

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (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 LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2008

Edition : France

N° 26

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *La véritable identité de l'Homme*

Aussi longtemps qu'on est attaché aux plaisirs des objets des sens, on ne pourra pas percevoir sa vraie nature, c'est-à-dire son âme (*Âtma*). Les progrès spirituels nécessitent principalement d'être détaché (*Vairâgya*) des résultats des expériences de ce monde en reconnaissant ses imperfections, car l'attachement fait seulement percevoir ses qualités plaisantes et non ses défauts. L'homme agit dans le monde avec son ego (*Ahamkâra*). Son identité au monde matériel est un amalgame de son âme et de son ego. Il devrait apprendre à les différencier comme deux concepts distincts. C'est l'ego qui donne à une personne le sentiment d'individualité et aussi de pluralité dans le monde, bien que l'âme soit une inséparable entité. Comme l'âme est omniprésente, on devrait avoir la même émotion d'amour envers tous, même si cela ne se manifeste pas dans notre vie quotidienne. Même l'amour que l'on ressent envers une personne n'est pas constant. Il peut devenir de la haine plus tard, car le sentiment d'amour ou de haine qui s'éveille dans le mental provient de notre ego. L'âme et l'ego apparaissent comme une entité, et non distinctes. Tout comme on ne perçoit pas le feu dans l'eau chaude, de même l'ego n'est pas perçu dans nos expériences. L'attachement est causé par l'ignorance de sa propre nature spirituelle. L'ego est la source fondamentale de l'illusion sur sa propre identité qui à son tour résulte dans cette affirmation « Je suis », ce qui nous conduit au sentiment de « mien » envers les êtres et les objets. L'âme n'est pas teintée par cette surimposition.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Uppuma ou Uppitu

(Petit déjeuner tardif de Sri T. Krishnamacharya)

Je Te salue à maintes reprises,
Toi qui es au-delà de la parole et de l'esprit ;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi qui es l'objet unique de la parole et de l'esprit ;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi aux grands pouvoirs infinis ;
Je Te salue à maintes reprises,
Toi l'océan de l'infinie merci.

Stotra Rathna de Sri Yamnucharya 21.

(L'une des prières matinales et estivales de Sri T. Krishnamacharya. C'est aussi une des prières matinales et estivales de Sri T.K. Srihashyam).



Sommaire :

- 🔔 **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- 🔔 **Le Thiruppâvai d'Āndāl (Poème 21) - Sri T.K. Srihashyam**
- 🔔 **Cultivons notre courage - Swami Sudarshananda**
- 🔔 **Comment la vérité sauva une vie - Dr. Abdul Kalam**
- 🔔 **Yoga Sutra (5) - Gabriel Galéa**
- 🔔 **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- 🔔 **Abhimâna et Mamata - Sri T.K. Srihashyam**
- 🔔 **Contemplation, pourquoi ? - Patrice Delfour**
- 🔔 **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Uppuma ou Uppitu**

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou de ghee)
- 2 tasses de semoule
- 1 pointe de couteau d'asa foetida en poudre
- ½ de cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de graines de moutarde
- ½ cuillère à café de graines de cumin
- ¼ de cuillère à café de grains black gram (urd dhal décortiqué) (en option)
- ¼ de cuillère à café de pois chiches décortiqués (en option)
- 1 piment vert, coupé dans le sens de la longueur (en option)
- 4 tranches de gingembre frais
- 1 oignon grossièrement coupé (médium)
- 2 tomates pelées et coupées en petits dés
- 2 branches de feuilles de curry (ou de menthe fraîche)
- 3 cuillères à soupe de feuilles de coriandre hachées
- ½ citron ou ½ citron vert (pressé)
- 4 tasses d'eau

Dans une casserole de taille moyenne, chauffer une cuillère à soupe d'huile, à feu moyen, pendant 30 secondes. Ajouter la semoule et la faire griller, remuer fréquemment pour que la semoule ne brûle pas. Enlever du feu lorsque la semoule prend une couleur ocre, et la verser sur une assiette. Dans une poêle profonde, à feu moyen, faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile pendant 30 secondes. Ajouter successivement l'asa foetida, le curcuma, les graines de moutarde, les graines de cumin, l'urd dhal, les pois chiches et les feuilles de curry ou de menthe. Mettre un couvercle pour empêcher l'huile et les épices d'éclabousser. Quand les graines de moutarde commencent à éclater, ajouter les oignons et continuer à les faire cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, pendant cinq minutes environ. Ajouter l'eau et les tomates en morceaux et faire bouillir. Saler selon le goût. Baisser le feu et ajouter la semoule lentement, en remuant constamment. Mélanger les ingrédients parfaitement et recouvrir. Quand l'eau est absorbée et que la préparation a une consistance légère, ajouter le jus de citron, mélanger une fois encore. Enlever du feu et garnir avec les feuilles de coriandre hachées. Notez que Sri T. Krishnamacharya n'utilisait ni les oignons ni les tomates.

Contemplation, pourquoi ?

Patrice Delfour

Quelle que soit son origine, sa culture, sa religion, l'Homme cherche la connaissance de l'Immuable, de ce qui en nous ne change pas. Il cherche à définir la Réalité, la Vérité absolue, ce qui est en dehors du temps et de l'espace, ce qui reste éternel. Or, par nature, notre champ mental, lorsqu'il n'est plus ni conditionné ni perturbé, reflète cet absolu, redevient cet immuable.

Ce que j'appellerai par la suite « recherche spirituelle » est la recherche de l'union avec CELA qui a créé le monde. CELA, et non pas forcément Celui, ou Celle. Seulement, comme l'homme est semblable au papillon il vole d'un sujet à l'autre. Ce n'est pas une maladie, c'est dans sa nature. Il a donc besoin de soutien pour travailler avec son champ mental. Il doit utiliser un support pour passer du monde phénoménal (plan matériel) au monde de l'âme (plan spirituel).

Chacun a sa façon de s'engager dans une recherche spirituelle mais le parcours à réaliser est toujours identique : aller de la matière, monde en perpétuellement changement, vers la non matière, monde permanent, en utilisant des supports adéquats. Notons que ceux qui ont foi en Dieu ont le soutien d'une divinité, avec forme, attributs et qualités. Pour les autres, le soutien pour le champ mental est plus difficile.

Alors justement, qu'est-ce qu'un support adéquat ?

C'est un support qui ne suscite pas d'émotion humaine perturbatrice. C'est un objet qui ne provoque pas d'expérience directe et c'est pourquoi il est appelé objet divin, qui n'appartient pas à notre monde (et pas parce qu'il s'agit d'un Dieu). Ces objets divins sont des objets qui ne peuvent être remaniés par l'homme : le soleil, la lune, des étoiles par exemple. Ces objets vont donner un état mental spécifique, indépendant des convictions religieuses de l'individu. Ils donnent un état mental qui a toujours la même valeur, pour tous les individus.

Il y a 3500 ans (le panthéon de toutes les divinités n'existe pas encore), le support était le soleil, le « soleil levant » car c'est lui qui donne la vie, la lumière, la chaleur. Mais ce « soleil levant » est un concept à ne pas confondre avec l'astre autour duquel la Terre tourne en un an. Le but de la contemplation sur le soleil levant est d'en saisir l'aspect métaphysique non modifiable et immuable. On ne peut l'atteindre, seulement le concevoir. Il est sans relation personnelle avec nous, l'approche est uniquement mentale, sans émotion physique aucune.

Mais attention, ce soleil n'est pas un but en soi. C'est seulement une porte pour aller au delà du connu et rencontrer l'Absolu.

Le Thiruppâvai d' Āndāl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 21 :

Oh ! Fils de Nandagopâla ! Réveille-toi ! Tu es le propriétaire de vaches innombrables et généreuses qui font couler le lait de manière ininterrompue pour remplir à ras bord et faire déborder de grands récipients.

Tu es ferme dans ta décision, et Tu es Grand. Tu es là imposant par ta stature et plein de dignité sur cette terre comme une lumière brillant très fort. Lève-toi !

Oh Seigneur, toi qui nous aimes ! Oh Toi le Suprême ! Des éclairs de lumière s'élèvent dans ce monde ! S'il te plaît, lève-toi. Tout comme tes ennemis viennent à Toi, devant ta maison, de même nous devons venir à Toi en chantant Tes louanges et en proclamant Ta Grandeur.

Ecoute et considère demoiselle.

Commentaire

Dans ce poème, on se rappelle du père de Krishna, Nandagopâla et des innombrables vaches laitières qu'il possède, ce qui l'enchanté. Les Gopis sont venues vers Krishna, absorbées dans Ses qualités supérieures, compassion, beauté et amour, comme des ennemis vaincus dans la bataille et privés de pouvoir, s'abandonnent à Lui.

Nappinnai (l'épouse de Krishna) rejoint le groupe de Gopis, s'identifie comme l'une d'elles et leur explique qu'elle n'a pas été indifférente à leurs appels précédents. Elle fait remarquer qu'elle a attendu le bon moment pour défendre leur cause auprès de Son Seigneur. Les joyeuses Gopis font l'éloge du Seigneur avec une grande vigueur et reconnaissent le seigneur de leur désir : Il est Celui que les Vedas décrivent.

Le lait est la représentation symbolique de la bonté. Dieu déborde toujours de bonté et de miséricorde.

Le Seigneur se montre magnanime en pardonnant les défauts de celui qui s'abandonne à Lui, même s'il a commis dans le passé de graves erreurs. Notre Seigneur a la grâce de supprimer les défauts de celui qui s'abandonne à Lui. Il est le Dieu Suprême dominant tout, puisqu'Il a la combinaison rare de la compassion et du pouvoir.

Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

Nous nourrissons les vaches avec toutes sortes de restes que nous n'oserions jamais manger. Malgré tout, elles nous donnent du lait pur et nourrissant. Quelle est la grandeur du lait de Dieu ? C'est Sa compassion et Sa miséricorde.

Les vaches n'arrêtent pas de donner du lait même si le récipient est plein. C'est la nature des vaches de déverser leur compassion à travers le lait.

Bien que le soleil soit visible, les personnes portant des verres foncés se sentent souvent déprimées parce qu'elles ne voient pas le soleil. De la même façon, Dieu est visible, bien que nous ignorions Sa présence et nous nous sentons déprimés.

Aussi, nous devrions nous efforcer de voir ce qui est réellement en nous, avec un mental et un cœur purs. Notre mental et notre cœur impurs sont les verres foncés que nous portons et par conséquent nous déprimant car nous voyons le monde sans compassion.

Celui qui a la connaissance est celui qui a le désir ardent et constant de voir Dieu en lui. Il ne sera jamais déçu. Il obtiendra la vision de Dieu avant de quitter le monde matériel. De plus, Il est comme les vaches fournissant beaucoup de lait, car Il déverse la dévotion sur ceux qui Le cherchent. Il est comme les vaches dont Ândâl parle dans ce poème.

Les Vedas sont comme l'eau cachée dans une rivière sèche. Tout comme on obtient de l'eau en creusant le lit de la rivière, on réalise la vraie nature de Dieu en méditant sur les paroles des Vedas. Les maîtres spirituels sont comme la pioche qui creuse le lit d'une rivière.

Tout comme les lumières de la rue montrent le chemin à tous, même aux violents, aux méchants et aux malveillants, de même Dieu montre le chemin à tous, qu'ils soient bons ou mauvais dans ce monde.

Tandis qu'il montre le chemin aux bons et aux vertueux, il inonde les violents, les méchants et les malveillants de sa compassion, et même ceux qui sont contre lui.

Le Seigneur Krishna dit dans le Mahâ Bhârata que les athées pensent à Lui tout le temps, même si c'est pour le détruire. Même s'ils pensent à Lui dans la haine et la colère, ils pensent à Lui. Cette pensée leur montre le chemin pour Le connaître. Et quand ils viennent à Lui, même si c'est pour Le détruire, ils seront pardonnés car ils sont supérieurs à ceux qui ne pensent même pas à Lui.

Le Seigneur Krishna est appelé Gopâla car Il protège les vaches laitières. Les dévots sont comme ces vaches qu'Il protège, tout comme les vaches donnent du lait à tous, bons ou méchants.

Dans les trois poèmes suivants, Ândâl adore et fait l'éloge du Seigneur Krishna – son Seigneur bien-aimé.

118. Tels que la balance qui d'abord a les plateaux en équilibre et qui pèse ensuite le poids à elle confié, les sages n'inclinent d'aucun côté et c'est là, leur parure.

119. La justice est la droiture du langage : on l'acquiert par la constante stabilité de la volonté dans l'équité.

120. Le commerce prospère aux marchands qui veillent sur le bien d'autrui comme sur le leur.

Abhimâna et Mamata

Sri T.K. Sribhashyam répond à une question d'un lecteur.

Mamata : Littéralement c'est le « sens de mien ». C'est un sentiment de propriété, où l'intérêt personnel est prédominant. Cela peut élever notre orgueil, notre arrogance et notre individualité. Nous pouvons distinguer deux types de *mamata* : (1) Le sentiment de sens du mien avec le respect envers les objets (incluant les animaux) et les personnes. (2) Le sentiment de sens du mien avec le respect envers son épouse, son époux ou son compagnon, où il y a une relation sexuelle, et le respect de ses propres enfants. Ici le sentiment correspond davantage au sens de propriété venant d'un lien sexuel que d'une relation sanguine. Dans le premier type de sentiment, plus il y a d'appréciations de témoins, plus les objets nourrissent notre *mamata*, et plus il se développe. C'est comme quand nos invités apprécient nos acquisitions, nous nous sentons transportés de joie. Alors, il nourrira *abhimâna* au début, et cela sera suivi d'une « trop haute opinion de soi ».

Abhimâna : Littéralement c'est l'orgueil dans le bon et le mauvais sens. On peut être fier de son arbre généalogique, de ses statuts sociaux et de « sa trop haute opinion de soi ».

Dans le mauvais sens, c'est la vanité, l'arrogance, le sens de supériorité en trouvant la faute chez les autres sans raison logique. C'est aussi le sens de la fierté sexuelle. Dans l'*Abhimâna*, il y a toujours l'orgueil que l'on est supérieur à l'autre. *Abhimâna* a toujours besoin de se comparer.

Dans le bon sens, c'est aussi l'orgueil mais sans échelle de comparaison, car on est digne, on est honoré, etc..., mais avec beaucoup d'humilité.

Pour nous faire comprendre les complexités d'*abhimâna*, Vâtsyâyana, l'auteur du *Kâma Sûtra* (pas dans le sens de sexologie !), dit que dans la vieillesse, *abhimâna* diminue non pas parce que l'homme est sage, mais parce qu'il n'a aucune échelle de comparaison de ses activités sexuelles. Autrement dit, avec la perte "du pouvoir de la fierté sexuelle", les femmes et les hommes perdent *abhimâna*.

Notez qu'on peut avoir aussi bien *mamata* qu'*abhimâna*.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

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

101. Le Ciel et la Terre ne peuvent être la juste récompense du bienfait (provenant) de celui qui n'en a pas reçu.
102. Un service rendu à propos, quelque minime qu'il soit, est plus grand que l'univers (si on en considère l'opportunité).
103. L'excellence d'un service rendu sans que le prix en ait été pesé, est, si on la pèse, plus vaste que l'océan.
104. Le bienfait reçu ne serait-il gros que comme un grain de mil, le considèrent comme aussi gros que le fruit du palmier, ceux qui en connaissent la valeur.
105. La reconnaissance ne doit pas être à la mesure du bienfait reçu mais doit être proportionnée à la dignité de l'obligé.
106. Que l'on n'abandonne pas l'amitié de ceux qui ont secouru dans le temps du malheur ! Que l'on n'oublie pas la qualité secourable des hommes sans péché !
107. On doit se souvenir dans sept naissances, l'amitié de ceux qui ont guéri ses douleurs.
108. Il n'est pas bon d'oublier un bienfait reçu ; mais il est bon d'oublier aussitôt le contraire d'un bienfait.
109. Le souvenir d'un ancien bienfait efface une injure même mortelle.
110. Il y a rémission pour les immolateurs de toutes les vertus, mais il n'y en a pas pour celui qui immole le bienfait.
111. La vertu appelée droiture est la seule bonne. Elle s'acquiert par l'accomplissement des devoirs, sans considération d'ennemis, d'étrangers ou d'amis.
112. La fortune du Juste ne se dissipe pas ; elle se transmet intacte à sa postérité.
113. Abandonner sur-le-champ la richesse acquise hors des règles de la Justice, quand bien même elle ne causerait que du bien.
114. Quels sont les Justes et quels sont les hommes injustes ? Ceci est mis en évidence par la présence ou l'absence des bons enfants.
115. La misère et la prospérité sont le lot de tous ; mais la gloire du Sage est de ne pas dévier, dans son cœur, des règles de l'équité.
116. Si la volonté de quelqu'un, déviant du chemin de la Justice, pense à commettre l'injustice, qu'il sache que c'est pour son malheur.
117. Le monde ne considère pas comme un mal la pauvreté de l'homme Juste.

Cultivons notre courage

Swami Sudarshananda

(Source : Vedanta Kesari, Chennai)

Selon la psychologie indienne, la peur est une sensation éveillée par l'éventualité d'un danger pour soi-même, venant d'un objet ou venant d'autrui. La peur, en tant que sensation, peut être comprise en étudiant les différentes explications que les philosophes indiens nous donnent.

La peur est une impression douloureuse qui naît de la perception de la cause d'une douleur à venir. Celle-ci se présente sous la forme d'une dissociation de ce que l'on désire ou de l'obligation d'accepter ce que l'on ne désire pas. La peur est une émotion éveillée par la connaissance de la cause de la perte d'un objet qu'on aime ou de la prise de conscience d'un mal. C'est aussi une émotion douloureuse qui est évoquée à la pensée d'une souffrance qui pourrait arriver. La peur peut être attribuée à l'appréhension d'un danger qui détruirait le bon et le bien dans le futur. La peur est éprouvée par une personne qui subit un mal physique ou mental. A moins qu'une personne n'ait souffert de blessure, elle ne peut ressentir le mal et l'émotion de la peur. Par conséquent, la connaissance du danger venant de n'importe quelle source est cause de peur. La peur est contrecarrée par la connaissance réelle, la suppression de l'identification du corps et de l'âme, et l'abandon à Dieu ou à l'Être Suprême.

Swami Vivekananda dit : "Il est vrai que la peur est une cause de dégradation et de péché assurés. C'est la peur qui apporte la misère, qui amène la mort, qui nourrit les démons. Et qui cause la peur ? L'ignorance de notre caractère... Aussi levez-vous et soyez fort ! N'ayez pas peur. Ne soyez pas superstitieux. Faites face à la vérité telle qu'elle est !"

Le courage est une force. La force ne consiste pas seulement à accroître sa force physique ; c'est une qualité divine. Pendant qu'il énumérait les qualités divines dans la Guîta, Sri Krishna a donné la première place au courage (*abhayam*). On ne peut pas acquérir d'autres qualités divines sans obtenir le courage. Le courage donne la confiance en soi et le respect de soi. Le courage apaise le cœur de l'homme et apporte du dynamisme dans la vie. Chaque fois qu'un homme se sent libre d'appréhension, il acquiert plus de force, plus d'énergie et d'expérience de la joie.

Le Mahatma Gandhi dit : "Le courage signifie l'absence de toutes sortes de peurs – peur de la mort, peur des blessures corporelles, peur de la faim, peur des insultes, peur de la désapprobation publique, peur des fantômes et des esprits diaboliques, peur de la colère des autres. Le détachement de toutes ces peurs constitue le courage." Le courage est la principale exigence pour réussir dans la vie. On s'aperçoit que le caractère commun de tous les grands hommes et femmes est l'absence de peur. Quiconque connaît la peur ne peut avoir la confiance en soi ou l'ardeur requise

pour être victorieux face aux défis de la vie. Sans le courage on dépérit dans la vie.

La superstition : Depuis l'enfance on nous a inculqué trop de superstitions. C'est devenu par la suite une habitude et on panique même pour des choses mineures. En tant qu'enfant nous sommes innocents par nature ; nous sommes comme de l'argile tendre qui peut être moulée. Malheureusement la plupart des parents effrayent leurs enfants pour les contrôler.

L'ignorance : Nous nous méprenons sur les choses par ignorance et nous sommes donc déçus et effrayés. Toutes nos expériences quotidiennes sont basées sur une sorte de déception, comme le fait de confondre une corde avec un serpent. Au fond nous sommes parfaits, complets et remplis de félicité. Cependant nous sommes aussi des mortels désespérés marchant vers notre tombe. Nous nous comportons comme si nous avions un sort appelé ignorance. Quand il n'y a plus d'ignorance, nous devenons courageux.

L'attachement : L'attachement excessif à la vie matérielle torture un homme par la peur. Le sage Bhatrihari dit : "Dans le plaisir il y a la peur de la maladie, dans la naissance dans un rang élevé il y a la peur de perdre son statut social ; dans la richesse, la peur des voleurs ; dans l'honneur, la peur de le perdre ; dans la force, la peur de la faiblesse ; dans la beauté, la peur de la vieillesse ; dans la connaissance, la peur de la défaite ; dans la vertu, la peur du scandale ; dans le corps, la peur de la mort." Dans cette vie, tout est rempli de peur. La renonciation seule est sans peur.

L'immoralité : Quand une personne fait des actions immorales, elle crée de futures possibilités pour la peur. Les mauvaises pensées apportent la peur mentale. La jalousie et la haine créent la peur. Les relations corrompues amènent la peur. On craint l'exposition à ses propres méfaits. Les gens qui ont des tendances licencieuses ou faibles ne peuvent jamais être courageux car ils ont peur d'être attrapés. C'est la racine de la cause de toutes les actions immorales, qui à leur tour génèrent la peur.

La faiblesse mentale : La faiblesse, qu'elle soit mentale, physique ou morale, génère la peur. La peur vient d'un mental faible. La maladie mentale naît d'un état mental anxieux. Quand un homme est assiégé par la peur, il a une pauvre image de lui-même, de ses possibilités et il devient faible. Il essaye d'éviter les défis de la vie et perd tout respect de lui-même et de sa force innée

L'incompétence : L'incompétence et la peur ont une intime relation. Une personne inefficace craint son travail peu soigné. La peur de sa malchance l'assaille à chaque phase. Des signes de mauvais augure l'encerclent jour et nuit.

La confusion : La confusion aussi crée la peur. Le doute, les croyances erronées et la suspicion troublent le mental d'une personne qui a peur.

Vikalpa est une description verbale d'un objet, qui ne correspond pas à la réalité. *Vikalpa* est une description par des mots. Nous remplissons avec des mots et cela ne représente pas la réalité. L'exemple donné par Vyâsa, le premier commentateur du Yoga Sutra, est l'action de décrire par des mots Brahman qui ne peut pas être décrit. Dès qu'il y a des mots, il y aura une forme.

Nidrâ désigne le sommeil. *Nidrâ* est un moyen de connaissance car c'est un état mental qui donne des expériences agréables ou désagréables. Lorsque nous disons « J'ai bien dormi » ou « J'ai mal dormi », nous décrivons une expérience vécue : il s'agit donc d'un moyen de connaissance apportant *Klishta* ou *Aklishta*, qui amène donc à des *Vritthi*. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas dormir !

Nous avons quatre états mentaux :

Jagratha, l'éveil,

Svapna, le rêve,

Nidrâ, le sommeil,

Sushupti, le quatrième.

Jagratha est un état mental caractérisé par la relation continue entre les sens de perception et le monde extérieur. D'ailleurs, le mot *Jagratha* est apparenté au mot *Jagat*, qui signifie « le monde créé ». Dans *Jagratha*, les sens de perception sont en relation directe avec le monde créé.

Dans *Svapna*, les sens de perception sont en relation avec des objets éloignés, c'est-à-dire qui ne se situent pas dans l'entourage de l'individu. Cette relation interne des sens de perception qui caractérise l'état de rêve ne se trouve pas dans l'espace du sujet. Les sens de perception sont bien liés à quelque chose, mais qui n'est pas dans cet espace-temps immédiat. *Svapna* peut se présenter dans deux situations : éveillé et endormi. Lorsque nous sommes endormis, les sens de perception évoluent dans le passé, le présent ou le futur.

Nidrâ est un état mental caractérisé par l'arrêt des pensées. Quand le mental est coloré par une activité de pensées, cela ne peut pas être *Nidrâ*. Il ne s'agit pas de l'intellect ; les pensées sous-entendent une activité émotionnelle, des images.

Sushupti, le quatrième, est également désigné par le terme *Turiya*, « l'autre ». L'état mental dans lequel ni les pensées ni les sens de perception ne fonctionnent, à n'importe quel instant, est *Sushupti*. Dans *Sushupti*, il n'y a plus d'influence des sens de perception, internes ou externes, et plus d'influence des pensées.

Parmi ces quatre états mentaux, Patanjali considère que *Nidrâ* est un moyen de connaissance qui nous amène à des expériences agréables ou désagréables, car c'est cet état qui nous fait dire « J'ai bien dormi » ou « J'ai mal dormi ».

à suivre...

La fumée qui nous permet de déduire la présence du feu est un exemple classique pour expliquer *Anumâna*. Pour *Anumâna*, il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience directe ; ce moyen de connaissance peut également fonctionner par oui-dire. Mais quelque soit son *modus operandi*, *Anumâna* apporte une expérience agréable ou désagréable.

Âgama représente le Veda. Est-il possible de concevoir quelqu'un qui s'élève contre le Veda ? Si tel était le cas, *Âgama* serait un moyen de connaissance amenant à des *Vritthi*.

A part le Yoga, toutes les philosophies indiennes considèrent que le Veda apporte une connaissance infaillible. *Âgama* représente cette connaissance non-modifiée : *Âgama* signifie une transmission orale sans qu'une quelconque modification ait été apportée.

Mais comment savoir que ce que nous recevons est fidèle à la tradition originelle ? Ne pourrait-il pas y avoir des erreurs dans la transmission ? Rien ne peut prouver que ce que l'enseignant raconte est juste !

Nous savons que la vérité est toujours blessante ; pourquoi donc transmettre la vérité ?

Et puis en Occident, dans une thèse, ce qui compte, c'est de donner son avis personnel, de confirmer ce qu'on pense. En Inde, on accorde une grande valeur à ce que les autres ont dit : mais à cause d'un ami ou d'un maître, on peut être mis sur une fausse route ! *Âgama* n'est donc pas un moyen infaillible. Ainsi, si la perception directe est considérée comme aboutissant à des expériences agréables ou désagréables, *Âgama* est placé dans le même sac ! Donc *Âgama* peut être un moyen de connaissance donnant du plaisir ou du déplaisir. C'est exactement comme dans le Yoga : il y en a tellement qu'on n'est plus sûr de recevoir la vérité.

Depuis des années, *Âgama* est remis en question par le *Samkhya* et le *Yoga*. Le *Samkhya* émet néanmoins une condition pour que *Âgama* ne soit pas remis en cause, dans le cas d'« Un Maître qui transmet la connaissance juste, sans ego ».

Sutra 8 à 10

Viparyaya, le deuxième des cinq moyens de connaissance mentionnés par Patanjali, désigne dans le *Samkhya*, comme nous l'avons déjà souligné, les cinq défauts de l'intellect.

Viparyaya n'est pas une illusion métaphysique ; *Viparyaya* représente le fait de voir d'une manière qui ne correspond pas à la vérité. Il s'agit, selon les termes mêmes de Patanjali, d'une connaissance erronée (*Mithyâ Jñana*). Patanjali nous indique les cinq moyens de connaissance pour nous permettre d'éviter de tomber dans le piège.

Selon le *Samkhya*, l'intellect a deux fonctions opposées :

faire connaître Purusha,

faire connaître le monde.

C'est cette deuxième fonction qui correspond dans le *Samkhya* aux défauts de l'intellect.

Quand le mental est troublé et ainsi déconcerté par la peur, il échoue à travailler de manière sensée.

Regardons maintenant comment remédier à cela.

La purification : La purification est un tonique infaillible pour contrecarrer la peur. Les bonnes pensées vainquent les mauvaises pensées. Si le mental demeure pur, toutes les inclinaisons absurdes disparaissent. Celui qui est impur a peur de tout. La peur ne peut tourmenter une âme pure. Elle peut faire face à tout. Il vaut mieux affronter une calamité avec courage que d'en avoir peur tous les jours.

L'intrépidité : Si une personne a foi en ses capacités et se respecte, elle devient courageuse. Une telle personne, en aucune circonstance, n'est jamais vaincue. Elle craint la peur comme le froid craint le soleil. Comment un homme peut être libéré de la peur du loup s'il pense qu'il est lui-même un mouton ?

L'indépendance : L'indépendance met un terme à la peur. Avec l'épée de l'indépendance, on peut conquérir le monde entier. Quand un homme devient indépendant, il développe la confiance en soi. Dès que la confiance en soi se développe dans le cœur de l'homme, il réalise son Moi immortel qui est libre de la peur et de la faiblesse. La confiance en soi apporte la force spirituelle. Le remède contre la faiblesse est de ne pas ressasser notre faiblesse, mais de penser à notre force.

La connaissance réelle : La connaissance et la sagesse sont des médecines curatives nécessaires pour surmonter les peurs du monde. Tout le monde devrait essayer d'obtenir la connaissance et la sagesse pour être libéré de la peur.

Le désintéressement : Comme la peur rend égoïste, on doit essayer de surmonter l'égoïsme par le désintéressement. Les motifs égoïstes accroissent la peur. Trop d'attachement au corps, aux possessions matérielles, aux plaisirs, produisent la peur de les perdre. Si on cultive le désintéressement et si l'on s'intéresse aux autres, on développe le sens du courage. Un homme qui n'a pas soif de pouvoir, qui n'est pas attaché à sa situation, qui ne recherche la réputation ou la renommée devient intrépide.

La maîtrise de soi : La maîtrise de soi est essentielle pour devenir courageux. Elle donne la force physique, la vigueur mentale et le pouvoir spirituel. L'anxiété et l'incertitude mentale augmentent la peur. La tolérance se développe par la maîtrise de soi. La peur de la douleur s'envole quand le seuil de tolérance augmente. La modération est nécessaire pour la ferveur, l'audace, la patience et la concentration. Ces vertus font partie du courage.

Vivre une vie morale : C'est un fait accompli qu'une personne droite n'a pas peur même de la mort. Sri Krishna dit : «Même un peu de ce dharma nous protège contre une grande terreur». Une vie morale nous rend fort. La moralité élimine les peurs comme la calomnie publique, la peur du déshonneur, la peur de ne plus avoir la santé, la peur de l'opposition et la

peur de la punition. La moralité est le guide suprême et le sauveur de l'homme.

Le pouvoir de la prière : La prière efface notre faiblesse et réveille notre conscience divine. La prière rend notre vie vivante. Nos pensées deviennent pures et contrôlées et nous devenons plus concentrés. Quand nous prions, nous effaçons notre ego en nous laissant aller aux pieds de Dieu. Nous demandons pardon pour nos fautes et prions pour le bien-être des autres. Prier signifie chercher la dévotion et la connaissance, et non le succès matériel. Sans aucun doute, prier signifie demander à Dieu de faire partie de notre vie, d'être la réalité omnisciente et omniprésente.

Comment la vérité sauva une vie

Dr Abdul Kalam ex-Président de l'Inde.

Un grand saint, Sheikh Abdul Qadir Al-Galani, vivait il y a environ mille ans. Alors qu'il était âgé de huit ans, il entendit un jour une vache qui lui disait : « Que fais-tu ici dans ces pâturages ? Ce n'est pas pour cela que tu as été créé. » Terrifié, il retourna rapidement chez lui et grimpa sur le toit de sa maison. De là, il aperçut un grand groupe de pèlerins revenant de la Montagne Arafat à des milliers de kilomètres de distance, dans le voisinage de La Mecque, après avoir célébré le Hajj.

Abdul Qadir était curieux. Il alla voir sa mère et demanda la permission d'aller à Bagdad pour suivre le chemin de la connaissance. Sa mère entendit l'appel divin et lui donna tout de suite sa permission. Elle lui donna aussi quarante pièces d'or, qui étaient la part de son héritage venant de son père. Elle cousit les pièces dans la doublure de son manteau. Comme elle lui faisait ses adieux, elle lui dit : « O mon fils ! Tu t'en vas ! Je me suis détachée de toi pour le bien d'Allah, sachant que je ne te reverrai pas avant le jugement dernier. Mais prends un dernier conseil de ta mère. Tu dois toujours ressentir la vérité, dire la vérité, et propager la vérité même quand ta vie est en jeu. »

Abdul Qadir voyagea avec une petite caravane qui se dirigeait vers Bagdad. Pendant le voyage, alors qu'ils passaient par un endroit escarpé, un groupe de voleurs à cheval attaqua soudain la caravane et commença à la piller. Aucun d'eux, cependant ne remarqua Abdul Qadir, jusqu'à ce qu'un des voleurs se tourne vers lui et lui dise : « Tu dois être un pauvre mendiant. As-tu quelque chose sur toi ? »

Abdul Qadir répondit : « J'ai quarante pièces d'or que ma mère a cousues dans la doublure de mon manteau sous mon aisselle. »

Le voleur sourit et pensa qu'Abdul Qadir devait plaisanter. Il le laissa seul et partit ailleurs. Un deuxième voleur vint et lui posa la même question, et Abdul Qadir répondit la même chose. Ce voleur aussi ne le crut pas et le laissa. Quand leur chef arriva, ils lui amenèrent le garçon et dirent : « Ce

garçon ressemble à un mendiant mais prétend qu'il est en possession de quarante pièces d'or. Nous avons dépouillé tout le monde, mais nous ne l'avons pas touché parce que nous avons du mal à croire ce qu'il dit à propos de ses pièces d'or. Qui sait, il peut vouloir essayer de nous duper ! »

Le chef posa la même question à Abdul Qadir, et le jeune garçon lui fit la même réponse. Le chef déchira son manteau et découvrit que le garçon avait en effet quarante pièces d'or dans sa doublure.

Le chef stupéfait demanda à Abdul Qadir ce qui l'avait incité à faire une telle confession. Abdul Qadir répondit : « Ma mère m'a fait promettre d'être toujours honnête même au prix de ma vie. Ici, il s'agissait seulement d'une histoire de quarante pièces d'or. Je lui avais promis de ne jamais trahir sa confiance, donc j'ai dit la vérité. »

Le chef essuya les larmes qui coulaient de ses yeux et dit : « Tu as obéi au conseil de ta vénérable mère, pendant que nous trahissions la confiance de nos parents et l'engagement envers notre Créateur, depuis toutes ces années passées. Dorénavant, tu seras notre chef dans notre repentir. » Tous les voleurs décidèrent d'abandonner le vol, et à partir de ce jour ils devinrent des personnes justes.

C'est là que le monde vit la naissance d'un grand saint, Sheikh Abdul Qadir Al-Galani, grâce au conseil que donna une mère à son fils.

Yoga Sutra (5)

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

Sutra 7 à 10

Le mot *Pramâ* (*na*) signifie « primordial », « ce qui vient en premier ». *Pramâna* est le premier moyen utilisé pour connaître un objet.

Pratyaksha correspond à la première sorte de *Pramâna*. Le mot *Akshi* désigne les yeux ; textuellement, *Pratyaksha* signifie « ce qui se trouve devant nos yeux » ; *Pratyaksha* représente la perception directe, car la vue sous-entend les quatre autres perceptions. En effet, la vue est considérée comme la principale fonction de perception ; le fait de mentionner la vue dans une théorie de la perception équivaut aux cinq sens de perception.

Pour *Pratyaksha*, il est nécessaire que nous nous trouvions en face de l'objet : il s'agit d'une perception directe et non-pas d'une évocation ou d'une imagination. *Pratyaksha* ne correspond pas à ce qu'un autre a vu pour nous, c'est tout simplement une perception directe, et cette perception directe peut nous donner une sensation agréable ou désagréable.

Anumâna, la deuxième sorte de *Pramâna*, représente la « déduction ». *Anumâna* est dépendant des expériences passées : il s'agit de la déduction de la cause par la perception de l'effet. Par exemple, lorsque nous voyons un jardin mouillé nous disons « il a plu » ; c'est *Anumâna*.