

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

Représentants pays :

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

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

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

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

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2010

Edition : France

N° 31

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

#### *La peur de la mort, ou la négation de la mort*

La mort est la seule certitude dans la vie humaine. La plupart d'entre nous croient en des fortunes douteuses et en une prospérité incertaine, mais nient l'issue certaine de la mort. Nous passons chaque minute de notre vie à vivre passionnément, en profitant de tous les avantages. Nous travaillons dur, nous amassons des richesses, nous transgressons même les lois divines, croyant que nous n'aurons pas à affronter la mort, et quand la fin survient et que Dieu nous appelle, nous disons : « Je n'ai pas vécu ma vie pleinement ; accorde-moi un peu plus de temps. »

Le seul moyen de surmonter cette peur de la mort est de suivre les dix principes que le Seigneur Yama (le Dieu de la mort) conseille : La non-violence, la droiture, l'honnêteté, la patience, une conduite divine selon son âge et sa situation familiale, la stabilité en suivant le chemin juste, la compassion et un mental honnête et pur.

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

Si je transforme les sept océans en encre,  
Si je transforme tous les arbres en crayons,  
Si je transforme la terre en papier,  
La gloire de Dieu ne peut pas être écrite.

Les oreilles sont enrichies par la connaissance Divine  
Et non pas par des boucles d'oreilles ;  
Les mains sont enrichies par la charité  
Et non pas par des bracelets,  
Le corps est enrichi par la bonté envers les autres  
Et pas par la pâte de bois de santal.

Saint Kabirdas.



## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 26) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Les lucioles, les étoiles, la lune et le soleil !**
- **Yoga Sutra (10) - Gabriel Galéa**
- **Nouvelles du parrainage de la scolarité des enfants à Kovalam**
- **Bhaja Govindam – T.K. Sribhashyam**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Le calme mental - la voie de la Bhagavad Guîtâ – T.K. Sribhashyam**
- **Origine du parapluie et des sandales - conte indien**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Pudina chutney**

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

### Pudina chutney (Chutney à la menthe)

#### Ingrédients :

Un bouquet de feuilles de menthe fraîche lavées  
5g de gingembre frais  
(en option 1/2 piment vert)  
20g de noix de coco râpée  
Le jus d'un citron  
Sel  
Cumin en poudre  
Un peu d'eau

#### Préparation

Utiliser un mixer pour moudre tous les ingrédients et en faire une pâte légèrement liquide. Saupoudrer de cumin en poudre. Ce chutney peut-être utilisé pour accompagner les pâtes, le riz, la semoule, du pain grillé...

## Origine du parapluie et des sandales

*Conte indien*

Jamadagni était un grand sage et également un grand archer. Chaque matin, il s'exerçait au tir à l'arc. Sa femme Renuka allait chercher les flèches envoyées et les ramenait à Jamadagni. Un jour d'été, Jamadagni envoya une centaine de flèches. Renuka alla les chercher et comme la chaleur était insupportable, elle s'abrita à l'ombre d'un arbre avant de continuer à ramasser les flèches. Son retour vers son mari fut donc plus tardif que d'habitude. Jamadagni lui demanda la raison de son retard. Elle lui dit que comme le Soleil était brûlant, elle avait dû s'abriter. Le sage se mit en colère contre le Soleil qui était la cause des souffrances de sa femme. Il décida de recouvrir le Soleil avec d'innombrables flèches. Le Soleil eut peur que la colère de Jamadagni prive le monde de ses rayons et déguisé en pèlerin, il tenta de convaincre Jamadagni des conséquences de la perte de la chaleur et des rayons du Soleil sur les végétaux et les êtres vivants. Non seulement Jamadagni repoussa les conseils du pèlerin, mais il réalisa aussi que le pèlerin était le Soleil. La colère de Jamadagni s'accrut car il trouva que le Soleil, au lieu de faire du bien aux créatures, les brûlait. Comme la colère de Jamadagni ne s'apaisait pas, le Soleil proposa d'offrir à Renuka un parapluie avec cent rayons et une paire de sandales de cuir pour la protéger de la chaleur du Soleil et de celle de la Terre. De plus, le Soleil déclara que celui qui offrira un parapluie neuf et de nouvelles sandales aura le privilège de recevoir les bénéfices d'une prière au Soleil. Depuis lors, l'offrande d'un parapluie et de sandales est devenue une action importante dans tous les rituels hindous.

*Encore une année de passée  
Et je porte toujours  
Mes sandales et mon chapeau de pèlerin.*

Haïkaï de Bashô

## Le Thiruppâvai d' Āndāl

*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 26 :

*Oh ! Krishna ! Fervent ! Couleur Émeraude ! Si Tu écoutais les besoins de ceux qui suivent les rituels de Margali comme cela est prescrit par les anciens, Tu leur accorderais des conques blanches comme du lait, qui amèneraient la terre entière à de violents frissons, comme Panchajanya jouant près de Toi ; d'énormes tambours, consacrés à des chœurs pour Te saluer ; des lampes décoratives, des baldaquins et des étendards à hisser. Toi, Krishna, autrefois reposais en flottant sur une feuille de banyan pendant le déluge cosmique et offrais en abondance des cadeaux que nous pourrions acquérir, permets-nous de Te regarder solennellement. Sois bienveillant envers nous ! Écoute et considère demoiselle.*

### Commentaire

Dans ce verset, Āndal et ses amies demandent à Krishna tous les matériaux nécessaires pour le rituel qu'elles accomplissent sur les rives du fleuve Yamuna. Ayant obtenu l'attention de Sri Krishna, leur unique souhait est d'avoir un moment de grand bonheur en sa présence. Elles décident de continuer leur rituel et prient pour que Krishna leur apporte l'essentiel. Pour passer le temps agréablement avec Sri Krishna elles ont besoin d'un endroit isolé et serein. Elles décident de L'amener en dehors de la ville sur les rives de la rivière Yamuna, qui est un lieu isolé et serein. Leur rituel les aide à voir le visage de Sri Krishna devant leur habitation. Cela les aide à réciter les noms infinis de Sri Krishna avec dévotion et cela permet aussi aux aînés d'accepter que les Gopis se réunissent aussi librement avec Sri Krishna.

Ce poème est un appel à Sri Krishna pour qu'il rejoigne les dévots lors de leur procession. Ce poème, chanté à la fin des prières matinales, dans les temples et les maisons, est un appel à Sri Krishna pour qu'il soit présent dans notre cœur.

### Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

Tout comme un jour sans soleil, une nuit sans lune et un troupeau sans bœuf n'ont aucun attrait et n'apportent aucun charme, nous ne sommes rien sans Le Seigneur Sri Krishna. Nous Le prions donc pour qu'il nous bénisse de Sa grâce et qu'il nous protège en prenant refuge en Lui.

L'ego, la passion et la colère sont les ennemis de la connaissance divine. La dévotion à Dieu chassera ces ennemis comme le son d'une conque éloignera tous les autres sons, comme le son OM écartera les autres sons. *Panchajanya* est la conque du Dieu hindou Vishnou, un de ses quatre attributs, les trois autres étant la masse (*Kaumodaki*), le disque en tant qu'arme (*Sudarshana Chakra*) et une fleur de lotus (*Padma*). Tout comme le cygne sépare l'eau du lait, les enseignements des aînés nous apprennent à distinguer l'âme éternelle du corps fétide. Tout comme un drapeau hissé montre sa suprématie sur les autres, de même, le divin en nous est supérieur à tout ce qui est humain en nous. Tout comme un baldaquin apporte le repos, l'expérience de la béatitude nous soulage de la pluie de chagrin qui descend des nuages de l'ignorance. Tout comme un banyan nous fournit l'ombre nous protégeant du soleil ardent, les sages nous protègent par leur connaissance et leur expérience spirituelle.

## Les lucioles, les étoiles, la Lune et le Soleil !

A la nuit tombante, quand les lucioles apparaissent, elles se disent : Nous donnons la lumière au monde. Dès que les étoiles commencent à briller, l'orgueil des lucioles devient modeste. Les étoiles pensent qu'elles illuminent l'univers. Mais plus tard quand la Lune monte dans le ciel sa lumière argentée humilie les étoiles et elles pâlisent de tristesse. La Lune se gonfle d'orgueil et pense que grâce à sa lumière le monde est illuminé et baigné de beauté. Mais à présent l'aube annonce l'ascension du Soleil à l'est de l'horizon.

Alors, où sont les lucioles, les étoiles et la Lune ?

## Yoga Sutra (10)

*Cet article est le huitième compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Srihashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.*

### Samâdhi Pâda – Sutra 15 (2)

*Drushâtânushravika Vishaya Vitrušnasya Vashîkâra Samjñâ Vairâgyam*

Bien que les mots techniques ne soient pas identiques dans la Bhagavad Guîtâ, son deuxième chapitre, intitulé Sâmkhya Yoga, donne quelques explications précieuses pour saisir la portée du quinzième Sutra du Samâdhi Pâda. Nous avons précédemment expliqué la première partie du Sutra, nous arrivons maintenant à un concept particulièrement important :

toujours avoir avec nous un anti-virus, c'est-à-dire la volonté de nous soumettre à Dieu en toutes nos activités et en chaque événement. Elle nous libérera de tous les efforts ainsi que des contraintes et gardera la musique de notre structure mentale intacte. Il est certain que la bonne musique est le meilleur antidote contre le stress. Nous devons seulement faire une introspection pour localiser la note discordante, l'ego, pour le faire taire. Une fois que l'ego est réduit au silence, le mental le sera aussi. C'est ainsi que nous écouterons la musique divine en nous.

Par conséquent, la soumission à Dieu ou le silence de l'ego sont les moyens que la Guîtâ propose pour maintenir le calme et la joie en nous. Sri Krishna déplore la vie de faste et de vanité. Car quand les gens s'adonnent à ce style de vie ostentatoire, aucune détermination d'ensemble n'est formée dans le mental de ceux qui sont profondément attachés au plaisir et au pouvoir. Attachés à des centaines de liens, livrés à la convoitise et à la colère, ils s'efforcent de se sécuriser par des amoncellements exagérés de richesses pour le plaisir des sens. D'un autre côté, notre vie devient une poésie extraordinaire : simple extérieurement, mais d'une grande richesse intérieure pour ceux qui trouvent plaisir, satisfaction et lumière en eux-mêmes. Par conséquent, afin de mener une vie qui a du sens, nous devons maîtriser nos désirs et nos émotions négatives. Réciproquement, la recherche d'un sens plus élevé que la vie elle-même calme le mental naturellement, ceci est la voie de la Guîtâ.

Quand nous réalisons l'harmonie intérieure et le rythme intérieur nous trouvons le même rythme et la même harmonie dans le monde extérieur. Il y a déjà une grande symphonie en mouvement dans le monde de Dieu. Même les particules dans un atome suivent une loi harmonieuse. A cause de nos préoccupations en ce monde de désordre, de discorde et de doute que nous élevons autour de nous, nous ne pouvons pas entendre et écouter cette musique.

Nous devons développer les facultés divines pour apprécier et profiter de la musique universelle qui continue en arrière plan du bruit et de notre activité de la vie quotidienne. Si nous pouvons nous identifier à la conscience cosmique, aller au-delà des dimensions étroites de notre structure mentale, alors nous pourrions maîtriser aisément notre mental. Le mental sera alors accordé aux vibrations cosmiques qui nous permettront d'entendre et de prendre plaisir à la musique divine éternelle.



chanteur. Les différents sons deviennent harmonie. Si cette unité de ton n'est pas suivie, le concert se termine dans une cacophonie épouvantable, quelle que soit la qualité des musiciens.

De même, la structure de notre mental se compose de plusieurs facteurs comme les sens, le mental, l'émotion... La nature et la fonction de ces aspects sont aussi distinctes. Néanmoins, quand ils sont tous harmonisés avec la Note Divine de notre vie et fonctionnent en conséquence, toute la structure de notre mental se transforme en chant de Dieu, la Bhagavad Guîtâ. Sri Krishna, dans la Bhagavad Guîtâ, dit (Ch 9.34 et 18.65) :

*Emplis toujours de Moi ton mental, deviens Mon dévot, offre-Moi ton hommage et voue-Moi ton adoration. Parfaitement absorbé en Moi, certes tu viendras à Moi.*

Sri Krishna nous montre que le mental, i.e. la faculté de penser, doit être accordée avec le Divin ; la structure émotionnelle doit fonctionner en accord avec le Divin ; ce souhait doit correspondre au rythme Divin et enfin l'ego doit se soumettre à Dieu, en se débarrassant de ses notes discordantes d'égoïsme.

De même, tous les éléments de la structure de notre mental doivent travailler en harmonie, s'accordant avec la Note Divine. Toutes les pratiques spirituelles comme les prières, Japa (la répétition du nom de Dieu) et la méditation ne sont que le moyen d'harmoniser notre mental, en permettant au mental de travailler en harmonie avec le Divin. C'est la manière préconisée par la Guîtâ pour calmer notre mental en supprimant sans violence l'agitation de nos facultés mentales, en dirigeant tranquillement leur énergie vers le Divin.

Notre structure mentale peut-être comparée à un instrument de musique ayant différentes cordes comme la pensée, les émotions, la volonté et les autres aspects de notre mental. Souvent cet instrument n'est pas bien accordé. Comme nous permettons à diverses personnes, événements et courants de pensée de jouer avec cet instrument, cela l'altère. Les orages émotionnels et les désirs insatiables affaiblissent tous nos efforts pour garder cet instrument raisonnablement sain. La cacophonie du son de notre instrument, avec toutes ces notes discordantes comme la mésentente, l'irritabilité..., rendent notre structure mentale insupportable aux autres. Le meilleur remède est de permettre à Dieu de jouer Lui-même de cet instrument. Il l'accordera donc correctement et celui-ci produira une musique fascinante.

Notre moi s'introduit furtivement dans la partition et fausse toute la musique. Comme un virus d'ordinateur, il détruit tout le système ; l'ego nuit à la musique de notre vie personnelle, mais aussi à celle de la famille et de la vie sociale. Ainsi, pour employer un terme moderne, nous devons

*Vashîkara Samjnâ Vairâgya*. Le mot *Samjnâ* signifie la 'connaissance'. Pour comprendre la méthode d'application préconisée par Patanjali dans ce Sutra, nous devons nous arrêter un instant sur les différents types de *Samjnâ* et les différentes étapes de *Vairâgya*. Le mot *Vashîkara* sous-entend les quatre sortes de connaissance :

- *Yatamâna Samjnâ*
- *Vyatireka Samjnâ*
- *Ekendriya Samjnâ*
- *Vashîkara Samjnâ*

Ce sont les différents types de connaissance que nous avons quotidiennement et qui sont traditionnellement mentionnées selon un ordre de difficulté par rapport au détachement.

*Yatamâna Samjnâ* correspond à la connaissance sensorielle. Cette connaissance provenant des organes de perception est semblable à un cliché photographique ; elle n'est par conséquent pas liée aux impressions passées, ni aux valeurs sentimentales ou émotionnelles. *Yatamâna Samjnâ* est la première étape de toute connaissance.

*Vyatireka Samjnâ* se réfère à l'évocation d'un objet sans la nécessité d'un recours aux organes de perception. Lorsque nous évoquons un objet sans avoir recours à nos activités sensorielles externes, mais sans ajouter de coloration ni de valeur affective, nous arrivons à la deuxième étape de la connaissance. *Vyatireka Samjnâ* est issue de la perception passée de cette vie même, sans aucune influence de valeur.

Dans *Ekendriya Samjnâ*, nous évoquons un objet déjà perçu et nous associons cette évocation à une situation vécue. *Ekendriya Samjnâ* se rapporte à l'évocation d'un objet accompagnée des impressions ressenties ou des valeurs données à l'objet. Le substantif *Ekendriya* est composé de deux mots : *Eka* (un) et *Indriya* (sens de perception). 'Un seul sens de perception' désigne le mental. Si *Yatamâna Samjnâ* est lié aux organes de perception, et *Vyatireka Samjnâ* aux sens de perception, *Ekendriya Samjnâ* est entièrement dépendant du mental.

Lorsque nous évoquons un vécu, il nous arrive d'ajouter dans cette évocation ce que les autres ont pu dire dans la même situation. Cette connaissance de l'objet dans laquelle nous associons à l'évocation d'un vécu la description d'autrui est appelée *Vashîkara Samjnâ*. *Vashîkara Samjnâ* correspond à l'ajout de valeurs ou de la description des impressions d'une tierce personne sur l'évocation d'un vécu. La connaissance obtenue de *Vashîkara* n'est pas dépendante d'un objet extérieur.

De même, la connaissance issue de l'évocation du passé n'a pas de valeur réelle. Cette connaissance peut être dévalorisée : elle est indépendante du monde extérieur. Si elles ne sont pas liées au monde extérieur, nous devons avoir la possibilité de les dévaloriser, que leur origine soit *Drushta* (vu) ou *Anushravika* (entendu).

Il est cependant déjà difficile d'enlever les valeurs que nous donnons ; il paraît encore plus dur d'enlever les valeurs d'autrui. Mais est-ce vraiment si difficile de ne pas appliquer des valeurs données par quelqu'un d'autre ?

Essayons d'évoquer un objet sans l'influence de ce qu'on a dit de cet objet, sans être attiré par ce que disent les autres. Nous devons d'abord nous détacher des valeurs d'autrui. En réalité, nous rencontrons beaucoup plus de difficultés à nous détacher de ce que disent les autres ; la valeur de notre vécu n'est pas dépendante de notre expérience, mais de ce qu'ont dit les autres.

Voyons maintenant les quatre *Vairâgya* correspondant aux quatre *Samjnâ*. Lorsque nous nous trouvons devant un objet, les yeux bien ouverts, nous pouvons volontairement empêcher les yeux d'apporter les informations données par l'objet. Nous nous rendons alors compte que les valeurs de l'objet ne changent pas. Le fait de ne pas recevoir les informations venant de l'objet dans le cas d'une relation directe avec l'objet est appelé *Yatamâna Samjnâ Vairâgya*.

En utilisant la rupture de *Yatamâna Samjnâ Vairâgya*, apparaissent les informations relatives à cet objet issues de la mémoire. *Vyatireka Samjnâ Vairâgya* est la deuxième phase de *Vairâgya*, le détachement d'un objet qui ne se trouve pas dans le champ de notre expérience directe. Dans la pensée indienne, nous ne sommes jamais attachés à un objet mais aux valeurs que nous lui attribuons, et ces valeurs sont toujours relatives. Ainsi, nous ne sommes jamais détachés de l'objet, mais nous pouvons nous détacher de la connaissance venant d'un objet ou d'une situation.

Quand nous évoquons un objet, les informations concernant l'objet de perception ne sont pas seules à se présenter dans le champ mental. Les notions de plaisir et de déplaisir interviennent également dans l'évocation. De fait, l'évocation sera nécessairement liée au plaisir ou au déplaisir de l'expérience vécue avec l'objet. *Ekendriya Samjnâ Vairâgya* correspond au fait de ne pas être attiré par le plaisir ou le déplaisir liés à l'objet. Le mental tentera cependant d'être à nouveau actif : ne plus rendre actif le plaisir ou le déplaisir dans le champ mental est appelé *Ekendriya Samjnâ Vairâgya*.

Lorsque nous évoquons une situation passée, nous nourrissons l'impression liée à cette situation afin de la rendre à nouveau active. Nous avons même envie d'ajouter des valeurs supplémentaires pour la rendre plus ample. Est-il difficile d'évoquer cette situation sans ajouter de nouvelles valeurs ? Il est bien possible de ne pas ajouter de nouvelles impressions, qui ne sont pas propres à l'objet. *Vashîkara Samjnâ Vairâgya* consiste à évoquer l'expérience sans introduire d'activité supplémentaire.

## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

171. convoiter le bien d'autrui, sans penser que l'on abandonne la voie de la vertu, ruine la famille et fait commettre bien des péchés.
172. Celui qui craint le péché ne se livre pas à des actes méprisables, par la seule considération du profit.
173. Qui aspire au bonheur céleste ne commet pas des actes non vertueux, dans le désir de la faible satisfaction procurée par le vol.
174. Les innocents, qui sont assez intelligents pour vaincre les sens, ne convoitent pas le bien d'autrui, parce qu'ils sont pauvres.
175. A quoi sert la vaste connaissance acquise, grâce à une fine intelligence dans les savants ouvrages, si par esprit de cupidité, on se livre envers tout le monde à des actes condamnés par cette connaissance.
176. Qui aspire à la Grâce et vit dans la famille sera ruiné, si convoitant le bien d'autrui, il cède à de mauvaises pensées.
177. Ne désire pas la richesse amassée avec cupidité, ses fruits ne sont pas bons, quand on en jouit.
178. La cause qui empêche la richesse de s'amoindrir c'est, quand on l'examine, ne pas convoiter l'objet désiré par le prochain.
179. La déesse (de la Fortune) juge digne de ses dons celui qui a assez d'intelligence pour ne pas convoiter et habite sa maison.
180. La convoitise (dont on ne pèse pas les conséquences) cause la ruine ; l'absence de convoitise, qui est une richesse, donne le succès.

## Le calme mental - la voie de la Bhagavad Guîtâ

Sri T.K.Sribhashyam

L'idée centrale de la Guîtâ est de diriger toutes nos énergies vers le Divin. La signification de la 'Bhagavad Guîtâ' se réfère à cela. La signification littérale de la Guîtâ est 'chant de Dieu' ou chant divin. Quand toute notre vie est orientée vers Dieu, celle-ci se transforme en Bhagavad Guîtâ vivante. Cette transformation intérieure est le but exact pour comprendre ce chant divin.

Une bonne musique est une harmonie de sons. Dans un opéra, le chanteur est accompagné par divers instruments musicaux. Tous ces instruments, bien que produisant différents sons, deviennent une partie de l'harmonie appelée concert. Alors, il n'y a plus de note discordante dans le concert. Ce mélange mélodieux de notes survient quand tous les instruments s'accordent pour produire la même note en consonance avec le

En général, Govinda est le nom du Seigneur Shrî Krishna. Selon Shankara, ce mot signifie aussi : a) celui qui trouve et connaît la terre, b) celui qui trouve et le seigneur du bétail, c) celui qui peut être connu par les textes du Vedânta et d) celui qui nous accorde la parole.

Le mot *dukrunkarane* signifie aussi bien les règles grammaticales que toutes les préoccupations qui ne concernent pas Dieu. Pourtant, il est dit dans les Veda que la grammaire est indispensable à leur compréhension, car elle permet d'analyser les mots, l'accent, les phrases, etc... Mais Shankara précise qu'elle n'est qu'un moyen et non la finalité. L'Infini est bien au-delà.

La connaissance grammaticale ne donnera pas de consolation au moment de la mort. C'est une erreur de remettre à plus tard la pensée de Dieu ou de Brahman. Les pensées qui dominent durant la vie vont être celles qui viennent au moment de la mort. Sans la dévotion répétitive ou constante, il n'est pas possible de garder Dieu en pensée à l'approche de la Mort (Bhagavad Guîtâ, VII, 5).

*muda jahîhî dhanâgamat trushnâm  
kuru sadbudhim manasi vitrushnâm  
yal labhase nijakarmopâtham  
vittam tena vinodaya Chitham (2)*

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.

Le désir de richesses déprime et dégrade l'homme. L'attachement à la richesse matérielle n'est qu'une source de chagrin sans fin. S'il y a effort d'acquisition, il y a crainte de perdre (Strophes de Sâmkhya, 50). Alors, souffrance et déprime sont inévitables lors de la perte. « L'homme n'est pas satisfait de la richesse » (Katha Up. I, 27). Dans la Brihadâranyaka Upanishad, Yâjnyavalkya dit à Maitreyî : « ...il n'y a pas d'espoir d'immortalité par la richesse » (II, 4,2).

Selon Shankara, l'attachement passionné vicie le mental et le rend inapte à recevoir la Lumière de la vérité. On doit donc cultiver le détachement. Quand le mental est libéré de toute passion et de tout attachement, il doit être empli de méditation sur le Réel (*Sat*). C'est le Seigneur Suprême, Brahman. Selon Shankara, Brahman est Eternel, Subtil, Pur, Unique, Vrai, Réel, Omniprésent. Il est aussi la Béatitude (Shankara fait une distinction entre *Saguna Brahman*, Brahman avec attributs et *Nirguna Brahman*, Brahman sans attribut).

Si l'on doit se détacher de la richesse, de quoi peut-on vivre ? Shankara dit qu'on doit vivre de ce que le passé a apporté et offrir le résultat des actions présentes à Dieu, pour que le mental se purifie. (à suivre)

Nous ne pouvons pas effacer une impression appartenant au passé, mais nous pouvons la rendre inactive. Généralement, quand nous évoquons un objet, nous gardons notre pensée à l'état actif car nous avons peur que les valeurs passées disparaissent. Le fait de rendre inactive une impression passée suffit pour que la situation associée à cette évocation devienne inopérante.

Essayez d'abord *Samjnâ* avant de mettre en pratique *Vairâgya* dans l'ordre dans lequel ils ont été présentés dans cet article, en commençant par *Yatamâna Samjnâ Vairâgya*. Dans la Bhagavad Guîtâ, Krishna décrit les quatre étapes de *Vairâgya* dans l'ordre décroissant :

- *Yatamâna Samjnâ Vairâgya* : II, 58
- *Vyatireka Samjnâ Vairâgya* : II, 57
- *Ekendriya Samjnâ Vairâgya* : II, 56
- *Vashîkara Samjnâ Vairâgya* : II, 55.

à suivre...

## Nouvelles du Parrainage de la scolarité des enfants à Kovalam, Tamil Nadu 2009

Claire Sribhashyam, initiatrice du projet de parrainage, s'est rendue avec sa famille au village de Kovalam les 1<sup>er</sup> et 2 août 2009 à l'occasion de son dernier voyage en Inde. Voici le compte rendu qu'elle nous a communiqué : « Nous avons constaté que l'Association du village assure l'étude surveillée de tous les enfants de Kovalam, soit 180 enfants. Cette étude surveillée dure deux heures et est assurée par cinq enseignantes et un enseignant : deux hindous, deux chrétiennes et deux musulmanes. Les enfants appartiennent aux trois religions.

- Nous avons rencontré Deshappan, le jeune garçon qui a une tumeur au cerveau et pour qui vous avez été très généreux. Malheureusement, une des conséquences des interventions est la perte de la vision d'un œil. Il ne pourra pas reprendre sa scolarité avant 2010. Nous avons donc conseillé un soutien scolaire privé quotidien pour récupérer le retard. A présent il suit une radiothérapie. Sa mère, veuve, qui a aussi la charge de ses beaux-parents âgés, vous remercie tous très sincèrement et humblement.

- Dimanche 2 août, nous avons invité tous les enfants parrainés ainsi que les autres enfants et leur famille pour une journée de fête. Nous leur avons offert le repas de midi. Ils étaient plus de 200 à partager ce repas.

Les enfants nous ont offert une fête : danses folkloriques de la région ainsi que des danses de pêcheurs.

- Un seul des enfants parrainés était absent pour cause de fièvre. Certains enfants parrainés, qui habitent un autre village, ont fait plus de 60 kilomètres en bus, soit trois heures de voyage, pour nous rejoindre et nous rencontrer à Kovalam. C'était très courageux de leur part.

- Nous avons rencontré quatre de vos filleuls qui poursuivent des études universitaires. Evidemment, le montant du parrainage ne suffit pas à faire face à leurs frais d'études. Les études universitaires en Inde sont payantes. L'association tente de trouver d'autres moyens pour financer leurs études et leur séjour. Le village est très fier d'avoir des enfants qui vont à l'université.

- Sri Narayanan et son épouse sont nos contacts à Kovalam, ils sont les moteurs de cette association. Ils font tout ce qui est en leur pouvoir pour que les enfants prennent conscience de leur rôle dans la société, et soient également éveillés à l'écologie.

- Nous avons acheté et offert quelques livres d'enfant (livres de contes de l'Inde, épopées indiennes en langue Tamoul et en anglais, etc...) pour la bibliothèque publique que l'Association vient de créer à l'usage de tous.

- Nous avons versé à l'association les différents dons que nous avons reçus durant l'année. Ils seront utilisés pour financer les cours de soutien ainsi que l'achat de livres et de DVD sur la mythologie indienne. Une partie de cette somme a été donnée à une veuve pour reconstruire sa maison, car elle l'avait perdue pendant le tsunami.

- Quelques enfants du village nous ont remis un cadeau pour leur parrain. Il s'agit d'une œuvre sur coquillage – n'oubliez pas qu'ils appartiennent à des familles de pêcheurs. Nous les avons apportés très précieusement et nous vous les donnerons lors de notre prochaine rencontre, ou nous les remettrons à vos amis. D'autres sont en train de terminer leur sculpture. Tous les enfants vous remercient du fond du cœur. Nous avons reçu d'innombrables 'Thank You'.

Nous tenons à signaler qu'une marraine nous a remis une somme très importante pour aider les enfants en Inde. Nous sommes heureux de lui dire et de vous dire que ce montant sera utilisé pour financer la scolarité de dix orphelins, et financer aussi l'étude de Sanskrit dans un centre traditionnel d'étude de Sanskrit ouvert aux enfants démunis.

C'était une grande joie de revoir le village et ses habitants qui sont très accueillants, humbles et très reconnaissants. C'est aussi réconfortant de constater le bon usage que cette association fait des dons qu'elle reçoit pour le bien du village et l'esprit d'équipe que Narayanan insufflé à la jeune génération.

Malgré la réussite de tous ses projets qui à l'origine n'étaient que des rêves, Narayanan reste humble, dévoué et toujours au service des villages,

sans aucune arrière pensée politique. Que Dieu lui accorde une longue vie. »

Vous pouvez voir les images des enfants parrainés au :

<http://picasaweb.google.com/sribhashyam.x/ProgrammeParainage2009SponsorshipProgram2009#>

## **Bhaja Govindam**

*Sri T.K. Sribhashyam*

*(Extrait de LINGAM, un journal de yoga, révisé)*

Âdi Shankara, Râmânuja et Mâdhva sont les trois grands philosophes du Vedânta. En plus de leurs commentaires sur le Vedânta Sûtra, les Upanishad Majeurs 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 Vârânasî, 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 12 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. Chacun des quatorze disciples qui suivaient le Maître ont composé, à leur tour, un poème.

*bhaja govindam bhaja govindam*

*bhaja govindam mudha mate*

*samprâte sannihite kale*

*na hi na hi rakshati dukrunkarane (1)*

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.

Le mot *Bhaja* signifie « adoration, actes de dévotion, culte divin ». Il désigne neuf façons de servir Dieu : 1) *Shravana*, écouter la gloire de Dieu, 2) *Kîrtana*, chanter la gloire de Dieu, 3) *Smârana*, évoquer les pensées concernant Dieu, 4) *Pada savana*, adoration du pied du Seigneur, 5) *Archana*, hommage à l'image de Dieu, 6) *Vandana* salutation avec respect ou prosternation, 7) *Dasaya*, être servent de Dieu, 8) *Sakhya*, être ami de Dieu, et 9) *Atma nivedana*, offrir son âme à Dieu.