

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
Rédaction : T.K.Sribhashyam

Représentants :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21
France : Mme COHENDET Yannick Fax : + 33 493 32 81 76
Grèce : Stella Ousouni, Aidiniou Fax : +30 15 13 05 86
Italie : Mme DI BENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376
Suisse :Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **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 WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2000

Edition : France

N° 03

Notre société et la spiritualité

La société humaine n'est plus liée par des limites géographiques ou culturelles strictes. Elle est plus étendue que par le passé. La tendance humaine est d'évoluer vers une société humaine basée sur un principe commun. L'humanité a accompli des progrès rapides dans le domaine des moyens de confort matériel, de l'éducation et du développement économique. Dans le monde entier tout évolue à grande vitesse. Pourtant il y a une pointe d'épingle quelque part dans ce vaste corps social qui donne naissance aux querelles à grande échelle, même sur des questions de moindre importance. Le confort matériel et la technologie de pointe donnent un bonheur qui ne semble pas apporter un rayon de paix. L'humanité a besoin d'un indice quant à la façon dont elle peut devenir 'une' dans la paix, l'amitié et la prospérité.

Les découvertes scientifiques de la physique moléculaire ont servi à convaincre que le bonheur ultime est dans la connaissance de la matière. Les interprétations de ces découvertes scientifiques sont sources de la disparité de la société actuelle. Elles ont inoculé tel un virus, un découragement psychologique chez l'homme et ont poussé la société humaine à plonger dans l'obscurité spirituelle.

Notre société a besoin d'une valeur unique au-delà du langage et des barrières culturelles. Les maîtres à penser, laïques et les religieux et les sages orientaux proposent de nombreuses solutions pour obtenir une unité de pensée. Cependant, l'absence d'une réflexion métaphysique sincère et honnête empêche d'obtenir une unité spirituelle. Une telle réflexion est indispensable non seulement pour connaître la source finale de toutes choses mais également pour saisir notre relation à Dieu ou au Créateur et ainsi accomplir notre devoir d'œuvrer au bien de la société humaine sur base de cette connaissance.

Les scientifiques hindous ont pris grand soin d'éviter ce type d'inoculation psychologique pour protéger la société humaine contre les dérapages des interprétations de la science. C'est pour cela que les maîtres hindous affirmaient constamment : *Il y a Dieu, Tout-puissant, dont tout émane, par Qui tout est maintenu et en Qui tout est fusionné pour se reposer éternellement.*

T.K.Sribhashyam

Sommaire :

- **Editorial :Notre société et la spiritualité -Sri T.K.Sribhashyam**
- **Le corps et l'âme - Sri T.K.Sribhashyam**
- **Le plus vertueux – conte indien**
- **Bhakti and Moksha (2) – Prof. Sri S.S.Chari, Mysore**
- **Le Congrès de la FIDHY – Chantal Sori et Jean Theulier**
- **Spiritualité en Inde à travers le temps – Sri T.K.Sribhashyam**
- **Les séances hindoues et le yoga – Sri T.K.Sribhashyam**
- **Recette Ayurvedique – ‘boulettes de sésame’**
- **Ganesha**
- **En encart : extraits de l’Hithopadesha**

Dans les prochains numéros :

- Editorial
- Les Indiens nous écrivent
- Les articles de T.K.Sribhashyam
- La philosophie indienne à Yogakshemam
- Ayurveda
- Conte indien
- Recette Ayurvedique
- extraits de l’Hithopadesha

«La connaissance des armes et celle des textes sacrés conduisent à la gloire; Mais la première expose au ridicule dans la vieillesse, alors que la seconde est toujours respectée. »

Recette Ayurvedique : boulettes de sésame

Ingrédients (pour 15 boulettes) :

200 g de graines de sésame blond (on peut se le procurer dans les épiceries orientales ou dans les magasins diététiques).

100 g de jaggery (sucre brut de canne à sucre)ou de cassonade brune foncée.

Temps de préparation : 20 minutes

Faire griller les graines de sésame dans une poêle à feu moyen sans huile. Les laisser éclater et crépiter en remuant constamment. Après 3 à 4 minutes, les graines de sésame ne crépitent plus. Eteindre le feu et continuer à remuer pour éviter que les graines ne brûlent. Verser le sésame dans un récipient pour le laisser refroidir. Râper le jaggery et le mélanger au sésame grillé. Verser le mélange dans un moulin à café au tiers de sa capacité. Moudre le mélange par ‘à coups’ pour éviter qu’il ne colle au fond. Une fois que le mélange est finement moulu, verser le dans un récipient. Avec une cuillère à soupe de ce mélange, faire une boulette de 2 centimètres de diamètre en la serrant fermement plusieurs fois dans le creux de la main. Conserver les boulettes dans un bocal à température ambiante.

Bienfaits :

- Régularise les sécrétions ovariennes (une boulette après chaque repas)
- Rétablit l’ovulation (une boulette après chaque repas en période pré-ovulatoire)
- Traite les dysfonctionnements de l’endomètre : régularise le flux menstruel, réduit les caillots sanguins des règles et atténue les douleurs des règles. (une boulette après chaque repas en période post-ovulatoire)
- Chez les hommes : améliore la circulation sanguine des organes génitaux et aide à la formation de globules rouges (une boulette après chaque repas)

Le plus vertueux

- un conte indien

Bramhadatta régnait à Bénarès. Il dirigeait son royaume avec vertu et justice. Il rendait des jugements impartiaux et honnêtes sans aucune crainte ni haine. Avec le temps, il n'y eut plus de plaintes ni de ses sujets ni des voyageurs.

Bramhadatta pensa: « Je dois chercher mes propres défauts; et s'il y a des erreurs en moi, je dois me corriger, et ne pratiquer que la vertu ». Il demanda à ses sujets de décrire ses défauts. Personne ne lui trouva de défaut. Il pensa donc que ses sujets avaient peur de lui, et déguisé en voyageur, il quitta son pays avec son cocher sur un simple chariot.

Le Roi Mallika de Kosala, loin de Bénarès, dirigeait également son royaume avec vertu et justice. Il rendait également des jugements honnêtes et impartiaux sans aucune crainte ni haine. Comme il n'y avait aucune plainte de ses sujets ni des voyageurs, il décida de connaître ses propres défauts. Aucun de ses sujets ne lui en trouva.

Alors, le roi Mallika pensa que ses sujets avaient peur de lui dire la vérité, et déguisé en voyageur, il quitta son royaume, avec son cocher sur un simple chariot.

Les deux chariots se trouvèrent face à face sur une voie étroite où il n'y avait de place que pour un seul chariot.

Le cocher du Roi Mallika pensa : "Je découvrirai l'âge de l'autre voyageur et alors s'il est plus âgé, je lui céderais le passage". S'entretenant avec l'autre cocher, il se rendit compte que l'autre voyageur était aussi un roi, qu'il avait le même âge, la même force d'armée, la même richesse, la même renommée, et un royaume équivalent à celui de son maître. Le cocher de Bramhadatta pensa : " je céderai le passage au plus vertueux. " Et il demanda au cocher de Kosala : « quelle est la vertu de votre roi? "

Le cocher du Roi Mallika proclama: " le Roi de Kosala conquiert le puissant par la force, le doux par la douceur, le bon par la bonté et le mauvais par méchanceté. "

Le cocher du Roi Bramhadatta répondit dans une voix humble: " Le Roi de Bénarès conquiert le coléreux par la paix, le mauvais par la bonté, l'avare par des cadeaux et le menteur par la vérité. "

En entendant ces mots, le Roi Mallika descendit de son chariot, détela lui-même le cheval, démontra son chariot et céda la route au roi de Bénarès!

Bramhadatta était Gautama dans une de ses naissances précédentes.

Le corps et l'âme

- T.K.Sribhashyam

L'esprit (*manas*) s'enrichit de ses innombrables projections plus ou moins lointaines à travers le temps et l'espace. C'est l'ignorance (*avidya*) qui enchaîne l'âme, frêle comme les filaments du lotus, solide comme le diamant qui enchaîne une montagne.

Le corps est inerte comme une bûche de bois. Il n'existe pas réellement mais est projeté par l'esprit comme les scènes d'un rêve (les images d'un rêve ?). Mais l'esprit, pour autant qu'il reflète le pur principe de conscience (*chit-shakti*) devient l'âme individuelle. C'est lui, et non le corps qui, en l'homme non-éveillé de l'ignorance, éprouve la succession infinie des plaisirs et des peines. L'esprit 'non-éveillé' reçoit lui-même de multiples appellations en rapport avec la diversité des rôles qu'il assume fictivement dans le tumulte du monde. Aussi longtemps qu'il s'agite dans la somnolence profonde du non-savoir (*ajnâna*), l'esprit n'est pas véritablement éveillé et il se trouve exposé sans défense au tumulte et à la confusion du monde.

Il n'en va pas de même pour l'esprit éveillé. Comme un lotus qui s'épanouit à la lumière de l'aube, l'esprit éveillé dissipe l'*avidya*.

Le corps est inerte et en tant que tel n'éprouve ni plaisir ni douleur. C'est l'âme individuelle qui est le *sujet* de la douleur et du plaisir. Ces innombrables plaisirs et douleurs enchaînent l'esprit telles des toiles d'araignée si frêles en apparence mais solides comme le diamant. C'est l'*avidya* ou nescience. C'est l'*avidya* associée à l'absence de réflexion qui est la cause de la souffrance de l'âme. Comme le ver à soie qui s'enfonce dans son cocon, l'âme individuelle, par manque de discernement, pénètre dans le plaisir et la souffrance. Etant dans l'emprise du non-discernement, l'âme se livre à diverses activités et tourne sans cesse comme un tour de potier. Comme le maître de maison a la jouissance des différentes activités de sa maison, et non la maison, c'est l'âme qui a la jouissance, qui marche, court, rit et pleure, et non le corps. C'est elle qui goûte les fruits, bons ou mauvais, des actions du corps. Le corps et l'âme sont à la fois intimement unis et en opposition conflictuelle. C'est pour cela que l'homme croit éprouver tantôt le plaisir et tantôt la douleur. De plus, le *manas* s'enrichit de ses innombrables projections à travers le temps et l'espace. C'est pourquoi, l'homme doit purifier son *manas* par le discernement pour que le non-être ne se présente pas sous les apparences de l'être.

Etablissant son esprit dans le plaisir, l'homme atteint le plaisir, dans la douleur, il n'atteint que la douleur. De même, l'établissant dans le périssable, comme ce monde, il périt. L'établissant dans la plénitude, il atteint lui-même la plénitude.

Celui dont le *manas* a atteint la perfection de la discrimination et de l'éveil voit la souffrance disparaître de sa vie.

Ganesha

Les images de Ganesha, le dieu bien-aimé à tête d'éléphant, Dieu de la Sagesse se trouvent partout en Inde: dans les autels des maisons, sur le bord des routes, dans les temples, dans les magasins et sur les livres. Ganesha est connu sous plusieurs noms. En tant que Vighneshvara, Seigneur des Obstacles, il est adoré par tous les Hindous pieux avant le commencement de toute entreprise que ce soit un rituel, écrire une lettre ou entamer un voyage, car Il enlève les obstacles de notre chemin. Les étudiants le prient particulièrement avant leurs examens. En tant que Dieu de la Richesse, il est le patron de tous les commerçants. Les gourmands l'aiment pour son amour des friandises. Même les petits-enfants ont quelque chose en commun avec le dieu: une dent douce !

Avec l'extension de l'Hindouisme, le culte de Ganesha s'est répandu et a pris racine au Népal, au Tibet, en Asie du Sud-Est et même en Chine et au Japon.

Ganesha, fils de Shiva et Pârvathi, a le corps d'un nain avec un gros ventre et une tête d'éléphant. Il est représenté en danseur en position assise ou debout. Comme d'autres Dieux indiens, il a beaucoup d'attributs et Il a le rat comme monture. Il a une seule défense, l'autre est endommagée et il garde la partie cassée dans une de ses mains. Ce Dieu jovial est friand du *modaka*, sucrerie en forme de boule faite de farine de riz, de noix de coco râpée et de sucre cuit à la vapeur. Il porte également un aiguillon d'éléphant, une hache, un chapelet de prière, un radis, une canne à sucre et une fleur de lotus.

Il y a beaucoup de mythes autour de Ganesha. En voici un:

Une nuit de brillante lune, Ganesha rentra à la maison sur son rat après son repas favori de *modaka*. Un cobra a traversé son chemin, et le rat, effrayé, a jeté Ganesha à terre. Son ventre s'est ouvert, le *modaka* qu'il venait de manger se dispersa partout. Patiemment, Ganesha le ramassa et le remit dans son ventre. Il chercha quelque chose pour attacher son ventre, et ses yeux tombèrent sur le serpent. Il l'utilisa comme ceinture pour retenir ses friandises. Voyant ceci, la lune éclata de rire. Vexé, Ganesha brisa sa défense et la lança sur la lune, lui faisant perdre son éclat. La lune perdant son éclat les nuits devinrent obscures. Les dieux prièrent Ganesha de pardonner à la lune. Pris de compassion, Ganesha modifia sa malédiction et changea cette perte d'éclat en un éclat croissant et décroissant. Ceci explique pourquoi Ganesha a le cobra autour de son ventre, pourquoi il a perdu une de ses défenses et pourquoi la lune est croissante et décroissante.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

4

les notes de musique (*mantra*) : les premières marches des temples indiens sont toujours sculptées avec les 7 notes musicales dans l'ordre de la gamme. Afin de générer le son juste de la note, le sculpteur doit choisir des triangles sans bases et les sculpter en respectant les angles et les hauteurs adéquates.

les alliages de métaux (*mantra*) : pour réaliser des alliages il faut une température constante. Les mantras nous donnent la période de l'année, le type d'huile et la durée du trempage pour réaliser cet alliage et ce en fonction de la température extérieure et de la région de l'Inde ou doit se fabriquer cet alliage.

le temps lumière (*mantra*) : pour mesurer le temps on raisonne en année lumière ou en temps lumière. Ce temps du rayon solaire dépend de l'attraction entre les planètes, de la période de l'équinoxe, des couches de l'ionosphère. Le mantra nous donne le moyen de calculer ce temps de propagation du rayon solaire. Ce calcul a pour origine le soleil.

la vitesse de pensée (*mantra*) : si aucune idée et aucun préjugé, ne viennent dans notre champ mental alors le temps pour retrouver un lieu, précédemment évoqué, n'est pas le même que celui nécessaire pour évoquer ce même lieu avec un champ mental perturbé par des pensées parasites. Ce temps d'évocation est appelé temps mental, il est plus rapide que la lumière.

le son (*mantra*) : il est produit par les molécules du vent et les molécules d'eau sous l'action de l'attraction sans chaleur. Mais le son émis d'un soleil peut être également associé à la lumière lorsque le vent issu du halo solaire est en contact avec les molécules d'eau (sous l'action de la chaleur).

Ainsi par ces quelques exemples montrent l'existence d'une science dense (au travers des Vedas) avec une terminologie pas toujours simple à comprendre par les néophytes.

3-Conclusion

Ce sens caché des Vedas met en évidence la richesse scientifique de l'Inde. Ils nous enseignent également la Conviction qui est nécessaire pour transmettre ces Mantras.

Rappelons que la maîtrise du sens visible des Vedas permet à l'homme d'avoir la vision de Dieu ou du Créateur. Mais qui est Dieu ? Comment savoir que Dieu existe ? Avons-nous une preuve scientifique de son existence ?

«À ceux qui ne rient pas, ce monde n'est qu'obscurité même le jour. Le rire est la lumière qui éclaire le monde.»

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

9

pendant ce séminaire savourer son café, avalé avant même que nous ayons eu conscience de le goûter. L'extérieur nous éblouit alors qu'il faut simplement s'appuyer sur la forme pour percevoir le fond.

Les Sciences Hindoues et le Yoga

Conférence de Sri T.K.Sribhashyam, Congrès national de yoga de la FIDHY, Annecy avril-mai 2000
- Marie Edith BOUHIER

1-Introduction

Les Vedas, fondements de l'Inde Ancienne, donnent la dimension spirituelle au monde, mais il existe un aspect moins connu des Vedas qui apporte (de façon cachée) la dimension scientifique à notre monde.

Pourquoi le sens scientifique des Vedas est –il aussi peu connu ?

Deux causes possibles existent. : (1) la plupart des écrits, donnant l'explication scientifique des Vedas, ont été détruits lors des invasions ; (2) dans l'Inde Ancienne, le maître indien ne transmettait, en général, à son élève que la valeur spirituelle des Vedas et non leur valeur matérielle (i.e. le sens caché de leur valeur scientifique) ; en Inde la priorité est donnée à la spiritualité.

Il en résulte donc une perte importante concernant ce point de vue scientifique des Vedas.

2-La valeur scientifique des Vedas

En occident toutes les découvertes scientifiques passent par des preuves scientifiques matérielles. Les mantras de l'Inde Ancienne apportent ces preuves. En effet les mantras sont à plusieurs sens : un sens accessible par tous, un sens caché, il faut analyser finement le sens du mantra pour vraiment trouver sa signification.

Voici quelques exemples de Mantras avec leur sens caché.

le zéro (mantra) : le sens caché du mantra dont le sens visible est le Créateur, nous donne la description mathématique du Zéro. En effet Purna qui signifie ce qui est complet et entier, mais aussi le Créateur et l'univers dans sa globalité, veut également dire Zéro.

le soleil (mantra) : selon les Védas, il existe 7 rayons qui émanent du soleil planétaire. Ces 7 rayons agissent, de façon spécifique et différente, sur les 7 planètes principales liées au soleil.

Selon les Védas, le halo de soleil que nous voyons n'est que liquide (froid). C'est ce liquide froid qui, sous l'action (friction et rotation) d'un vent (air) dépourvu de chaleur, génère la chaleur terrestre.

Ce mantra donne également le trajet et l'angle de déviation des planètes tournant autour du soleil.

Bhakti : le moyen d'atteindre moksha (2)

- Sri S.S.Chari, Mysore (Inde)

La pratique de *Dhyâna* signifie la contemplation ou la méditation. Une telle méditation devra être faite sans interruption tout au long de la vie. Quand elle est pratiquée sans interruption, elle prend la forme d'un souvenir de l'objet de la contemplation continue. Ceci s'appelle le *smruthi santati*, série ininterrompue de souvenirs des objets de méditation. En d'autres termes, c'est la contemplation constante qui est préconisée comme moyen pour *moksha*. Cette contemplation est aussi appelée *upâsana*. Quand l'*upâsana* gagne en intensité par la répétition et la continuité, il devient semblable à une vision directe de l'objet de contemplation. Un tel état est appelé *darshana*. Ainsi *dhyâna* mène au *dhruva-smruthi* qui suppose que la forme d'*upâsana* aboutit au *darshana* ou à la vision directe de Dieu. Seul, un tel *upâsana*, parfait et intense peut être similaire à la vision de l'Être Suprême. Il est considéré comme le moyen d'obtenir *moksha*.

Moksha (ou libération) est possible quand l'âme individuelle devient totalement libre de toutes influences du *karma* sous forme de *punya* (mérites) et de *papa* (démérites). *Karma* est aussi bien le mérite que le démérite acquis de bonnes et mauvaises actions exécutées par un individu au cours de ses vies passées.

Le démérite est de deux sortes: l'un est acquis intentionnellement et l'autre involontairement. Le premier a besoin d'être surmonté par des rituels expiatoires appropriés (*prayaschittha*). Le deuxième n'affecte pas le vrai dévot (*bhakta*) parce que son *upâsana* est capable de le détruire. De même, les mérites acquis involontairement ne lui apporteront aucun bienfait. Par exemple, un dévot, peut faire des actes pieux involontairement tel qu'un service rendu pour le culte ou pour la communauté. Les résultats de ces actions ne le soutiendront pas, de la même manière que les résultats de ses mauvaises actions commises involontairement ne l'affectent pas.

Karma semble ne jamais finir, et à moins qu'il ne soit surmonté en exécutant des rituels expiatoires appropriés, il ne cessera pas d'exercer son influence sur l'individu. Il est presque impossible dans son temps de vie, de se débarrasser de tout son *Karma*. De plus, ces rituels expiatoires sont prescrits seulement pour des péchés commis volontairement et non pour supprimer les mérites acquis.

(à suivre)

Le congrès de la FIDHY

- Chantal SORI et Jean THEULIER

Le premier congrès de la FIDHY à Annecy s'est ouvert par une invocation védique par T.K.Sribhashyam pour le bon déroulement du congrès et la bonne continuité de l'enseignement du yoga. T.K.Sribhashyam a rendu un hommage à la manière traditionnelle à Madame Eva Ruchpaul et à Monsieur André Van Lysebeth, pour avoir été les précurseurs, mais aussi pour être toujours engagés dans la transmission du yoga, en leur offrant un châle en soie. Une grande émotion régnait dans l'assemblée. A travers cette offrande, il nous est venu un sentiment qu'un unissait l'Orient et l'Occident.

De nombreuses personnalités de yoga et de la science ont enrichi ces journées par leur conférences. Des cours pratiques de différentes tendances ont également été proposés aux participants.

T.K.Sribhashyam a assuré deux conférences. La première, dont le thème était Science Hindoue et Yoga a donné un éclairage sur la dimension scientifique caché dans les Veda. La deuxième, sur la spiritualité en Inde à travers le temps a captivé tout autant l'auditoire.

Spiritualité en Inde à travers le temps

Conférence de Sri T.K.Sribhashyam,

Congrès national de yoga de la FIDHY, Annecy avril-mai 2000

- Patrice DELAFOUR

Les deux civilisations dravidienne et aryenne qui se sont succédées il y a - 4 000 ans étaient à la recherche de la même vérité : connaître le Créateur. Comment maintenir le Créateur en soi, ne jamais le perdre ? Toute action était dirigée pour le conserver. Pour cela, les Vedas s'adaptaient aux différents publics possibles et sa présentation différait, par exemple, selon que le disciple était un enfant ou un adulte et s'accommodait quelle que soit la science enseignée. L'omniprésence du Créateur était donc ainsi toujours transmise.

La transmission des Vedas se faisait fidèlement, l'homme s'effaçant humblement devant l'enseignement reçu des générations précédentes. L'égoïsme, ou l'individualisme, n'était pas de mise comme aujourd'hui pour écraser l'autre par ses connaissances. Le disciple était alors plus important que le maître, car c'est par lui que l'enseignement se poursuivait.

Pour les hindous, le Créateur avait dans son mental (*Dhyéya* = *objet maintenu dans le mental*) l'ensemble de la création avant de créer l'univers. A l'inverse, *dhyéya* doit être pour l'homme le Créateur, car si nous gardons sa présence dans notre champ mental il ne peut disparaître et, si nous ne

ne le perdons pas, nous n'avons pas à le chercher. Après 3 000 ans de transmission, la présence du Créateur pour les Indiens devint familière. Mais, pour ne pas le perdre, il faut toujours agir dans ce sens. Or si le monde créé apporte des expériences directes, le Créateur non. C'est pourquoi l'homme est attiré par le monde plus que par son Créateur.

Ainsi, différentes disciplines furent introduites dans la vie des individus pour qu'ils maintiennent le Créateur en eux.

Il y a - 2 000 ans les maîtres cherchèrent avec la contemplation (*Dhyāna*) au soleil, à ouvrir une porte au-delà du monde, vers le Créateur. Cette première contemplation des Vedas consiste à saisir, rapidement, le rayon de soleil qui est en nous et qui court vite (tel un cheval) vers le Créateur, avant qu'il nous échappe.

Difficile à comprendre, la notion de rayon est alors remplacée par *Prana* pour défaire le nœud que nous avons formé en nous. Ce nœud est le plaisir sur lequel notre intellect se focalise réduisant d'autant notre intelligence. La deuxième contemplation des Vedas cherche donc à dénouer ce nœud pour retrouver le rayon, le lien qui nous nous unit au Créateur.

Toujours peu saisissable, une nouvelle approche est proposée. Si le Créateur a déjà un nom, *Brahman*, une forme lui est ajoutée pour soutenir sa représentation : la lumière. Cette lumière est soit le soleil à l'aurore, au zénith ou au crépuscule mais c'est toujours le même soleil qui est invoqué, car là où il se couche pour certains, il se lève pour d'autres.

Mais face à la dispersion toujours présente, les maîtres veulent responsabiliser les individus : le Créateur sera en vous s'il est présent dans vos enfants. Transmettre cette valeur oblige la conviction au Créateur et l'homme doit comprendre que tout dépend de sa transmission. Deux éléments sont ici indispensables : *Hrudaya* (le cœur : maison de Dieu, divinité symbole du Créateur) et *Agni* (le feu). La contemplation consiste à mettre la parole purifiée par agni dans *hrudaya*. Ce n'est pas la recherche du Créateur mais son maintien en nous ; voir Dieu en *hrudaya* nous rappelle l'existence du Créateur en nous.

Le fond de l'enseignement n'a jamais été modifié (le Créateur est en nous, ne le perdons pas), seule la forme a évolué. Aujourd'hui, les points de vue de chacun sont de plus en plus mis en valeur. En effet, faire référence aux Vedas trouve peu de résonance dans un discours. En revanche, faire référence à son propre vécu provoque systématiquement l'écoute de l'auditoire.

Si nous pouvons apprécier le soleil qui est dehors, c'est parce qu'il est en nous. Mais c'est alors que nous succombons à sa chaleur et au décor extérieur. Notre plaisir est entièrement tourné vers cette mise en scène et nous ne sommes plus capables d'apprécier nos autres actions, telles que

