

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 2007

Edition : France

N° 23

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

La foi

Pour tous les êtres humains, la foi est essentielle pour conduire une vie pleine de sens et de fruits. La foi devrait être basée sur des principes solides et être entretenue par une compréhension juste des pratiques dévotionnelles et des enseignants du passé. Elle devrait être d'une nature qui libère l'individu du souci du passé, du présent ou du futur, l'encourage à centrer sa vie sur la voie juste.

Pour avoir une telle foi, on doit suivre une voie qui est claire et franche, libre de contradictions et de divergences. En conséquence, cette voie doit être dirigée vers Un Etre, Un Bien Suprême, Une Vérité Absolue. Cet Etre Unique devrait être tout-puissant de sorte que nous sachions qu'il peut aisément nous sauver de ce qui serait sinon une toile sans fin de péchés accumulés qui nous lient à notre faux ego et nos désirs matériels. En même temps, cet être serait considéré comme très compatissant, indulgent, et accessible, de telle sorte que nous soyons assurés de pouvoir nous tourner vers Lui malgré notre nature pécheresse. Il devrait aussi être impartial envers tout le monde de sorte qu'il puisse volontiers accepter quiconque se tourne vers Lui, sans distinction de caste, de race, de genre ou de position dans la vie. Il devrait aussi posséder de telles qualités charmantes et merveilleuses, de sorte que nous soyons facilement attirés vers Lui. Il devrait être celui qui nous aime de façon inconditionnelle et qui est désireux de recevoir notre amour inconditionnel en retour. Un tel être serait aisément accepté dans nos cœurs et nos vies.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Graines de Coriandre

L'homme de méditation qui possède la connaissance,
atteint au-delà des récompenses promises
dans les *Veda*, de celles qui résultent des sacrifices,
des austérités, ou des aumônes,
et va au lieu suprême, le lieu le plus haut.

BG VIII-28



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 18) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Parrainage de la scolarité dun enfant en Inde - M. & Mme Laborde**
- **L'influence des Mudra et des Prânâyâma - séminaire de Sri T.K. Sribhashyam à Neuchâtel**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra (2) - Gabriel Galéa**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : graines de coriandre**

Habitat et culture : Asie et autres pays à climat tropical.

Parties utilisées : les graines.

Propriétés ayurvédiques : léger, digestif (*laghu*), visqueux, humidifiant, gras (*snigdha*).

Action : apaise les désordres de Vātha, Pitha et Kapha. Soutient les fonctions intestinales.

Usage externe : **cataplasme**. La pâte est anti-inflammatoire et antidouleur. Appliquer le cataplasme en cas d'œdèmes traumatiques. Enlever le cataplasme à l'eau tiède.

Faire tremper 3 cuillères à café de graines de coriandre dans de l'eau chaude pendant 2 heures. Egoutter et garder l'eau. Enlever l'excédent d'eau des graines à l'aide d'un papier absorbant et les broyer au mortier ou au rouleau à pâtisserie. Ajouter 1 cuillère à café de farine de blé blanche et quelques gouttes d'eau de trempage, en suffisance pour former une pâte. Etendre sur une mousseline, une gaze ou un coton léger avant de l'appliquer. On peut préparer la pâte à l'avance et la conserver déshydratée. Avant l'usage, ré-humidifier la pâte du coriandre séchée.

Usage interne : **infusion**. Faire bouillir 1 cuillère à soupe de graines pour 50 cl d'eau pendant 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire tiède. **Décoction** : 1 cuillère à soupe dans 150 cl d'eau, faire bouillir pour le réduire à un quart. Boire tiède.

Système digestif : Boire de l'infusion en cas de digestion lourde, de nausée, ou de perte d'appétit. Boire la décoction avant le repas en cas de mauvaise absorption chronique.

Système cardio-vasculaire : Une infusion de coriandre stimule les fonctions cardio-vasculaires. La décoction réduit l'hémorragie.

Système urinaire : l'infusion de coriandre est diurétique.

Gynécologie : il atténue l'endométrite. Pendant les règles, l'Ayurveda conseille « un café de coriandre torréfié » c'est-à-dire, l'infusion de coriandre à la place du café.

Particularités : dans la cuisine indienne, la coriandre est utilisée dans les plats salés et pour préparer le Curry. Dans certaines préparations ayurvédiques, la coriandre intervient pour stimuler les actions des autres produits tout en diminuant leur action irritante ou piquante. Pour dynamiser les actions, les graines de coriandre sont légèrement torréfiées avant utilisation.

un des plus grands Maîtres de la philosophie du Vedânta (Vedânta Darshana), a également commenté le Yoga Sutra. Son commentaire s'intitule le Vivarana, ce qui signifie « Explication détaillée ».

Avant d'aborder l'étude du premier Sutra, présentons rapidement la structure du Yoga Sutra. Les quatre chapitres qui le composent portent le nom de Pâda. Littéralement, Pâda veut dire « pied » ; les quatre Pâda du Yoga Sutra sont donc ses quatre pieds. Nous sommes maintenant suffisamment habitués au langage imagé de la littérature classique indienne pour concevoir que le mot Pâda doit être pris dans le sens de « fondation » : chaque Pâda est un fondement même.

Le premier de ces fondements, le Samâdhi Pâda, décrit la manière d'arriver à l'état d'origine de notre mental. Le substantif Samâdhi est composé de deux termes, Sama et Adhi. Adhi désigne l'origine et Sama signifie « égal ». Samâdhi implique que le mental est égal à son origine.

Le deuxième Pâda, le Sâdhana Pâda, expose différentes approches pratiques. Le Vibhûti Pâda, le troisième chapitre, détaille les pouvoirs (Vibhûti), qui constituent des attirances néfastes dans la pratique du Yoga.

Le Kaivalya Pâda, le quatrième fondement, explique comment isoler ce qui est éternel en soi de tout ce qui est non éternel. Le substantif Kaivalya a son origine dans le verbe Kevala qui signifie « être isolé ».

Atha Yoga Anushâsanam est le premier Sutra du Samâdhi Pâda.

Le mot Atha peut être traduit par « Donc ». Pour Patanjali, cela revient à dire : « Maintenant, nous continuons » ; c'est pour l'enseignant une manière d'éviter les répétitions. « Donc » sous-entend qu'une étude préalable a été effectuée. Les six Darshana que nous avons mentionnés au début de ce compte rendu sont groupés par deux. Par exemple, le Yoga Darshana est toujours associé au Samkhya Darshana. Nous pouvons entreprendre l'étude du Yoga lorsque les principes du Samkhya ont été assimilés. Nous serons donc amenés à évoquer certains concepts du Samkhya au fur et à mesure de notre étude des Yoga Sutra. Les lecteurs de Yogakshemam Newsletter peuvent se référer aux Samkhya Karika (Les Strophes de Sâmkhya) disponibles dans leur langue ; mais nous rappellerons la définition des concepts de Samkhya auxquels Patanjali fait référence chaque fois qu'ils se présenteront dans notre étude.

Le mot Anushasana revêt également une grande importance dans ce sutra. Il signifie à la fois 'enseignement' et 'transmission', mais il renvoie en plus à un contenu didactique qui ne peut pas être mis en cause. En utilisant ce substantif, Patanjali place cet enseignement au même niveau que la parole de Veda, car dans la tradition indienne, le Veda ne peut en aucun cas être remis en question. Le Yoga Sutra mérite certes une explication que les commentaires successifs ont apportée, mais il n'y a pas d'interrogation possible sur la véracité de cet enseignement : tel est le sens du mot Anushasana. Ainsi, le premier Sutra recouvre le caractère d'une injonction :

« Maintenant, l'enseignement du Yoga. »

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 18 : *Oh ! Belle-fille du roi Nandagopa qui a la démarche des éléphants, qui est connu pour ses épaules héroïques à la force invincible et qui jamais ne quittera un champ de bataille sans être victorieux.*

Oh ! Nappinnai aux tresses noires ravissantes et parfumées ! Ouvre ta porte gentiment. Ecoute les coqs qui se réveillent à l'entour et font beaucoup de bruit. Ecoute, même le groupe de coucous a roucoulé gentiment plusieurs fois. Oh ! Jeune femme, tu dors en tenant une balle dans une main et Krishna dans l'autre.

Comme nous souhaitons chanter les Noms du Seigneur, je t'en prie, viens avec joie et ouvre la porte avec tes mains douces et rouges comme des lotus, qui font un joli son par le mouvement de tes bracelets qui ornent tes avant-bras.

Ecoute et considère, oh jeune demoiselle !

Les jeunes filles réalisent qu'elles font une erreur en approchant Krishna pour gagner Sa protection sans obtenir la permission de son épouse. Dans le poème précédent, Nandagopala et Yashodâ (les parents de Krishna) furent réveillés. Comme Krishna ne répond pas, les vachères s'adressent à l'épouse de Krishna pour se racheter des fautes commises. Sans obtenir la grâce de la Déesse, on ne peut obtenir les bénédictions du Dieu. Tout comme on doit suivre un protocole pour rencontrer un chef d'Etat, un protocole est imposé et doit être suivi avant de s'adresser au Seigneur. On doit d'abord rendre hommage à son maître spirituel, puis à ses parents, à la Déesse et enfin au Seigneur. Quand nous nous présentons ou quand nous présentons quelqu'un, nous devrions aussi suivre un protocole logique : en annonçant les noms de nos beaux-parents si nous sommes mariés, puis ceux des grands-parents avec l'origine natale de leur famille, puis de leurs parents. Quand nous rendons hommage à tout maître spirituel, nous devrions aussi inclure le maître spirituel de notre famille. Dans ce poème, Ândâl – au travers d'une faute évidente – nous rappelle la nécessité de respecter ce protocole.

Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

C'est le poème favori de Sri Râmânuja. Quand *Thiruppâvai* est récité comme une prière, ce poème est récité deux fois, la deuxième répétition est en l'honneur de Sri Râmânuja.

Ândâl compare les maîtres spirituels à de puissants éléphants qui ne battent jamais en retraite pendant les batailles. Les maîtres spirituels

continuent les arguments et les contre arguments des non dévots sans se mettre en colère et en même temps sans se retirer en signe de défaite.

Ândâl aime les oiseaux. Dans ce poème elle introduit une nouvelle analogie de coqs et de coucous. Le matin les coqs chantent trois fois pour nous rappeler nos trois devoirs quotidiens : prière ou méditation au lever du soleil, répétition du nom de Dieu (*japa*) et développement des qualités divines. La douceur et la gentillesse des chants du coucou nous rappellent la douceur et la gentillesse des discours du maître spirituel.

La balle que tient Nappinnai dans une main et Krishna dans l'autre nous rappelle que ce monde d'expérience est comme un jeu de balle. On doit apprendre à écarter les joies et les chagrins de ce jeu du monde d'expériences pour aller vers le Seigneur. Pour cela, nous avons besoin de la compassion de la Déesse qui est à l'origine de ce monde créé, juste comme une mère aimante détourne son enfant de la distraction avec affection et des paroles d'amour pour l'amener vers les études.

Enfin, tout comme le son des bracelets que portent les filles est agréable à entendre, le chant du nom de Dieu devrait être plaisant à réciter et agréable à entendre.

Le pouvoir de la dévotion

Dans le Râmâyana, pendant la captivité de Sîtâ dans la forêt gardée par les démons, une des démons réalisa que Sîtâ était une Déesse. Elle demanda alors à Sîtâ quelle grâce les gardiennes démons obtiendraient puisqu'elles étaient en compagnie de la Déesse, même si elles n'étaient pas gentilles avec elle. Sîtâ leur assura en souriant que dans leur prochaine vie, elles naîtraient en tant que perroquets et oiseaux qui seraient toujours près d'elle. C'est une des raisons pour lesquelles les Déeses Hindoues sont représentées avec un oiseau, tout comme Ândâl qui a toujours un perroquet avec elle.

Le pouvoir du nom de Dieu

Comme une mère qui court après son enfant et l'embrasse quand il ou elle prononce 'Maman' pour la première fois, le Seigneur viendra en courant vers nous quand il entendra son nom 'Govinda'.

Dans les différentes incarnations, Dieu accorde la libération à tous les personnages démoniaques. Le Dieu déclare que ces démons, même s'ils harcèlent les dévots, disent si souvent son nom que, naturellement ils en obtiennent les bénéfices, c'est-à-dire la libération.

Parrainage de la scolarité d'un enfant en Inde

M. et Mme Laborde, Toulon

des parrains de ce projet rencontrent les filleuls (Iles) de Kovalam

Notre voyage dans le Sud de L'Inde fut pour nous l'occasion de rencontrer non seulement notre « filleule », mais aussi tous les autres enfants

Yoga Sutra (2)

Gabriel Galéa

Les six systèmes de philosophie issus du Veda sont appelés Darshana. On traduit généralement le mot Darshana par « Philosophie », mais il signifie en réalité « Miroir », car il permet à tout être d'avoir le reflet de la Réalité. Le mot Darshana est apparenté à la racine étymologique 'Drsh' qui signifie 'Voir' ; Darshana signifie moins une façon de considérer le monde à travers six positions philosophiques complémentaires qu'une méthode permettant aux individus de 'Se Voir', c'est-à-dire de découvrir en eux leur identité spirituelle. Les Darshana ont en commun de se présenter sous la forme de Sutra, et le Yoga appartient bien sûr à ces six systèmes de philosophie (l'explication du mot Sutra est donnée dans le Yogakshemam Newsletter numéro 22). Le Yoga est le seul Darshana à avoir bénéficié d'autant de commentaires, dans une période qui s'étend du III^{ème} siècle avant Jésus-Christ au XIX^{ème} siècle de notre ère, chaque commentaire glosant le précédent. Le premier de tous ces commentaires, qui fait autorité en la matière, est le Vyâsa Bhashya. Nous avons déjà cité Vyâsa dans le premier article consacré au Yoga Sutra (Yogakshemam Newsletter numéro 22) ; Vyâsa est considéré comme le plus grand commentateur du Yoga Sutra. Le mot Bhashya signifie 'Commentaire', le Vyâsa Bhashya est donc le commentaire de Vyâsa.

Ce Vyâsa Bhashya a été expliqué à son tour au IX^{ème} siècle de notre ère par Vachaspathi Mishra dans son Thathva Vaishâradi. C'est à un roi que nous devons l'exégèse du Thathva Vaishâradi : Bhoja Raja (le Roi Bhoja) a composé le Bhoja Vrithi au XI^{ème} siècle, avant l'invasion musulmane. Le Bhoja Vrithi a été apostillé au XII^{ème} siècle par le Yoga Valli, qui est une note didactique sur le commentaire de Bhoja Raja. Le mot Valli qui désigne cette annotation représente une plante grimpante, c'est souvent en utilisant un langage imagé que les philosophes ont qualifié leur analogie.

Les Bouddhistes anciens ont également commenté, à leur manière, le Yoga Sutra. Naguesha, dont le nom signifie « le Seigneur des Serpents », fut un des plus proches disciples de Bouddha ; son exégèse du Yoga Sutra s'intitule Châyavakhya : Châya désigne l'ombre et Vakhya signifie la parole. On pourrait donc traduire Châyavakhya par « Argument sur l'incertitude ». Le concept d'ombre, Châya, évoque tout ce qui ne correspond pas à la Réalité, in extenso, toute activité à l'intérieur du champ mental. Même pour Bouddha, le Yoga Sutra constitue un des textes les plus importants.

Contemporain de Naguesha, Vijñana Bhikshu, dont le nom est davantage associé à la philosophie du Samkhya (Samkhya Darshana) a composé un commentaire célèbre du Yoga Sutra : le Yoga Vârtika. Le nom de cet exégète mérite d'être traduit : Vijñana signifie « la Connaissance » et le mot Bhikshu désigne un mendiant.

A la fin du XVIII^{ème} et au début du XIX^{ème} siècle, Shankarâcharya,

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

31. Quel plus grand bien à la vie humaine que la vertu ? Elle donne la grandeur, elle donne la richesse.
32. Rien qui donne la grandeur comme la vertu. Quel plus grand mal que l'oublier !
33. Que l'on pratique donc la vertu sans cesse, partout et par tous les moyens possibles.
34. Qu'il (celui qui pratique la vertu) devienne sans tâche selon sa conscience ! c'est là tout l'effet de la vertu. Le reste n'est que vanité.
35. Réprimander sans répit les quatre maux : l'envie, la convoitise, la colère et les paroles dures, c'est pratiquer la vertu.
36. Pratiquer la vertu, sans penser qu'il sera temps de la pratiquer au moment de la mort. Lorsque l'âme se détache du corps, son compagnon indestructible est la vertu ainsi pratiquée.
37. Point n'est besoin de faire connaître le profit de la vertu ; on le constate chez celui qui porte le palanquin et chez celui qui y est assis.
38. La vertu pratiquée tous les jours, sans qu'il y en ait un de perdu, est la pierre qui ferme le chemin des naissances futures.
39. Le vrai bonheur vient de la vertu ; tout le reste est douleur et indigne d'éloge.
40. Ce qui peut être fait à autrui est le bien. Ce qui ne peut lui être fait est le mal.
41. Le chef de famille est le ferme soutien des (hommes des) trois autres classes qui ont renoncé au monde (étudiant, anachorète et ascète), en ce qu'il les aide à persister dans leur bonne voie.
42. Celui qui vit de la vie de famille est le soutien de ceux qui ont renoncé au monde, des miséreux et de ceux qui sollicitent la charité.
43. S'acquitter sans jamais y manquer des cinq devoirs suivants : offrir des oblations aux mânes des ancêtres, faire des sacrifices aux dieux, soigner les hôtes, obliger ses parents et s'occuper de soi-même : telle est la vertu glorieuse du chef de famille.
44. Si le chef de famille mène sa vie en redoutant la malhonnêteté dans l'acquisition de la richesse et en prenant ses repas après avoir distribué la richesse ainsi acquise, sa descendance ne déclinera jamais.
45. La vie domestique remplie d'amour et de charité est parfaite et utile.
46. Si la vertu est pratiquée dans la vie familiale, quel avantage y a-t-il de s'efforcer de vaincre les sens ?
47. Celui qui remplit les devoirs de la vie familiale est le plus grand de tous ceux qui s'efforcent de vaincre les sens.
48. Il y a plus de mérite au sein de la famille si l'on aide les religieux et si l'on pratique soi-même la vertu, que dans la vie ascétique.
49. Qu'appelle-t-on vertu ? La vie familiale. La vie ascétique n'est bonne que si elle n'est pas blâmée par autrui.
50. Celui qui mène la vie familiale, bien qu'il vive sur terre, est considéré comme un des dieux qui habitent le ciel.

soutenus par le mouvement de parrainage formé sur l'initiative de SRIBHASHYAM et de CLAIRE. Ce fut aussi un moyen simple de remettre entre les mains du coordinateur de l'Association : Mr NARAYANANA une enveloppe contenant les dons collectés.

KOVALAM est un petit village de pêcheurs non loin de MAMALLAPURAM qui a été sérieusement dévasté par le tsunami et la population a du mal à s'en remettre. Notre venue dans ce coin du Tamil Nadu a pris soudain pour nous un sens inattendu : nous avons beaucoup appris et beaucoup reçu des habitants de KOVALAM.

Le 4 mars fut pour nous une journée inoubliable. Mr NARAYANANA est venu nous chercher à notre hôtel et nous a accueilli chez lui avec beaucoup de générosité. Son dévouement à la cause du village a forcé notre admiration, sa gentillesse et celle de son épouse ont chauffé notre cœur. Avec lui, nous avons vu les ruines de la maison d'ABHIRAMI (notre filleule) : il n'y avait qu'un tas de briques cassées sur un tout petit terrain. Et comment construire une autre maison ? Même avec une aide extérieure, cela n'est pas possible, le terrain étant désormais déclaré zone inondable. La famille vit aujourd'hui dans la maison de la Grand-mère : six personnes dans un espace réduit. Cela ne les empêche pas d'avoir le sourire aux lèvres et d'être très accueillants. Une petite fête a suivi dans une salle de l'école voisine. Parents, amis et leurs enfants sont venus s'asseoir sur le carrelage dans le fond de la salle.

Ils ont attendu pendant plus d'une heure que les enfants aient terminé leurs préparatifs. Plus tard, la séance fut ouverte comme pour une cérémonie : on m'a demandé d'allumer deux lampes à huile posées sur le rebord d'une fenêtre près d'images sacrées. Surprise ! Lorsque la flamme a jailli tout le monde a applaudi. On nous a honorés avec des colliers de fleurs autour du cou : ces fleurs blanches qui sentent si bon. Suivirent alors quelques paroles. Mr NARAYANANA a remercié SRIBHASHYAM et CLAIRE pour l'action qu'ils ont menée en faveur des enfants démunis qui, sans leur soutien, auraient été privés de scolarité. Enfin on m'a demandé de dire quelques mots. Spontanément j'ai pris la liberté de transmettre à l'assistance les salutations et les meilleurs souhaits de tous ceux et celles qui se sont engagés pour parrainer des enfants car nous étions là pour les représenter !

Puis, ce fut le spectacle. Tous, des plus grands aux plus jeunes ont présenté des danses et chorégraphies variées. Certaines étaient plutôt à caractère folklorique, d'autres plus fantaisistes. Il y eut même quelques démonstrations de BHARATA NATYAM très réussies. La joie était au rendez-vous. Ce fut un moment privilégié de partage et d'ouverture que nous garderons longtemps dans le cœur. Cette fête n'était pas tellement pour nous mais pour vous tous qui avez répondu à l'appel de SRIBHASHYAM et CLAIRE. C'est pourquoi je me devais de vous y faire participer par ces lignes.

« La perle » ou l'influence des Mudra et des Prânâyâma dans une recherche spirituelle

Séminaire donné par Sri T.K. Srihashyam à Neuchâtel du 29.7 au 1.8.06

Ce compte rendu est rédigé avec l'espoir de partager au moins une partie du séminaire avec tous ceux qui souhaitaient y participer et qui n'ont pas vu leur inscription retenue. En effet, le nombre d'inscriptions était deux fois supérieur au nombre de places de la très belle salle de yoga, au cœur même de Neuchâtel.

Chaque notion et chaque concept introduits par Sri T.K. Srihashyam étaient suivis d'une mise en pratique et d'exercices adaptés proposant ainsi aux participants une approche globale théorique et pratique du sujet. Pour des raisons évidentes, il ne sera malheureusement pas possible d'inclure ces exercices et ces séances de pratique dans ce compte rendu.

La recherche spirituelle

La vitesse et les exigences de la vie actuelle font qu'il faut souvent lutter pour maintenir et sauvegarder un espace pour la recherche spirituelle dans notre vie. Le Yoga est un des moyens proposés pour soutenir cette tâche. Il nous permet de nourrir l'élément spirituel et de consacrer du temps à la contemplation, au non matériel, à tout ce qui est transcendantal. Il nous aide à aller vers le Dieu ou le Créateur.

Le Yoga offre deux éléments pour soutenir notre spiritualité : la respiration, **Prânâyâma**, et les postures qui comprennent respiration et concentration, appelées **Mudra**.

Il y a quelque chose en nous, dans l'univers, dans tout être vivant, quelque chose qui est non perceptible, qui est non matériel et qui est éternel : l'âme, l'esprit, peu importe le nom qu'on lui donne. C'est un aspect, un reflet du Dieu ou du Créateur. C'est comme le soleil que nous percevons à travers ses rayons et la lumière qu'il nous apporte ; il fait partie de notre vie, sans que nous y pensions, à tout instant. Il en est de même pour le Créateur : Il est là en nous, sans que nous y soyons conscients, à tout instant.

Dès qu'on entend le mot « soleil », on visualise automatiquement son image. Pour l'âme, souvent, au premier instant, on n'a pas d'image car l'âme est quelque chose qui se situe en-dehors du temps et de l'espace et n'a donc pas de forme. Tout ce qui n'a pas de forme n'est pas saisissable et ne confirme pas notre existence !

Dans toute recherche spirituelle il faut savoir situer son âme. On a tous une adresse permanente, de la même manière il est important de connaître « l'adresse permanente » de l'âme.

Un autre facteur dans la recherche spirituelle est un comportement honnête et pur vis-à-vis de notre entourage ainsi que de nous-mêmes : dans la pensée indienne, tout ce qui nous rapproche des valeurs spirituelles est pur, et tout ce qui nous en éloigne est considéré comme impur.

L'évocation de l'Âme, du Créateur, du Dieu

Parce que le Dieu, ou le Créateur, est non perceptible, et qu'il est difficile de percevoir une réalité sans forme, on a introduit une notion, un concept perceptible pour que le champ mental puisse le saisir : ce concept est la Lumière, symbolisée en tant que toute première forme par le disque solaire qui est un cercle noir, brillant. (Un cercle prend automatiquement tout l'espace du champ mental).

La lumière qui existe nous permet de connaître ce monde ; sans la lumière, l'être ne perçoit rien. Dieu est Lumière et nous donne la lumière. Il nous donne la joie de vivre, car le reflet de tout objet que nous voyons nous confirme notre existence.

Ainsi on a introduit une représentation, une image, qui est connue par tout être humain. Ceci est devenu la première forme de Dieu en tant qu'« icône ». Puis l'homme a ajouté beaucoup de paramètres, de normes et de règles : ce sont les dogmes qui font la religion. Mais le Dieu reste toujours le même : immuable et éternel, et pour aller vers Lui, il faut aller au-delà des dogmes religieux. La valeur réelle de Dieu est la chose la plus importante pour notre vie. Il faut rester fidèle à sa conviction et à l'image représentative qu'on a de Dieu.

Une évocation se fait à force de répéter.

La Prière

La notion de Dieu ou de Créateur et la prière sont inséparables. Tout objet dans le champ mental doit être supporté - en plus de l'image - par un facteur sonore qui est le nom ou des fonctions propres à l'objet. Aussitôt qu'un des supports disparaît, l'autre disparaît aussi. Dans tout processus de maintien d'un objet dans le champ mental, il faut une image et une expression verbale, c'est-à-dire des mots et des expressions qui vont avec l'objet. Les expressions, ou attributs, ou qualités propres d'un objet divin sont la prière. Dans l'exemple du disque solaire, l'évocation avec sa forme et ses attributs devient une prière.

Puis il existe un deuxième type de prière qui est la prière de demande, la prière qui nous apporte quelque chose. Ensuite il y a la prière de remerciement après chaque évocation : on remercie le Dieu ou le Créateur de Sa Présence en nous.

Nous étions arrivés au bout des quatre jours. Sri T.K. Srihashyam termina le séminaire par une pratique et l'introduction du Mudra qui se fait au lever du soleil et dont le nom dit tout : Âditya Hrudaya (aussi appelé Surya Bhedana).

Notre Maître Sri T.K. Srihashyam tout juste revenu d'un pèlerinage en Inde avait su transmettre sa force et sa conviction dans les valeurs spirituelles d'une manière émouvante et profonde à l'ensemble du groupe. Les participants l'ont chaleureusement remercié pour ce séminaire passionnant et captivant, qu'ils ont baptisé « la perle ».

comme nerf (nadi = nerf). Le Prânâyâma se fait toujours face à l'est, l'est étant considéré comme le lieu du Créateur. On part avec l'idée que le matin, quand le soleil se lève, le mental est disponible et c'est le meilleur moment pour la spiritualité.

La contemplation

Si on a un objet dans le champ mental et qu'il est soutenu par nos pensées, cet état est considéré comme une contemplation. Dans la méditation il s'agit toujours de l'évocation d'un Dieu ou d'un objet divin, comme par exemple le soleil.

Notre champ mental est rempli, l'amas d'informations est immense, l'image de notre concentration est camouflée. Pour atteindre la concentration, on passe par 2 étapes :

1. Une première phase consciente d'élimination d'informations : il faut écarter l'importance de la vie de tous les jours et donner de l'importance à l'objet évoqué, alors le champ mental commence à se couvrir de l'objet : cette phase est appelée Dhâraṇa (uniquement si un objet divin est utilisé).

2. La désactivation de toute activité intellectuelle, qui comprend la faculté d'analyse et l'intellect. Le « Je » doit être écarté pour désactiver les émotions humaines. Cette situation, lorsque le champ mental se trouve complètement avec l'objet divin évoqué, est appelée Dhyâna. On perd alors toute notion de dualité, car elle n'est pas dans notre champ mental, et on est un avec le Créateur ou l'objet divin. L'unité de temps pendant laquelle on est uni au Créateur est appelée « Yoga ». Chaque être possède cette capacité et serait cela pour une fraction de seconde. Cet état est un va-et-vient de concentration. Certains points de concentration sont Dhâraṇa et un soutien pour aller vers Dhyâna.

Le champ mental est « élastique » : on peut le rendre tout petit, comme par exemple dans la situation d'un problème qui nous préoccupe : il remplit tout notre champ. Mais on peut aussi le rendre illimité. La concentration sur un objet divin (qui est illimité) aide à supprimer les limites de notre champ mental. La concentration sur un objet non divin n'a pas cet effet car l'objet a une forme et des liens avec nos émotions humaines ; le mental se limite donc à cet objet.

Des phases de concentration sont interrompues par des images qui apparaissent : si on est attiré par ces images, alors remontent les empreintes émotionnelles et sentimentales, traces de notre vie émotionnelle passée. Si on empêche les empreintes de remonter, les failles deviennent de plus en plus courtes. Les empreintes s'appellent Klesha. Il faut trouver le moyen d'empêcher les Klesha de remonter. La pratique des **Mudra** permet de ne pas nourrir les Klesha ou traces émotionnelles. C'est comme si on mettait des graines « sous vide » pour qu'elles ne puissent pas pousser. Les Mudra aident à ce que les Klesha ne deviennent pas actifs durant la concentration, mais la vigilance de notre part est indispensable.

Notre corps est un autre facteur qui peut être un obstacle ou un instrument sur le chemin de la quête spirituelle : le corps vieillit, il subit l'évolution de l'âge. Si on ne voit que la décadence physique, on est mécontent. Si on peut accepter que le corps subit l'évolution inévitable de l'âge, il devient notre support.

Le Yoga nous offre une compréhension de ce corps et nous permet ainsi à bien nous situer par rapport aux différentes étapes de cette évolution. Ceci nous permet d'éviter de considérer ce corps comme un obstacle et de l'utiliser comme un outil pour connaître la vérité dans le sens de ce qui est Réel et non soumis à l'évolution, ce qui est immuable, éternel et en-dehors du temps et de l'espace.

En gérant de manière juste les sens de perception et les sens d'action, ce corps devient alors un instrument. Il faut apprendre à diriger les sens de perception et faire ce qu'ils n'ont pas l'habitude de faire, comme par exemple la concentration sur les points « insaisissables par l'image », qui fait partie de la perception indépendante du monde objectivable. On doit apprendre à voir en nous ce qui est invisible, à donner une forme sans y voir les attributs. C'est ainsi que nous pouvons développer la perception du monde non objectivable, qui est aussi le monde spirituel.

Dans le Yoga, on a introduit certains Asana qui nous aident à nous éloigner du monde extérieur et qui nous protègent des données venant de ce monde : ce sont les Mudra, ils agissent comme des forteresses sur notre chemin de la recherche spirituelle.

Mudra

La pratique des Mudra nous aide donc à écarter l'influence émotionnelle durant la concentration. Les Mudra représentent quelques **postures dans le yoga** qui comprennent une **concentration**, soit sur un point spécifique à l'intérieur du corps, soit à l'extérieur du corps. Les objets extérieurs sont des objets divins, qui sont dépourvus d'émotions humaines. Dans le Yoga on n'utilise pas les objets qui ont une dépendance avec nos émotions et nos relations humaines.

Les points extérieurs sont des points de lien entre l'âme et le Créateur.

Les points à l'intérieur du corps sont comme un réseau et concernent l'existence de l'âme dans la vie. Ces points de concentration bien spécifiques sont considérés comme des objets divins.

S'ajoute à la concentration un **nombre de respirations** bien précis (3, 6 ou 12). Les Mudra peuvent être pratiqués tout seuls, sans ordre spécifique, car leur rôle se situe sur le plan émotionnel ; il consiste à couper l'interrelation entre les sens de perception et les émotions.

Voici quelques points de concentration :

- Âditya (le soleil) : il s'agit du disque solaire, noir et brillant ; c'est la porte pour aller au-delà de ce monde. Cette concentration se pratique face à l'est.

- L'étoile : allongé sur le dos, diriger le regard le plus loin possible dans le ciel.
- Târaka : il s'agit du point d'horizon ; l'infini au-delà du monde terrestre.
- Murdhna : c'est un point qui se situe devant la racine du nez. Murdhna nous donne le soutien des Maîtres spirituels. C'est grâce à leur lumière, leur force spirituelle que nous continuons d'avancer vers le Créateur. Ce sont eux qui nourrissent notre conviction et nous aident à la renforcer.
- Divya Chakshush : point de l'occiput. Divya Chakshush signifie « vision divine » : c'est une des concentrations les plus importantes pour avoir la vision de notre âme.
- Nasaagra : pointe du nez. Réduit les dispersions venant des sens de perception.
- Nabhi : derrière le nombril. Nabhi rétablit une harmonie dans l'activité émotionnelle.
- Mula : Mula signifie « racine », il se trouve entre l'anus et l'organe génital. C'est un point extrêmement important. Il s'agit d'amener toutes nos différentes émotions humaines vers la racine des émotions, Mula, pour activer et donner de la place à l'émotion divine.
- Bruhadhya : point entre les sourcils. Sur le plan philosophique, sa signification est « entre les deux terres » : céleste et terrestre.
- Shirsha : la fontanelle. Elle est située dans la partie supérieure du crâne, à l'intérieur. C'est aussi un point vital, puisque l'âme est censée y sortir à la mort. L'âme est souvent considérée comme enfermée à Mula. Il faut donc lui créer un sentier pour aller vers Shirsha, par la concentration ascendante, en dirigeant le regard vers Mula et suivre une ligne verticale vers Shirsha.
- Hrudaya : c'est le lieu de séjour de Dieu en nous. Il se situe un peu à l'extérieur du cœur physiologique. Dans la concentration de Mula à Shirsha, on passe automatiquement par Hrudaya. Ce point est protégé de toute émotion humaine. En tant qu'état mental, Hrudaya est donné automatiquement dès que le champ mental est libre de sensations et d'émotions.

Prânâyâma

L'être humain a deux sortes d'émotions :

- a) les émotions liées au Créateur, à notre spiritualité : c'est une émotion constante, immuable,
 - b) les émotions liées aux relations humaines : il s'agit d'émotions variables.
- Dans la modification constante de nos émotions, la respiration joue un rôle important. Diriger notre respiration est indispensable, il est nécessaire de le faire chaque jour afin de réduire l'anarchie sur le plan émotionnel, sentimental, et ainsi permettre à l'émotion divine d'avoir aussi une place dans notre vie. Car plus les émotions sentimentales prennent de la place dans notre vie, moins il y a de la place pour l'émotion divine.

Tout ce que nous faisons est converti en valeurs émotionnelles. Il existe une conversion émotionnelle des données qu'on reçoit du monde

environnant par le biais des sens de perception. Alors il faut un certain temps pour les écarter de notre mental. En utilisant la respiration, on apaise l'agression du monde immédiat. Pour que l'agression émotionnelle ne pénètre pas dans les cellules, on les purifie par **Prânâyâma**. On fait un balayage entre la vie émotionnelle et la vie cellulaire afin que l'émotion divine demeure dans les cellules. Dans la science moderne, on parle de la mémoire des cellules.

Prânâ est la première force de la Création, l'amour du Créateur pour sa Création. Cette émotion divine est la dévotion qui est en nous tous. Chacun doit la cultiver, car c'est seulement en la cultivant qu'elle reste constamment présente. Il faut volontairement cultiver l'état mental proche de l'émotion divine et volontairement écarter les valeurs matérielles en pratiquant la méditation. Le rôle de la méditation est d'empêcher l'influence du monde matériel objectivable pour donner un maximum d'espace mental au divin, car le but de notre existence est de connaître Celui qui nous a créés, et de savoir d'où on vient.

La respiration est utilisée comme unité de temps dans tout ce qui est spirituel (en comparaison avec l'unité de temps matériel qui est l'heure). Le temps des respirations indiqué est l'unité de temps nécessaire à un individu pour s'éloigner du quotidien afin d'être en état de contemplation. Prânâyâma maintient le mental dans un état contemplatif. Pendant les rituels, des Prânâyâma sont faits pour renforcer l'état contemplatif et méditatif. C'est un des éléments majeurs dans l'approche du Yoga.

Le Prânâyâma contient 3 éléments :

- La respiration : l'outil matériel pour « mettre en marche » notre relation avec le Créateur. Depuis toujours (depuis le temps des Dravidiens, il y a plus de 10000 ans) la respiration était liée à la contemplation. Il peut y avoir des arrêts volontaires, c'est-à-dire des rétentions. Les 4 membres de la respiration sont : l'inspiration, la rétention après l'inspiration, l'expiration, la rétention après l'expiration.

- La concentration, comme par exemple sur le soleil.

- Le Mantra : c'est une formule accompagnante (le Mantra n'est pas utilisé dans l'enseignement de Sri T.K. Srihashyam car il s'agit d'un élément religieux propre à l'hindouisme).

Il existe de nombreuses techniques, mais il y a une base. Les variations sont en fonction de l'individu et de sa capacité à changer son état mental pour aller vers le Créateur. Il est possible d'y aller plus lentement ou plus rapidement. Il est nécessaire de tenir compte de la crainte de l'inconnu, du Créateur, et de la crainte de ne pas retrouver son état mental lié au monde. Depuis 5000 ans, la base de Prânâyâma est la suivante : Inspiration narine gauche ; Expiration narine droite ; Inspiration narine droite ; Expiration narine gauche (le tout forme un « cycle »).

Cette technique sera appelée plus tard Nadi Shodana, ce qui signifie « purifier notre champ mental ». Le champ mental est ici considéré