

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
ecole.yogakshemam@wandoo.fr

Rédaction : T.K.Sribhashyam

Représentants :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgique : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21

France : Mme ALTMAN, Marie-France Fax : + 33 03 80 20 19 81

Grèce : Mme Stella OUSOUNI, Fax : +30 15 13 05 86

Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376

Suisse : Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78 tanner.ehp@bluewin.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 WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 7

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2002

Edition : France

N° 07

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *L'amour du Bien, base de la vie spirituelle*

Un étudiant demanda un jour à mon père, Sri T. Krishnamacharya, de lui enseigner une voie simple et facile pour atteindre à Dieu. Mon père répondit qu'une personne pouvait atteindre Dieu par l'amour de Dieu et la prière constante.

Mon père poursuivit : Comment peut-on développer l'amour de Dieu ? C'est en chantant les noms divins et les gloires du Seigneur que l'on obtient un cœur suffisamment pur pour l'aimer. Au début l'aspirant au développement spirituel chante la gloire du Seigneur pour que l'amour fleurisse dans son cœur. Et au fur et à mesure que l'amour et la dévotion de Dieu prennent racine, il révèle dans son chant la louange du Seigneur. Ce qui était un moyen pour atteindre un but est devenu le but en soi. Bien que cela permette à une personne de progresser spirituellement, on peut se demander ce que cela lui apporte dans la vie courante. Le bienfait en est la paix de l'esprit fruit du discernement et de l'impartialité résultant de l'amour de Dieu

L'esprit humain est la source de tous les problèmes que l'homme affronte. L'esprit ne s'engage pas spontanément dans une recherche spirituelle. Il est emporté par les pensées dues aux désirs. Les pratiques spirituelles sont donc recommandées pour obtenir la paix de l'esprit. Le discernement mental permet de comprendre la nature profonde de la vie terrestre et stimule la recherche de ce qui procure la joie éternelle. L'impartialité est le corollaire du discernement quand le dévot maîtrise les désirs terrestres après avoir compris leur nature éphémère.

Ce n'est pas que l'homme ne soit pas conscient des contraintes de la vie terrestre. Les problèmes, les souffrances, la vieillesse et la mort sont les aléas de la vie que nous rencontrons chaque jour si nous regardons autour de nous. Il est souhaitable de ne pas affronter la réalité avec la conception erronée qu'elle ne nous affectera pas. Ce paradoxe a été mis en évidence dans la section Yakshaprashna du Mahâbhârata quand Yama, dieu de la mort, demande à Yudhishthira (le plus vieux des Pândava) : « Quel est le plus grand prodige de ce monde ? » Yudhishthira répondit : « Que l'homme entretienne l'illusion qu'il était immortel alors qu'il affronte la mort à tout moment ».

La vie spirituelle est donc la préparation dans laquelle l'homme s'engage pour atteindre à Dieu afin qu'il ne soit pas pris au dépourvu quand arrivera le moment de quitter le monde.

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

Invocation à la Paix

OM

Qu'Il nous protège.
Qu'Il nous gouverne.

Puissions nous œuvrer avec efficacité.
Que notre étude soit d'une énergie splendide.
Puissions-nous ne pas nous haïr.
OM ! Paix ! Paix ! Paix !

Sommaire :

- **Editorial : L'enseignement de Sri T.Krishnamacharya au quotidien**
- Sri T.K.Sribhashyam
- **Andal's Thiruppâvai (Poème 3) – Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vâmana, l'incarnation de Vishnou en nain – mythologie indienne**
- **Conduis-nous des ténèbres vers la lumière - Sri T.K.Sribhashyam**
- **La Bhagavad Guitha et le Yoga (fin) - Sri T.K.Sribhashyam**
- **Fiche Pathologique – Les diarrhées – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Dévotion dans la religion chrétienne (3) – Isabelle Ott**
- **Svastha, la santé – règles alimentaires – Dr Gopalakrishna Rao**
- **Sri T.K.Srinivasan, le fils aîné de Sri T.Krishnamacharya – Sri T.K.Sribhashyam**
- **Chandra, la lune – une histoire indienne**
- **Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust – Sri T.Narasimhan**
- **Recette Indienne – Chappâthi ou le pain indien**
- **En encart : extraits de la Bhagavad Guitha**

« De même que la fumée masque le feu, de même que la poussière recouvre le miroir, et que l'amnios enveloppe l'embryon, divers degrés de concupiscence recouvre la sagesse. » B. Guitha III.38

La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

Chappâti ou pain indien

Ingrédients

150g d'eau à température ambiante (tiède)
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou de sésame
250g de farine de blé complète, demi-complète ou blanche
1 cuillère à café de sel

Dans un saladier, mélangez l'eau, le sel, l'huile. Ajoutez la farine. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et bien ferme. Recouvrez d'un linge humide et laissez reposer pendant une trentaine de minutes ou plus à chaleur ambiante.

Enfarinez le plan de travail, divisez la pâte en boules (une dizaine de boules environ) de 4cm de diamètre et étalez-les avec un rouleau afin d'obtenir des galettes fines de 15 cm de diamètre. Posez ces galettes séparément sur un tissu propre.

Chauffez une poêle à feu moyen. Mettez le chappâti à cuire sans huile, retournez-le plusieurs fois. Quand il est cuit, étalez quelques gouttes d'huile ou de ghee (voir *Yogakshemam Newsletter N°5*) sur une des face de chappâti. Mettez-le dans un panier au fond duquel vous avez mis un tissu. Recouvrez les avec un couvercle.

Il accompagne un repas et peut se manger sucré.

Il ne contient pas de levure ni de levain. C'est pourquoi il est très digeste. Il ne cause ni d'aérophagie ni de ballonnement intestinaux.

Il est reconstituant et donne de la force.

C'est une façon de manger du blé cuit facilement absorbable.

Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust International (Regd.), Bangalore, Rapport sur ses activités

Les activités payées par les intérêts du fond du Trust :

Dans l'état du Karnataka sous contrôle du Ministre de l'Education :

1999, 2000 et 2001 : Distribution de 15 bourses d'étude aux meilleurs étudiants des Collèges de Sanskrit de l'Etat de Karnataka, d'un montant variant entre 750 et 500 roupies en fonction des résultats obtenus.

1999, 2000, 2001 : Chaque année, distribution de 10 bourses d'étude aux meilleurs candidats de différents sujets, d'un montant variant entre 1500 et 750 roupies en fonction des résultats obtenus.

Novembre 2001 : Don d'un ordinateur pour permettre au Collège de Sanskrit de Mysore d'avoir un site Web et des adresses email ainsi d'être à la portée de toutes les institutions internationales en quête d'informations sur les différents sujets en Sanskrit.

Janvier 2002 : Organisation d'un débat littéraire en sanskrit à Mysore, ouvert à tous les élèves des collèges de Sanskrit du Karnataka. Les trois meilleurs candidats recevront un prix de 1000 à 500 roupies.

A Bangalore

Prise en charge des consultations et des soins en Ayurveda dans les villages environnant Bangalore.

Activités payées par les dons à but ciblé, des élèves de Yogakshemam.

A Koovalam village près de Chennai

Construction d'un puits d'eau potable ; don de dix vaches aux veuves de pêcheurs.

2001 : Prise en charge des consultations, des traitements pédiatriques et de médecine générale ; prise en charge des soins ophtalmologiques d'un enfant y compris éventuellement son intervention chirurgicale ; prise en charge d'une prothèse auditive d'un enfant.

Ouverture d'une classe de 5ème dans l'école publique du village et prise en charge permanente du salaire d'un instituteur.

A Bangalore

1999, 2000 et 2001 : Prise en charge des consultations et des traitements pédiatriques et ayurvediques dans les villages autour de Bangalore.

Par décision des autorités, le Trust est exonéré d'impôts. L'ensemble de ces activités a bénéficié d'une couverture de presse locale.

- Sri T.Narasimhan, Comptable du Trust.

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

Poem 3 : *Nous devrions chanter le nom du Seigneur Magnanime qui se fit plus grand que le monde pour pouvoir mesurer les trois mondes.*

Nous devons nous baigner au nom du Seigneur et pour le Seigneur afin que

La pluie tombe sur tout le pays trois fois par mois sans causer de catastrophes et facilite ainsi la croissance du riz et de tous les produits agricoles

Et fasse que l'on voie les carpes sauter dans l'eau des rizières, signe de l'abondance exceptionnelle et bénéfique de l'eau, et que l'on voie les coccinelles et les autres insectes butiner les lys et les autres fleurs

Que les vaches bienfaitrices laissent traire tranquillement leur pis gonflés pour remplir nos cruches à ras bord

Et que tout ceci apporte à tout le pays une richesse abondante et éternelle

Ecoutez et prenez en considération, demoiselles.

Il est d'usage de chanter cet hymne chaque fois que des couples récemment mariés sont bénis.

Dans ce poème, Ândâl indique scrupuleusement qu'en accomplissant le rituel Margali, non seulement les femmes reçoivent la richesse perpétuelle mais de plus elles aident leur pays à prospérer avec des pluies régulières et de bonnes récoltes. Dans ce poème Ândâl rappelle la puissance magnanime du Seigneur Vishnou en se référant à son incarnation en nain (cf. Vâmana, les incarnations de Vishnou). Elle insiste sur l'importance de la méditation sur « OM » omniprésent et omniscient car il transcende la figure, la forme et les qualités. Elle compare le Seigneur avec la coccinelle demeurant dans le lotus de nos cœurs. Cette coccinelle a six qualités : la connaissance, la puissance, la force, la fortune, l'énergie et la splendeur. Ces six qualités correspondent aux six produits fondamentaux que la terre nous fournit : les céréales, les légumes, les fruits, les fleurs, les animaux et les métaux. Tout comme nous sommes satisfaits de l'abondance de ces six produits, le Seigneur est satisfait de la santé et de la joie de ses fidèles.

Les vaches sont une métaphore pour nos guides spirituels. En nous asseyant aux pieds de ces derniers pour discuter de sujets spirituels comme les Upanishads, la Bhagavad Githa et le Râmâyana nous pourrions atteindre à la connaissance éternelle. Tout comme les vaches peuvent nous procurer du lait en abondance, nos maîtres spirituels peuvent nous donner accès à la connaissance éternelle.

Commentaires de T. Krishnamacharya sur ce poème :

Même si Sri Krishna est le Dieu bien aimé d'Ândâl, Vâmana est son incarnation préférée de Vishnou car la guerre, le meurtre, la haine et la

malhonnêteté sont absents de cette incarnation. Ândâl dit que la dévotion sincère envers Dieu procure la richesse éternelle non seulement aux dévots mais aussi au pays dans lequel ils vivent. Par nature, les femmes désapprouvent les agents destructeurs comme la guerre. La compassion leur est naturelle. C'est aussi leur nature de souhaiter le bien d'autrui, tout comme elles donnent leurs vies pour sauver la vie de leurs enfants. Ândâl insiste donc sur l'importance de la dévotion des femmes car la richesse et le bien être de leur pays en dépendent.

Il y a de nombreuses voies pour aller vers Dieu, mais seule la vibration sonore authentique de la syllabe OM a le pouvoir d'amener le dévot au-delà du domaine de Dieu. La grandeur de ce son est qu'il emmène même ceux qui sont impliqués dans le bien et le mal de leur vie quotidienne. Le Seigneur Suprême, siégeant par delà la lune et le soleil, a des qualités incommensurables. Il ne recourt pas à une règle graduée pour évaluer les qualités et les défauts des gens ici bas. Il accorde le soulagement à quiconque l'approche par le OM.

Il y a des gens qui n'ont pas connaissance des conditions complexes des rituels védiques ou qui ne sont pas capables de suivre la discipline rigoureuse que ces rituels imposent ou qui n'ont pas été initiés à ces rituels. Pour eux Ândâl dit que le simple fait de chanter le nom du Seigneur suffit pour l'atteindre. Le nom de Dieu est comme l'or. De même que nous avons besoin d'un peu d'or pour faire des bijoux, chanter le nom de Dieu est comme faire de la joaillerie avec Son entité suprême (celle de Dieu). En Inde parce que nous n'avons pas le temps de chanter le nom du Seigneur, nous donnons aux nouveau-nés des noms de Dieu comme Râma, Krishna, Gôvinda... car en les appelant nous prononçons par la même occasion le nom de Dieu.

Même si nous ne faisons pas attention à ce que nous donnons à manger aux animaux, même si nous les traitons durement, ils nous fournissent en abondance du lait et d'autres produits pour notre prospérité. Ainsi Dieu nous bénit avec la richesse éternelle quelque soit notre mode de dévotion.

Vâmana, l'incarnation de Vishnou en nain

Une histoire de la mythologie indienne

Vishnou entreprit cette nouvelle incarnation dans le but de reconquérir le paradis pour les dieux. Bali, un démon régnait sur les trois mondes : le paradis, la terre et le ciel. Vishnou apparut à Bali sous la forme d'un Brâhmane nain et lui demanda comme présent tout ce qu'il pouvait enjambrer en trois pas. Malgré les injonctions à la prudence de ses conseillers, le démon Bali, fidèle à son principe de ne jamais refuser de demande de charité, accorda les trois pas au nain. Immédiatement le nain devint un géant. D'un pas, il enjamba le paradis. Il posa le second pas sur la terre. Ne sachant où poser son troisième pas, il demanda à Bali où il

qu'une fois par jour, très souvent dans les monastères et très rarement dans des familles. Il voyage dans toute l'Inde du sud, en train, en camion ou en bus, suivant ce qui est disponible.

Il distribue tout ce qu'il gagne aux enfants des villages (son salaire d'agrégé à l'université et ses émoluments en provenance des monastères), pour leurs études ou pour leur vie de tous les jours. En fait, il a donné la totalité des gains de son livre aux enfants des monastères du sud de l'Inde.

C'est un astrologue, un cuisinier raffiné et il s'occupe lui-même de toutes les tâches quotidiennes. En dépit de sa manière orthodoxe de vivre et de travailler, il possède un esprit très ouvert. Il est toujours au fait des événements du monde aussi bien en matière de sport, que de politique ou d'économie. Il a lu d'une manière très approfondie les philosophes européens.

En tant que son plus jeune frère, je regrette l'interruption soudaine de son enseignement du yoga, car sa connaissance aussi bien physique, philosophique, médicale que tantrique, dans ce domaine, dépasse celle de tous les disciples de mon père et, peut-être même, celle de tous les disciples réunis.

Est-ce à cause de sa vie de philosophe et de religieux, de sa nature sincère et charitable ou bien de sa vie simple et sans confort, que la plupart des membres de sa famille lui manquent de considération, alors qu'unaniment les institutions sanscrites indiennes le respectent ?

En écrivant les notes explicatives sur *shata dushani*, Sri T. Srinivasan a certainement matérialisé le vœu de notre très cher père : confirmer les valeurs de Vishistâdvaita.

Chandra, la Lune

Le mot *chandra* vient de la racine *chand* qui signifie briller, se réjouir, être enchanté. Ainsi la lune symbolise la plénitude, la pureté, la beauté et la joie. En Inde, Chandra est l'oncle des jeunes et des vieux

Dans la mythologie, la lune est dite s'être levée de l'océan de lait baratté. Elle arrose de nectar et nourrit les pouvoirs des plantes médicinales. Elle est donc aussi appelée *oshadishtha*. Chandra est décrit comme le Seigneur des 27 étoiles. Comme Chandra montra un faible pour une étoile, Rohini, il fut maudit par le père de l'étoile, Daksha. Cela explique l'aspect blafard et cireux de la lune. La malédiction devint néanmoins une bénédiction. Shiva offrit refuge à la lune humiliée et porta le croissant de lune dans ses boucles de cheveux tressées. Shiva est donc appelé Chandramauli. De plus le signe de la lune obtint un statut important, le *chandra kala* ou la mesure lunaire du temps. La durée d'une lune montante et d'une lune descendante devint un mois.

Sri T.K. Srinivasan, le fils aîné de Sri T.Krishnamacharya

T.K. Sribhashyam

J'aimerais présenter mon frère aîné Sri T.K. Srinivasan, aux lecteurs de Yogakshemam Newsletter, à l'occasion de la parution de son premier livre en Inde.

Sri Vedânta Desika, ardent partisan de Sri Râmânûja est l'auteur de *Shata Dushani* ou «les cent critiques». Cette œuvre est une analyse philosophique et critique de *l'Advaita* (philosophie du non-dualisme) qui démontre la supériorité réaliste de *Vishishtâdvaita*.

Sri T. Srinivasan a écrit une note explicative sur chacune des «cent critiques». Son œuvre a été publiée en août 2001 sous le parrainage de plusieurs monastères hindous traditionnels du sud de l'Inde, y compris ceux de *l'Advaita*. L'édition de ce travail écrit entièrement en langue sanscrite (y compris la numérotation des pages) est déjà épuisée.

Sri T. Srinivasan, affectueusement appelé *Anna*, le frère aîné, est né à Mysore en 1935. Notre père, Sri T. Krishnamacharya, l'initie aux Védas et plus généralement aux études védiques dès l'âge de 5 ans. Cet enseignement ainsi que les études du Yoga continuent jusqu'en 1967. En même temps il obtient une licence de droit à l'Université de Mysore. Il commence à enseigner le Yoga en 1955 et continue à le faire jusqu'en 1967 quand, prenant conscience que le Yoga n'était enseigné que pour de l'argent, il interrompt brusquement cet enseignement.

En 1957, il participe à des recherches scientifiques menées par une équipe de cardiologues américains, en collaboration avec mon père, et démontre la possibilité d'arrêter volontairement la fonction cardiaque par la pratique du Prânâyama.

En 1967, il rejoint la vie monastique. Il vit et étudie alors dans des monastères traditionnels pour obtenir une spécialisation dans les études védiques en rapport avec les rituels et la philosophie du *Mimâmsa*. Comme par hasard, *Mimâmsa* était un des sujets favoris de notre père.

A partir des années 80, il est invité dans les monastères traditionnels pour enseigner aux étudiants l'art et la science de la dialectique ainsi que la philosophie du *Mimâmsa*. Faisant autorité dans cette discipline philosophique, il obtient un statut universitaire de Professeur Agrégé, poste qu'il occupe encore aujourd'hui. A partir des années 90, il est invité par tous les monastères traditionnels pour préparer leurs enseignants à des discussions ex-tempo sur des sujets philosophiques.

Mon frère parle couramment les diverses langues du sud de l'Inde ainsi que l'anglais. Il n'est pas marié et mène une vraie vie de célibat. Il possède, en tout et pour tout, deux paires d'habits traditionnels, une paire de sandales, des objets de prière, des livres et un petit transistor. Il ne mange

pouvait le faire. Bali, s'agenouilla et demanda à Vishnou de poser son troisième pas sur sa tête. Même si Vishnou le poussa dans le néant, magnanime, il octroya à Bali l'absolution.

Les trois pas symbolisent aussi le dépassement des trois types de souffrance (adhi bhautika, adhi daivika et adhi atmika). Ils signifient aussi que pour atteindre la joie éternelle il faut combattre l'arrogance, le mépris et la soif de pouvoir.

Vâmana est aussi appelé Trivikrama. Soit dit en passant, il existe une posture de yoga qui s'appelle Trivikrama Asana en hommage au Seigneur Trivikrama.

Conduis-nous des ténèbres vers la lumière

La lumière est le symbole de la vérité, de la connaissance et de la félicité. La lumière de la conscience brille dans tous les être vivants. Le but de la vie humaine est de sortir du sommeil de l'ignorance, de s'éveiller à la lumière et d'être béni.

L'homme a trois niveaux de vie : la vie physique, la vie mentale et la vie spirituelle. La lumière physique aide l'homme dans son travail et dans ses activités, la lumière intellectuelle lui permet d'enlever le voile de l'ignorance alors que la lumière spirituelle procure à l'homme la connaissance de soi. L'homme reçoit de la lumière du soleil, de la lune, de la lueur du feu ou de la force de la parole qui fait que l'autre voit. Il dit plus loin que là où il n'y a pas de son, l'homme voit au travers de la lumière de son moi. Toutes les autres sources de lumière nécessitent un agent extérieur alors que le Moi s'illumine de par lui-même, lumière de la conscience. Dans la *Bhagavad Githa*, *Sri Krishna* décrit Brahman comme suit : « Il est la lumière des lumières, dite au-delà de l'obscurité. Il siège dans le cœur de tous »

Notre vie s'écoule en trois étapes : l'éveil, le songe et le sommeil profond. Dans chacun de ces états la lumière est présente parce qu'il y a l'expérience. L'Upanishad parle d'un quatrième état, *turiya*, dans lequel l'homme peut percevoir la conscience pure. Nous ne sommes pas conscients de cet état maintenant car nous sommes recouverts par l'ignorance et les impuretés de l'esprit. Tout comme le soleil est parfois recouvert par les nuages, le Moi est parfois recouvert par l'ignorance. Au travers de la discipline spirituelle nous pouvons balayer l'ignorance et percevoir la lumière en nous.

Jusqu'à ce que nous nous éveillions à notre héritage spirituel et nous nous efforcions de le réaliser, le monde de l'expérience nous paraîtra très attrayant. Ce n'est que lorsqu'il est fatigué des jouets que sa mère lui a donné qu'un bébé commence à réclamer très fort sa mère. De même ce n'est qu'une fois que nous avons pris conscience que nous avons en nous un vaste trésor spirituel et que nous sommes devenus impatients de le découvrir que nous nous éveillons à cette lumière.

La Bhagavad Githa et le Yoga (3)

- T.K.Sribhashyam

Dans la Bhagavad Githa le mot Yoga n'est pas utilisé dans un quelconque sens technique précis comme dans le yoga sutra de Patanjali. Par conséquent, il n'y a pas une définition de *yoga* dans la Bhagavad Githa mais plusieurs. Ainsi le mot *yoga* est utilisé dans le sens de *karma yoga* ou devoir de s'acquitter des actions et est différencié de *sâmkhya* (vue ou chemin de la Connaissance). La Bhagavad Githa utilise aussi les mots *buddhi yoga* et *bhakti yoga*

La première définition de yoga est l'idée centrale du *yoga* dans la Githa. Un des principaux enseignements de la Githa est que l'on doit s'acquitter de ses devoirs. Le *karma yoga* accorde une très grande considération à l'obligation d'accomplir ses devoirs. Mais si ces devoirs sont exécutés pour des motifs d'intérêt personnel, de gain ou de plaisir, leur exécution ne mène à aucun stade supérieur. Ils ne doivent donc pas être exécutés pour des raisons de profit ou de plaisir. Ainsi, la manière correcte de remplir ses devoirs est de le faire en se détachant des désirs pour les fruits des actions. Sri Krishna dit que c'est en cela que consiste l'art authentique d'accomplir ses devoirs. C'est la seule manière pour l'homme de se préparer pour une union supérieure avec Dieu ou avec son moi supérieur.

Même si l'art d'exécuter ses devoirs ne peut être appelé yoga, il est considéré comme yoga car il est une étape indispensable pour atteindre au vrai yoga ou union avec Dieu.

Etonnamment, les *prânâyama*, considérés comme indispensable dans de nombreux systèmes de yoga, ne le sont pas dans la Githa. Il est fait référence au *prânâyama* dans la description de *dhyâna* sans lui accorder une quelconque importance technique.

Enfin, l'expression *samâdhi* est utilisée dans le sens d'installer un objet dans le mental dans le but d'être uni à Dieu.

Une fois que l'homme est en contact avec le plus élevé en lui, il est en contact avec Dieu. Il a alors une vision plus large et plus élevée de l'homme et de sa place dans la nature et s'identifie ainsi lui-même à Dieu. Il découvre qu'il n'a pas d'intérêt personnel spécial. Le bas et l'élevé, le coupable et le vertueux sont la même chose à ses yeux ; il perçoit Dieu en toute chose et toute chose en Dieu. Il est dans un état de communion qui est le vrai *yoga* dans la Githa. Dans cet état, toutes les différences de races, d'espèces, de positions, de vertus ou de vices disparaissent. Cette prise de conscience de l'égalité universelle est aussi appelée *yoga*.

Cette union à Dieu est appelée *yoga* et Dieu lui-même est appelé *yogeshwara*. De par cette union le *yogin* jouit de la félicité suprême et de la joie extatique. Il est libre de la moindre touche de chagrin ou de douleur ; et cette liberté absolue est aussi appelée *yoga*.(Fin)

Svastha, la santé – règles alimentaires

- Dr. Golpalakrishna Rao, Bangalore (Praticien de la médecine âyurvedique)

Pour la réussite des quatre sens de la vie (dharma, artha, kâma et moksha), la nourriture offerte au corps doit donner la force métabolique, et l'équilibre mental. Il ne suffit pas de manger uniquement pour le plaisir du palais ni pour le plaisir de l'entourage social. Comme le corps subit des changements en fonction des saisons et du lieu où l'on vit, la nourriture doit correspondre au lieu et à la saison pour que la nourriture ingérée construise les cellules harmonieusement. Puisque la digestion d'aliments est dépendante de la capacité digestive, certains facteurs devraient être respectés pour éviter tout dérèglement physiologique qui entraînerait des maladies physiques ou mentales. L'Âyurveda préconise quelques règles simples à mettre en pratique pour que notre nourriture soit un bienfaiteur de santé et non une cause de maladie.

1. Ne manger que lorsqu'on a faim. Un repas pris quand on n'a pas faim ne sera pas digéré, amenant à des maladies d'indigestion tandis qu'un repas pris quand on a trop faim va être brûlé amenant à des maladies de malnutrition.
2. Prendre les repas à des heures fixes. Comme le corps a un rythme de fonction digestive (comme les cycles circadiens) la prise de nourriture doit respecter ce rythme. Manger en dehors du temps digestif ne permet pas une bonne digestion.
3. Ne pas manger quand on n'a pas faim, même pour le plaisir du palais. Toute nourriture prise quand on a atteint la satiété ne sera pas digérée et sera cause de maladie d'indigestion.
4. Il ne faut pas remplir l'estomac. Il faut laisser un espace vide dans l'estomac pour permettre une bonne action digestive.
5. Durant le repas, éviter toute conversation conflictuelle. Ne pas critiquer ou faire des remarques déplaisantes lorsque les enfants sont nourris. De même, après chaque repas, lire, écouter ou voir des sujets d'agrément et non ceux qui évoquent la peur, la crainte, la confusion etc.
6. Éviter de manger constamment les mêmes aliments. De même éviter de manger constamment les nourritures ayant un saveur prononcée.
7. Après chaque repas, il faut rincer la bouche, se brosser les dents avec un dentifrice légèrement amer et faire un gargarisme avec de l'eau tiède.

Après chaque repas, il faut marcher une centaine de pas tout en évitant le sport, les bains de soleil, le bain ou toute activité exigeant un effort physique intense

icônes, en allumant des cierges, en chantant, en s'agenouillant, en restant debout (parfois de manière interminable !), les orthodoxes veulent s'approcher de Dieu avec la totalité de leur être et s'offrir corps, âme et esprit, comme « un vivant sacrifice de louanges ».

La spiritualité catholique romaine

L'Eglise catholique romaine a parfois été appelée « l'Eglise de l'Eucharistie. En effet, dans la tradition catholique la communion avec Dieu s'effectue de manière privilégiée à travers l'Eucharistie, parce que là est manifestée de la façon la plus formelle la présence de Dieu. La célébration dominicale place l'eucharistie au centre même du culte rendu à Dieu: c'est la messe. La piété eucharistique trouve aussi son expression dans la tradition de la messe quotidienne et la dévotion au Saint-Sacrement, gardé en réserve comme viatique pour les malades et pour l'adoration des fidèles.

La spiritualité catholique romaine place toute la vie du croyant sous le signe de la **sollicitude maternelle de l'Eglise**. En effet, l'Eglise est le signe même de la volonté miséricordieuse de Dieu. Si Dieu est le père des croyants, l'Eglise est leur mère. En étant le lieu de la présence et de la communication de Dieu, l'Eglise est l'aire à la fois du visible et de l'invisible, du concret et de l'idéal. L'Eglise est l'espace sacralisé où Dieu peut être approché. Dieu s'approche au moyen de toute la réalité concrète de l'Eglise: les sacrements, le sacerdoce, les représentations visuelles, les saints. Ainsi Dieu met-il à part des lieux et des moments dont il fait, dans sa miséricorde, des rendez-vous auxquels le croyant catholique romain se rend régulièrement. (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°3 : LES DIARRHEES.

Définition :

Diarrhée : émission de selles trop liquides, trop fréquentes et trop abondantes sur une durée de plus de 24 heures.

Physiopathologie :

La physiopathologie des diarrhées est en relation directe avec l'étiologie même des diarrhées. Ces diarrhées s'accompagnent parfois d'une atteinte de la muqueuse, mais pas toujours. On peut cependant différencier trois grands types de diarrhées.

1. Diarrhée hydroélectrolytique :

Diarrhée due à une élimination excessive d'ions sodium, potassium, chlorure, bicarbonate et d'eau. Cette diarrhée est spécifique de l'intestin grêle.

2. Diarrhée avec accélération du transit :

Le transit « accéléré » diminue le temps de contact du bol alimentaire avec la muqueuse ce qui ne donne pas le temps indispensable à la bonne absorption des électrolytes. Ceux-ci sont éliminés avec de l'eau. Cette diarrhée est d'origine colique la plupart du temps.

3. Alternance diarrhée et constipation :

Des épisodes de constipation prolongés peuvent être entrecoupés d'épisodes brutaux de diarrhée aqueuse. Cette diarrhée comprend des fragments éclatés de selle sur-digérée propre à la constipation. C'est une diarrhée d'hypersécrétion de la muqueuse colique qui réagit ainsi suite à un contact anormalement prolongé avec les selles. Cette hypersécrétion s'accompagne souvent d'une activation de la motricité colique.

Etiologie :

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.

Causes les plus fréquentes des diarrhées digestives :

Allergie digestive

Alimentaire

Maladies du côlon (colite, diverticulose, recto-colite hémorragique...)

Tumeur

Ulcère de l'intestin grêle, maladie de Crohn

Gastrite

Maladie de malabsorption, maladie cœliaque
Pancréatite
Diarrhée de fermentation

Causes les plus fréquentes des diarrhées extra-digestives :

Endocrinienne : ex : hyperthyroïdie, diabète
Maladie immunitaire

Psychosomatique (ex : stress)

Les diarrhées infectieuses.

Bactériennes

Virales

Parasitaires

Les diarrhées iatrogènes(exemples).

Réssection chirurgicale de l'iléon

Diarrhée médicamenteuse : laxatif, anti-inflammatoire, antibiotique, hypoglycémiant...

Les diarrhées infectieuses et iatrogènes ne sont soignées que par le corps médical. Les diarrhées d'origine extra-digestives seront étudiées au point de vue application yoga dans la fiche de la pathologie correspondante. Toutes les indications de pratique de la fiche n°3 s'appliquent aux diarrhées d'origine digestives.

Symptômes principaux :

Emission de selles trop fréquente avec une envie impérieuse de déféquer pouvant aller à l'incontinence du sphincter anal. Les selles sont plus liquides, peu moulées voir aqueuses et parfois décolorées. Une analyse d'un prélèvement de selle aide à établir précisément l'origine de la diarrhée.

Traitement

Mesures diététiques et d'hygiène alimentaire.

Liquide de réhydratation si nécessaire.

Prescription médicale pour stopper la diarrhée.

Chirurgie dans les cas extrêmes et selon l'étiologie.
(à suivre)

« Mieux vaut s'acquitter de son devoir propre, fût-ce de manière imparfaite, que d'assumer celui d'un autre, même pour l'accomplir parfaitement. »
- B. Guitha XVIII.47

Dévotion dans la religion chrétienne (3)

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal

La spiritualité orthodoxe (suite)

Dans les maisons des fidèles, on voit toujours l'icône placée haut et, au point dominant de la prière, elle guide le regard vers le Très-Haut et l'unique nécessaire. D'une habitation neutre, elle fait une « église domestique. » Le visiteur en entrant s'incline devant l'icône, recueille le regard de Dieu et ensuite salue le maître de maison. La petite veilleuse devant l'icône traduit le mouvement de l'esprit: être un feu toujours en prière et en présence de l'invisible. C'est la dimension liturgique de la vie spirituelle

La place de Marie chez les orthodoxes se situe véritablement entre le rôle que lui attribue la piété catholique romaine et celui que lui donne la piété protestante. En effet, dans l'iconographie orthodoxe, Marie n'apparaît jamais sans son Fils. Presque tous les hymnes la mentionnent et c'est toujours en référence à ce que Dieu a fait en elle par le Saint-Esprit. Chez les catholiques romains, la tendance est de diviniser Marie pour elle-même et chez les protestants la tendance est de l'oublier !

Pour les chrétiens orthodoxes, nous ne célébrons pas seulement avec l'esprit et l'âme lors du **culte**, mais aussi **avec le corps**. En s'inclinant en profondes métanies en faisant de nombreux signes de croix, en baisant les



ABONNEZ-VOUS à YOGAKSHEMAM Newsletter

OUI, je m'abonne pour un an contre un chèque de € 10 (3 numéros) pour frais d'envoi à l'ordre de Yogakshemam.

Nom & Prénom:

Adresse:

Code Postal et Ville :

A renvoyer à : **Mme Marie-France ALTMAN, Route de Grandmont,
21360 Ecutigny.**