cueillie. Pendant que nous avons la chance d'avoir une échelle avec des marches, nous ne devons pas attendre que quelqu'un nous fasse grimper. N'attendez pas demain pour gravir l'échelle vers Dieu, car vous ne savez quand votre vie sera enlevée.

Nous avons besoin d'une échelle pour monter plus haut. Dieu est toujours en un lieu élevé. Par conséquent, pour l'atteindre, nous avons besoin de l'échelle de la dévotion, qui n'a que trois marches : la connaissance, la dévotion et l'abandon. Les deux bambous de l'échelle sont nos maîtres spirituels, qui nous guident et nous empêchent de tomber pendant que nous utilisons les trois marches. Ils sont toujours attentifs à notre bien-être, notre bonheur, notre succès et nous préviennent d'une chute éventuelle de ces marches. Ils n'attendent rien en retour. Leur bonheur réside dans le fait que nous atteignons le but.

C'est pour cela qu'Ândâl nous dit : maîtrisez votre mental par la connaissance, disciplinez la vie par la dévotion et par l'abandon, unissez votre âme à Dieu.

*« Emplis toujours de Moi ton mental et deviens Mon dévot, voue-Moi ton adoration, offre-Moi ton hommage, et certes, tu viendras à Moi. Cela, Je te le promets, car tu es Mon ami, infiniment cher. »*

Bhagavad Gîta XVIII-65

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 11

importante enseignante, c'est celui qui nous enseigne la connaissance de l'âme et nous amène vers le Dieu, le maître spirituel, qui devrait être vénéré.

Le rôle de l'*âchârya* dans la recherche spirituelle est unique. On ne peut pas suivre le bon chemin, connaître les mystères de Dieu ou du Créateur sans son soutien et son aide, car il y a beaucoup de choses au-delà de la connaissance livresque. De manière similaire, sans les conseils d'un maître spirituel, il n'est pas possible de découvrir la vérité mystique des symboles extérieurs.

Un maître spirituel compétent ne connaît pas seulement le contenu, la méthode et le procédé de vérifications des disciplines spirituelles, mais aussi les moyens de conduire les disciples selon leur besoin et leur aptitude. Le maître spirituel (*âchârya*) montre le chemin de la Connaissance spirituelle à l'élève, renforce la conviction par son propre exemple, initie la technique, planifie leur démarche, donne les instructions nécessaires, le corrige à chaque fois qu'il se trompe, et l'amène au but suprême de manière sûre et sans danger.

Tous les maîtres spirituels depuis les temps des Veda insistent sur le fait qu'un maître spirituel devrait être révérendé et adoré comme on adore le Dieu.

Un maître spirituel doit être réalisé, avoir une bonne compréhension des textes, être sans péché, avoir une bonne connaissance des écritures sacrées, doit être constamment en Brahman, avoir une nature satvique, franc, ayant un comportement vertueux, exempt de jalousie, de vanité et d'autres vices, ayant maîtrisé ses sens de perception, indulgent, compatissant, corrigeant à chaque fois qu'il y a une erreur et une idée fautive, soucieux du bien-être des autres.

Un maître spirituel dissipe les ténèbres de l'ignorance, efface tous nos péchés, rend égal à lui-même, nous donne la connaissance spirituelle qui met fin au cycle des renaissances, nous dotera de la vision divine, aura une infinie compassion qui ne sera jamais vaine.

En Inde, la tradition de rendre hommage aux lignées de maîtres spirituels (*guru parampara*) est un fait unique. Il donne l'opportunité de montrer notre gratitude aux lignées illustres de maîtres qui ont gardé la vérité et maintenu l'essence de cet enseignement suprême. Aussi, il est stipulé qu'on devrait d'abord méditer, avec révérence et gratitude, sur les lignées illustres de maîtres spirituels avant de méditer sur Dieu ou sur le Créateur.

Un maître spirituel est comparé à un nuage plein d'eau qui donne la pluie. Le maître donne simplement son enseignement, qui peut être assimilé par celui qui en a besoin au degré qui lui est nécessaire. On le compare aussi à un marin, qui va en haute mer avec son bateau de connaissance pour secourir ceux qui ont fait naufrage. On le compare à un jardinier qui connaît les besoins de toutes les différentes plantes et canalise l'eau selon leur besoin. Ceci pour montrer la qualité exemplaire des maîtres.

Les grands maîtres exigent que l'on soit reconnaissant envers le maître et qu'on glorifie ouvertement ses qualités.

*« Faites que nos maîtres spirituels soient contents de nous et nous bénissent de leurs grâces. »*

tâche est très difficile, plongés dans un milieu social, matérialiste, agnostique, rationaliste.

Les avancées de la science sont remarquables mais s'appuyant sur des expériences matérielles même très sophistiquées, elles ne peuvent pas découvrir un monde subtil, son origine, sa finalité. La philosophie indienne nous propose de percer le voile d'ignorance qui nous cache la réalité profonde du monde. Elle n'est pas dogmatique.

Elle nous propose « seulement » les outils pour notre transformation en vue d'accéder à une Connaissance Supérieure.

C'est tout le sens de l'enseignement transmis par Sri T.K. Srihashyam, qui nous a fait savoir, très clairement, qu'il est un enseignant, mais refuse de devenir pour nous un Maître, un Guru. Il nous laisse notre liberté, notre responsabilité. A nous d'en faire bon usage si nous en avons le courage.

## Avec l'homme ou avec Dieu

### *Un conte musulman*

Un jour, saint Khayyam traversait une forêt dense avec son disciple. Ils s'arrêtèrent pour prier. Tandis qu'ils priaient, ils se trouvèrent face à un tigre. Le disciple grimpa sur un arbre pendant que saint Khayyam continuait imperturbablement à prier. Le tigre s'en alla tranquillement. Ils poursuivirent leur voyage, mais en chemin, le saint fut piqué par un moustique, qu'il tua immédiatement.

Sur ce, le disciple lui demanda, « Maître, comment se fait-il que vous soyez ennuyé par un minuscule moustique alors que vous restez imperturbable face à un tigre ? » Le saint répondit : « C'est parce que maintenant je suis avec un homme, mais quand le tigre est venu, j'étais avec Dieu. »

## Le rôle du Maître dans la recherche spirituelle

### *Sri T.K. Srihashyam*

Asmath gurubhyo namaha,  
Asmath parama gurubhyo namaha,  
Asmath sarva gurubhyo namaha

Je m'incline devant mon maître,  
Je m'incline devant tous les maîtres,  
Je m'incline devant le Maître Suprême

Un maître spirituel (*âchârya* ou gourou) est celui qui expose la signification des sciences philosophiques, qu'il pratique lui-même, et qui dirige les disciples dans leurs pratiques spirituelles.

Nous ne pouvons jamais nous libérer de la dette envers celui qui nous a appris à lire et à écrire. Alors que la mère est la première et la plus

## La tolérance

### *Sri T.K. Srihashyam*

L'Hindouisme croit que toutes les religions sont vraies, non comme une question de stratégie mais comme un engagement. Par conséquent, il n'encourage ni la haine ni la méfiance et il ne dénigre pas les autres croyances en les considérant comme hérétiques. Puisque l'amour est l'ancre de l'hindouisme, il tolère l'intolérance sans assimiler la tolérance à l'inertie ou à l'apathie. Sa mission n'est pas de convertir les autres à son opinion car ce qui importe ultérieurement c'est la conduite et non la croyance. Tandis qu'il encourage l'adhérence à la vérité, il ne considère pas immoral les erreurs de jugement ou le manque de compréhension. L'hindouisme se caractérise par une harmonie intérieure non pas sur la base d'une croyance réglementée mais comme un engagement de sentiments partagés par les Hindous du monde entier dans une quête commune de la vérité éternelle. C'est une caractéristique distincte de l'hindouisme.

L'hindouisme accepte et même recommande que chaque individu ait son propre dieu - un concept qui lui est unique puisqu'il offre un objet de contemplation et de méditation à chacun s'adaptant à ses prédilections. Comme l'eau tombant du ciel prend différents chemins, rivières et ruisseaux, pour atteindre finalement l'océan, de même, le culte de tout dieu et de toute forme amènera le fidèle vers le Tout-Puissant.

Bien que l'hindouisme loue différents dieux, cela ne crée ni contradiction ni dévalorisation des autres concepts de dieu, puisqu'il souhaite que tout être consacre un temps quotidien à la contemplation et à la méditation. C'est pour cela qu'il préconise « un dieu personnel ».

Les graines de la tolérance dans l'hindouisme sont dans l'accueil favorable et dans la considération de tous les dieux indépendamment des exposés théologiques. Puisque chacun a le droit d'adorer son dieu personnel, il ne peut y avoir ni haine ni animosité qui pavent le chemin de la plus grande vertu qu'est la tolérance. Dans un tel contexte, une dévotion exclusive à un dieu personnel même avec une passion extrême ne conduit pas à l'intolérance puisque le principal but n'est pas Dieu mais la dévotion ou l'amour.

L'hindouisme reconnaît trois sortes de désirs : le désir de la terre, le désir de la richesse et le désir sexuel. Nul n'est libre de l'un ou l'autre ou de la combinaison de ces désirs. C'est pourquoi l'hindouisme enseigne le principe du détachement. Cela ne signifie pas prendre la fuite mais développer une attitude de contentement de ce qu'on est destiné à recevoir quelle que soit notre attente. Autrement dit, l'hindouisme conseille l'absence de convoitise. Quand on espère beaucoup et qu'on obtient moins, on est insatisfait ; quand on espère moins, l'insatisfaction est moindre aussi. Celui qui tombe de haut se blesse plus que celui qui est près du sol. C'est pourquoi l'hindouisme conseille de réduire les attentes. Il faut être content de ce que l'on obtient. Cela ne doit pas nous détourner de réaliser la meilleure action mais demande seulement d'accomplir son devoir

sans penser aux bénéfiques de ses actions. Les règles morales de l'hindouisme sont uniquement pour la transcendance de l'âme.

Quand il y a contentement, évidemment, il n'y a pas de place pour l'insatisfaction, le déplaisir ou l'étroitesse d'esprit. Naturellement, on est tolérant envers les autres. C'est une autre vertu de l'hindouisme.

Il est bien connu que la colère est mauvaise en toutes circonstances. Elle peut être une réussite dans un premier temps, mais ultérieurement ce sera une défaite. L'hindouisme décrit six tendances diaboliques qui tentent et aspirent l'homme à l'intolérance : le désir, la colère, l'avarice, l'attachement, l'aveuglement et la jalousie (*kâma, krodha, lobha, moha, mada* et *mâtsarya*.) La colère et l'avarice sont deux conséquences différentes du désir. Si on n'obtient pas ce que l'on désire, cela amène à la colère ; si on obtient ce que l'on désire, cela amène à l'avarice car on en voudra de plus en plus. De toute manière, les deux situations amènent à l'insatisfaction entraînant la jalousie. Quand il y a jalousie ou haine, il ne peut y avoir tolérance.

Mahatma Gandhi dit que la violence vient de sept erreurs :

- la richesse sans travail,
- le plaisir sans conscience,
- le commerce sans moralité,
- la politique sans principe,
- la connaissance sans caractère,
- la science sans humanité,
- la dévotion sans sacrifice.

Les Hindous appellent toutes les femmes « maman », sauf leur épouse, car la mère est le seul concept qui est libre de tout désir charnel. Pour développer ce concept, l'hindouisme inculque la valeur de l'image de mère. L'absence de convoitise ne nourrira pas la concupiscence ni l'avidité. Le désir sexuel inconsidéré étant à la racine de l'aveuglement, il engendre la jalousie et l'intolérance. C'est la raison pour laquelle l'hindouisme considère la terre entière comme la mère.

L'hindouisme nous conseille de persévérer à faire du bien aux autres sans se soucier d'un retour ou d'une gratitude. Les rivières coulent, les arbres donnent des fruits, les vaches donnent du lait pour le bien des autres, de même, notre existence est pour le bien d'autrui. Les rivières ne boivent pas l'eau qu'elles transportent, les arbres ne mangent pas les fruits qu'ils donnent, les nuages de pluie ne mangent pas les graines qu'ils aident à germer, de même l'homme doit partager sa richesse avec les nécessiteux. Tout comme les rivières, les arbres, les vaches tolèrent la conduite des hommes, de même l'homme devrait tolérer la conduite des autres, d'autant plus qu'il a l'intelligence que ni les rivières, ni les arbres, ni les nuages de pluie possèdent. L'hindouisme conseille à l'homme de se conduire avec sérénité qui sera le terrain de la tolérance. L'hindouisme nous enseigne de faire, autant que possible, tout le bien que nous pouvons faire ; sinon, au moins, de ne pas faire de mal à autrui.

## Sri T.K. Sribhashyam tel que je l'ai rencontré

*Maurice VIEL, Ingénieur en chef en Aéronautique, retraité*

Voici ma petite contribution, en remerciement de l'enseignement que Sri T.K. Sribhashyam nous apporte depuis 13 ans.

Après quelques pérégrinations dans les milieux de la recherche spirituelle (Krishnamurthi, Zen, Bouddhisme Tibétain, Sophrologie, Fédération Française de Yoga, Eva Ruchpaul) le hasard des rencontres m'a conduit à Zinal pour la première fois. C'est là que ma femme et moi avons rencontré Sri T.K. Sribhashyam. Le thème qu'il avait choisi « Comparaison entre Sâmkhya et le Yoga » a éveillé notre curiosité compte tenu de notre ignorance profonde de ces sujets.

Ce fut un choc très difficile. Tout était à découvrir : les mots sanscrits, la théorie de Sâmkhya et Yoga, les différences philosophiques entre Sâmkhya et Yoga, l'adaptation à l'orateur, la densité de son enseignement... Ce qui nous a tout de suite captivés, au point de renoncer à toutes les prestations des autres conférenciers, tout au long de cette semaine, fut l'impression d'authenticité de la tradition philosophique indienne qui nous était transmise. Après 13 ans de suivi de cours de Sri T.K. Sribhashyam l'impression est devenue conviction et nous mesurons la chance extrême qui nous a été donnée de recevoir ici, en France, cette philosophie traditionnelle authentique ainsi que la pratique du Yoga à qui elle est associée.

Chacun des sujets traités – Sâmkhya, Yoga de Patanjali, Bhagavad Gîta, Upanishads, Maha Bhâratha, Ayurveda, pratique du Yoga – représente à lui seul un champ d'études immense. Sri T.K. Sribhashyam nous a donné, sur chacun, un aperçu suffisamment approfondi pour ensuite se focaliser principalement sur le Yoga de Patanjali ; sa pratique, ses objectifs.

Beaucoup de traductions des aphorismes de Patanjali existent. Bien différentes. Sri T.K. Sribhashyam nous a fait découvrir un sens subtil non accessible par une traduction mot à mot. Le but, la libération, exige un long cheminement : *Yama - Niyama* - concentration - contemplation - arrêt des *Vrithi* - franchissement des *Siddhi et Samâdhi*. Permanente remise en cause de soi-même, effort, persévérance, ne doivent pas être ménagés. Edulcorer l'enseignement, cacher les difficultés, serait mensonges et trahison. Cependant Sri T.K. Sribhashyam laisse le choix à chacun de son niveau d'engagement. Il est l'enseignant qui transmet avec la plus grande transparence possible ce qu'il a reçu de son père Sri T. Krishnamacharya.

C'est une philosophie indienne, bien antérieure au Bouddhisme, héritière des grands Rishis et maîtres des Veda et c'est un ensemble de techniques mises à la disposition des élèves yogi pour leur permettre de progresser, dans la mesure de leur engagement personnel. Pour nous, Occidentaux, la

Manu s'exclama joyeux « Tu es **Janârdhana**, le bienfaiteur adoré de l'homme. Tu existes, donc l'existence est possible ; tu es éternel, donc la vie est éternelle. »

Matsya révéla : « Dans sept jours, la flèche de la destruction de Shiva annoncera les flots de ténèbres qui engloutiront tout l'univers. Mais la graine de la vie survivra si tu fais ce que je te dis. »

Manu ramassa les graines de toutes les plantes et un couple de tous les oiseaux et de tous les animaux. Il les mit dans un grand bateau et attendit le déluge.

Au septième jour, des nuages noirs cachèrent le soleil, lancèrent des éclairs dans toutes les directions. De violentes pluies fouettèrent la terre. Les rivières sortirent de leur lit et les quatre océans débordèrent. Des vagues aussi hautes que des montagnes noyèrent la terre. C'était *pralaya*, la dissolution finale du cosmos.

A l'horizon, Manu vit sortir de la mer un grand cheval blanc aux yeux rouges. C'était Badavâgni, la jument de la destruction, une bête terrible qui exhalait le feu.

Un guerrier habillé de noir la montait, trempé de sang. Avec son épée enflammée il tranchait toute chose et tout être qu'il voyait.

« Qui est-ce, mon Seigneur » demanda Manu. « C'est Kalki, le gardien de la porte de la mort, sortant des Ténèbres Mortelles de Shiva » révéla Vishnu. « Il est le sauveur qui aide l'âme à s'échapper pendant qu'il détruit le monde imparfait. Lui aussi est Moi. »

Partout où allait Kalki, les flots de ténèbres suivaient. Manu eut peur. « La dissolution détruira-t-elle ce bateau ? Kalki me détruira-t-il, moi aussi ? »

Vishnu sourit et dit, « Non, tu es protégé. Car en abandonnant l'ego, l'orgueil et le désir, tu t'es placé, sans réserve, sous ma protection. Tu survivras donc à ce cataclysme. Quand le nouveau monde surgira, tu seras le premier homme à y vivre. »

Matsya, le poisson divin, se fit pousser une corne et s'attela au bateau de Manu utilisant l'Ananta Shesha, le Serpent du Temps, en guise de corde. Puis il mit en sécurité le bateau avec sa précieuse cargaison en passant à travers les eaux agitées.

Manu réalisa qu'il avait, soucieux de sauver la vie, oublié d'emporter le livre de la connaissance, le Veda. Matsya plongea aussitôt dans les eaux sombres du déluge à la recherche des textes sacrés. Il les trouva dans les mains de Damanaka, le démon de l'ignorance, qui avait trouvé refuge dans un coquillage. Brisant le crâne du démon avec sa massue, le Seigneur récupéra le Veda et le donna à Manu.

Manu se demanda pourquoi le monde avait été détruit. (à suivre)

## Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

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

### Fiche n° 5 : la Diverticulose

#### Généralités :

Cette pathologie rentre dans la catégorie des troubles de la motricité intestinale. Une fonction importante du tractus intestinal est de propulser le contenu intestinal de l'estomac vers l'anus. Les troubles de la motricité sont présents dans ces maladies intestinales : diverticulose, mégacôlon, constipation, syndrome de l'intestin irritable.

#### Définitions :

**Diverticule du duodénum et du grêle :** expansion en forme de « sac » développée aux dépens de toute la paroi intestinale et communiquant avec la lumière intestinale.

**Diverticule colique :** terme désignant une hernie de la muqueuse à travers la couche musculieuse de la paroi intestinale. La diverticulose est constituée de multiples diverticules. Les diverticules sont congénitaux ou acquis.

#### Physiopathologie :

##### **1. Les diverticules de l'intestin grêle :**

Les diverticules peuvent apparaître à tout niveau de l'intestin grêle, mais ils ont une localisation plus fréquente dans le duodénum et le jéjunum. Ils sont le plus souvent asymptomatiques et découverts par hasard lors d'examens médicaux comme « un transit oesogastroduodenal ». Ils deviennent symptomatiques en cas d'inflammation ou de saignement. Les symptômes sont parfois dus à la proximité anatomique des diverticules à d'autres structures tissulaires. Après le côlon, le duodénum est le deuxième lieu d'élection de diverticulose digestive. Les diverticules duodénaux sont le plus souvent uniques contrairement aux jéjunaux et iléaux.

##### **2. Les diverticules du colon :**

Les diverticules coliques peuvent atteindre tout le colon, mais ils apparaissent le plus souvent dans le colon sigmoïde et leur fréquence décroît dans le colon ascendant. Il peut aussi bien n'y avoir qu'un seul diverticule, que cent. Leur nombre augmente avec l'âge. La diverticulose colique est observée dans près de la moitié de la population européenne de plus de 60 ans.

Nous n'aborderons que les causes dont la connaissance permet à l'enseignant de Yoga de donner des conseils utiles à son élève sans jamais pour autant se substituer au médecin.

## Etiologie :

### **1. Les diverticules de l'intestin grêle :**

La pathogénie de ces diverticules reste encore à définir. L'hypothèse de l'augmentation de pression intraluminaire est avancée. En ce qui concerne les localisations dans le jéjunum et l'iléon, la formation de diverticule est aussi associée soit à une maladie de Crohn, soit à une déficience de la paroi intestinale soit à une atteinte d'artériosclérose des vaisseaux de l'intestin.

### **2. Les diverticules du colon :**

Le mécanisme précis de la formation de ces diverticules est inconnu, mais des études ont montré qu'il existe des troubles de la motricité colique. Alors que les pressions de base y sont normales, la réponse motrice du côlon à divers stimuli (par exemple : un repas, certaines substances chimiques) est nettement excessive surtout au niveau du sigmoïde. La prédominance de la pathologie en milieu urbain et industrialisé occidentale s'explique par des différences au niveau alimentaire : l'alimentation y est beaucoup plus pauvre en fibres et en résidus. De tels régimes entraînent une diminution de la masse fécale, un rétrécissement du côlon et une augmentation de la pression intraluminaire nécessaire à la propulsion d'une masse fécale plus petite. On a tendance à admettre que la diverticulose colique est une maladie de civilisation.

## Symptômes Principaux :

### **1. Les diverticules de l'intestin grêle :**

Ils présentent très peu de symptômes et ne se révèlent que rarement par une complication. Ils peuvent cependant être responsables d'un syndrome de malabsorption attribué à la multiplication des germes microbiens intradiverticulaires. Ces diverticules peuvent se compliquer d'une inflammation, d'une hémorragie ou d'une perforation.

### **2. Les diverticules du colon :**

Les diverticules restent très souvent asymptomatiques. Mais il peut y avoir une alternance de constipation et de diarrhée, une douleur de spasme dans l'hypocondre gauche soulagée par défécation ou émission de gaz ou encore perte de sang dans les selles. Bien souvent une inflammation s'installe. Il s'agit alors d'une diverticulite. Ce processus inflammatoire est lié à la rétention dans les diverticules de résidus alimentaires non digérés et de bactéries coliques qui y prolifèrent. La diverticulite sigmoïdienne, la plus fréquente, se traduit par des douleurs de la fosse iliaque gauche, des troubles du transit et parfois de la fièvre. Les cinq principales complications de la diverticulose colique sont : la diverticulite, l'occlusion intestinale, la formation d'abcès et de fistule avec un tissu voisin, l'hémorragie, la perforation entraînant une péritonite. Au point qu'il est parfois nécessaire, au vu de ces symptômes, de faire un diagnostic différentiel avec une tumeur colique (à suivre).

## **Vishnu**

*Sri D. Pattanaik, Mumbai*

*« Puis-je contempler le Dieu Suprême qui repose sur le Serpent du Temps, qui chevauche l'oiseau de la Lumière, dont la forme éblouissante englobe toute dimension de l'espace, qui tient dans ses quatre mains une conque, un disque, une massue et un lotus, qui est plaisir et discipline, accomplissement et clémence, comme ses dévots le désirent, qui réjouit leur mental et délivre leur âme, qui est la source et le but de la vie et qui protège toutes les créatures et les libère de la peur de la mort. »*

Au commencement, il faisait froid et sombre.

Vishnu apparut à l'horizon et emplît le monde de lumière. Il fit trois pas – l'aube, la mi-journée et le crépuscule – et chassa les démons des ténèbres dans la nuit.

Avec la lumière vint l'ordre, avec l'ordre vint la vie.

Avant le commencement, il y eut une fin : la fin de l'ère précédente ...

Le monde était décadent, dégénéré, dérivant vers la destruction. La civilisation s'était désagrégée, les lois s'étaient effondrées. Des cris de désespoir s'entendaient partout.

Mais le roi Manu restait calme. « Le Seigneur nous délivrera de cette souffrance » disait-il avec confiance.

Personne ne le crut. Personne n'avait la foi.

### **Matsya, le poisson divin.**

Manu se baignait dans une rivière quand un petit poisson appelé Matsya sauta dans ses mains. « Sauve-moi Manu » cria-t-il. « Sauve-moi du gros poisson et je sauverai le monde. »

Attristé pour la petite créature, Manu l'amena dans sa cruche.

Le lendemain, Matsya grossit ; la cruche ne pouvait plus le contenir. Il dut le mettre dans un pot plus grand. Chaque jour, Matsya grandissait. Manu le mit dans un puits, du puits dans une mare, puis dans un lac, et finalement dans la mer où il continua à grandir.

« Qui es-tu ? » demanda Manu à l'étrange poisson.

« Je suis **Vishnu**, celui qui préserve la vie » dit Matsya révélant sa nature divine : bleu comme le ciel, noir comme les nuages de pluie, drapé dans de brillantes robes jaunes.

Le Seigneur dit : « Le monde repose comme un lotus dans le creux de ma main, le cosmos tourne autour de mon doigt comme un disque. Je souffle la musique de la vie par ma conque et je manie ma massue pour protéger toutes les créatures.