

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.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, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2004

Edition : France

N° 14

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Comment préserver son équilibre au milieu des caprices de la vie ?

La vie humaine en ce monde est un mélange de joies et de peines. Personne ne peut jouir continuellement d'un bonheur parfait ni côtoyer uniquement le malheur tout au long de la vie.

Il est également nécessaire de préserver son équilibre mental, sans se laisser déborder par la joie lorsque la fortune nous sourit ou sombrer dans un état dépressif lorsque nous sommes assaillis de problèmes. Il faut combattre notre tendance à nous attribuer le mérite de nos succès et éviter de blâmer la Providence pour nos échecs. Il nous faut réaliser que tout ce dont nous jouissons dans notre vie provient du résultat combiné de notre Karma et de la Providence. La naissance humaine résulte d'actes antérieurs ; nous ne pouvons dès lors échapper à notre Karma.

Celui qui comprend cette vérité a foi dans les dispositions divines, accepte son destin avec sérénité d'esprit et prie Dieu de lui donner la force de faire face aux vicissitudes de la vie.

La vie du Seigneur, lorsqu'il se manifesta en tant que Râma, sert à enseigner cette importante leçon que chaque être humain se doit d'apprendre pour faire face aux situations de la vie. Râma subit de grandes épreuves et des souffrances comme n'importe quel être humain, et Sa conduite dans ces situations suscite l'émulation. La manière dont Il se conduisit lorsqu'il fut banni dans la forêt à la veille de son couronnement nous montre une ligne de conduite appropriée. Bien que confronté à un total revirement de Sa fortune, Râma eut pour seule intention de combler les souhaits de son père sans penser à son inconfort personnel.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

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

Tulasi, le Basilic sacré

« Je suis non-né. Je suis immuable. Je suis le Seigneur de tous les êtres, le Maître de ma propre nature. Par mon pouvoir, Je suis.

Dès que la loi sacrée tombe et que le démon montre sa tête, Je descends pour protéger les justes, déraciner les pécheurs et rétablir la loi sacrée. »



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 10) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La Tête et la Queue dans l'astronomie indienne – Sri V.K. Murthy**
- **La foi est supérieure à la connaissance - Conte indien**
- **Fiche Pathologie : la diverticulose (suite) - Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le concept de corps selon l'ayurveda et le Yoga (1^{ère} partie) – Gabriel Galea**
- **Vishnu (4^{ème} partie) - Sri D. Pattanaik, Mumbai**
- **Tulasi - La plante la plus sacrée de l'Inde**
- **Tulasi, le Basilic sacré - Srimathi T. Namagiriammal**

Variétés : Blanc, noir et camphré. Le camphre de basilic est de l'huile de Tulasi cristallisée

Habitat et culture : Plante d'extérieur en Inde, Amérique Centrale et de l'Amérique du Sud. Plante d'intérieure, près d'une source de chaleur, en Europe.

Parties utilisées : Feuilles, racines séchées, graines séchées.

Mode de préparation : Trituration des feuilles fraîches en pâte ; poudre des racines ou poudre des graines ; extraction du jus par pressage des feuilles fraîches.

Propriétés Ayurvédiques : Laghu (léger, digestif), Rukshna (sec, anhydre, dur, raide).

Actions : Rééquilibre les dysfonctionnements de Kapha et de Vâtha. Aide à produire Pitha.

En usage externe : Insecticide, déodorant. La pâte de feuilles fraîches soulage les désagréments des ulcères ou des œdèmes cutanés. Le massage de la peau avec le jus de feuilles, améliore la circulation dans le derme.

En usage interne :

Systeme digestif : Stimulant de l'appétit, digestif, laxatif, vermifuge, et hypoglycémiant.

Systeme cardio-vasculaire : Stimulant cardiaque, hypotenseur, anti-inflammatoire, hypolipémiant.

Systeme nerveux : Réduit les conséquences du stress.

Systeme respiratoire : Expectorant (feuilles écrasées mélangées au miel).

Systeme urinaire : Les graines de Tulasi sont diurétiques. Soulage les cystites, urétrites et la sensation de brûlure à la miction. Aide à réduire les lithiases urinaires. Boire soit la poudre de graines mélangée dans de l'eau tiède, soit les graines en infusion.

Dosage : Jus : 10 ml.

Graines ou racines en poudre : 1 cuillère à thé en infusion.

Note : Le basilic sacré n'étant pas une épice, il ne figure pas dans les recettes culinaires. Par contre on le trouve dans de nombreuses préparations de médicaments ayurvédiques.

Interdiction Ayurvédique : Les feuilles de Tulasi ne sont pas récoltées par les femmes durant leur menstruation.

La majeure partie des temples réserve à cette plante sacrée un endroit particulier. Les Hindous tiennent pour un grand privilège de l'arroser. Ses qualités et ses pouvoirs extraordinaires sont mentionnés dans les plus anciens écrits du monde, les Veda, où il est indiqué que le simple fait de toucher son bois purifie l'Être humain.

La *Skanda Purana* dit:

“Ô Tulasi ! Le corps est purifié à ton seul contact. Toute personne qui fabrique les plaisantes *Japa Mâlâ* (perles de méditation ou perles de collier en bois de Tulasi) et qui les utilise, verra ses activités porter des fruits illimités, même si elle ne vénère pas Sri Vishnu”.

Tulasi était l'épouse dévouée de Shankhachuda, un être céleste. Elle crut que le Seigneur Vishnu lui avait tendu un piège pour qu'elle commette un péché. C'est ainsi qu'elle lui jeta un sort pour le transformer en pierre (*shâlagrâma*). Admiratif devant sa dévotion, le Seigneur la bénit en disant qu'elle serait la vénérée plante Tulasi qui ornera sa tête. Il déclara également que toutes les offrandes seraient incomplètes sans feuilles de Tulasi. Elles symbolisent la Déesse Lakshmi, la compagne du Seigneur Vishnu. Les personnes recherchant la vérité et souhaitant une vie de famille heureuse vénèrent la Tulasi.

Le Seigneur Krishna en personne déclare que parmi toutes les fleurs, la Tulasi est la plus sacrée. Dans la tradition des temples hindous Vaishnava, les fleurs ont une valeur croissante. Par exemple, la fleur de lotus bleue est inférieure à la fleur de lotus rouge qui est inférieure à la fleur de lotus à cent pétales qui est elle-même inférieure à la fleur de lotus rouge à mille pétales. La fleur de Tulasi est supérieure à toutes.

La nourriture offerte au Dieu est préparée sur un feu de brindilles et de racines de Tulasi mélangées à d'autres bois. Les perles de branches de Tulasi sont portées et utilisées comme perles de prière (*Tulasi Mâlâ*). La nourriture est offerte au Dieu recouverte d'une feuille de Tulasi. Comme elle est purificatrice des péchés, ses brindilles sont utilisées dans le bûcher funéraire. Les cérémonies funéraires sont conduites en utilisant des brindilles de Tulasi.

La feuille de Tulasi, d'une grande valeur médicale, est aussi utilisée pour la guérison de nombreuses maladies. Les chimistes occidentaux lui reconnaissent de multiples propriétés curatives et ont trouvé de l'eugénol, du carvacrol, du méthyl eugénol et du caryophyllène dans ses seules feuilles.

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 10 : Ô ! Chère demoiselle, toi qui as foi dans la pratique des rituels et espères atteindre le paradis ! Est-ce ta coutume de ne pas ouvrir les portes et de ne même pas répondre à nos appels ?

(*N'obtenant aucune réponse de sa part, les filles rassemblées devant sa porte, à l'extérieur, essayent de lui faire écouter leurs discours*) :

Si nous chantons les louanges du Seigneur Nârâyana orné d'une guirlande de Tulasi parfumé sur Sa tête, Il nous bénira sûrement pour nos rituels. Est-ce que Kumbhakarna qui était autrefois destiné à être mis à mort par le Seigneur Râma, l'incarnation du Dharma, t'a cédé sa longue période de sommeil après qu'il ait été vaincu ? Ô demoiselle ! Toi qui as succombé au sommeil ! Tu es néanmoins le précieux joyau de notre groupe. Alors réveille-toi s'il te plaît, viens à la porte avec un esprit clair, et ouvre-là.

Ce dixième poème commence par un événement intéressant. Les vachères qui frappent à la porte de cette fille s'adressent à elle comme à quelqu'un qui a achevé ses rituels et obtenu leurs bienfaits. Ândâl appelle ce bienfait *svarga*, le paradis, qui est une joie incommensurable désignant l'expérience du Seigneur Krishna.

Les filles sont en train de se regrouper et de se rencontrer. Est-il vrai que tous ces dévots ont accompli les rituels ? Non. Ceux qui ont réalisé la nature réelle du Seigneur sont considérés comme ayant accompli tous les rituels sans être souillés. Alors, ils ne doivent pas faire d'efforts spéciaux. Qu'ont-ils réalisé ? Ils ont réalisé que nos âmes sont Ses atouts et que par conséquent, il viendra nous secourir. Nous sommes Ses servants et nous serons secourus par Lui. Donc, aucun effort n'est nécessaire. Il prendra soin de nous.

Il y a deux sortes de dévotions (*bhakti*) : *Sâdhya bhakti* ou dévotion acquise à la naissance et *Sâdhana bhakti* ou dévotion cultivée plus tard dans la vie. Alors que la première est permanente en nous, la dernière a besoin d'être développée tout le temps. Ândâl rappelle à ses amies la valeur de la dévotion acquise en disant que la fille est tellement immergée dans la dévotion qu'elle ne se soucie pas de suivre les rituels.

Ândâl invoque le Seigneur qui porte le Tulasi, le basilic sacré, sur Sa tête pour nous assurer que Son devoir est d'octroyer la Libération à ceux qui viennent à lui. Le Tulasi est la feuille favorite du Seigneur Krishna, de Vishnu et aussi de son épouse. Ândâl fut trouvée dans le jardin de

Tulasi et elle avait l'habitude de préparer des guirlandes de feuilles de Tulasi qu'elles portaient avant de les offrir à la Divinité (cf. les éditions précédentes).

Kumbhakarna est un des trois démons (Râvana, Vibhîshana et Kumbhakarna sont les trois démons dans le Râmâyana) qui étaient tous trois dévots du Seigneur Shiva. Quand le Seigneur Shiva apparut à Kumbhakarna et lui demanda quelle bénédiction il désirait, Kumbhakarna fit une erreur en parlant, il demanda un sommeil continu à la place d'une victoire continue. Kumbhakarna dort le reste de sa vie, excepté quand son frère Râvana le réveilla pour aller se battre contre le Seigneur Râma, et rencontrer sa mort ! Ici Ândâl demande à son amie si elle a convaincu Kumbhakarna de se mesurer à elle pour être ainsi perdue dans le sommeil. Ce qui signifie que soit la jeune fille est perdue dans le sommeil, soit elle dort dans la joie de la présence du Seigneur.

Ândâl invoque le Saint Peyâlwar dans son poème. Ce Saint Âlwar est né à Chennai.

Commentaires de Sri T. Krishnamâchrya :

Il y a deux mots clés dans ce poème : le paradis et la décoration. Le paradis n'est pas le paradis auquel nous pensons habituellement, mais l'union à Dieu et le bonheur dans cette vie. La vachère a complètement oublié tous ses rites d'abandon au Seigneur et par conséquent profite de Sa compagnie, qui est le paradis réel. La décoration est le joyau porté par le Seigneur. Cela signifie aussi un vrai dévot. La présence d'un dévot qui s'abandonne à Dieu au milieu d'autres dévots brille comme un joyau sur la poitrine du Seigneur.

Sri T. Krishnamacharya observe que le 9^{ème} et le 10^{ème} poèmes suggèrent que ceux qui accomplissent des actes prometteurs profiteront du bonheur aussi bien ici-bas que dans l'autre monde.

Quand Kumbhakarna arriva sur le champ de bataille, il était toujours à moitié éveillé. Voyant le Seigneur Râma, il dit : « Ô Seigneur ! Je ne dormais pas de léthargie. Je ne pouvais tolérer les mauvaises actions de Râvana et des autres. Je pris la ferme résolution de ne voir que Ta Forme et donc je fermai les yeux (je dormis). Maintenant que j'ai obtenu Ta vision réelle, je veux mourir de Tes Mains. Je me battrais pour Râvana mais je m'abandonne à Toi. »

De la même manière, chacun devrait s'abandonner à Dieu en se battant contre les mauvaises actions des autres.

A travers ce poème, Ândâl nous enseigne que le paradis est ici dans ce monde quand nous atteignons le plaisir et le bonheur d'être en Dieu et avec Dieu ; quoi que nous Lui offrons (même une feuille de Tulasi), nous devrions l'offrir avec la plus grande dévotion, renoncer à nos comportements humains et Lui offrir notre âme avec une dévotion pure.

ailles. Hamsa s'exclama : « J'aime la rivière ; elle m'aide à vivre. Mais je ne peux voler que lorsque je me détache de l'eau. De la même façon, celui qui cherche la divinité doit vivre dans le *samsâra* sans être attaché à ses mouvements. » C'est ainsi que Vishnu expliqua à Brahma l'essence du mystère de la vie. Le cygne, symbole de l'Illumination et de la Liberté absolue, devint la monture de Brahma.

Après avoir vaincu les démons, les dieux, conduits par Indra, prirent possession de tous les trésors qui émergeaient de l'eau cosmique et montèrent vers les cieux, *Svarga*. Ils devinrent les seigneurs du cosmos. Ils réchauffèrent la terre, procurèrent la lumière et la pluie, établirent les marées hautes, firent croître la lune et s'élever le jour. Les démons fâchés et amers, firent un serment : « Nous nous opposerons de toutes les manières que nous pourrions aux dieux ; s'ils soutiennent la vie nous l'étoufferons ». Ils commencèrent à attaquer les dieux chaque jour, chaque mois, chaque année, toute l'éternité. Leur victoire apporta l'hiver, les marées basses, la lune descendante et la nuit tombante. Les dieux ripostèrent. Les guerres éternelles entre dieux et démons, les victoires suivies d'échecs, donnèrent à la nature son rythme cyclique.

Quand on demanda un jour à Vishnu comment il pouvait être reconnu sur terre, il répliqua : « Je suis Vishnu, le pourvoyeur ; Je suis partout, mais Je m'exprime mieux dans tout ce qui est idéal, parfait, harmonieux et beau.

Que l'homme offre à Vishnu la salutation : *Om namo bhâgavate vâsudevâya*.

Tulasi (ocimum sanctum)

La plante la plus sacrée de l'Inde

Je me prosterne devant la plante Tulasi qui contient à ses pieds les hauts lieux sacrés, à son sommet toutes les divinités et en son milieu les Vedas.

En Sanskrit, Tulasi signifie « ce qui est incomparable (dans ses qualités) ». Il est dit que les feuilles et la plante Tulasi, apparues au temps du barattage de l'Océan de lait, sont chères au Seigneur Vishnu et qu'elles sont souvent identifiées à sa compagne Lakshmi.

Il est également dit que la présence de la plante Tulasi dans les cours des maisons éloigne les messagers de la mort. Les écritures mythologiques hindoues déclarent qu'elle porte en elle tous les Dieux et tous les lieux de pèlerinage.

Vishnu (4^{ème} partie)

Sri D. Pattanaik, Mumbai

Les démons saisirent la cruche des mains de Dhanvantari et s'enfuirent. Mis en colère par ce vol, Vishnu décida de donner une leçon aux démons. Ils les approcha en prenant la forme de l'enchanteresse Mohini, une voluptueuse femme avec un sourire et des yeux séduisants.

« Puis-je vous servir *l'amrita* ? » demanda Mohini.

« Tu peux », dirent les démons. Mohini prit la cruche et commença à servir le nectar. Les démons ensorcelés par sa beauté ne virent pas qu'elle ne versait la boisson divine que dans la bouche des dieux.

Râhu, un démon, s'assit parmi les dieux, déguisé comme l'un d'eux. Le Soleil et la Lune le reconnurent et alertèrent Vishnu. Hélas, un peu d'*amrita* avait déjà été versée dans la bouche de Rahu. Vishnu lança immédiatement son disque, le Sudarshana Chakra, et trancha le cou de Râhu, empêchant le nectar de pénétrer dans son corps. Dépourvu de son corps, Râhu jura de détruire ceux qui l'avaient trahi. Il devint le démon de l'éclipse qui ronge de temps en temps les faces brillantes du soleil et de la lune (lire l'article : [La Tête et la Queue](#) dans *Astronomie Hindoue*). Son corps sans tête devint l'entité astrale connue sous le nom de Ketu.

Les démons, privés de boisson, devinrent de sombres et sinistres *asura*. Se sentant trahis, ils attaquèrent les dieux. Vishnu ramassa *Shâranga*, l'arc qui avait émergé de la mer cosmique, envoya des missiles mortels aux démons et les repoussa dans les recoins les plus profonds du cosmos, le *Pâtâla*.

Indra, l'aîné des dieux, invita Lakshmi à épouser Vishnu. Lakshmi plaça la guirlande de la victoire, *Vaijayanti*, autour du cou de Vishnu et fit de lui son époux bien-aimé. Les dieux acclamèrent cette union. Sur la poitrine de Vishnu se trouve une belle boucle de cheveux dorée appelée *Srivatsa*. C'est le symbole de Sri Lakshmi, déesse de la richesse et de la fortune, son épouse. Vishnu est l'âme de l'univers ; Lakshmi sa substance. Il est le protecteur ; elle est la providence. Ils sont le couple divin qui nourrit la vie.

Enchanté par la splendeur des trois mondes, Brahma fit pousser quatre têtes et commença à admirer sa création dans tous les angles.

« Retiens ta fierté », dit Vishnu. « L'univers est issu de mon illusion, *mâyâ*, il n'est pas permanent. Il existe aujourd'hui, mais il aura disparu demain. »

« Quel est le but de cette existence transitoire ? » demanda le Créateur.

« Samsâra existe pour aider l'homme à explorer et faire l'expérience du divin », répliqua Vishnu.

Vishnu prit la forme d'un cygne, *Hamsa*, et commença à nager dans la rivière. La rivière ne restreignait en aucune façon le cygne. Il pouvait s'envoler quand il le désirait, sans qu'une goutte d'eau n'alourdisse ses

La Tête et la Queue dans l'astronomie indienne Râhu et Ketu, les deux planètes invisibles

Sri V.K. Murthy, Astrologue, Hyderabad

Dans la mythologie hindoue, il existe une histoire merveilleuse qui décrit comment les dieux et les démons formèrent un jour une alliance pour fabriquer un nectar qui leur procurerait l'immortalité (voir *Yogakshemam Newsletter* n° 13). Quand le nectar brassé dans cet océan fut servi aux dieux, un démon déguisé en dieu s'assit entre le Soleil et la Lune avec l'intention de se procurer le nectar.

Quand le Soleil et la Lune s'aperçurent de sa présence, Vishnu lui sépara immédiatement la tête du corps. Malheureusement, le démon avait déjà goûté à une petite quantité de nectar et était devenu immortel. Depuis ce temps-là, on dit que le démon cherche à se venger du Soleil et de la Lune dès qu'ils s'approchent.

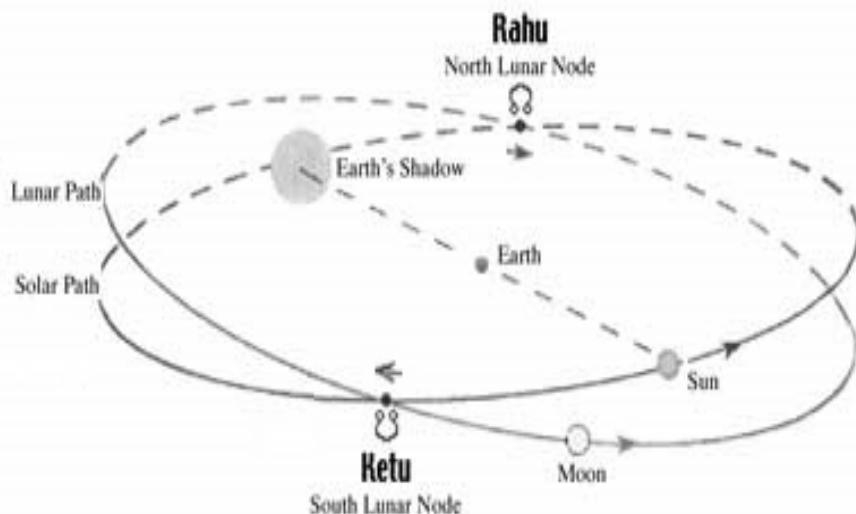
La tête de ce démon célèbre est connue sous le nom de Râhu, et sa queue sous celui de Ketu. En astronomie hindoue, Râhu et Ketu sont nommées les deux planètes invisibles. Ce sont les ennemies du Soleil et de la Lune, et à certains moments de l'année (pendant les périodes de conjonction ou d'opposition) elles avalent le Soleil et la Lune provoquant une éclipse lunaire ou solaire.

En Sanskrit, cela porte le nom de *Grahana*, ce qui veut dire « s'emparer ». ce qui apparaît peut-être ici comme un conte pour enfants est une puissante métaphore de ce qui se passe réellement lors d'une éclipse. Râhu et Ketu sont dans le ciel les repères astronomiques appelés respectivement le Point Nodal Lunaire du Nord et le Point Nodal Lunaire du Sud.

Pour un observateur terrien, les trajectoires du Soleil et de la Lune forment deux grands cercles projetés sur la sphère céleste (voir le schéma ci-après). Le trajet du Soleil est appelé l'écliptique solaire. Le Soleil accomplit une révolution complète le long de ce trajet une fois par an. En même temps, la trajectoire de la Lune est achevée en à peu près un mois. Etant donné que le mouvement apparent de la Lune par rapport au Soleil est plus rapide, la Lune rattrape le Soleil chaque mois. Quand la Lune rencontre le Soleil, on dit qu'ils sont en conjonction. Ceci provoque la Nouvelle Lune ou en Sanskrit *Amâvâsya*. Quand cela se produit, ils sont séparés par zéro degré. Deux semaines plus tard le Soleil et la Lune sont séparés par 180 degrés, on dit alors qu'ils sont en opposition. Ce type d'alignement provoque la Pleine Lune, en Sanskrit *Purnima*.

Une éclipse se produit bien sûr quand le Soleil, la Lune et la Terre sont alignés. On pourrait penser alors qu'une éclipse peut se produire deux fois par mois, soit pendant la Nouvelle Lune, soit pendant la Pleine Lune. La

raison pour laquelle il n'y a pas d'éclipse à ces moments-là est qu'un facteur supplémentaire est nécessaire. Non seulement le Soleil, la Lune et la Terre doivent être alignés, mais ils doivent également se trouver sur le même plan.



Normalement, pendant la Nouvelle Lune ou la Pleine Lune, le trajet de la Lune passe juste au-dessus ou au-dessous de celui du Soleil par rapport à la Terre. Ils ne sont pas situés sur le même plan, par conséquent il n'y a pas d'éclipse. Mais périodiquement, lorsque la Lune dépasse le Soleil à l'endroit où leurs trajectoires sont sur le même plan par rapport à la Terre, une éclipse se produit. Il y a deux emplacements le long de l'écliptique solaire où cela peut se produire. C'est l'endroit où la trajectoire de la Lune croise ou entrecoupe celle du Soleil (voir le schéma ci-dessus). Ces endroits placés sur un plan uniforme sont situés à 180 degrés l'un de l'autre, le Soleil et la Lune vont s'aligner sur ces points-là par intervalles de six mois. Par conséquent une éclipse solaire ou lunaire se produit toujours à six mois d'intervalle pendant une période que l'on appelle parfois la saison des éclipses.

Le concept de Corps selon l'Ayurveda et le Yoga

Un bref aperçu de la formation d'Ayurveda et de Yoga donnée à Nice
Par Sri T.K. Sribhashyam et Nancy Carpentier
Gabriel Galéa – 1^{ère} Partie

On traduit généralement le mot Sharira par « corps ». Cependant, Sharira désigne non seulement le corps physique, mais également le corps mental et l'âme. Dans l'étude de Sharira, les notions abordées sont vastes : la conception, la grossesse, le développement du fœtus, à quel moment l'âme pénètre dans le corps, le lien entre l'âme et le corps, les fonctions du mental, l'interrelation entre les sens de perception et le mental, la mort, les symptômes précurseurs de la mort, etc...

Plusieurs éléments peuvent empêcher le bon fonctionnement de Sharira. La première cause de maladie pour Sharira est l'utilisation en excès des activités sensorielles. La non-utilisation volontaire des activités sensorielles est considérée comme la deuxième cause de maladie. La troisième cause est l'anarchie dans la sollicitation des activités sensorielles. Ensuite, c'est l'intellect qui peut représenter une cause de maladie : l'utilisation en excès, l'inactivité volontaire et l'anarchie intellectuelle sont dans l'ordre les trois causes suivantes qui peuvent être à l'origine d'une maladie. Puis vient l'absence de respect des principes saisonniers ; chaque saison exige une discipline spécifique qu'il est indispensable de suivre pour maintenir Sharira en bonne santé. La dernière cause qui est décrite concerne le rythme du développement corporel. Si ce rythme n'est pas respecté, Sharira pourra générer une maladie.

Pour l'Ayurveda comme pour le Yoga, il est nécessaire de maintenir Sharira en bonne santé pour permettre à chaque individu de réaliser son âme. Le but ultime de l'Ayurveda et du Yoga est de faire prendre conscience à chaque être vivant en ce monde de la nature divine de son âme. La maladie est un obstacle à cette réalisation. Plusieurs moyens sont décrits pour supprimer la maladie, en fonction de son origine, pour redonner à Sharira la possibilité de poursuivre la recherche spirituelle qu'il a entreprise. Il est important de souligner l'attitude de respect que le médecin ou l'enseignant de Yoga doivent avoir à l'égard de leurs patients ou de leurs élèves. Ce n'est pas un corps physique inerte qui doit être guéri dans le cas d'une maladie. Sharira correspond au corps physique, au corps mental et à l'âme, qui appartient à l'Être Suprême, le Créateur. C'est en ayant pleinement conscience de cette dimension spirituelle que le médecin doit considérer ou ausculter son patient.

C'est pourquoi, dans l'enseignement traditionnel du Yoga, la technique des différentes postures (Asana ou Mudra) n'est jamais représentée par un schéma. Sharira ne peut pas être dessiné par une silhouette ou par des traits, qui ne suggéreraient que le corps physique. (à suivre)

2. Lors de diverticulose colique

Apâna Âsana

Badha Kona Âsana (expiration plus longue que l'inspiration)

Bhujanga Âsana (monter sur l'expiration)

Jatara Parivriithi

Maha Mudrâ

Maritchya Âsana

Parvatha Âsana flexion (en dynamique)

Paschimathâna Âsana

Sarvânga Âsana variations

Shalabha Âsana (monter sur l'expiration)

Shîrsha Âsana

Suptha Pâda Angushta Âsana

Suptha Parvatha Âsana

Upavishta Kona Âsana

Urdhva Prasutha Pâda Âsana

Vajra Âsana flexion (en dynamique)

Prânâyâma favorables

1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle

Kapâlabhâti, maximum 24 respirations

Ujjayi Anuloma (particulièrement en Vajra Âsana)

Shîtali

2. Lors de diverticulose colique

Kapâlabhâti, maximum 32 respirations

Shîtali en Badha Kona Âsana

Ujjayi Anuloma en Vajra Âsana

Âsana défavorables

1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle

Adhomukha Padma Âsana

Ardha Matsyendra Âsana

Dhanura Âsana

Viparîtha Shalabha Âsana

Uthitha Trikona Âsana en Parivriithi

Les Parivriithi en général dans les Âsana en position assise

Les Âsana avec une flexion en arrière du tronc

2. Lors de diverticulose colique

Adhomukha Padma Âsana

Dhanura Âsana

Nava Âsana

Ushtra Âsana et tous les Âsana avec une flexion en arrière du tronc

Viparîtha Shalabha Âsana

(à suivre)

En fait, il est très courant d'avoir deux éclipses à deux semaines d'intervalle dans le même mois. Ceci se produit car la Lune est alignée avec le Soleil sur un côté de la Terre à la Nouvelle Lune, puis deux semaines plus tard elle est alignée avec le Soleil sur l'autre côté de la Terre pendant la Pleine Lune. Tant que le Soleil et la Lune restent dans le même plan (à l'intérieur de la région des points nodaux) une éclipse peut se produire. Par conséquent, dans le langage symbolique de la mythologie, on dit que Râhu et Ketu avalent le Soleil et la Lune. En fait, Râhu et Ketu ne sont que des repères de calculs mathématiques. Elles sont donc souvent appelées planètes invisibles ou planètes fantômes.

Les anciens observateurs du ciel hindous connaissaient la cause des éclipses. du Soleil et de la Lune et ont donc décrit ce processus dans un langage métaphorique.

La Foi est supérieure à la Connaissance

Conte indien

Il était une fois un homme qui était trop soumis à l'influence de *Jnana*, le raisonnement analytique, pendant qu'il accomplissait les rituels du culte au Seigneur Krishna.

Un jour, alors qu'il devait s'absenter de la maison, il appela son fils et lui donna des instructions pour baigner, habiller et nourrir la divinité du Seigneur Krishna pendant son absence. Le garçon n'avait pas encore appris tous les *mantra* appropriés. Mais sa foi et son respect pour le Seigneur Krishna étaient très grands. Ce jour-là, quand sa mère eut préparé la nourriture, il l'apporta devant la divinité, plaça un pétale de fleur odorante sur le siège sur lequel le Seigneur Krishna était invité à manger. Il déposa ensuite avec soin une feuille de *Tulasi* (basilic sacré indien) sur chaque préparation et les mains jointes il demanda au Seigneur d'accepter les offrandes de nourriture. Et il attendit.

Le garçon vit que le Seigneur Krishna ne mangeait pas, aussi il s'excusa auprès de lui de ne pas savoir tous les *mantra* particuliers et l'implora de manger malgré tout. Après un certain temps, voyant que la nourriture était toujours intacte, il dit au Seigneur Krishna que ce n'était pas sa faute si son père ne lui avait pas appris les *mantra* convenables. Il s'adressa au Seigneur Krishna :

« Est-ce que c'est juste à cause de cela que vous vous absteniez de manger ? Si vous ne mangez pas, alors je jeûnerais avec vous jusqu'à ce que vous décidiez d'accepter cette offrande ».

Pourtant la nourriture restait dans le plat. Alors le garçon dit au Seigneur Krishna :

« Très bien, si vous ne mangez pas, j'irai dormir sans manger ni boire ». En entendant la plainte du garçon, le Seigneur Krishna ne put se retenir plus longtemps et par compassion sauta au bas de l'autel prit son siège et mangea avec plaisir toute la nourriture avant de retourner à sa place sur l'autel.

Quand le garçon revint auprès de sa mère avec l'assiette vide, elle lui demanda où était la nourriture. Le garçon lui répondit que c'était avec beaucoup de difficultés qu'il avait persuadé le Seigneur Krishna de manger. Sa mère, très étonnée, lui demanda comment cela était possible ? Le garçon lui répéta que le Seigneur Krishna avait tout mangé. La mère dit alors au garçon :

« Maintenant nous devons aller nous coucher sans manger car il ne nous reste rien ».

Quand le père fut de retour, sa femme lui dit que la nuit dernière ils avaient dû aller se coucher affamés parce que le Seigneur Krishna avait mangé toute la nourriture offerte. Etonné, il demanda comment cela était possible ? En réfléchissant à nouveau, il en conclut qu'un animal avait dû s'introduire dans la maison et manger toute la nourriture. Mais son fils lui dit que ce ne pouvait être le cas, car il avait vu le Seigneur Krishna manger. Après une longue réflexion, le père demanda à son fils d'offrir à nouveau ce jour-là la nourriture et sans que son fils le sache, il se cacha de manière à voir si le Seigneur Krishna mangeait réellement l'offrande. Le garçon entra et plaça un pétale de fleur odorante sur le siège où le Seigneur Krishna était invité à manger, et avec soin il plaça une feuille de *Tulasi* sur chaque préparation, et agitant une clochette, il offrit la nourriture au Seigneur Krishna. Comme le Seigneur ne commençait pas à manger immédiatement, le garçon demanda :

« Pourquoi ne mangez-vous pas ? Vous devez manger votre repas. Que se passe-t-il ? Est-ce que la nourriture n'a pas été préparée convenablement ? »

D'une voix douce, le Seigneur Krishna dit qu'aujourd'hui son père se cachait là.

« Où se cache-t-il ? » demanda le garçon. Le seigneur Krishna répondit :

« Là-bas, derrière le rideau. C'est pourquoi je ne peux pas manger. »

« Mais vous devez manger votre nourriture de toute façon. C'est le moment maintenant et je serai très malheureux si vous ne mangez pas », supplia le garçon.

Le seigneur Krishna demanda au garçon d'aller simplement toucher son père. Le garçon s'exécuta et par le simple effleurement de son fils, la pureté de sentiment et la foi inébranlable du garçon dans le Seigneur Krishna s'éleva dans le père et le père put aussi voir que le Seigneur Krishna était en train de prendre part au repas. En embrassant son fils et en le remerciant de lui avoir permis d'avoir la vision du Seigneur Krishna, le père admit que la foi est supérieure à la connaissance.

Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

Fiches rédigées par le Doc. CARPENTIER Nancy, docteur en médecine, en collaboration avec son enseignant, Sri T.K. Sribhashyam.

Fiche n° 5 : la Diverticulose (suite newsletter n° 11)

Traitement

1. Les diverticules de l'intestin grêle

L'intervention chirurgicale ne se justifie qu'en cas de complications.

2. Les diverticules du côlon

La modification du régime alimentaire et la régularisation du transit intestinal sont les bases du traitement de la diverticulose. En cas de crise aiguë de diverticulite, le malade est hospitalisé. Il est nourri de manière à mettre l'intestin au repos, réhydraté et traité par des antibiotiques à large spectre d'action. Des crises de diverticulite répétitives nécessitent en général une résection chirurgicale.

Le Yoga et La Pathologie

Âsana favorables

Les Âsana sont présentés sous forme alphabétique.

L'enseignant doit prendre en considération l'état de santé général de son élève et les contre-indications de pratique qui lui sont spécifiques.

1. Lors de diverticulose de l'intestin grêle

Apâna Âsana

Ardha Sethu Bandha Âsana

Danda Âsana

Maha Mudrâ (inspiration plus longue que l'expiration)

Maritchya Âsana N°1

Paschimathâna Âsana (inspiration plus longue que l'expiration)

Purvathana Âsana

Sarvânga Âsana

Sarvânga Âsana variations sauf Parivrihi

Shvana Âsana

Shîrsha Âsana

Suptha Pâda Angushta Âsana

Suptha Parvatha Âsana

Thada Âsana

Urdhva Prasutha Pâda Âsana

Vajra Âsana flexion tenue, maximum 6 respirations