

# YOGAKSHEMAM e-Newsletter

Revue de Yogakshemam, France (association loi 1901) et Association Yogakshemam-Suisse

N° 03 - juin 2016

Aussi publiée en allemand, anglais, espagnol, grec et italien

## En souvenir de mon père, Sri T. Krishnamacharya « Moyens pour réussir dans la vie »

Le succès de toute entreprise, que ce soit dans la vie spirituelle ou matérielle, dépend de plusieurs facteurs. On peut élaborer des plans avec beaucoup de précision, mais tout en les accomplissant, on peut laisser émerger des doutes ou bien des obstacles. Pour les empêcher de se manifester et pour réussir le projet entrepris, certains points doivent être abordés en priorité. Tout d'abord, on doit avoir une approche positive. L'intention devrait être connue et avoir une finalité utile et ne devrait ni causer de dommages ni faire de mal à autrui. Il faut aussi avoir un esprit clair et accorder toute l'importance à la tâche qu'on entreprend. Il faut développer la persévérance et être confiant en la grâce divine. Ces exigences essentielles sont généralement comparées aux étapes de la vie des plantes : bourgeon, fleur, fruits verts et fruits mûrs.

Pour mener à bien son projet, on doit maintenir une clarté d'esprit et être sincère. Un esprit ferme avec la dépendance totale à Dieu éloigne les obstacles.

L'effort constant et la volonté sont les piliers du succès. Le dynamisme amène à la prospérité tandis que la paresse ou la négligence se traduiront par l'échec. Enfin, dans une action spirituelle ou matérielle, qu'elle soit un succès ou un échec, on doit affronter les épreuves avec une belle équanimité en laissant les résultats à Dieu.

- T.K. Sribhashyam

### Les qualités inhérentes de l'âme (3 & 4)

Une autre qualité inhérente de l'âme est la Béatitude (*ānanda*). Elle est essentiellement heureuse ; heureuse, en tout temps, et en toutes situations. Elle n'est pas affectée par les innombrables problèmes de notre vie, comme la faim, la soif, la maladie liée à l'âge et les maladies relatives au corps, l'amour, la haine, l'attraction, la répulsion, la mort, la naissance, etc. L'âme n'est soumise à aucune limitation d'espace ou de forme, c'est-à-dire qu'elle n'est soumise à aucune forme ni à aucune limitation du temps et de la matière.

Elle n'est pas seulement extrêmement petite comme un atome, mais se répand dans notre corps, tout au long de notre existence et même au-delà. C'est-à-dire qu'elle peut s'incarner dans une autre existence continuant à exprimer ses qualités fondamentales et essentielles, quels que soient le corps ou la forme dans laquelle elle s'incarne.

Elle est présente aussi bien chez l'être humain que chez les quadrupèdes, les oiseaux, les animaux aquatiques, etc. En d'autres termes, elle est présente chez tous les êtres

sensibles. La présence de l'âme nous fait sentir que notre existence physique est éternelle et que sa vie vient d'elle-même. Mais, la vie de cette existence disparaît ou s'estompe chaque fois que nous mettons un obstacle à la béatitude de l'âme. Nous croyons souvent que l'âme est morte alors qu'elle n'a ni naissance ni mort.

La qualité essentielle de la béatitude (*ānanda*) qui émane de l'âme est ce qui nous pousse à chercher le bonheur tout au long de notre vie, même si notre bonheur a une valeur relativement changeante. La béatitude de l'âme est permanente, immuable et sans comparaison aux autres types de bonheur que nous souhaitons vivre. C'est parce que l'âme qui demeure en nous reflète la Béatitude que nous aimons les expériences qui apportent le bonheur et rejetons celles qui apportent le malheur. Nous ignorons que ce bonheur n'est pas la Béatitude, le premier est dépendant des objets matériels, tandis que le second émane de l'âme qui n'a pas de limitation dans le temps ou dans l'espace. L'âme continue de rayonner le bonheur inhérent envers tous sans aucune limitation. De ce fait, elle n'est pas affectée par les divers problèmes de la vie, comme la faim, la soif, les maux liés à l'âge, les maladies, la mort, la naissance, etc.

Comme nous éclipsons les qualités intrinsèques de notre âme, nous empêchons l'âme de répandre ses qualités inhérentes. Mais si nous vivons dans un bonheur constant, cela permettra d'émaner le bonheur de l'âme durant toute notre vie et enfin connaître l'âme et sa source, Dieu.

La pratique de la méditation, des *prāṇāyāmas* et des prières sont les trois moyens les plus importants pour éviter que l'expérience du monde matériel projette ses ombres sur notre âme. Leur pratique ne nous empêchera pas de vivre ces expériences, mais soutiendra constamment le rayonnement de la béatitude de l'âme. Elle est comme la lumière du soleil malgré l'éclipse, sauf si l'éclipse est permanente, ce qui serait une sorte de fin de notre monde. De la même manière que nous avons l'espoir et la conviction que, à la fin d'une éclipse la lumière du soleil n'émanera pas seulement avec brillance, mais qu'elle répandra sa luminosité sur le monde. Il en sera de même pour l'expression de la béatitude de l'âme, si nous sortons de notre attachement à l'expérience du monde. La méditation, les *prāṇāyāmas* et les prières sont comme l'instrument que nous utilisons pour extraire une épine qui a pénétré dans notre corps et retrouver notre existence indolore.

Faire obstacle à la Béatitude est une sorte de douleur, une douleur qui peut nous faire vivre une vie de misère. Si nous voulons avoir la connaissance de notre âme et ainsi de Dieu, nous devons déployer tous nos efforts pour éliminer les obstacles que nous mettons délibérément en pensant qu'ils représentent le bonheur.

-T.K. Srihashyam

## **Le bonheur est relatif**

### **Conte indien**

Un corbeau était très satisfait de sa vie. Mais un jour, il aperçut un cygne si blanc, il pensa que celui-ci devait être le plus heureux des oiseaux. Il dit au cygne qu'il était certainement le plus heureux de tous les oiseaux. Le cygne lui répondit que pendant un certain temps il avait pensé qu'il était le plus heureux des oiseaux jusqu'à ce qu'il rencontre un perroquet qui avait un plumage de deux couleurs. Le cygne dit au corbeau que le perroquet devait être le plus heureux des oiseaux.

Le corbeau partit à la recherche du perroquet. Quand il le rencontra, il lui dit qu'il devait être l'oiseau le plus heureux du monde avec ces deux couleurs alors que lui n'avait qu'une seule couleur. Le perroquet dit au corbeau qu'il avait pensé longtemps être le plus heureux des oiseaux avec ses deux couleurs jusqu'à ce qu'il rencontre un paon. Le perroquet dit au corbeau que le paon devait être le plus heureux des oiseaux du monde avec toutes ses couleurs.

Le corbeau partit à la rencontre du paon qui était enfermé dans une cage et lui dit qu'il devait être l'oiseau le plus heureux du monde avec toutes ses couleurs alors que lui, le corbeau, n'avait qu'une seule couleur. Le paon répondit que lui aussi avait pensé être le plus beau des oiseaux du monde. Mais comme il était très beau, les gens voulaient le capturer pour l'enfermer dans une cage. D'une voix triste, le paon dit au corbeau qu'il pensait que le corbeau noir était le plus heureux des oiseaux du monde parce qu'il avait la liberté de voler où il voulait.

Pourquoi sommes-nous malheureux ? Parce que nous pensons toujours que les autres sont plus heureux que nous. Nous n'apprécions pas à sa juste valeur ce que Dieu nous a donné ; ce qui nous amène à la tristesse. Nous devons accepter ce que nous avons reçu, apprendre à être heureux et cesser de nous comparer aux autres, car cela nous conduit irrémédiablement au malheur.

Traduction : Aurelia, Claire, Elisabeth, Estéban, Ines, Katerina, Petra, Stella

Contact : Allemand : [elisabethvolk@gmx.de](mailto:elisabethvolk@gmx.de) ; Anglais : [brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:brigittekhan@yoga-traditional.com) ;

Espagnol : [cabzasesteban@gmail.com](mailto:cabzasesteban@gmail.com) ; Français : [pascal.rimet@sfr.fr](mailto:pascal.rimet@sfr.fr) ; [clementl@bluewin.ch](mailto:clementl@bluewin.ch) (pour la Suisse) ;

Grec : [sofmavropoulou@gmail.com](mailto:sofmavropoulou@gmail.com) ; Italien : [aureliadebe@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com)

Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)

Yogakshemam, France, 145 Chemin des Courtieux, 38680 St André en Royans, France ;

Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Suisse.