

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 DELICARIS, 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)

Mai-Septembre 2005

Edition : France

N° 17-18

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

#### *Les cinq attributs de la vraie richesse*

La richesse est nécessaire pour mener une vie aisée. Cependant, celui qui gagne beaucoup d'argent n'aura pas la sérénité. Il aura toujours la crainte qu'on lui vole sa richesse. Pour être libéré de cette peur, on doit acquérir une richesse qui ne peut être volée. Cette richesse possède cinq attributs :

- le courage,
- la connaissance,
- l'amitié d'un être qui est présent aussi bien dans le bonheur que dans l'adversité,
- une forte personnalité,
- l'ardeur au travail.

Celui qui possède ces attributs n'a pas besoin d'épargner son argent, il ne craint pas les voleurs, car ils ne peuvent jamais le détrousser. On doit donc s'efforcer d'acquérir ces cinq bonnes qualités.

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

Nous prions nos aimables lecteurs de bien vouloir nous pardonner ce retard de publication répété. Nous espérons qu'à la lecture de ce numéro double, nous serons excusés.

« Un individu qui s'arrête à la seule compréhension de son Dieu est aussi ignorant que celui qui ne recherche pas Dieu. »

B.G. XV-17

## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 13) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **L'arbre universel - Enseignement de Sri Krishna**
- **Un faux pluriel**
- **La mort : l'ami de votre âme.**
- **La Déesse du printemps**
- **Le mariage hindou - Claire Sribhashyam**
- **Qu'est-ce que la nuit ?**
- **Yoga et Ayurveda - Andrea Kabuth**
- **Solidarité Tsunami**
- **Structure d'une séance de Yoga - Cornelia Heyde**
- **Deux points de concentration : Nâbhi et Hrudaya - Isabelle de Montmollin**
- **Analogies entre les irréalités du monde**
- **Râmâyana, Chant VI, Chap. VI**
- **Râmâyana - Pascal Gaillard**
- **Bhagavad Gîtha, Chap. XV - Patrice Delfour**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Le Safran**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

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

### Le Safran

**Variétés** : Kashmir (considéré comme le meilleur), Moyen-Orient et Européen.

**Habitat et culture** : Asie, Moyen-Orient et Europe du sud.

**Parties utilisées** : Stigmates

**Propriétés ayurvédiques** : *Laghu* (léger, digestif), *Snigdha* (gras humidifiant, visqueux, gluant), *sukshma* (subtil).

**Actions** : Réduit les dysfonctionnements de Vâtha, Pitha et Kapha. Purifie la moelle (*majja*).

**En usage externe** : Dans les préparations pharmaceutiques de l'Ayurveda, tel que les gouttes oculaires, la crème dermatologique, les pommades anti-inflammatoires, les calmants neurologiques, le safran est un ingrédient principal. L'application de crème de safran sur la peau améliore le teint. Pour la fatigue ou tension oculaire, laver les yeux avec un mélange d'eau de rose et de safran (2 stigmates de safran macérés dans 100 ml d'eau de rose).

**En usage interne** :

Modes d'utilisation : 1°) Faire tremper quatre stigmates de safran dans 125 ml d'eau et laisser macérer pendant une heure. Bien mélanger avant de boire l'eau.

2°) Mettre six stigmates de safran dans 125 ml de lait, faire bouillir 2 ou 3 minutes et laisser refroidir.

**Système rénal** : Pour améliorer la diurèse, boire de l'eau (plate) avec du safran.

**Système gynécologique** : Si aménorrhée, dysménorrhée et douleurs à l'accouchement : Boire 50 ml de lait de vache bouilli avec du safran et refroidi à température ambiante.

**Système nerveux** : Si fatigue nerveuse, difficulté d'endormissement, irritabilité : Boire 50 ml de lait de vache bouilli avec du safran et refroidi à température ambiante.

**Gériatrie** : Boire 50 ml de lait de vache bouilli avec du safran mélangé à une cuillerée de miel avant de se coucher le soir, améliore le sommeil tout en stimulant les fonctions de la mémoire. Le safran éveille les activités sensorielles (sans perturber le sommeil de nuit).

**Particularités** : Si le safran est compatible avec du lait ou de l'eau, par contre, il ne l'est pas avec du sel, la viande et le poisson. C'est pour cela que dans la cuisine traditionnelle indienne basée sur l'Ayurveda, le safran n'est utilisé que dans les préparations sucrées.

son entourage, *Jiva thathva*. *Vishnu thathva* est unique, présent en tous et capable d'éclairer l'univers comme Purushothama. *Jiva thathva* est limité, car la traversée de l'atmosphère lui fait perdre sa pureté. Il subit l'environnement et est en perpétuelle mutation. Le fragment solaire (*Jivâtma*) qui enveloppe le fragment universel, apporte l'expérience et empêche le rayon interne de s'exprimer. *Jivâtma* donne un seul aspect de l'univers, le sien. Selon cette image, les cinq sens sont comme les particules atmosphériques qui polluent, colorent le rayon solaire. En effet, les sens de perception dispersent, camouflent la Réalité et empêchent donc de connaître Purushothama. Aussi longtemps que l'individu ne quitte pas son camouflage (perception pas suffisamment claire), il ne connaîtra pas Purushothama car *âtma* (*jiva thathva*) lutte constamment contre les 5 sens mais sans succès. *Atma*, liée aux 5 sens, se promène sans but comme une odeur qui circule dans l'air, sans direction, au gré du vent. Quand *âtma* est pris dans le piège de la perception, elle n'est plus maîtrisable et se retrouve sans appui.

Il existe 8 400 000 espèces à la disposition de notre âme. L'être humain est l'une des formes possibles que peut suivre l'âme, emportée par les possibilités de perception. Il y a donc pour elle des millions de points d'attractions. Il faut désactiver les 5 fonctions de perception afin que *âtma* s'ouvre une voie vers Purushothama.

Purushothama, en dehors, illumine tout. *Atma*, en dedans, illumine une partie. *Atma* libéré n'est pas « uni » à Purushothama mais « est avec » Purushothama. C'est le seul chapitre qui explique cette différence entre l'âme et Purushothama, ailleurs il est dit que l'âme est Purushothama. Purushothama fait vivre l'univers (Dieux, planètes, ...) par sa force. Il pénètre dans l'être humain en tant que feu, *Vaishvânara agni* (le feu gastrique). Plus on le nourrit plus il est content, moins on le nourrit, plus il vous mange. Purushothama est à la fois dans la lune (Krishna dit que celui qui pénètre dans la lune peut nourrir les végétaux) et à la fois *Vaishvânara agni* dans l'homme afin que l'homme se nourrisse de végétaux (BG III-24, Brahman mange Brahman). Purushothama est aussi dans l'inspiration et l'expiration de toutes les espèces.

Purushothama est établi dans le *Hrudaya*. Il donne alors la connaissance et la mémoire. C'est lui aussi qui les retire quand il n'est pas établi dans *Hrudaya*. La connaissance naît (est mise en activité) par *Hrudaya* comme *Nabhi* est le lieu de naissance de l'émotion. La connaissance est soit réelle, soit fautive, selon la présence ou l'absence de Dieu en *Hrudaya*. *Hrudaya* est également le lieu de la mémoire (*smruthi*). Quand Dieu est en *Hrudaya*, la mémoire est fidèle à la connaissance réelle. Tant que Dieu est dans *Hrudaya* les résultats sont amenés par Dieu, sinon par l'homme lui-même. C'est pourquoi Krishna dit qu'il y a deux catégories d'âmes, de Purusha, dans le monde : celles qui peuvent se perdre si Dieu n'est pas en *Hrudaya*, et celles qui sont indestructibles car toujours avec Dieu.

## 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 13* : Toutes nos amies sont maintenant arrivées à l'endroit désigné pour le rassemblement ; elles y sont allées en chantant les louanges du Seigneur Krishna, qui écartela la bouche de *Bakâsura* (le démon qui prit la forme d'une cigogne) et qui, sous la forme de *Râma*, coupa les dix têtes du démon *Râvana*.

*Vénus* vient de se lever et *Jupiter* s'est déjà couché, les oiseaux chantent. Oh ! Jeune et belle vachère dont les yeux de biche charmants ressemblent à une fleur ! Toutes, nous devons aller à la rivière pour plonger profondément dans l'eau qui nous fait frissonner ; alors que tu passes ton temps étendue sur ton lit ! Oh chère jeune fille ! C'est vraiment un grand jour pour nous. Libère-toi de ta prétention et réveille-toi. Ecoute et considère demoiselle.

**Libère-toi de ta prétention** : Considérer que les objets qui appartiennent au Dieu sont à nous est la prétention. L'homme use et abuse du monde comme s'il lui appartenait sans aucun regard pour les autres...

**Les yeux semblables à une fleur et à ceux d'une biche** : Notre esprit est comme une abeille butinant une fleur ou comme les yeux d'une biche toujours en mouvements vifs, incapable de fixer son attention sur Dieu.

C'est tôt le matin. Toutes les jeunes filles sont devant la maison de leur amie pour la réveiller afin qu'elle se joigne à elles. Cette vachère est toute belle, avec des yeux charmants, habillée et ornée de bijoux. Elle contemple sur la connaissance de Dieu négligeant ses devoirs et ne répondant pas à l'appel de ses amies pour le bain sacré de *Margali*. Elle semble très heureuse. Les jeunes filles veulent la convaincre qu'il est également important de maîtriser ses sens et de chanter la gloire de Dieu.

Ândâl nous rappelle l'épisode du démon *Bakâsura*. *Kamsa*, l'oncle de Sri Krishna, avait envoyé un de ses hommes de confiance pour tuer le jeune Krishna. Le démon prit la forme d'une grue (*baka* en Sanskrit) et alla dans la forêt où Krishna jouait avec d'autres garçons. Le démon les tourmenta en détruisant tous leurs jouets, crachant sur Krishna, leur lançant du fumier. Sri Krishna se mit en colère ; Il attrapa la grue rapide (*baka*) et se battit avec elle. A la fin Il écartela le bec de la grue et cassa *Baka* en deux. Quand les hommes - malgré tous les comforts qu'ils ont en ce monde - n'utilisent pas leur bouche (pouvoir de parole) pour chanter la gloire du Dieu ou pour dire le nom du Dieu, Il les punira en leur ôtant non seulement le pouvoir de parole mais aussi le sens. C'est la morale que nous pouvons tirer de cette histoire. Ândâl nous rappelle également l'épisode du démon *Râvana*. Le Sage *Vishvâmitra*, abandonnant son royaume, fit des

pénitences pendant des années et des années pour pouvoir arranger et organiser le mariage de Vishnu sur notre terre.

Après le mariage de Vishnu, le démon Râvana sépara le Dieu de son épouse Sîta en l'enlevant, faisant souffrir à la fois Râma et Sîta. Râvana infligea non seulement des souffrances à ceux qui aimaient Râma ou récitaient le nom de Râma, mais il abusa Râma de bien des façons. Râma tua Râvana et aida Ses dévots à chanter Sa gloire. De la même manière, le Dieu tuera ceux qui infligent des souffrances à ses dévots.

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

Dans ce poème, Ândâl nous rappelle que ceux qui chantent le nom de Dieu et qui chantent Sa gloire obtiendront non seulement des bénéfiques et la libération, mais ils feront du bien pour le monde. Consciemment ou inconsciemment, nous commettons des erreurs et nous nous remplissons de mécontentements. Dans cette ère, chanter la gloire de Dieu et réciter Son nom est le seul moyen de nous débarrasser de ces mécontentements.

Ce poème nous montre la connaissance d'Ândâl en astrologie. Dans l'astrologie hindoue, Jupiter est le Dieu de la connaissance intellectuelle et spirituelle, tandis que Vénus est la Déesse des plaisirs des sens, de la sensualité et de la richesse matérielle. Aussi, quand Jupiter se couche et Vénus se lève, les hommes sont plus inclinés aux plaisirs des sens, à la sensualité et au désir des richesses matérielles, perdant en même temps leur intérêt pour les activités intellectuelles et dévotionnelles. Ândâl demande aux jeunes filles de se hâter, avant que les plaisirs des sens et les richesses matérielles n'attirent leur esprit.

Il n'est pas suffisant d'être belle, charmante, bien habillée et ornée de bijoux pour rencontrer le Dieu, on doit aussi être propre dans son esprit et dans son cœur. Comme un éléphant qui se jette du sable sur le corps avant de se laver dans l'eau de la rivière, de même, abandonnant notre intérêt pour la beauté extérieure, nous devons nous purifier l'esprit et le cœur dans la rivière du divin. Notre esprit peut être purifié en désactivant notre ego et nos pensées égocentriques. Notre cœur est purifié en chassant les pensées mauvaises et déplaisantes sur les autres.

Dans ce poème, Ândâl nous enseigne le chemin pour nous préparer à une fin heureuse et paisible. Nous ne devrions pas nous satisfaire des gains de ce monde, des plaisirs de notre corps et de nos sens ; nous devrions plutôt nous donner du temps pour penser à Dieu, réciter Son nom et chanter Sa gloire. Nous devrions aussi nous débarrasser du sens de l'ego et du sentiment d'égoïsme pendant le temps que nous pensons à Dieu.

Ândâl invoque Thondar Adippodi Alwar (celui qui adorait les empreintes des pieds des dévots comme sacrées, et les lavait). Il était profondément impliqué dans le maintien du jardin du temple. Pendant ses derniers jours, il servit les dévots de Sri Ranganatha (le Dieu de Sri Rangam) en leur lavant les pieds et en s'aspergeant de cette eau pour se sanctifier. C'était un exemple de respect, d'humilité et de dévotion envers les dévots.

que soit la situation, l'orgueil soutient ou nie toute démarche mais ne provoque pas d'analyse objective. L'orgueil empêche de voir juste. Parfois, pour garder la face et justifier une position, la mauvaise foi sera utilisée. L'orgueil peut s'opposer au courage et à l'honnêteté de reconnaître ses erreurs tout comme il peut conduire à renier sa conduite et amener à se retenir de contredire un interlocuteur estimé plus compétent.

Les erreurs commises, les faux rapports établis, obstacles pour accéder à Purushothama, sont précisés dans un paradoxe lié à la connaissance. Si, comme nous venons de le voir, la première erreur est l'identification aux autres, la seconde est de vouloir contrôler le monde. L'homme sait que la connaissance est infinie et il souhaite malgré tout acquérir suffisamment de connaissance pour maîtriser la matière, toujours changeante et innovante. L'apprentissage en question n'a pas pour but d'accroître le savoir mais de contrôler les fonctions des objets. C'est surtout cette notion erronée qui vient à l'encontre de la conviction.

Une autre notion erronée est liée à l'espace. Selon ce qui est estimé proche, le contact sera souhaité ou non. Par exemple, le bébé est prêt à passer dans des bras inconnus s'il les considère proches. De même, un objet est avant tout jugé sur son extérieur, plus proche, que sur son contenu, plus profond. Ainsi, si Purushothama est sans forme, il ne sera pas possible d'apprécier la distance avec lui et de mesurer l'espace qui sépare l'individu du Créateur. Pareillement, si le Créateur est représenté par une image désagréable, la séparation sera maintenue. Seule la conviction peut réduire l'espace entre l'homme et Purushothama. « Libérez-vous de cette idée de distance et vous brillerez plus que le soleil (comme mille soleils) ». Ce qui est souligné ici n'est pas la question de savoir où aller, mais plutôt de savoir comment y aller : avec la conviction.

Rappelons que Krishna est plus proche des hommes que Râma, ce dernier étant trop vertueux alors que le premier est turbulent, vole du beurre enfant, joue avec les femmes... Krishna est donc plus apte à convaincre les hommes pour qu'ils réussissent à quitter l'arbre de vie pour Dieu.

Dans ce contact avec Purushothama, l'homme n'a pas peur d'aller à sa rencontre mais bien de ne pas en revenir. Egale à Purushothama, son existence ne s'arrêtera pas mais il éclairera lui-même l'univers entier. Dans le verset 6 Krishna déclare : « Purushothama fait briller le Soleil, la Lune et la Terre. Celui qui l'atteindra fera briller les soleils lui aussi et ne reviendra plus. »

La luminosité de Purushothama éclaire toute la création et nul autre n'a cette capacité. Le soleil de notre univers, un parmi les douze de la création, illumine quant à lui un douzième de l'univers. Le soleil, limité, n'éclaire que son entourage. La Bhagavad Gîtha nous enseigne que chacun des êtres créés est un fragment de Purushothama, indivisible et sans limite, *Vishnu thathva*, et un fragment du soleil, de matière donc, et qui ne dépasse pas

## Bhagavad Gîtha Chap. XV – Sri T.K. Sribhashyam

Patrice Delfour

Krishna parle ici à Arjuna de ce qu'est Dieu, comment l'atteindre, la différence entre ce qui est périssable ou non et pourquoi ce verset est le plus secret (profond, difficile, rare) des enseignements.

Dans la Bhagavad Gîtha, la notion de Dieu suprême est clairement expliquée (contrairement aux Yoga sutra de Patanjali et la notion d'Ishvara). Le chapitre 15 de la Bhagavad Gîtha s'appelle notamment « Purushothama Yoga », le yoga de l'être suprême : *Purusha*, Réalité, *Uthama*, suprême. Dans ce chapitre, Krishna compare ce principe suprême au principe de la graine du banyan. L'arbre est énorme mais issu d'une petite graine. Tout le principe de l'arbre existe dans la petite graine, à l'état invisible, avec les feuilles, les branches, les graines suivantes, les arbres suivants, etc... Le Dieu suprême est comme le principe invisible de *ashvatha* (banyan) dans la graine. Connaître Dieu c'est reconnaître les principes inhérents du banyan comme de celui de toutes les autres choses. L'*ashvatha* se développe latéralement puis retombe au sol pour faire de nouvelles racines. Il forme ainsi comme une salle immense avec plein de piliers. Pour appréhender dans son ensemble le banyan, une vue aérienne est nécessaire. En fait, *ashvatha* est comparé à *samsâra*, l'arbre de notre vie, avec nos désirs et nos tendances. Selon l'image comparative entre *ashvatha* et *samsâra*, pour être capable de saisir *samsâra* dans sa totalité, il faut se placer en dehors de lui. La Bhagavad Gîtha précise qu'il faut être convaincu de l'existence de Purushothama, Créateur de *samsâra*, pour se placer en dehors de lui. Sinon, il est impossible d'en sortir. Le plus grand enseignement de la Bhagavad Gîtha est dans ce chapitre : la conviction ne s'acquiert pas en « quittant » l'arbre mais c'est la conviction au Dieu suprême qui apporte le recul suffisant.

Malgré la connaissance qui est à sa disposition (les feuilles d'*ashvatha* étant assimilées aux Vedas), tant que l'homme reste dans l'ignorance (dans le banyan) il ne pourra pas rompre son lien avec *samsâra*. C'est le seul endroit dans la Bhagavad Gîtha où cette « astuce » (le besoin de conviction) est donnée, c'est pourquoi ce chapitre se termine en expliquant que Krishna donne ici le plus grand des secrets.

Dans la voie de la connaissance de Purushothama, pour quitter l'ignorance et les illusions, il faut respecter certaines règles. Ne pas les mépriser, ne pas avoir honte de les suivre et lutter contre l'orgueil qui justifie ces manquements. Dans notre entourage, il y a ceux qui nous comprennent et qui nous suivent et ceux qui au contraire vont nous détourner de nos objectifs. Dans ces deux cas, l'orgueil intervient, puisque d'un côté il flatte notre ego et de l'autre il remet en cause le bien fondé de nos idées. Quelle

## L'arbre universel Enseignement de Sri Krishna

Sri Krishna dit à Uddava, son meilleur ami :

« Mon cher Uddava, cet univers, aussi éternel que le monde créé, ne vivant que de l'action, porte deux sortes de fruits : le fruit de la jouissance mondaine que guettent les rapaces et le fruit de la libération que cherchent les cygnes. Cet Arbre a deux graines qui se présentent sous la forme de la vertu et du vice. Il est pourvu d'innombrables racines qui ont elles-mêmes d'innombrables ramifications. De son tronc naissent trois tiges qui sont *Sathva*, *Rajas* et *Thamas*. Il a cinq branches qui sont les cinq *Maha Bhuta*. Les sèves qui circulent entre les racines et les feuilles de l'arbre sont les cinq sens de perception. Il possède onze rameaux qui sont les organes de perception, les organes d'action et le *Manas* (le mental).

Sur cet arbre, deux oiseaux font leur nid : *Ishvara*, Le Dieu Suprême et *Jîva*, l'âme incarnée. L'écorce de cet arbre est triple ; elle se nomme *Tridosha* (*Vâtha*, *Pitha* et *Kapha*). L'Arbre s'élève jusqu'à l'orbite solaire.

Il porte deux sortes de fruits : le vice et la vertu. Ceux qui sont attirés par l'avidité, les voluptés sensuelles, les jouissances sensorielles mangent le fruit du vice. Ils provoquent douleur et souffrance. Il y a ceux qui mangent les autres fruits : ce sont les renonçants, qui ont acquis un discernement et qui recherchent la Libération.

Celui qui, par l'enseignement et la bénédiction de son Maître, comprend que le Dieu Suprême, par la vertu de son Illusion se manifeste en de multiples aspects – celui-là comprendra le vrai sens du Veda et il Me connaîtra. » Autrement dit, aussi bien les *tridosha* (*Vâtha*, *Pitha* et *Kapha*) que les *triguna* (*Sathva*, *Rajas* et *Thamas*), sans oublier les *indriya* ont leur rôle à jouer pour que nous soyons des rapaces ou bien des cygnes !

## Un faux pluriel !

Le *pluriel* est une catégorie grammaticale comprenant les mots (noms, pronoms) qui désignent une collection d'objets, lorsqu'ils peuvent être envisagés un à un, et les mots qui s'accordent avec eux.

- Quel est le pluriel de la troisième personne « il » ou « elle » ?

C'est « ils » ou « elles », qui signifie « il » **plus** « il », « elle » **plus** « elle » ou « il » **plus** « elle » ou tout autre combinaison des deux ou plus !

- Quel est le pluriel de la deuxième personne « tu » ?

C'est « tu » **plus** « tu » **plus** « tu » jusqu'à l'infini !

- Quel est donc le pluriel de la première personne ?

C'est « je » **plus** « il », « je » **plus** « elle »... *mais jamais* « je » **plus** « je ».

En fait, « je » est incapable d'avoir un vrai pluriel.

Que devient alors « je » plus « je » ?

## La mort : l'amie de votre âme.

La mort n'est pas une présence inamicale. C'est un processus naturel de se dépouiller d'une personnalité pour une autre.

Qu'est-ce que la Mort ?

Chaque fruit mûrit et tombe. Pourtant, a-t-on regardé ce fruit avec un air terrifié ? Non, c'est un développement naturel. De manière similaire, au moment où le *Karma* de votre corps physique est terminé, votre esprit ou votre âme quitte le corps. La mort est la séparation du corps astral du corps physique dans son processus d'évolution naturelle. Au moment où une personne ne désire plus continuer à vivre dans cette maison, elle la quitte de son propre choix. Si quelqu'un l'aide à partir, elle est reconnaissante à cette personne et la considère comme une amie prévenante. De même, la mort est notre amie. En fait, la mort est notre propre projection - la projection de notre propre âme.

La Bhagavad Guîtha dit : « Tout comme une personne qui ôte ses vieux vêtements pour en mettre de nouveaux, de même l'âme incarnée, ayant abandonné son corps usé, en cherche un autre ». Si on réfléchit, sans frayeur, sur la mort avec un esprit clair on ne perdra pas la joie de vivre. La mort est effrayante à cause de notre ignorance ou *avidya*.

Le devoir de chacun est de se préparer à la mort de telle manière que la vie soit bien vécue, et que la mort, quand elle arrive naturellement, ne soit pas terrifiante. Être bien préparé signifie développer une profonde pénétration dans la nature de votre Soi profond, complétant votre personnalité et simplifiant votre vie. Quand vous vivez une vie profonde et utile et accueillez la mort de manière spirituelle, la mort perdra son dard et cessera d'être quelque chose de terrifiant.

Dans ce processus, il est très important de simplifier votre vie, de considérer la vie comme un voyage. Moins vous transportez d'affaires quand vous voyagez, mieux vous vous sentez. En d'autres termes, si vous transportez beaucoup de possessions matérielles, beaucoup de désirs, d'attachements, alors la vie n'est qu'un fardeau plein de douleurs.

C'est une illusion de penser que plus vous possédez d'objets, plus vous serez à l'abri. En réalité, vous ne deviendrez que le gardien de beaucoup de possessions que vous n'allez jamais utiliser. Si vous ne possédez qu'une chaise et une table, vous les utiliserez et en profiterez tous les jours. Mais, supposons que vous ayez vingt chaises et tables à épousseter, vingt chaises et tables à contourner, vingt chaises et tables à protéger contre tout dégât ou vol, vous passerez tout votre temps à les mettre en ordre. Vous n'aurez ni le temps de vous asseoir sur les chaises ni de placer quelque chose sur les tables !

Le matin ramène l'individu vers sa raison d'être dans une parfaite harmonie (la lecture du soir est conseillée à la maîtresse de maison ; celle du matin est plus appropriée au maître de maison).

3) lecture faite le matin, à une cadence spécifique et surtout sans interruption dans la lecture d'un épisode (sauf si décès dans la proche famille).

Comme pour le précédent type de lecture, chaque événement important dans la vie de Râma (naissance, mariage, absolution de Vibhîshana et sacre de Râma) donne lieu à une fête familiale (comme pour un baptême ou une communion), signe que le Dieu est vivant en nous.

Ce dernier mode de lecture implique :

- l'initiation à certains rites, tels que l'invocation de Râma entre chaque chapitre ou la louange à Râma après chaque lecture,
- la répétition du premier verset et du dernier verset de chaque chapitre,
- l'initiation au rite du disque de Vishnu, du mantra de Sudarshana,
- l'apprentissage du rythme de lecture qui varie suivant les chapitres.

Dans ce cas, et à partir de la seconde lecture sincère et dévotionnelle, le Râmâyana présente l'un de ses pouvoirs spécifiques, qui est de retrouver dans la journée, dans notre vie de foyer, les situations présentées dans le chapitre qui a été lu le matin. Le foyer représente les différentes facettes du Râmâyana : les conflits, la paix, ... Suivant les difficultés rencontrées dans le foyer, il est conseillé de lire certains chapitres plutôt que d'autres. Face à un conflit familial, le chapitre sur la guerre est le plus approprié pour le surmonter ; il faut tuer le « méchant » et les singes (des inconnus) nous aident à la faire.

Dans le premier poème du Râmâyana, Vâlmîki décrit la mort d'un couple d'oiseaux et le chagrin lui inspire la versification ; Valmiki demande à ce que cette œuvre devienne un moyen de ramener la réconciliation.

Tout discours sur le Râmâyana commence par une invocation de Râma suivie par une prière pour que tout le monde trouve le bonheur. Ce discours ne peut être fait que par ceux qui y ont été initiés.

Le Râmâyana est chanté de la même manière partout en Inde. Chaque passage est lu d'une façon particulière, liée directement à l'épisode raconté. Si Râma est pressé, la lecture est rapide ; lorsque les héros voyagent dans les airs, la lecture est légère et lente (aérienne) ; pour le mariage de Râma, la lecture doit exprimer à la fois la tristesse (séparation de l'enfant) et la joie (bonheur de l'adulte rejoignant son nouveau foyer).

Le 7<sup>ème</sup> chapitre (« jusqu'à la fin des temps ») ne doit pas être lu car il traite du retrait de Râma. En effet, ce chapitre demande une préparation particulière pour appréhender la disparition de Râma sereinement.

Si l'on rassemble la première lettre de chaque verset, nous obtenons un mantra qui se répète 1008 fois : la GAYATRI. C'est pourquoi cette œuvre est également appelée GAYATRI Râmâyana (le premier chapitre, qui est un résumé de l'ensemble de l'œuvre et que certains jugent suffisant de lire si l'on n'a pas le temps de lire l'ensemble, contient déjà 10 répétitions de ce mantra).

Tous les sentiments et émotions sont exprimés dans l'épopée du Râmâyana (c'est la seule œuvre qui possède cette spécificité) qui est classée parmi les grandes œuvres car elle respecte l'ensemble des exigences pour y prétendre.

De façon générale, les livres peuvent être classés ainsi :

- avec les premiers, nous oublions l'histoire et les personnages aussitôt le livre refermé,
- viennent ensuite les œuvres que nous avons plaisir à lire ou écouter mais qui ne vont pas beaucoup plus loin,
- puis enfin, il y a les grandes œuvres qui, à chaque lecture, viennent modifier notre façon d'être ; qui nous amènent à réfléchir et, même si nous n'en saisissons pas toujours l'essence, vont nous influencer pour évoluer (en mieux).

Le Râmâyana fait partie de ces grandes œuvres. Sous réserve d'une lecture intégrale, elle aide le lecteur à s'améliorer (mental, caractère, ....) sans jamais donner de directives. Contrairement à la Bhagavad Gîtha où Krishna dispense un enseignement, le Râmâyana ne fournit aucune indication particulière mais ses personnages nous font comprendre comment vivre. A force de le lire, nous apprenons à modifier notre façon de vivre et à aller vers la dévotion grâce à la réflexion qui naturellement germe et prend corps en nous.

Râma est un symbole de feu et ce nom signifie aussi « celui qui supprime les soucis de l'homme pour donner la paix » ; la répétition de Râma constitue un mantra en soi qui permet de calmer le mental de tout homme et est considéré comme l'un des plus importants dans l'hindouisme.

Le Râmâyana a donc une influence directe sur le corps, le mental et l'âme de celui qui le lit et de celui qui l'entend (ceci suppose une lecture intégrale de l'œuvre). Lors d'un discours sur le Râmâyana, les valeurs esthétiques et éthiques de cette œuvre doivent être respectées ; un discours sur la Bhagavad Gîtha ou le Mahabharata sera moins sujet à la rigueur.

Il existe trois manières de lire le Râmâyana :

1) lecture sans initiation, ie sans aucun préalable et à n'importe quel moment de la journée. Le fruit de ce type de lecture sera semblable à celui de n'importe quelle autre livre.

2) lecture régulière faite à un moment fixe de la journée (matin ou soir).

Celle effectuée le soir permet de rétablir la paix dans le foyer. Le choix du

Il est indispensable de simplifier votre vie matérielle et psychologique. Pour promouvoir votre simplicité mentale, essayez de comprendre que la loi du *karma* est infaillible. C'est la loi de cause à effet : comme vous semez, vous récolterez, et vous serez le seul à en subir les conséquences. Toutes les actions ou *karmanas* que vous accomplissez à travers les pensées, les paroles et les actions ont leurs résultats. Toutes les choses négatives que vous faites contre votre conscience, contre l'éthique, va vous blesser, **maintenant ou plus tard**. Vous ne pouvez pas échapper à la loi du *karma*. Si votre *karma* n'est pas juste, s'il est basé sur le mensonge, la malhonnêteté ou la déception, si le *karma* vous apporte des situations négatives et beaucoup d'inquiétudes, il créera un fardeau dans votre inconscient.

Mais quand vous accomplissez des actions justes qui vous permettent d'avoir la compassion, l'humilité, la générosité, le sacrifice, la modestie et l'amour – ces actions purifient votre esprit. Vous vivez avec moins de mots et de tension. Votre esprit se relaxe.

De plus, pour simplifier votre vie extérieure, vous devez avoir ces six bonnes actions (*satsanga*), pour que votre esprit pense constamment à Dieu. Vous devez aussi apprendre l'art de servir bénévolement. Ne concentrez pas seulement votre esprit sur les membres de votre famille, mais considérez-vous comme une partie de l'humanité.

Enfin, développez un ego pur en remplissant votre vie d'une combinaison d'amour de Dieu et une réflexion sur « Qui suis-je réellement ? » Apprenez à voir Le Dieu comme un objet d'amour infini, et la réalisation de Dieu comme le but ultime de votre vie.

## La Déesse du Printemps

Vasanta Panchami (le cinquième jour lunaire du début du printemps) est dédié à la Déesse Sarasvathi, la Déesse des arts et des sciences. Elle est la déesse de la créativité des sciences et des arts. Sarasvathi, est vêtue d'un sari blanc et jaune. Elle est assise sur un cygne blanc, ses pieds reposent sur un lotus blanc. Dans la mythologie hindoue le cygne est un symbole de sagesse et de discrimination. La connaissance sans la sagesse est dangereuse. Sarasvathi représente la sagesse et la connaissance. Elle tient un manuscrit en feuille de palmier dans une main symbolisant les Vedas, un rosaire de perles dans l'autre main symbolisant la pureté et la méditation. Le lotus démontre que bien qu'on puisse être enraciné dans la fange et la boue de ce monde, on peut les transcender sans être souillé. Dans ses deux autres mains elle tient une vina, représentant la divinité des arts.

*Saa mâm pâtu Bhagavati, nishesha jâdyâpada.*

Que cette Déesse puisse me protéger et ôter mon aveuglement.

## Le mariage hindou ou Vivâha

Claire Sribhashyam

Le mariage traditionnel hindou est un ensemble de rituels et de traditions profondément significatifs et symboliques. C'est une cérémonie vieille de 4000 ans. Chaque phase de la cérémonie revêt une signification philosophique et spirituelle. Elle ne consiste pas seulement à joindre les âmes de la mariée et du marié, elle crée un lien solide entre deux familles. Cette cérémonie est traditionnellement célébrée en Sanskrit, qui est le langage de l'Inde ancienne et de l'Hindouisme, bien que les langages régionaux soient aussi utilisés pour les instructions de déroulement.

Le mot Sanskrit qui désigne le mariage est *vivâha*, ce qui signifie littéralement « ce qui soutient » ou « ce qui porte. » La cérémonie de mariage est par conséquent une cérémonie sacrée faite pour créer une union qui soutient et porte un homme et une femme tout au long de leur vie de mariés dans la quête de la droiture (*dharma*).

Les déroulements rituels suivants représentent les points forts de la cérémonie : l'entrée du lieu du mariage est décorée avec de grands bananiers, signifiant la plénitude sans fin pour des générations. Une guirlande de feuilles de mangues orne le haut de l'entrée avec une tresse de trois palmes blanches signifiant le début d'une relation qui ne se fanera pas. Des notes de Nâdaswaram (un instrument à vent) fortes et claires résonnent. Cet instrument à vent joué dans tous les festivals des temples signifie que l'union consacrée en ce lieu est sacrée et divine.

### Kolam ou Rangoli ou dessins floraux

Des dessins floraux intriqués à l'entrée concordent avec l'humeur de l'occasion, souhaitant la bienvenue aux amis qui arrivent. A l'entrée du hall, les visiteurs sont aspergés d'eau de rose. Une offrande de fleurs est faite aux femmes, exprimant un souhait de *Sowbhagyam* (heureux auspices). La pâte de santal offerte aux invités apporte un soulagement à la chaleur et à la fatigue du voyage, et le sucre candi est offert pour mettre en avant la douceur du bonheur de cette occasion.

### Sumangali Prârthana

Un rite en forme de prière est célébré quelques jours avant le mariage comme une invocation aux *Sumangali* pour recevoir leurs bénédictions. Les *Sumangali* sont des femmes mariées qui ne sont pas veuves. Dans l'Hindouisme, c'est une grande bénédiction de quitter ce monde avec son mari vivant. L'âme de la femme qui meurt avec son mari vivant est considérée comme libérée. Avant le mariage, la mère de la mariée invite cinq *Sumangali* âgées (plus âgées que les parents de la mariée) et prie pour elles. Elle invoque aussi les *Sumangali* qui ne sont plus de ce monde. Le *Mangalya Sutra* ou la chaîne porte-bonheur qui doit être attachée autour du cou de la future mariée est placé dans une assiette avec différents

## Râmâyana

Chant VI, Chapitre VI

Il est trois sortes d'hommes sur terre : les excellents, les mauvais et les médiocres ; je vais vous dire les qualités et les défauts de chacun. L'homme qui s'adjoint, lors des prises de décision, des conseillers compétents, que ce soient des amis, des parents partageant les mêmes intérêts ou des gens éminents, et qui, une fois sa décision prise en accord avec eux, se met à la tâche et déploie ses efforts dans le sens voulu par le destin, celui-là est appelé un homme éminent. Quiconque examine seul un projet, médite seul sur le bien-fondé de son entreprise et agit seul est qualifié d'homme médiocre. Enfin, celui qui ne pèse pas le pour et le contre et néglige l'appui de la divinité pour décider d'une entreprise, puis la laisse aller à vau-l'eau est le dernier des hommes. De même que, parmi les hommes, il y en a toujours d'excellents, de mauvais et de médiocres, ainsi dans les délibérations retrouve-t-on les mêmes distinctions : si des conseillers parviennent à une heureuse unanimité à l'issue d'une délibération éclairée par les Traités, on dira que la décision prise est excellente. En revanche, quand de nombreux avis se sont fait jour avant d'aboutir à un accord commun, on qualifiera de médiocre cette décision. Lorsque, a fortiori, chacun maintient son opinion contre celle des autres et que l'on n'arrive pas à une heureuse unanimité, la délibération est réputée détestable.

## Discours sur le Râmâyana

donné par Sri T.K. Sribhashyam en cadeau d'anniversaire à  
Claire son épouse, et ouvert à tous

*Pascal Gaillard*

Tout discours sur le Râmâyana possède une teneur particulière et ne peut être fait comme pour les autres livres, aussi sacré qu'ils puissent être.

Si elle est faite avec une certaine rigueur, c'est-à-dire en en suivant une initiation et en en respectant les règles, la lecture du Râmâyana fournit des fruits qui révèlent son pouvoir caché.

Le Râmâyana est une immense œuvre, comportant environ 25.000 versets. Chaque verset comprend deux lignes, parfois quatre lignes, et est accordé sur l'une des 7 notes musicales. Il ne s'agit pas de prose mais d'une œuvre poétique dont l'esthétique ne peut être réellement perçue que dans sa forme originale et donc lue en sanskrit. Elle présente un parfait équilibre dans sa construction, équilibre entre consonnes et voyelles, entre voyelles lourdes et légères, dans les composants de chaque mot, entre les différents temps de lecture (lent/moyen/rapide), ...



apprivoisée, est susceptible de nous faire retrouver des forces vives, calmes et claires.

#### HRUDAYA

Point ressenti comme situé *au centre* des cercles de l'être — d'où, en lui, une impression d'équilibre et de focalisation d'énergies. Si les voyages authentiques sont liés à une quête du "vrai lieu", on pourrait analogiquement comparer ce centre au vrai lieu, car l'on y ressent d'être "arrivé" (quoiqu'il faille certes "repartir" — mais justement se pose la question d'une intégration de Hrudaya dans le quotidien, qui est celle d'une *musique et de rythmes*).

Ce point fait penser au *soleil*, car l'on y éprouve une puissante capacité de *rayonnement*. Il active une potentialité de *participation*, qui tend à la perception du divin en toutes choses. En incise, une remarque qui touche aussi la philosophie : Si l'"ego" limité, comme "moi" reclos dans une coquille mentale, conceptuelle, et émotionnelle, est à dépasser — il est laid — les effets "rayonnants" de Hrudaya conduisent, en tout être, à un ultime, qui n'est pas l'ego, mais son *vrai visage* — ou *ipséité*. Il y a là un *sacré*. En d'autres termes, si Hrudaya fait penser au "centre omniprésent dont la circonférence n'est nulle part" dont parlent les mystiques, il ne mène toutefois pas à un divin indifférencié, mais au contraire à une perception plus aiguë de l'*unicité* de tout être (fût-ce le "brin d'herbe") — en revanche le regard du quotidien va à l'indifférenciation et au "général".

En résumé, Hrudaya est le point où chacun semble susceptible de retrouver le chemin de sa joie essentielle, du fait que redevenant lumière, le sujet apprend aussi à voir celle qui jaillit autour de lui — et à s'en nourrir, dans un axe de vrais échanges et de *sens*. La joie est liée à l'acte créateur que libère Hrudaya.

## Analogies entre les irréalités du monde

On ne peut saisir les étoiles.

Les objets vus avec une vision erronée n'existent pas vraiment.

Les lampes ne brûlent, qu'aussi longtemps qu'elles ont de l'huile.

Un simulacre est une illusion magique ; il n'est pas ce qu'il semble être.

Les bulles ont une courte vie et ne contiennent aucune réelle substance.

Les rêves ne sont pas réels, bien qu'ils semblent ainsi au moment de rêver.

La foudre est de courte durée et disparaît très vite.

Les nuages changent toujours de forme.

tissus utilisés pour les prières. Elle prie les cinq *Sumangali* et les *Sumangali* défuntes de bénir sa fille pour qu'elle ait une longue vie de *Sumangali* (c'est-à-dire qu'elle prie pour que sa fille ne soit pas veuve). La mère de la future mariée offre à toutes les invitées (surtout des femmes mariées et des jeunes filles), d'une manière traditionnelle et selon les moyens de sa famille, une étoffe de soie ou une image de Dieu.

#### Samaradhana.

C'est un rituel socio-religieux à nombre restreint. Il est célébré quelques jours avant le mariage. On prie Le Dieu Vishnu et Sa Femme pour obtenir leurs bénédictions pour que le couple ait une vie prospère. On invite quelques membres de la famille ainsi que quelques amis. On peut célébrer cette fête soit en visitant un temple de Vishnu, soit en faisant des prières à la maison, adressées à Vishnu et Sa Femme. Le matin du mariage, le Dieu Ganesha, le Dieu qui supprime les Obstacles, est invoqué pour chasser tout empêchement.

#### Nândi Devata Puja

*Nândi* est un rituel religieux très important. Il est célébré avec l'aide d'un prêtre qui donne les instructions pour allumer le Feu Sacré. Cet autel du Feu Sacré est installé pour invoquer le Dieu du Feu qui est le principal témoin du mariage. Ce rituel est célébré pour obtenir la bénédiction de nos ancêtres pour une longue vie prospère, pour être libéré de toute maladie et pour que les enfants qui vont naître aient la santé, la prospérité, qu'ils aient une bonne éducation et qu'ils mènent une vie saine.

Le prêtre qui conduit le mariage ne doit pas être en deuil ni avoir célébré aucun rituel de mort dans le mois qui précède le mariage.

#### Vratham ou les vœux.

Les cérémonies du mariage commencent avec le *Vratham* célébré séparément par la mariée et le marié. En ce qui concerne la mariée, on lui noue au poignet un cordon sacré pour chasser tous les mauvais esprits. Pour le marié, la cérémonie commence par l'invocation des différents Dieux Védiques – Indra, Soma, Chandra, Agni. A partir de ce moment, le marié se prépare à un nouveau chapitre de sa vie en tant qu'homme de foyer ou *Grihastha*.

#### Les rites de fertilité

A la veille du mariage, une petite plate-forme de terre et d'herbe fraîche est préparée. Neuf petits pots de terre sont placés sur un lit de feuilles de bétel. Neuf sortes de céréales trempées sont semées cérémonieusement dans ces pots par les *Sumangali*. Le lendemain du mariage, les graines germées sont mises dans une rivière ou dans un lac. Par ce rituel, la famille invoque les bénédictions du gardien des huit points cardinaux pour une vie saine et une descendance pour le couple.

#### Arrivée du futur marié

Le soir précédant le jour du mariage, le futur marié est conduit en procession dans une voiture décorée de fleurs à la salle de mariage.

Il est escorté par les parents de la future mariée et est accueilli à la salle de mariage (qui peut être la maison du futur marié ou une salle de mariage). Un groupe de *Nâdaswaram* ouvre le chemin à la voiture décorée de fleurs qui est entourée d'enfants. Ceci a une fonction sociale. Avec cette parade, l'approbation de la société est recherchée pour le choix du marié par la famille.

#### Muhoortham

A la salle de mariage, le père de la mariée et le père du marié se faisant face bénissent la cérémonie finale des fiançailles, en présence du Feu Sacré. Tous les invités en sont les témoins. Les mantras disent : « O Dieu Varuna, qu'elle soit inoffensive envers mes frères et sœurs ! Oh Brihaspathi ! Qu'elle ne pense pas de mal de son mari ! O Dieu Indra ! Bénis-la pour qu'elle soit une bonne gardienne pour ses enfants ! Surya ! Bénis-la pour qu'elle ait toute la prospérité ! »

#### Kashi Yâtra

Ceci représente une phase très importante de la cérémonie.

Immédiatement après sa vie d'étudiant, deux alternatives s'offrent au jeune célibataire : le mariage (*Grihastha*) ou l'ascétisme (*Sanyâsa*). Le jeune garçon part à Kashi (Varanasi) avec des sandales, un parapluie, un éventail en bambou, etc..., afin de mener une vie d'ascétisme. En chemin, le père de la mariée intervient pour le convaincre de la supériorité de la vie de mariage sur la vie d'ascétisme, et lui conseiller la vie de mariage. Il lui promet aussi de lui donner sa fille comme compagne pour faire face au défi de la vie. Le jeune garçon accepte la proposition et retourne chez lui pour être marié.

#### L'échange des guirlandes

La mariée et le marié s'assoient sur les épaules de leurs oncles maternels respectifs, et dans cette position, le marié et la mariée échangent leurs guirlandes trois fois pour une union complète. Ici, l'échange de guirlandes symbolise le fait qu'ils sont un. C'est la raison pour laquelle, dans l'Hindouisme, il n'est pas permis de porter la guirlande qui a été portée par un autre.

#### Le tour de balançoire

Ensuite, le couple qui va se marier est assis sur une balançoire. Ils se balancent d'avant en arrière pendant que les femmes interprètent des chansons de louange du couple. Les chaînes de la balançoire signifient le lien éternel de Karma avec le Tout-Puissant au-dessus du couple ; le balancement représente les va-et-vient de la vie. Cependant, en esprit et physiquement, ils doivent se mouvoir dans une harmonie impassible, ferme et stable.

Les pieds du futur marié sont lavés avec du lait et essuyés avec de la soie. On tourne autour de la balançoire, de gauche à droite, avec de l'eau et des lampes allumées pour préserver le couple contre les démons et les fantômes. Des grains de riz colorés et cuits sont présentés aux futurs

## Deux points de concentration, *hrudaya* et *nâbhi*

*Isabelle de Montmollin*

«Nous ne sommes pas au monde», ou bien «Je est un autre» : cela, l'Occident l'a obscurément compris, dès Rimbaud. Le Yoga, dans son sens étymologique de «lien» est une discipline permettant de nous rapprocher de nos *sources* — de cet être caché en nous qui serait plus réel — et qui, plus réel, verrait autour de lui choses et êtres dans leur vraie lumière. *Dispersés*, du fait du défilé continu de pensées qui traverse notre mental, et aussi du fait de perpétuelles secousses sismiques émotionnelles, nous manquons la Présence, à savoir d'être là, pleinement, ici-maintenant. Nous ne voyons pas de notre vrai regard. Notre âme n'est pas présente «tout entière». Or c'est précisément à cette absence à l'essentiel — une *extériorité* à soi-même — que tiennent notre malheur, notre perte de sens, notre angoisse. D'où l'importance des «points de concentration». Situés en divers endroits du corps, mais aussi à l'extérieur parfois — par exemple le «point de l'horizon» — ils agissent comme des accumulateurs d'énergie, et catalysent nos élans dispersés : en *focalisant* le regard dans une direction donnée, mais *sans image*. L'*intériorité* est dans cette concentration, chemin d'une force et de la joie — ainsi que d'une "extériorité" retrouvée.

Bien que ces points soient situés dans telle ou telle zone corporelle (le cœur, pour *Hrudaya*, le nombril pour *Nâbhi*), l'approximation "locale" ne doit être utilisée qu'à titre d'indication, jusqu'à ce que le sujet trouve lui-même le point : spirituellement. Il s'agit là d'une démarche fine et *qualitative*, susceptible de s'approfondir au fil du temps.

#### NÂBHI

Ce point se situe également *au centre*, mais ce centre n'est pas tant spirituel qu'*émotionnel*. Il y a là moins de lumière, ou de rayonnement que dans le point suivant, bien qu'on y ait affaire à une *source* essentielle. Or aucune quête ne se mène à bien si le sujet néglige ses sources. *Nâbhi* est l'un des points focaux de la circulation des forces, au carrefour du jour et de la nuit. On le sent capable d'activer des zones cachées de nous-mêmes, maintes puissances devant se prêter à une *alchimie*. C'est un lieu des confins, où des forces puissantes quoique anarchiques sont susceptibles de se recentrer, de se focaliser, puis de se prêter à un mouvement de transfiguration. Là des énergies dorment (ou se réveillent brusquement) qu'il importe d'apprendre à *travailler*. Quoi qu'il en soit, *Nâbhi*, comme point de concentration, est à la source d'un calme. Et d'une force.

En résumé *Nâbhi* n'est pas sans analogies avec la *lune* et le genre de puissance vaguement inquiétante que l'on sent en elle (ou avec les «eaux» de certains contes) — mais c'est paradoxalement une part de l'être qui,

certainement l'équilibre du plat. Avec le temps vous reconnaissez que certains ingrédients sont indispensables dans la recette tandis que d'autres peuvent être supprimés ou remplacés. C'est seulement par la pratique que l'on devient chef cuisinier et que l'on sait quels ingrédients peuvent être remplacés, et par quoi.

Ainsi le mot structure signifie qu'il y a un ordre, une suite chronologique, et que nous devons les suivre pour atteindre le but. Chaque élément a son importance. Certains sont plus importants pour atteindre le but. Dans la structure d'une séance cet élément est la respiration (pranayama), qui est modifiée de telle façon qu'elle nous aide à atteindre le but. Tout le reste de la séance dépend du temps dont on a besoin pour cette technique de respiration spéciale. D'autres éléments sont moins importants, ils contribuent cependant à créer une base adéquate pour le développement de l'objectif prévu. Ces éléments sont le corps et le mental. Ils sont comme les ustensiles de cuisine. Pour être sûr de ne pas manquer le but, il faut nettoyer ces ustensiles. Tout le monde sait par expérience ce qui arrive lorsqu'on essaie de battre des blancs d'œufs avec un fouet où colle encore du jaune d'œuf. Dans le yoga ce sont les différentes postures (âsana) et la concentration qui servent au nettoyage. Lorsque nous gardons en vue le but à atteindre, certains produits d'entretien sont plus efficaces que d'autres ; comparés aux «simples» postures ils agissent à un autre niveau et à une autre vitesse (mudrâ et concentration). C'est la raison pour la laquelle on les utilise plutôt à la fin de la séance, plus près du but.

Cette métaphore explique aussi pour chaque pranayama, mûdra, âsana ou concentration la nécessité de suivre le mieux possible la technique indiquée, c'est-à-dire de respecter le principe de la technique. Cela vous aidera à être plus attentif pendant la démonstration d'une technique et aussi à observer les détails auxquels vous n'auriez auparavant accordé aucune importance. Vous reconnaîtrez la nécessité de pratiquer un pranayama au début et un autre à la fin de la séance. Un handicap physique empêchant de pratiquer certaines postures ressemble à l'incompatibilité avec un autre ingrédient. Si vous le savez, il va de soi que vous y renoncerez ou que vous le remplacerez – selon les conseils donnés. Ainsi, si vous arrivez en retard, vous saurez que la pratique du prânayâma ou bien une pratique qui peut la remplacer, est obligatoire. Si vous devez quitter le cours avant la fin, vous informerez auparavant le professeur afin que celui-ci trouve une fin de séance adéquate.

C'est seulement lorsque nous avons une véritable compréhension du but final – peut-être même en avons-nous une idée – et que nous maîtrisons les différentes postures, que nous sommes libres de créer de nouvelles séances qui prennent en considération nos besoins particuliers (comme par exemple la maîtrise des émotions), sans pour autant perdre de vue le but final. D'ici là essayons jour et nuit de réaliser ce que nous ont enseigné les sages.

mariés, dans un geste circulaire (dans le sens des aiguilles d'une montre et dans leur sens inverse), puis jetés à terre pour rendre favorable les esprits démoniaques.

#### Le don de la future mariée (Kanya Dâna)

On fait asseoir la mariée sur les genoux de son père et elle est offerte comme un cadeau au marié. On pose sur la tête de la fille une bague faite avec du *Kusa*, l'herbe sacrée appelée *darbha* ; par-dessus, on place une sorte de petit cône ouvert au fond duquel on dépose le *Mangalya sutra* en or (la chaîne de mariage), puis on y verse de l'eau. Les mantras qui sont récités à ce moment-là disent : « Puisse l'or multiplier votre richesse ! Puisse cette eau purifier votre vie de mariage, et puisse votre prospérité s'accroître. Offre-toi à ton mari ! »

On donne à la mariée une ablution de bon augure et on offre un nouveau Sari avec une large bordure que la sœur du marié drapote autour d'elle. Une ceinture faite avec des brins d'herbe est attachée autour de sa taille. « *Elle se tient ici, pure devant le feu sacré, toute une vie de compagnonnage, de son mari (Sumangali Bhagyam), et des enfants avec une longue vie. Elle se tient comme quelqu'un qui reconnaît se tenir près de son mari vertueusement. Qu'elle attache ce cordon de jonc, pour le sacrement du mariage !* »

Le prêtre récite les hymnes Védiques pour invoquer les gardiens célestes de l'enfance (Soma, Gandharva et Agni.). Ayant atteint la noblesse, la jeune fille est maintenant prête à être donnée aux soins d'un humain, son futur mari.

Dans son enfance, Soma lui donne la fraîcheur et la force, plus tard, Gandharva lui donne la beauté, et enfin Agni éveille en elle la passion de la vie.

Le père de la mariée, en offrant sa fille, récite le mantra : « *Je vous offre ma fille, une jeune fille vertueuse, de bonne nature, pleine de sagesse, ornée de bijoux, qui sera gardienne du Dharma, de la richesse et de l'amour !* »

#### La promesse du marié

Maintenant le futur marié promet par trois fois qu'il restera pour toujours son compagnon aussi bien dans le bonheur que dans le malheur.

#### Kankana Dhâranam.

Pour les lier par un vœu religieux, la future mariée attache un cordon teinté de rhizome de curcuma autour du poignet du futur marié. C'est seulement après avoir attaché ce *Kankanam* que le futur marié acquiert le droit de prendre pour épouse la future mariée. Un peu plus tard, le futur marié attache un *Kankanam* au poignet de la future mariée.

#### Mângalya Dhâranam

Ensuite, à l'heure propice calculée par l'astrologue de la famille, on attache le *Mângalya Sutra*. La future mariée est installée sur une jonchée d'herbe verte, face à l'est, et le futur marié face à l'ouest. En présence des quatre parents, des sœurs, des oncles et des tantes, le futur marié attache le

*Mangalya Sutra* autour du cou de la mariée. Pendant qu'il fait le nœud, les tambours et les *Nadaswaram* jouent très fort et énergiquement pour couvrir toute parole qui ne serait pas propice au mariage. Toutes les dames *Sumangali* présentes bénissent la mariée. Le *Mangalya Sutra* se composera de trois nœuds : le premier fait par le marié, les deux autres par sa sœur pour confirmer que la mariée fait partie de la famille du garçon. Le marié récite des hymnes Védiques pendant qu'il fait le nœud : « *Je prie le Tout-Puissant pour qu'il m'accorde une longue vie, j'attache ce nœud autour du cou, Oh ! Sowbhagyavati, puisse la Providence t'accorder une destinée de 'Sumangali' pour les cent ans à venir !* »

Il est à noter que la mariée ne peut, en aucun cas, enlever le *Mangalya Sutra*, jusqu'à la mort de son mari. Ceci, même pour changer la chaîne de mariage : elle devra si nécessaire enfilez les différentes 'perles sacrées' dans la nouvelle chaîne depuis l'ancienne.

#### *Pâni Grahnam*

Le marié tient la main de la mariée et il récite le mantra védique : « *Les Dieux t'ont offerte à moi pour que je puisse vivre la vie d'un homme au foyer (Grihastha), nous ne devons jamais nous séparer même après être devenus vieux.* » C'est la partie très importante de la cérémonie de mariage. Pour éviter toute interférence physique ou mentale entre la mariée, le marié et les invités, les deux rituels, *Mangalya Dhâranam* et *Pâni Grahnam*, sont effectués sans aucune interruption.

#### *Saptha Padi (les sept marches)*

En tenant la main de la mariée, le marié fait sept pas avec elle sur une plate-forme très basse composée de riz ou sur une plate-forme de pierre. Ce n'est qu'après avoir fait ces sept pas ensemble (i.e. la célébration de *Saptha Padi*) que le mariage est annoncé terminé. Chaque pas réalisé symbolise la ferme adhérence aux sept principes de base de la vie de marié. Le marié récite le mantra Védique :

*Ensemble nous voulons :*

*Partager la responsabilité du foyer ;*

*Remplir nos cœurs de force et de courage ;*

*Faire prospérer et partager nos biens matériels ;*

*Remplir nos cœurs d'amour, de paix, de bonheur et de valeurs spirituelles ;*

*Être bénis avec des enfants aimants ;*

*Atteindre le contrôle de soi et la longévité ;*

*Être de très bons amis et d'éternels partenaires.*

Après avoir parcouru ces sept pas, la mariée et le marié sont religieusement et officiellement considérés comme mari et femme.

#### *Purusha Sukta Homam*

Le prêtre récite des hymnes au Purusha (le Créateur) qui louent Dieu pendant que le couple verse dans le feu des offrandes de riz et de ghî. Ce premier acte de culte est le premier acte de *dharma* accompli en tant que mari et femme :

## La structure d'une séance de yoga

*Cornelia Heyde*

Lorsque nous pratiquons le yoga, nous arrivons sûrement à un moment donné où nous devons comprendre que chaque séance de yoga a une structure précise et que celle-ci doit être respectée. Cela se passe lorsque nous arrivons au cours en retard ou quand nous devons partir plus tôt à cause d'un autre rendez-vous. Nous croyons tout d'abord que nous pouvons « prendre la séance en marche », quelle que soit la pratique en cours, ou bien que nous pouvons tout d'un coup nous arrêter, ranger nos affaires et quitter la séance.

Comme le but du yoga va bien plus loin que le simple apprentissage de plusieurs techniques et leur pratique dans un ordre quelconque, nous avons besoin d'un aperçu sur le but, le pourquoi et le comment de certains éléments de la séance.

L'analogie suivante peut nous aider à acquérir une compréhension des éléments fondamentaux.

« Imaginez que vous ayez lu une recette de cuisine qui vous incite à l'essayer vous-mêmes. Comme elle est nouvelle pour vous, vous devez suivre strictement les indications sinon vous risquez de ne pas obtenir le résultat escompté. Dans la cuisine vous avez tous les ustensiles nécessaires pour la recette. Cependant les ingrédients sont très exotiques et la façon de préparer nouvelle pour vous. C'est la raison pour laquelle vous utilisez exactement les mêmes ustensiles. Vous n'allez pas utiliser une cocotte-minute si une poêle est requise, et vous respecterez les indications concernant les ingrédients, les unités de mesures, le temps de cuisson et la préparation. Il ne vous viendrait pas à l'esprit d'augmenter les quantités, de remplacer certains ingrédients par d'autres, car vous ne connaissez ni leurs effets ni comment ils réagissent entre eux. Vous ferez tout pour obtenir le même goût ».

La structure d'une séance peut être comparée à cet exemple. Certains vieux sages ont écrit cette recette et décrit les résultats d'une pratique méthodique. Cependant, de même que personne ne peut décrire le goût de quelque chose, de même on ne décrira jamais assez et dans les termes justes les effets du yoga. Peut-être que les mots ne servent qu'à inciter à essayer soi-même. De même chacun doit essayer lui-même d'obtenir un résultat identique. Chacun dispose certes des outils nécessaires – l'esprit, le corps et les organes des sens. Cependant tout ce qu'on fait lorsqu'on pratique le yoga, la façon dont on utilise les outils, ne correspond pas à nos activités habituelles. Comme dans la recette de cuisine, certains ingrédients sont exotiques et la façon de se servir des ustensiles est inhabituelle. Vous n'augmenterez pas la quantité d'un produit, tout simplement parce que vous l'aimez. Si vous en augmentez la quantité, vous détruirez

joue un rôle essentiel non seulement dans le Yoga mais aussi dans l'Âyurveda.

Pourtant, comment pouvons-nous nettoyer les organes des sens et comment pouvons-nous harmoniser les sens de perception, c'est-à-dire les impressions, qui nourrissent notre mental jour après jour ?

La réponse se trouve dans la pratique des Âsana et des Prânâyâma avec l'application des différents points de concentration. Si nous concentrons volontairement le mental en un point, l'activité des sens diminue. En même temps que le mental se calme, un processus de nettoyage s'installe. Là encore, rien n'est resté pure théorie, chaque point de concentration a été pratiqué intelligiblement.

D'ailleurs, il devint clair que les deux disciplines, Yoga et Âyurveda, agissaient sur notre santé mentale. L'Âyurveda met l'accent sur le fait que la cause mentale de la maladie se développe à partir du conflit qui surgit de la différence entre notre conviction intérieure et ce que nous représentons pour notre environnement. Sri T. K. Sribhashyam désigna cela comme un péché irréparable contre nous-mêmes. Mais il ne négligea pas de mentionner qu'une certaine hypocrisie faisait pourtant partie de notre vie. Seulement quand ces différences deviennent prédominantes, l'homme est déséquilibré et va ainsi créer le terrain propice à la naissance des maladies. L'Âyurveda propose la pratique régulière de Nâdi Shôdhana comme réponse dans la recherche du Soi intérieur et comme solution pour devenir plus sincère.

Sri T. K. Sribhashyam termina le séminaire par un clin d'œil : en nous remerciant pour notre attention et notre soif de connaissance pendant ces deux derniers jours, il précisa que "l'hypocrisie qui est une part de notre vie" n'avait rien à voir avec cela.

## Solidarité Tsunami

Merci de vos contributions. Les pêcheurs du village de Kovalam (près de Madras) ont pu se procurer des filets de pêche (un filet = 10 000 Rs), des bateaux catamarans (un bateau = 10 000 Rs) et faire réparer leur maison (portes et fenêtres = 10 000 Rs). Nous avons distribué du lait et apporté une aide médicale aux enfants.

Le montant envoyé en mars 2005 : 110 000 Rs soit 2 000 €. Les besoins de ce village et des villages alentour : des centaines de filets de pêche, plusieurs bateaux à moteur, réfection de toutes les maisons.

Mai 2005 : Deuxième envoi de 220 000 Rs soit 4 000 €.

Juillet 2005 : Troisième envoi de 130 000 Rs. Distribution des filets de pêche, des bateaux, des livres scolaires etc...

Les photos seront bientôt publiées sur le site yogakshemam.net.

*« Toi qui as fait sept pas avec moi, deviens ma compagne, grâce à quoi j'acquerrai ton amitié. Nous resterons ensemble, nous partagerons l'amour, la même nourriture, les forces, les mêmes goûts. Nous serons un seul esprit, nous observerons les mêmes vœux ensemble. Je serai le Sama et toi le Rig, je serai le monde d'en Haut, toi la Terre, je serai le Sukhila, toi celui qui maintient ensemble, nous vivrons en engendrant des enfants et en acquérant d'autres richesses, viens, toi, O douce jeune fille. »*

### Pradhâna Homam

Une partie cruciale du mariage est l'hommage que doit rendre le couple à Agni, le Dieu du Feu. Ils tournent autour du feu et le nourrissent avec du ghî et des brindilles de neuf sortes d'arbres, comme combustible sacrificiel. Les fumées qui s'élèvent sont supposées posséder des vertus médicales, curatives et purificatrices sur le corps du couple. Agni, le pouvoir le plus puissant du cosmos, le purificateur sacré, le bienfaiteur universel, est pris comme témoin du mariage.

### Marcher sur une meule en grès

Tenant l'orteil gauche de la mariée, le marié l'aide à marcher sur une meule gardée du côté droit du feu. Il récite les mantra : *« Monte sur cette pierre. Puisse ton esprit être aussi ferme que le roc, impassible aux litiges et aux tribulations de la vie ! »*

### Lâja Homam

C'est le premier rituel sacré du Feu que la mariée conduit de manière indépendante. Comme le jeune marié ne peut pas le conduire car il n'est pas encore marié, elle fait ce rituel avec l'aide de son frère ou un de ses cousins. La mariée reçoit une poignée de grains de riz soufflés qu'elle donne au marié qui, de sa part, l'offre au Feu sacré. Par ce rituel, elle autorise le marié à faire des rituels pour le Dieu du Feu. Ce rituel termine la partie principale du mariage. Maintenant, le marié accepte et promet devant le Dieu du Feu de remplir ses devoirs et ses responsabilités d'homme marié. A travers cette offrande de nourriture, la mariée recherche une longue vie pour son mari, et une multiplication de la famille. La participation des membres de la famille de la mariée montre la continuité des liens entre les deux familles, même après le mariage. Le couple tourne trois fois autour du Feu sacré et lui offre à chaque tour du riz soufflé. Ceci est le premier acte du couple marié.

### Âshîrvada, les bénédictions

*Akshatai* ou les grains de riz mélangés au curcuma et au safran sont lancés sur le couple par les aînés et les invités, en guise de bénédiction.

### Griha Pravesham

En prenant le feu du *Lâja Homam*, la mariée avec son mari quitte sa maison et entre dans la maison de ses beaux-parents. Les beaux-parents récitent les hymnes Védiques :

« Sois la reine de la maison de ton mari. Puisse ton mari glorifier tes vertus – conduis-toi de telle façon que tu gagnes l'amour de ta belle-mère, et sois en bons termes avec ta belle-sœur. »

#### Les rituels dans la maison du mari :

Ces rituels sont célébrés soit devant le même feu que celui du mariage soit dans la maison du mari après 'la cérémonie d'entrée dans la maison'.

On célèbre le *Jayathi Homam*, le rituel du succès, pour rendre propice les Gandharva et autres divinités. *Pravesa Homam* est le rituel pour solenniser l'entrée de la jeune mariée dans la maison du mari. Le feu sacré est amené par la mariée. *Shesha Homam* est l'oblation du feu avec le gî restant, dont quelques gouttes sont aspergées quatre fois sur la tête de la mariée.

A la tombée de la nuit, le mari montre à sa femme l'étoile *Arundhati* et ensemble ils font une contemplation sur l'étoile. Si *Arundhati*, l'épouse du sage Vasishtha, est donnée en exemple comme épouse idéale, la chasteté incarnée, *Dhruva* (Jupiter) est celui qui atteignit l'immortalité à travers son unique dévotion et sa persévérance – vertu qu'il faut cultiver dans la vie de marié.

#### Mangala Ârathi

Pour terminer l'ensemble de la cérémonie, les dames des deux familles préparent, dans un grand plateau, un mélange d'eau avec du citron, du curcuma et de la poudre rouge, puis elles le font tourner devant les nouveaux mariés et en jettent le contenu au sol pour enlever le mauvais œil. Cela est fait à plusieurs reprises pendant la cérémonie du mariage, jusqu'à la fin.

## Qu'est-ce que la nuit ?

La marraine du Dieu Krishna, Yashoda, avait l'habitude de lui donner du lait (pour boire) à une heure précise chaque jour. Un jour, pour s'amuser, Sri Krishna appela sa marraine à une heure inhabituelle, et lui demanda du lait. Elle lui dit : « Tu en auras quand la nuit tombera ». Sri Krishna l'interrogea : « Maman, qu'est-ce que la nuit ? » Elle répondit : « C'est quand l'obscurité vient ». Aussitôt qu'elle eut dit cela, l'enfant Sri Krishna ferma les yeux et dit : « O mère, l'obscurité est là, donne-moi mon lait maintenant ! »

De même, bien qu'à l'esprit et aux yeux de plusieurs centaines de personnes autour de vous, beaucoup de choses existent, elles n'existent pas pour vous, simplement parce que vous êtes distrait !

Cela prouve seulement que c'est sur l'esprit qu'en réalité dépend toute l'apparence de ce monde ! Ce que vous voyez et les sons que vous entendez, et ainsi de suite, ne signifient rien pour vous, excepté à travers votre esprit et ce qu'il en dit.

## Yoga et Âyurveda

*Impressions sur le séminaire dirigé par Sri T.K. Sribhashyam,  
12 - 13 Février 2005, Düsseldorf*

*Andrea Kabuth*

"Sa grande connaissance, sa dévotion spirituelle, son humour, font de chaque rencontre avec Sri T. K. Sribhashyam une expérience unique." C'est par ces mots d'introduction que Brigitte Wollenhaupt a présenté dans son Ecole de Yoga de Düsseldorf le séminaire de "Yoga et Âyurveda" avec Sri T. K. Sribhashyam. Les 18 participants à ce week-end ont trouvé un lieu approprié dans son Ecole de Yoga pour recevoir cet "aperçu des secrets du Yoga et de l'Âyurveda".

Etant professeur de Yoga depuis ces six dernières années, j'ai eu la chance de découvrir le sujet de l'Âyurveda, de l'expérimenter à travers la pratique et ainsi de lui donner toute l'attention qu'il mérite. Et pour en venir au fait, Sri T. K. Sribhashyam a réussi à créer à travers son sens de l'humour un séminaire intéressant, animé, inspirant et captivant.

Quelle est l'importance de l'Âyurveda pour la pratique du Yoga ? Cette question a été le fil conducteur de tout le séminaire. En premier lieu, Sri T. K. Sribhashyam a défini l'Âyurveda comme une thérapie permettant de conserver et de restaurer la santé du corps. En second lieu, la tâche du Yoga est de calmer le mental et en définitive celle de le nettoyer. Pendant cette tentative l'homme obtient la possibilité de se découvrir et de se comprendre. Cependant, l'aspect spirituel de l'Âyurveda n'a jamais été mis en doute. Il devint plutôt clair que les deux thérapies intervenaient avec une égale importance, même si il y a des problèmes qui peuvent seulement être résolus par l'Âyurveda ou par le Yoga.

Dans le contexte de l'Âyurveda, une alimentation saine comme première nécessité pour une bonne digestion revêt une importance particulière. La digestion de la nourriture, un aspect essentiel de la santé corporelle, est divisée en trois phases:

- a) l'absorption,
- b) l'assimilation,
- c) l'élimination.

Après ces préliminaires, Sri T. K. Sribhashyam évita de donner des conseils sur la nourriture. A la place, il illustra l'importance d'une pratique d'Asana spécifique pour le système digestif. Après ces explications théoriques nous avons pu expérimenter par la pratique ce que nous venions d'apprendre

Alors que Sri T. K. Sribhashyam réussissait à équilibrer théorie et pratique, il nous instruisit d'une manière convaincante de la progression du nettoyage du corps vers le nettoyage du mental. Ce sens large de la santé