

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@swing.be](mailto:nancy.carpentier@swing.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@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

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

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

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

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2006

Edition : France

N° 19

### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Une vie morale met l'esprit en paix*

Chaque personne doit décider par elle-même si elle veut profiter des avantages du court terme par des compromissions ou avoir une vie sereine en menant une vie morale. Quand une vie morale devient le guide spirituel d'une personne, celle-ci peut rencontrer des problèmes. Car il se peut que ceux avec qui elle interagit ne souscrivent pas à ses propres valeurs.

Ceux qui désirent un succès matériel jettent souvent les valeurs éthiques et morales aux quatre vents et ont recours à des méthodes plus rapides pour réaliser leurs ambitions. Néanmoins, de telles personnes n'auront pas l'esprit en paix bien qu'elles aient accompli leur dessein avec succès. Ce phénomène est très courant dans le monde d'aujourd'hui. Agitation, frustration et tensions semblent aller de pair avec le succès dans ce monde moderne. N'est-il pas nécessaire de retourner à cette paix de l'esprit qui est le patrimoine de tout être humain ? Quelle est l'utilité de la richesse et du pouvoir si l'on perd son âme en échange ?

Tout comme l'on planifie méticuleusement sa carrière, l'on devrait aussi planifier sa vie personnelle. Les soucis et les tensions sont assignables au manque d'équilibre entre les deux piliers de sa propre vie : valeurs matérielles et valeurs spirituelles. Au lieu d'organiser sa vie en accordant du temps à une quête spirituelle, l'on passe tout son temps et son énergie à poursuivre des activités reliées à sa carrière ou à des affaires mondaines. Les conséquences d'un tel style de vie si déséquilibré sont seulement ressenties lors d'une crise, car l'on est mal équipé pour s'attaquer à ses propres problèmes.

Seule une vie accompagnée par des valeurs morales et éthiques peut fournir et maintenir une vie paisible, pas l'argent ni le pouvoir car ils sont passagers. Il est donc nécessaire de bâtir sa vie en donnant autant d'importance au bien-être spirituel qu'au bien-être matériel.

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

La paix éternelle n'est que pour ceux, et pour nul autre, qui Le réalisent dans leur cœur, Lui, sans second, le Régent et le Soi de tous qui engendre le multiple à partir de l'unique.

*Katha Upanishad II.ii.12*



C'est avec une très grande tristesse que Sri Sribhashyam vous annonce le décès de son cousin Sri T. Narasimhan, à l'âge de 59 ans. Il était le Secrétaire et le Trésorier de notre Trust à Bangalore : Prof. Muchukunte T. Krishnamacharya (Mysore) Memorial Trust International (Regd). De plus, c'est

lui qui veillait à la concrétisation de tous nos projets.

Que son âme soit unie à Dieu. Nos sincères condoléances à toute la famille.

## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 14) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Pourquoi devons-nous méditer - Bénédicte Chaillet**
- **La Katha Upanishad - Georges S. Delicaris**
- **Makara Samkrânthi - Hommage au Dieu Soleil**
- **Pathogénèse en Ayurveda (n° 2) - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Origine de l'ail - Conte indien**
- **Initiation - Conte indien**
- **Solidarité Tsunami - Rapport sur les crédits reçus**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : la Cannelle**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

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

### La Cannelle

Variétés : Sri Lanka, Chine, Inde et îles de l'océan indien.

Habitat et culture : Asie, Afrique du sud. Parties utilisées : Ecorce de l'arbre.

Propriétés ayurvédiques : *Guna* : léger, digestif (*laghu*), sec, anhydre, dur, raide (*rukshna*), pénétrant, aigu, vif (*tikshna*). *Rasa* : amer (*katuka*) et doux (*madhura*).

Actions : Réduit *kapha* et l'hyperactivité de *vâtha*. Stimule les fonctions de *Pitha*. Rétablit les désordres créés par *kapha* et *vatha*. En usage externe : elle est utilisée pour les bains de bouche en cas de mauvaise haleine (mâcher un morceau de cannelle). En cas de gingivite ou de douleurs dentaires, appliquer un coton imbibé d'une goutte d'huile de cannelle sur la dent ou la gencive. La crème de cannelle est appliquée sur les tâches brunes de la peau. En usage interne, mode d'utilisation en poudre (300 mgr) ou sous forme d'huile (1 petite goutte) :

- Système rénal : l'infusion de Cannelle est diurétique (0,50 gr pour 25 cl d'eau). Elle favorise également la réduction des lithiases urinaires.

- Système digestif : elle est digestive, carminative et un stimulant hépatique. Boire une infusion de cannelle (1 gr pour 25 cl d'eau). En cas de spasmes abdominaux, boire une décoction de cannelle (2 gr pour 30 cl d'eau ; réduire d'un quart).

- Système nerveux : si fatigue nerveuse, perte de sensation de toucher : boire 25 cl de lait de vache bouilli avec 0,30 gr de cannelle et refroidi à température ambiante.

- Système circulatoire : en cas de fatigue cardiaque et de désordre sanguin d'origine bactérienne, mélanger une petite goutte d'huile de cannelle dans une cuillère à soupe de miel. Prendre un tiers, trois fois par jour avant la prise d'aliments.

- Système respiratoire : expectorant. Boire 25 cl de tisane de cannelle tiède (sans sucre, citron etc.) toutes les heures et demie (10 gr pour 1 litre d'eau ; réduire d'un quart).

- Système gynécologie : en cas d'aménorrhée

- Système gynécologique : Une décoction de cannelle mélangée au lait de vache bouilli (2 gr pour 30 cl d'eau ; réduire d'un quart ; ajouter 15 cl de lait) a un effet semblable à l'ocytocine. Elle réduit la laxité de l'utérus.

Précaution : l'utilisation de l'huile de cannelle (interne et externe) est proscrite aux enfants de moins de 8 ans.

Particularités : Dans la cuisine indienne, la cannelle est utilisée dans les plats salés et non sucrés. Elle est un des composants des sirops ayurvédiques contre la toux. Elle est une des épices composant le massala ou le curry. L'huile d'écorce est plus coûteuse et plus efficace que celle des racines ou des feuilles.

Le ministre se mit à rire et dit que cet incident était en fait la réponse à la question du roi. « Que voulez-vous dire ? » demanda le roi. Le ministre répondit : « L'ordre était le même, l'exécutant était le même, mais celui qui ordonnait était différent. Quand j'ai commandé au serviteur, cela n'a eu aucun effet tandis que lorsque vous avez commandé, cela a eu un effet immédiat. Cela se passe de la même façon avec les *mantra*. »

## Solidarité Tsunami

Des nouvelles d'Inde sur les fonds récoltés afin d'aider plusieurs villages de pêcheurs victimes du Tsunami l'an dernier. Le tableau ci-dessous est repris du rapport du Kovalam Coastal Rural Development Trust (15 novembre 2005) :

	Roupi s indiennes	Roupi s indiennes
Montant reçu		380 000
Village Kovalam : 108 Filets de pêches	110 000	
Village Talanguppam : 29 Filets de pêches	50 000	
Village Kattukuppam : 31 Filets de pêches	72 000	
Village Kovalam : Achat de 16 vélos pour les pêcheurs	38 600	
Village Alikuppam : Achat d'un catamaran	7 000	
Village Periakuppam (Ennore) : Achat d'un catamaran	7 000	
5 villages d'Ennore : Achat de 16 Filets de pêche	36 000	
Village : Kovalam : Réparation de deux maisons affectées par le Tsunami	21 000	
<b>Crédit restant</b>	<b>38 400</b>	
Besoin de 30 catamarans soit : 210 000		

Des photos seront bientôt publiées sur le site [yogakshemam.net](http://yogakshemam.net).

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

*Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya*

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

*Poème 14 : Dans la mare de ton arrière-cour, le lotus a ouvert ses gracieux pétales et le lys a fermé ses pétales comme un cône (indiquant l'aube). Regarde ! Les ascètes aux dents blanches, vêtus de couleur safran, sont en chemin pour souffler dans la conque et ouvrir les portes du temple. Tu nous avais promis de nous réveiller à l'aube. O fille effrontée ! Tu as une parole d'argent, tu parles avec exagération, et avec une grande vitalité. Maintenant, réveille-toi et chante le nom de Krishna dont les yeux sont aussi beaux qu'un lotus, et les bras longs et forts comme une jolie colline tenant la conque et le disque qui brille. Ecoute et considère, demoiselle.*

Dans ce poème, Ândâl s'adresse à une autre amie endormie qui avait promis de se réveiller tôt pour se joindre au groupe. Ândâl appelle cette fille « parole d'argent », car elle proclamait à haute voix qu'elle se réveillerait tôt et chanterait la gloire du Seigneur Krishna pour réveiller toutes les autres. Ândâl nous rappelle que nous ne devrions pas seulement utiliser notre langue pour goûter la nourriture délicieuse ou pour faire des discours fleuris et sucrés, mais encore pour réciter le nom de Dieu et chanter sa gloire. A quoi servirait une langue qui ne prononce pas le nom de Dieu ?

Nous prenons beaucoup de décisions sages, mais nous n'arrivons pas à les mettre en pratique. C'est encore plus vrai quand il s'agit de disciplines spirituelles ou dévotionnelles.

Dans l'épopée du Râmâyana, Sîtâ, l'épouse de Râma, qui a été kidnappée par le démon Râvana, bénit le singe Ânjaneya d'avoir une langue qui chante constamment le nom et la gloire du Seigneur Râma. La bénédiction de Sîtâ vient en reconnaissance des efforts qu'Ânjaneya a fournis pour la retrouver et des nouvelles qu'il lui a apportées de son mari Râma.

La fleur de lotus ouvre ses pétales avec la lumière du soleil, tandis que le lys ne les ouvre qu'avec la lumière de la lune. Un bouton de fleur de lotus ressemblant à un cône signifie l'ignorance, mais un lotus qui a ses pétales ouverts est comparé à la connaissance spirituelle. Alors que la connaissance est lumière, l'ignorance et la connaissance erronée ne sont qu'obscurité.

Le lotus et le lys sont les exemples parfaits du renoncement au monde : même si la lumière de la pleine lune est claire et agréable, une fleur de lotus n'ouvrira pas ses pétales. De même, le lys ne s'épanouit pas dans la plus vive lumière du soleil. Il en est de même pour notre mental et notre cœur qui doivent s'ouvrir en entendant le nom et la gloire de Dieu.

Les ascètes et les saints portent des robes couleur safran pour apprendre à mener une vie de détachement ; s'ils montrent leurs dents blanches c'est pour montrer la joie de leur vie d'ascétisme. Quand ils soufflent dans la conque, ils chantent le nom de Dieu, et ils ouvrent la porte du temple pour symboliser qu'ils ouvrent notre cœur. Autrefois les ascètes marchaient dans les rues tôt le matin, en soufflant dans la conque devant chaque maison et en chantant le nom de Dieu pour réveiller les habitants, afin qu'ils puissent entendre, penser et parler de Dieu en se réveillant.

Ândâl compare l'arrière-cour de la maison à notre vie. Dans l'arrière-cour, nous trouvons aussi bien les bonnes choses dont nous avons besoin pour notre vie que celles que nous ne voulons pas utiliser, ou que nous voulons jeter. Nous cachons dans l'arrière-cour ce que nous ne voulons pas que les autres voient ; de même, dans notre vie, il y a des choses agréables et désagréables, auxquelles nous sommes attachés et dont nous sommes dépendants. Cependant, nous faisons pousser dans l'arrière-cour le lotus ou le lys, les fleurs les plus précieuses, pour nous rappeler la nécessité d'apprendre le détachement.

Notre existence humaine est comme l'arrière-cour de notre maison dans laquelle il y a le cœur (*hrudaya*, appelé aussi le lotus), et à l'intérieur duquel demeurent notre âme et le Dieu Suprême.

#### **Commentaires de Sri T. Krishnamâcharya :**

Comme un roi ou un chef d'état veut gouverner son pays, nous aimons aussi gouverner notre vie. Pour permettre cela, nous sommes mariés au mental, l'illusion princière. Nous nommons comme ministres les désirs ardents (*kâma*), la colère (*krodha*), l'avidité (*lobha*), l'illusion (*moha*), l'arrogance (*mada*) et la haine (*mâtsarya*). Nous sommes assis sur la couronne du *karma*. Nos soldats sont nos valeurs immorales et nos jugements erronés. Nos conseillers sont les passions et le pouvoir. Nous signons une alliance avec des gens qui ont le même type de gouvernement. Nous traitons en ennemis ceux qui nous conseillent des valeurs morales justes, la vérité, l'honnêteté et les valeurs spirituelles et dévotionnelles. Nous partons même en guerre contre eux et nous cherchons le soutien de ceux qui rejettent ces valeurs. Cependant, nous nous vantons d'être honnêtes, véridiques et spirituels. Et de la même façon, nous cultivons notre jardin dans l'arrière-cour, nous faisons pousser et nous cultivons le divin et le non divin – le divin réfléchissant une façade et le non divin pour vivre et gouverner notre vie. Nous aimons montrer le lotus aux visiteurs et rechercher leur appréciation de nos bonnes actions, mais nous sommes aveugles aux enseignements du lotus dans notre propre jardin. Nous avons un cœur, mais nous ne l'ouvrons pas à la vérité, à l'honnêteté, à la rigueur et à Dieu, par contre, nous aimons ouvrir notre cœur à nos ministres et à nos conseillers.

Les ascètes (*sanyâsis*) portent des robes couleur safran, transportent trois bâtons attachés ensemble par un ruban blanc, une petite cruche d'eau et

## Origine de l'ail

Quand les dieux (*devas*) et les démons (*rakshasas*) barattèrent les océans, il en sortit le nectar de l'immortalité (*amrita*) (voir éditions précédentes de la Newsletter). Ils s'emparèrent du pot contenant le nectar et s'enfuirent très loin. Les dieux s'en remirent alors au Seigneur Vishnu. Il apparut sous la forme de Mohini (Déesse) et offrit de résoudre leur querelle en donnant du nectar à tous. Ils furent tous d'accord. Alors qu'il servait le nectar aux dieux en premier, Mohini se rendit compte qu'il n'y en aurait peut-être pas assez pour tous les démons. L'un des démons comprit ce qui se passait et se mit dans la file des dieux sans que Mohini ne le remarquât. Il eut sa ration et était en train de l'avalier lorsque le Soleil et la Lune s'en aperçurent et alertèrent Mohini.

Mohini renversa la louche utilisée pour distribuer l'Amrita au démon de telle sorte que cela lui trancha la tête : la louche était devenue un disque (*chakra*), l'arme mortelle de Vishnu.

Quand la tête du démon fut tranchée, son corps tomba et à ce moment quelques gouttes d'Amrita mélangées au sang du démon coulèrent au sol. De ce nectar mélangé de sang sortit une plante. La plante issue de ces gouttes est Rasna ou ail.

Même si cette plante est bénéfique pour le corps, à cause de ses origines, si on la consomme cela affecte l'esprit en favorisant des traits de caractère démoniaques. Par conséquent il est interdit aux dévots (*sashakas*) de la consommer.

## Initiation

Il était une fois un roi qui allait rendre visite à son ministre. En arrivant chez lui on l'informa que le ministre était occupé à faire *Japa*. *Japa* est un type de méditation accompagnée de la répétition d'un *mantra* sacré. Le roi attendit que le ministre eût terminé. Lorsqu'ils se saluèrent, il lui demanda en quoi consistait son *Japa*. Le ministre répondit qu'il répétait le *Gayatri mantra* qui est considéré comme le plus saint des *mantra*. Le roi désira être initié par le ministre mais ce dernier lui avoua son incapacité à le faire.

Déçu, le roi alla apprendre le *mantra* auprès de quelqu'un d'autre. Après quelques jours, il appela le ministre et lui demanda de vérifier qu'il n'y avait pas d'erreur dans le *mantra* qu'il avait appris. Le ministre dit qu'il n'y avait pas d'erreur mais qu'il ne devrait pas se servir de ce *mantra*. Quand le roi demanda des explications, le ministre appela un serviteur qui se tenait près d'eux et lui ordonna d'empoigner le roi. Le serviteur n'obéit pas à l'ordre du ministre bien que cet ordre lui fût répété maintes fois. Le roi se mit en colère et ordonna au même serviteur d'empoigner le ministre et le serviteur s'exécuta immédiatement.

*Agni* ou feu est présent dans le corps sous la forme de *pitha*. Deux lieux principaux pour les activités de *agni* sont l'appareil gastro-intestinal (*kôshtha*) et les tissus (*dhātu*).

Le feu digestif (*Koshâtgni* connu aussi en tant que *jatarâgni*, *pâchakâgni*, *oudarya tejas*) est le *pâchaka pitha* dans sa forme matérielle. Il digère la nourriture, sépare la partie nutritive (*sâra*) et le déchet (*kitta*). La partie nutritive (aussi appelée *âhâra-rasa*) est absorbée dans les intestins (*antra*) et subit une transformation supplémentaire pour devenir *rasa dhātu*. Le feu digestif (*Koshâtgni*) aussi contribue à maintenir et stimuler le feu métabolique (*dhâtavâgni*), lui donnant ainsi de la force. La normalité de *dhâtavâgni* ou son contraire dépend du feu digestif (*koshâtgni*). Ce feu digestif subit des changements anormaux par une nourriture et des habitudes malsaines et par l'état des *tridosha*. Les *agni* anormaux sont de trois types : *manda agni*, *tikshna agni* et *vishama agni*.

*Mandâgni* ou état diminué quant à sa quantité (*pramâna*), ses qualités (*guna*) et ses fonctions (*karma*). Cet *agni* est incapable de digérer la nourriture correctement et il en résulte que beaucoup de substances improprement traitées (*âma dravya*) demeurent dans le *âhâra rasa*. Le *rasa dhātu* obtenu contiendra aussi *âma* en lui. Ce *sâma rasa* (*rasa* contenant *âma dravya*) circule mais se trouve incapable d'entrer dans les infimes *shrota* (pores) des *dhātu*, provoquant obstruction (*shrotôrôdha*), accumulation à l'extérieur qui conduit à une augmentation anormale (*dhātu vridhhi*). C'est le type le plus commun d'anormalité que l'on rencontre dans la majorité des maladies ; de là, l'expression commune que toutes les maladies proviennent d'une activité métabolique lente (*mandâgni*).

*Tikshnâgni* ou état augmenté dans tous ses aspects. La capacité digestive de cet *agni* est si grande que les substances nutritives sont sur-brûlées ou carbonisées (*vidagdha*) et le *rasa dhātu* final contient très peu ou aucune propriété nutritive. Quand celui-ci atteint les *dhātu*, ils ne peuvent en tirer aucune nutrition et il en résulte qu'ils subissent une diminution (*kshaya*). Le feu métabolique (*dhâtavâgni*) sera également puissant dans cette situation. Un certain pourcentage de maladies résulte d'une activité métabolique augmentée (*tikshnâgni*).

*Vishamâgni* ou catégorie d'*agni* irrégulier ou imprévisible modifie sa nature presque chaque jour. La digestion de la nourriture dans cette condition également ne sera pas bonne et conduira à la formation d'*âma* (substances improprement traitées) qui s'accumulent dans le *rasa dhātu* et par la suite dans les autres tissus également. Un certain nombre de maladies découlent de cette situation aussi.

Ainsi *dôsha*, *dushya*, *shrota* et *agni*, dans leur état normal aident à maintenir la bonne santé et dans leur état anormal apportent la mauvaise santé ou la maladie.

une conque. La couleur safran est portée pour leur rappeler qu'ils ont renoncé aux objets et aux plaisirs matériels. Elle éveille le besoin d'éliminer notre ignorance et la connaissance erronée sur les plaisirs matériels et les remplacer par la connaissance juste ; elle rappelle aussi qu'on doit renoncer à son ego et à son sens du mien pour approcher Dieu avec une complète humilité.

Les trois bâtons représentent *kâma*, *krodha* et *lobha* attachés ensemble avec une étoffe blanche, ce qui signifie que les ascètes maîtrisent ces trois émotions par la pureté de leur pensée et du mental (ceci ne doit pas être confondu avec la canne de pèlerin). La petite cruche d'eau était habituellement faite d'une noix de coco sèche. La noix de coco est l'offrande la plus importante dans la culture Hindoue. Comme une noix de coco qui n'a de valeur qu'avec la noix à l'intérieur, et qui n'a plus de valeur quand elle est vidée de son contenu, notre corps est empli de valeurs aussi longtemps que l'âme vit en lui, et il devient un fardeau sans valeur quand il est vidé de son âme. La conque sert à rappeler à tous la douceur d'entendre le nom de Dieu. Pendant que les ascètes se déplacent d'un endroit à l'autre, ils soufflent dans leur conque avant de chanter la gloire de Dieu, pour nous rappeler toute l'importance d'écouter et de chanter la gloire de Dieu.

Dans ce poème, Ândâl invoque Tiruppan Âlvâr. Ce saint est né dans un village proche de Srirangam (Sud de l'Inde). Il se tenait éloigné des temples, chantant la gloire de Dieu. Beaucoup de prêtres ne le respectaient pas. Un des prêtres rêva que le Seigneur Ranganatha (le Dieu de Srirangam) lui ordonnait de porter ce dévot sur les épaules pour l'amener au temple. C'est ce qu'il fit, devenant ainsi un disciple de Tiruppan. A travers ce poème, Ândâl rend le respect dû à Tiruppan, un des saints importants de Srivaishnava.

## Pourquoi devons-nous méditer ?

*Bénédicte Chaillet*

**Notre droit de naissance.** Imaginons ce moment lorsque quelque chose naît, apparaît, vient au monde, que ce soit un bébé, un animal, une plante ou toute autre chose. Quelle que soit l'espèce, la situation physique, tous ont quelque chose en commun, quelque chose qui nous attire. Indépendamment du lieu de notre naissance, de notre couleur, des difficultés lors de notre naissance, de nos infirmités, nos incapacités, que nous soyons nés dans une famille ou un pays riche ou pauvre, quelle que soit la situation à la naissance : nous avons tous cette même chose dans notre mental ; personne n'est venu au monde sans cette chose. Et c'est aussi l'expérience que nous faisons quand nous voyons un nouveau-né. Nous sommes tous nés avec cette même chose qui n'a pas de nom,

mais qui est commune à tous et qui nous attire. Nous savons qu'il ne s'agit pas de la mort, que ce n'est pas non plus la joie d'un père ou d'une mère à la naissance de leur enfant. C'est ce que nous expérimentons lorsque nous voyons quelque chose de nouveau sans savoir ce que c'est.

Retrouver cet état est notre droit de naissance. Bien que nous ayons beaucoup reçu de nos parents, ceux-ci ne nous ont pas donné ce droit de naissance. Ce n'est pas non plus un droit social, car nous ne l'avons pas reçu de quelqu'un d'autre. C'est à nous, seulement à nous qu'il appartient de retrouver cette chose précieuse dont nous avons besoin et que nous avons égarée. Tant que nous ne l'aurons pas retrouvée, nous ne serons pas heureux. Elle n'est pas perdue, elle est déplacée, elle n'est plus à sa place. Ce droit de naissance est indépendant de nos perceptions. Comme nous ne l'avons ni vu ni senti, il est au-delà de toute perception ou de toute expérience ; sinon il serait une illusion. Il était déjà là avant que nous commencions à utiliser nos sens de perception. De même, il ne peut être exprimé par des mots ou par des images.

**Définition de la méditation.** La méditation est ce qui nous permet de retrouver cet état, de retrouver notre droit de naissance. De la même façon que nous sommes impatients de retrouver quelque chose que nous avons perdu, nous devrions être impatients de retrouver ce droit. La méditation est tout ce que nous faisons et entreprenons pour retrouver ce droit. La méditation est la recherche de quelque chose qui nous appartient à nous seul, que nous devons essayer de retrouver et essayer de ne plus égarer de nouveau. C'est comme un rappel de temps en temps, qui devient de plus en plus fréquent, et qui, grâce aux répétitions, devient de plus en plus actif dans notre vie. La méditation n'est pas la prière, car nous n'attendons rien de l'extérieur, que ce soit Dieu, un chef, un enseignant, nos parents, etc. C'est la découverte très personnelle d'une richesse qui est en nous.

La concentration est un autre concept, une technique que nous utilisons pour concentrer notre mental, pour focaliser et centrer notre travail de recherche, éviter tout ce qui n'est pas nécessaire à la recherche.

**Définition de dhyana.** Il s'agit ici de chercher, de découvrir, de vivre avec quelque chose, d'être si bien établi dans cette chose qu'aucun doute n'est possible. C'est ce que l'on appelle dhyana dans la pensée indienne et dont il est question ici. Le mot méditer vient du Grec et du Latin et signifie réfléchir. Or nous ne pouvons réfléchir sur quelque chose que nous ne pouvons exprimer par des mots. Malheureusement le mot dhyana a été traduit en Occident par méditation.

#### **Pourquoi devons-nous méditer ?**

1. Pour retrouver notre droit de naissance.

Il est normal que nous ne devrions pas le perdre et tout faire pour garder cet héritage qui est une partie de notre naissance. Cet héritage n'a pas de nom, nous ne l'avons pas reçu de nos parents ou de nos amis. Mais c'est ce monde, l'éducation que nous avons reçue, nos parents qui sont

## **Pathogenèse (vyādhi samprâpti) en Ayurveda**

Sri T. K. Sribhashyam et Doc. Nancy Carpentier (N° 2)

*Mala* ou les déchets du corps sont encore de deux types :

(a) déchets provenant de la nourriture (*âhâra mala*),

(b) déchets provenant des tissus (*dhâtu mala*).

*Âhâra mala* sont les fèces (*purîsha*) et l'urine (*mûtra*) tandis que les *dhâtu mala* sont nombreux. Bien que ceux-ci soient des déchets, ils favorisent le maintien de la santé aussi longtemps qu'ils sont normaux en quantité, qualités et fonctions. Ces *mala* aussi deviennent anormaux (par augmentation ou diminution : *vridhhi* et *kshaya*) à cause des états anormaux des *tridosha* (*vâta*, *Pitha* et *Kapha*) de la même façon que les *dhâtu*. Pour cette raison *dhâtu* et *mala* ensemble sont appelés *dushyas* (les viciés).

Les *shrota* (pores ou canaux) sont présents dans les infimes cellules (*paramânu*) des tissus (*dhâtu*). C'est à travers ces pores et canaux invisibles que les fonctions des tissus (*dhâtu*) s'opèrent. La partie nutritive de la nourriture après son élaboration dans l'appareil digestif (*kôshtha*) est transformée en *rasa dhâtu* – le premier des 7 *dhâtu* et commence à circuler dans tout le corps. Chaque *dhâtu paramânu* prend les substances nutritives qui lui sont nécessaires de ce fluide circulant, à travers ses pores (*shrota*), les reconvertis, pour convenir à sa nature, par l'action du *dhâtu agni* (énergie métabolique des tissus). Au cours de ce processus, des déchets sont également produits et sont expulsés à travers ces pores dans le *rasa dhâtu circulant*. Cette activité connue en tant que *dhâtu parinâma* (métabolisme tissulaire) se produit tout le temps. De même, la structure et la fonction de ces *shrota* sont normales tant que *dôsha*, *dhâtu agni* et *rasa dhâtu* sont normaux. Quand un quelconque de ceux-ci ou tous subissent des changements anormaux, les *shrota* aussi deviennent anormaux, anomalies au nombre de quatre, à savoir :

(a) activité diminuée, obstruée, interrompue ou inactivité des cellules des tissus (*shrotorodha*),

(b) activité augmentée (*atipravritti*),

(c) épaissements, gonflements, nouvelles croissances (*shroto granthi*),

(d) mouvement de structures et de substances en direction inhabituelle ou inverse, déplacement, etc. (*vimârâga gamana*).

Chacun de ces cas donne lieu au développement de nombreuses maladies. Le *dhâtu* et l'emplacement où ces changements anormaux commencent sont décrits comme le lieu d'origine de la maladie (*rôga utpatthi sthâna*). En ce lieu se trouvent également les *dôsha anormaux*, le *rasa dhâtu* et les *mala*.

## Makara samkrânthi (14 janvier)

### Un hommage au Dieu Soleil

Le soleil, source de vie sur terre, est le symbole de toutes ces vertus : connaissance, sagesse, dévouement à ses devoirs, égalité pour tous, pureté, rayonnement etc. Il est un Dieu visible (*pratyaksha devataz*).

*Makara Samkrânthi* ou *samkrânthi* est célébré partout en Inde – selon la région, avec des noms différents – le 14 / 15 janvier, chaque année.

Le soleil se déplace chaque mois d'un signe du zodiaque vers un autre. Chaque transition s'appelle *samkrânthi*. Il y a donc douze *samkrânthi* chaque année. Néanmoins, le déplacement du soleil du Sagittaire (*Dhanus*) au Capricorne (*Makara*) est considéré comme le meilleur auspice des douze déplacements. Comme le Capricorne (*Makara*) est un signe de paix et de contentement, le déplacement du soleil vers le Capricorne est considéré comme un changement particulièrement bienvenu.

Mais surtout, selon la tradition hindoue, le Seigneur Soleil conduisant son char à la roue aux 100 rayons et tiré par sept chevaux (les sept couleurs du spectre), entame son voyage vers le Nord pour entrer dans le capricorne (le 14 janvier). Selon le calendrier hindou, l'année solaire est divisée en deux *âyana* (durées), chacune de six mois. Le mouvement du soleil vers le Nord a lieu le 14 / 15 janvier et le mouvement du soleil vers le sud le 14 / 15 juillet. Le mouvement du soleil vers le Nord, commençant le jour du *Makara Samkrânthi*, marque le mouvement ascendant du soleil ; il suggère que nous devrions aussi commencer notre cheminement vers une vie spirituelle plus élevée.

Les Ecritures hindoues nous disent que l'âme quittant le corps pendant les six mois du « séjour nordique » ne renaîtra pas (le Dieu Soleil fait une grâce à cette âme en la libérant).

L'on donne de nombreux noms au Dieu Soleil. Il est *Pushan*, celui qui nourrit parce que la vie ne serait pas supportable sans les rayons nourrissants du soleil. Il est *Mitra* parce qu'il est l'ami de tous. Il dit la vérité, *Satya*. Il est toujours présent, *Âditya*. Il dissipe l'obscurité, donc il est *Sathva*. Il est *Pratyaksha Devata*, un Dieu visible ; on témoigne de sa présence quotidiennement. Un hindou dévot fait ses oblations au soleil chaque jour au lever et au coucher du soleil.

La prière la plus importante au Dieu Soleil est *Âditya Hrudaya*. Dans la grande histoire épique du *Râmâyana*, le Seigneur Rama est initié par le sage Agastya à ce *mantra* avant de faire la guerre contre Râvana, le Roi Démon (*Râmâyana* VI.106). Une autre prière très importante depuis les temps védiques est *Gâyatri*, qui est en fait le plus sacré des *mantra* sacrés.

responsables du fait que nous avons égaré ce droit fondamental.

2. Pour modifier notre façon de vivre, notre existence, notre comportement vis-à-vis des autres, quels qu'ils soient. Il ne s'agit pas pour autant de changer notre caractère. Notre comportement envers les autres n'est pas ce que nous devrions être.

3. Pour stabiliser notre mental, pour le libérer du plaisir et de la souffrance, la raison pour laquelle nous avons perdu ce droit de naissance, ce qui, en nous, fait que nous avons perdu ce droit. En dépit de nos parents ou de nos enseignants, c'est en raison de l'existence que nous menons que nous perdons ce droit. Nous sommes tellement influencés par ce que nous recevons des autres que nous en oublions notre propre vision du monde. Nous en oublions l'existence de notre droit de naissance. C'est notre propre mental qui en est la cause. Comment est notre mental ? Notre mental oscille constamment entre les joies et les peines. De plus nous constatons que ce n'est pas le plaisir qui supprime la souffrance et que nous ne savons pas combien de temps ni dans quelle direction nous mène ce mental. En dépit des richesses, au fond de nous-mêmes nous sommes insatisfaits. Nous sentons qu'il nous manque quelque chose. Ce n'est pas à nos parents, à nos amis ou bien à l'environnement social que nous devons en vouloir, car nous faisons la même chose avec les autres. A tel point que nous avons l'impression que seul le monde de l'expérience existe.

La méditation nous aide à stabiliser notre mental, à réduire l'attrance de notre mental envers le monde et éviter que les changements constants n'influencent le mental.

4. Pour trouver la raison pour laquelle nous sommes nés, nous sommes dans ce monde, de telle sorte que le sentiment de manque, d'insatisfaction disparaisse. De même que la confiance en notre propre expérience disparaît au fur et à mesure que nous sommes influencés par l'expérience des autres, nous réalisons avec l'âge que quelque chose nous manque.

5. Pour réduire la vitesse de nos réactions face au monde extérieur. Les changements dans notre mental sont si rapides que nous réagissons avant même d'avoir réfléchi, sans vraiment savoir ce à quoi nous sommes confrontés. Nous ne comprenons pas toujours mais nous réagissons malgré tout. Le monde extérieur par ailleurs ne souhaite pas que nous réduisions cette vitesse. Notre droit de naissance est notre point de référence. Il faut donc méditer pour éviter les excès de telle sorte que nos réactions correspondent à la situation donnée. L'état mental a une grande influence sur le corps et la santé. Plus la vitesse à laquelle le mental passe d'une sensation à une autre est grande, plus le corps doit s'adapter. Mais le corps n'est pas aussi rapide que le mental. Cela peut entraîner une maladie physique. Le corps et le mental doivent être synchronisés.

6. Pour que la méditation quotidienne devienne un rite.

7. Pour renforcer ce point de référence qu'est notre droit de naissance. Sa stabilité permet de faire face aux difficultés, aux situations auxquelles

nous sommes confrontés, pour invoquer cette force en nous qui nous permet de maîtriser notre vie.

**De quoi avons-vous vraiment besoin pour méditer ?** Nous avons besoin de notre mental. Ce n'est pas le mental qui ressent la joie et la souffrance, qui désire ou veut quelque chose. Il s'agit simplement d'utiliser le mental pour retrouver quelque chose de très précieux. La conviction est nécessaire, la conviction que nous sommes tous venus au monde avec la même chose qui nous est propre, qui est en nous et que nous allons la retrouver. Il faut aussi être capable d'oublier notre corps pour quelques secondes, c'est-à-dire de ne pas lui donner trop d'importance. Chaque seconde compte. Il faut essayer d'oublier notre attirance vers notre corps.

La réflexion est aussi indispensable. Bien que notre mental oscille de façon permanente entre la joie et la souffrance, nous devons prendre conscience qu'il peut aussi nous aider. Toute chose dans notre vie arrive par le mental, le bon comme le mauvais. Il peut nous aider à nous construire, mais il peut aussi nous détruire. Nous devrions faire en sorte qu'il arrête d'osciller entre ces extrémités. Il ne s'agit cependant pas d'arrêter notre mental mais que celui-ci ne soit pas, pendant quelques secondes, impliqué dans les activités extérieures.

#### **Quels sont les obstacles à cette recherche ?**

Ils sont nombreux, mais les obstacles principaux sont les suivants :

1. Notre intellect. Chacun de nous désire convertir et exprimer en mots ou en images ce qui est en lui (bien que nous ayons besoin de ces mots et de ces images dans notre vie quotidienne). En Occident c'est un gros handicap car on ne nous donne pas le droit d'être silencieux. Il ne s'agit pas d'un silence « verbal », mais que notre mental soit silencieux pendant quelques secondes. Dès que nous essayons d'exprimer ce droit de naissance avec des mots, nous érigeons un obstacle. Un nouveau-né est-il capable de s'exprimer avec des mots ? Nous voulons toujours dire aux autres ce que nous vivons et ressentons, ce qui est un grand obstacle si les autres ne sont pas d'accord. Cela nous amène au 2<sup>ème</sup> obstacle.
2. Le doute. Car nous commençons à douter de notre mental. Nous sommes toujours partagés entre la joie et la souffrance. Le mental nous construit ou nous détruit. Tandis que le droit de naissance n'est ni joie ni peine.
3. Notre respiration qui est le lien avec notre mental. La rapidité avec laquelle notre mental passe d'une joie à une autre, d'une peine à une autre est comparable au rythme dans la musique. Plus le rythme de la respiration est constant, moins le mental va osciller d'une humeur à une autre. Cela ne veut pas dire que nous devons arrêter de respirer.
4. Dès que nous prenons conscience de notre respiration, nous prenons conscience de sensations physiques, quelles qu'elles soient, et donc nous nous éloignons de l'objet de notre recherche. Le rythme de la respiration doit être constant pour que celle-ci ne devienne pas un obstacle.

Ce sujet fut le thème d'un séminaire que Sri T.K. Srihashyam a tenu à Düsseldorf les 19-20 Mars 2005. Une vingtaine de personnes y a participé avec beaucoup d'honnêteté, de sincérité et de sérieux. Elles ont par ailleurs réussi à laisser de côté les connaissances acquises et les pratiques de méditation déjà connues et elles ont pu ainsi se libérer de toute influence verbale ou imagée. L'une des participantes fut très surprise de la simplicité avec laquelle on pouvait présenter la méditation et sa nécessité. D'une part beaucoup de mots ou une technique compliquée ne sont pas nécessaires pour expliquer ce qui est essentiel, ce qui est avant toute expérience. D'autre part pendant ce séminaire tous les participants se sont retrouvés au même niveau, qu'ils aient des connaissances préalables ou non.

## **Séminaire sur la Katha Upanishad à Athènes**

*Georges S. Delicaris*

Le week-end du 10-11 décembre 2005, Sri T.K. Srihashyam a donné un séminaire à Athènes. Le sujet étudié fut la Katha Upanishad. Sri T.K. Srihashyam commença son cours en nous demandant ce qu'était la mort pour nous. L'histoire de cette Upanishad parle d'un garçon appelé Natchiketas qui pousse son père à l'envoyer chez Yama, le Dieu de la Mort. Pendant 3 jours et 3 nuits, il reste devant la porte de Yama sans que ce dernier ne le nourrisse, montrant ainsi un manque total de respect envers son invité. Repenti, Yama lui propose de satisfaire trois de ces vœux.

Le premier est que son père soit pardonné pour son geste. Le deuxième est de connaître le rituel du feu, appelé depuis rituel Natchiketas. Le troisième est de savoir ce qu'il y a après la mort. C'est un sujet qui est discuté par tous les philosophes depuis des siècles. Yama essaye de le faire changer d'avis en lui offrant toutes sortes de nourritures terrestres et divines. Mais l'insistance du garçon à connaître la vie après la mort oblige Yama à lui montrer les plaisirs mondains qu'il doit abandonner afin de ne plus être esclave de la mort. Il y a deux chemins possibles : celui de la connaissance et celui des plaisirs, celui de Dieu et celui de la sensualité. Seule une âme réalisée peut enseigner *Atman*. *Atman* ne peut être connu par l'étude mais seulement par la révélation.

Sri T.K. Srihashyam a mis l'accent sur *Upasana* ou *Dhyana* (méditation) qui nous aident à mettre de côté les difficultés quotidiennes et à conserver notre paix intérieure. Il y eut un grand intérêt de la part de tous les participants qui avaient été bien préparés durant l'année par notre professeur Stella Ouzouni-Basta. Beaucoup d'aspects de cette Upanishad ont été clarifiés grâce aux explications données par Sri T.K. Srihashyam. Tous, nous aimerions remercier Sri T.K. Srihashyam pour la connaissance qu'il nous transmet, en espérant qu'il continue ainsi longtemps dans le futur.