

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel13@gmail.com)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2012

Edition : France

N° 37

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

- ✓ **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, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Dominique AMSALLEM, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Katerina KOUTSIA, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI.

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

La Liberté

Nous cherchons quatre types de liberté : celui d'être libre de tout besoin, celui d'être libre de toute peur, celui d'avoir la liberté d'expression, celui d'avoir la liberté de culte. Toutes ces libertés sont limitées et elles se réfèrent à notre vie sociale. Elles ne garantissent pas nécessairement la liberté de l'âme. Notre âme est sous l'emprise de nos instincts, de nos émotions et de nos croyances. Même quand nous avons toute la liberté que nous voulons dans la société, à moins que nous ressentions la liberté intérieure, comment pouvons-nous affirmer que nous sommes libres ? Même le pays le plus démocratique ne pourra pas nous fournir la liberté intérieure. Nous avons besoin de quelque chose de plus. Le désir réel de la vraie liberté ne se manifestera en nous que si nous nous rendons compte que nous avons une âme. Alors seulement, la véritable vie spirituelle commencera. Le premier signe de réveil spirituel est le changement de notre attitude envers nous-mêmes, la découverte que nous ne sommes ni un corps, ni un mental, mais une âme.

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

La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Puissent mes membres, parole, respiration, regard, ouïe, force et tous les sens se gonfler entièrement du Brahman

Puissé-je ne pas rejeter le Brahman, veuille le Brahman ne pas me rejeter !

Qu'il n'y ait pas rejet, qu'il n'y ait pas rejet. Puissent, les vertus qui sont dans les Upanishad m'être en partage, moi qui me complais en l'Atman.

Paix ! Paix ! Paix!



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Evocation à Nârâyana** - Sri T.K. Sribhashyam
- **Viveka et Vairagya**
- **L'histoire des deux fils** - conte indien
- **Qu'est-ce que la vérité ?**
- **La connaissance préserve l'intégrité et la dignité de l'être humain**
- Une histoire soufie
- **Le bonheur de l'ignorance !**
- **Yoga Sutra (21-22)** - Gabriel Galéa
- **Guirlande de questions à Sri T.K. Sribhashyam (fin)**
- **Histoire de singe** - conte indien
- **Amour et aversion, le double aspect d'une émotion** – Petra Koser
- **Combien y a-t-il de dieux ?**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar 246/265** - J. Narayanaswamy
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Crêpes à la farine de quinoa**

Crêpes à la farine de quinoa

(Sâvakki Dosai)

Ingrédients :

- ✓ 100 g de farine de quinoa
- ✓ 100 g de farine de blé (type 80)
- ✓ 300 g d'eau légèrement tiède
- ✓ sel

Préparation :

Dans un saladier verser l'eau légèrement tiède, le sel et puis la farine. Le mélange obtenu doit être épais car les crêpes sont sans œuf. Laisser reposer une heure.

Chauffer la poêle, verser une louche de pâte à crêpe et étaler-la avec un petit rouleau à crêpe. Faire cuire chaque côté 2 ou 3 minutes.

En accompagnement : macédoine de légumes cuits ou bien une salade mixte.

272. Plus la flamme du feu est violente, plus brillant devient l'éclat de l'or qui y est fondu. De même, plus aigües sont les souffrances causées par les austérités, plus brillante devient la sagesse des pénitents.
273. Tous les autres êtres vénèrent celui qui a réussi à faire de sa vie, son propre bien, grâce à sa pénitence.
274. Celui qui excelle dans la puissance, qui provient de la pénitence peut même réussir à triompher de Yama (dieu de la mort).
275. La cause de l'augmentation du nombre des nécessiteux est le petit nombre de ceux qui font pénitence et le grand nombre des non pénitents.
276. Les cinq sens se rient intérieurement de la feinte moralité de l'hypocrite.
277. De quelle utilité est l'apparence de pénitent sublime comme le ciel, à celui qui conscient de ses péchés, y persiste.
278. Sans avoir le pouvoir de maîtriser sa volonté, celui qui adopte l'apparence des pénitences (qui ont ce pouvoir) ressemble à la vache qui broute les cultures, recouverte d'une peau de tigre (pour n'être pas chassée par les cultivateurs).
279. Commettre les actes non pénitents, sous le masque de l'habit du pénitent est pareil à l'agissement de l'oiseleur qui prend les oiseaux, caché dans les broussailles.
280. La conduite cachée de ceux qui crient: "Nous sommes détachés de ce monde" leur cause maintes douleurs, de nature à leur faire crier: "Qu'avons-nous fait? Qu'avons-nous fait?"
281. Il n'y a pas de plus durs de cœur que ceux qui n'ont pas renoncé dans leur for intérieur et qui vivent, à l'instar des pénitents, en trompant les hommes charitables.
282. Le monde a des hommes qui, ont un brillant dehors, comme la graine à réglisse, mais dont le cœur est noir comme le bec de la graine à réglisse.
283. Nombreux sont ceux qui ont le cœur impur mais qui lavent seulement leur corps; comme ceux qui ont acquis les réputations de pénitents et qui vivent sous un faux dehors.
284. La flèche est cruelle (bien que droite), le luth est doux bien que courbe. Il faut donc juger les pénitents d'après leurs œuvres.
285. Il n'est pas nécessaire d'avoir la tête rasée ou de laisser croître les cheveux, si l'on s'abstient de ce que le monde condamne.

Evocation à Nârâyana

De Maha Nârâyana Upanishad Section 13

Note : Une évocation quotidienne de mon père Sri T. Krishnamacharya.

« Evoquons le dieu aux miles têtes, le dieu qui voit toutes choses et à tous apporte la paix : Nârâyana, le dieu universel, l'impérissable, la suprême parole ;

« Nârâyana, à tous égards (plus haut) que le plus haut, l'éternel, l'universel Seigneur ! Cet univers tout entier, c'est l'Etre en vérité de qui il reçoit la vie.

« Evoquons le maître de toutes choses, le seigneur de l'âme, l'Eternel, le Bienfaisant, le Constant ; Nârâyana, haut objet de connaissance, âme de toutes choses, but suprême.

« Nârâyana, c'est la suprême lumière, c'est l'âme ! Nârâyana, c'est le suprême seigneur ! Nârâyana, c'est la suprême, la véritable nature du brahman, Nârâyana, c'est le suprême seigneur.

« Nârâyana, c'est le méditant suprême et c'est la méditation ! Nârâyana, c'est le suprême (Seigneur) ! Et ce monde-ci, cet univers en mouvement perceptible par la vue, par l'ouïe,

« Cet univers intérieur et extérieur, Nârâyana y réside l'ayant occupé tout entier, (louons ce) Poète qui n'a pas de limite, (ce poète) qui ne passe pas, qui a pour limite : l'océan, qui à tous apporte la paix.

« Pareil à un calice de lotus, le cœur, tourné vers le bas, se tient sous la nuque, à une distance de douze pouces au-dessus du nombril.

« Couronné de flammes, sanctuaire éminent de toutes choses, il resplendit ; enveloppé d'un réseau de veine, il pend, semblable à un calice de lotus.

« En son extrémité est une cavité minuscule en laquelle l'univers entier a trouvé son fondement, au milieu de quoi (brûle) un grand feu, flamme universelle qui rayonne de tous côtés.

« Ce feu qui se tient là, c'est le Soleil, le Voyant éternellement jeune qui jouit de la nourriture (qu'on offre) devant (lui) et la répartit (autour de lui) ; (oui, ce feu) qui gît (en la cavité secrète), c'est (le Soleil) dont les rayons se tendent ensemble vers le haut, vers le bas, en travers...

« (Ainsi, le cœur) réchauffe-t-il lui-même ce corps qui lui appartient, depuis la plante des pieds jusqu'à la tête ; (car) la flamme acérée du Guide, menue, dressée, en lui a été établie.

« Resplendissante, pareille à l'éclaire jaillissant du sein d'un nuage sombre, mince comme une barde de riz, jaune, radieuse, ayant la taille d'un atome...

« Et c'est au centre même de cette flamme que l'Âme Suprême a établi sa demeure,

« C'est Brahman, c'est Shiva, c'est Hari, c'est Indra, c'est l'impérissable, le suprême (Souverain) qui ne tient sous pouvoir que de lui-même !

Viveka et Vairagya

Contrairement aux animaux, les êtres humains possèdent une qualité unique - le pouvoir de discrimination. Être né en tant qu'humain ne fait pas un homme complet. Celui-ci doit acquérir les qualités de l'homme, pour être un homme véritable. S'il pense que vivre dans le contentement de la nourriture, du sommeil, de la peur et de la reproduction, il n'est pas mieux qu'un animal. Un simple développement physique et intellectuel ne fait pas de lui un humain. L'homme devient un homme véritable, quand il cultive les qualités de la non-violence, de l'honnêteté, de la franchise, du contrôle du mental. Il doit également développer en lui la spiritualité.

Viveka et Vairagya sont les deux sources les plus importantes pour vivre une vie plus élevée (la vie d'un homme, un vrai). Viveka inclut la compréhension de la différence de la permanence et de celle de la non-permanence, en préférant le bon au mauvais, en faisant une bonne action et en évitant d'en faire une mauvaise, etc.

Vairagya n'est pas simplement le détachement par rapport à l'action, mais l'action faite sans passion (sans attirance ou répulsion). Il s'agit d'un état mental dans lequel le mental ne fonctionne pas dans une routine sensuelle. Ce n'est pas nécessairement le rejet des apparences et le renoncement austère des nécessités de la vie, ou bien la recherche de la solitude dans le désert. C'est un état mental, acquis et entretenu par la limitation des sens de perception externes. Le Vairagya authentique vient de Viveka. Il vient de la compréhension que la jouissance des objets matériels ne nous apporte pas le bonheur durable. Tout ce qui est possédé ou acquis dans ce monde est toujours soumis à la peur et ne peut pas être protégé. C'est Vairagya qui rend l'homme intrépide. Celui qui est satisfait a peur de la maladie, celui qui est dans une position sociale élevée a peur de tomber, celui qui est riche a peur des voisins envieux, celui qui est respectable a peur de l'humiliation, celui qui est au pouvoir a peur de ses ennemis, celui qui a la beauté a peur de la vieillesse, celui qui se prétend érudit a peur de ses adversaires, celui qui est vertueux a peur de la calomnie, le corps a peur de la mort. Toutes les choses de la vie qui se rapportent à des êtres humains sont camouflées par la peur, seule la renonciation nous rend intrépides.

On doit rester fidèle à la voie de Viveka et de Vairagya qui nous aide à rester fidèles à notre conviction, que nous soyons loués ou que nous soyons critiqués, ou que la richesse vienne ou qu'elle parte, ainsi de suite.

Combien y a-t-il de dieux ?

Combien y a-t-il de dieux ?

- Trois cent trois.

Bien ! Maintenant, dis-moi combien il y a de dieux vraiment.

- Trente-trois

Bien ! Redis-moi combien de dieux il y a vraiment.

- Six

Je veux savoir le nombre exact de dieux.

- Deux

Répète-moi combien il y a de dieux.

- Un et demi

Bien ! Maintenant, dis-moi le nombre exact de dieux.

- Un

Car Un Seul Dieu assume diverses formes.

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

266. Le propre de la pénitence, c'est de supporter ses propres douleurs et de ne pas faire souffrir un autre être doué de vie.
267. La pénitence profite à ceux qui l'ont faite (dans les existences antérieures) et ne réside réellement qu'en eux; l'entreprendre pour la première fois, est un effort inutile.
268. Les autres (qui mènent la vie familiale), dans le désir de donner à ceux qui ont renoncé au monde : nourriture, médicaments et hospitalité, semblent avoir oublié de faire eux-mêmes pénitence !
269. Si les pénitents désirent ruiner leurs ennemis et enrichir leurs amis, ils réalisent leur désir, par la puissance de leur pénitence.
270. Parce que, si l'on s'y efforce, l'on obtient tous les mérites que l'on désire pour l'autre monde, on doit s'efforcer de faire pénitence, dans ce monde même.
271. Ceux qui font pénitence font leur devoir; les autres se laissent prendre dans le piège des désirs et font leur propre malheur.

l'épreuve dans le futur. L'attachement implique le désir de refuser l'autre et l'aversion le désir de détruire l'autre, ce sont des formes mineures de colère, par rapport à la jalousie ou la haine qui sont des formes majeures de la colère. La colère n'est pas seulement décrite comme une émotion. La colère a de graves conséquences. Elle rend le corps et l'esprit malades, aveugles et sourds. La colère amène au désir de faire du mal – physiquement, verbalement et mentalement. Les origines de la colère sont nombreuses : peur de perdre la beauté physique, crainte que la personne qu'on aime puisse être en colère, peur de perdre notre confort quotidien, ne pas reconnaître l'amour parental, ne pas apprécier l'inquiétude et le support d'un maître, ne pas obtenir l'approbation que nous devrions avoir, ne pas connaître ce qu'est la vérité et ce qui est bon pour le monde, quand nous utilisons des mots durs et blessants, quand nous nous moquons de quelqu'un pour montrer notre supériorité, quand quelqu'un a discrédité notre bonheur. Dès le réveil, nous pouvons évaluer si la colère est en nous. Quand nous nous réveillons sans aucun sourire, ou malheureux, il y a de fortes raisons de penser que la colère est active en nous. Abandonner la colère apporte la jeunesse, le bonheur et la fortune. Moins on sera attiré par les objets ou les situations qui ne sont pas permanentes et plus on acceptera l'union avec l'Éternel, plus on sera heureux. L'amour est la paix. Quand la paix demeure en nous, l'amour demeure en nous. C'est pourquoi il est important de retrouver sa paix intérieure aussi vite que possible sans regretter que nos valeurs émotionnelles soient diminuées.

Toutes les sources ont une racine originelle, comme les arbres. Il doit y avoir un moyen de guider les valeurs émotionnelles vers la paix et les laisser se développer en paix. Les émotions ne devraient pas être vécues dans l'excès, moins d'excès nous apportera l'harmonie et la paix dans le mental. La paix est en chacun de nous. Une vie harmonieuse maintient l'équilibre entre l'amour et l'aversion ainsi que celui entre le désir et la libération.

Selon la psychologie indienne, la méditation est le meilleur moyen de se libérer de la colère, de l'attachement et de l'aversion. Dans le même temps, l'objet de la méditation ne devrait pas nous conduire à des expériences humaines. C'est ainsi que la prière ou les pèlerinages sur les lieux sacrés avec des vœux et des règles de vie contribueront à réduire l'expression de la colère. C'est la raison pour laquelle le yoga doit être pratiqué sans désir de rechercher bien-être et plaisir, mais comme une sorte d'hygiène de vie, afin qu'il ne devienne pas un désir qui aurait pour conséquences l'amour et l'aversion.

L'histoire des deux fils

Autrefois vivait un grand sage nommé Kâshyapa. Il avait deux femmes: Diti et Aditi, chacune donna naissance à plusieurs enfants. Les enfants de Diti furent appelés Daitya et ceux d'Aditi, Devatha.

Kâshyapa signifie « ce qui voit. » Il se réfère au témoin éternel de l'univers. Diti signifie « ce qui divise », et Aditi « ce qui ne divise pas. » Les enfants de Diti étaient égoïstes, avarés, cruels, et ne se souciaient de rien pour satisfaire leurs désirs. Ils se disputaient et se battaient. Celui qui tombait sous leur influence était bienveillant envers certains et méchant envers d'autres. Ils voulaient jouir de leurs sens et aimaient leur corps. Ils prenaient le parti de ceux qui les aidaient à réaliser leurs désirs. Ils n'hésitaient pas à tromper, à tricher ou à mentir pour arriver à leurs fins. Les enfants d'Aditi étaient nobles et généreux. Ils avaient une nature raffinée et ils rayonnaient de lumière et de sagesse. Ils étaient serviables envers les autres. Ils ne croyaient pas en la désunion des gens. Ils aimaient tout le monde, étaient prévenants envers tous et s'intéressaient au bien-être de tous. Ils étaient honnêtes.

Chacun de nous possède les deux qualités des descendants des femmes de Kâshyapa. Ces fils sont en réalité les deux natures qui sont en nous, et dans notre mental. Selon le type de nourriture que nous choisissons pour nourrir le corps et le mental, nous développons l'une ou l'autre des deux natures décrites — elles sont appelées Divines ou Démoniaques.

Un jeune garçon demanda à son grand-père de lui raconter une histoire. Le grand-père commença : « Il y avait deux loups, qui vivaient dans la même forêt. Quand par hasard ils se rencontraient, ils se battaient. Ils se battaient avec un esprit tellement bestial que cela effrayait tout le monde. Ils se battaient, s'arrêtaient, et recommençaient à se battre, et cela dura toute leur vie. Le grand-père demanda à son petit-fils : « Dis-moi maintenant quel est le loup qui a gagné. » Le garçon ne put pas répondre. Le grand-père lui donna la réponse en souriant : « Bien entendu, c'est celui qui a été le plus nourri ! »

Il en est de même pour les deux natures de notre mental, celle qui sera la plus nourrie réussira à vaincre l'autre. Par conséquent, il faut nourrir le corps et l'esprit avec le bon type de nourriture — celui qui développe les qualités d'Aditi.

Qu'est-ce que la vérité ?

L'état de veille sans aucun doute est bien supérieur aux états de sommeil avec rêve, et de sommeil profond (*Sushupthi*) – les trois états de conscience que les Rishis Védiques demandaient à leur disciples de méditer. Cet état de veille est loin d'être un état idéal, une source de plénitude et de satisfaction pour l'homme. Il est sujet à d'innombrables liens, de limitations et successions des existences, évidemment insupportables pour quiconque aspire à la liberté et la libération.

Dans l'état de veille, la conscience d'être soi-même est liée aux actions de son esprit et de son corps par l'intermédiaire desquelles, on prend conscience d'être et d'être soi-même. Notre paix et notre bonheur sont conditionnés par ces événements de notre vie, tant pour ce qui arrive au-dehors et qui est reçu par nos sens que par tout ce qui se passe au-dedans de nous-mêmes sans oublier nos activités inconscientes. S'il fait beau, je suis heureux, si j'ai mal aux dos, je souffre, si je reçois de bonnes nouvelles, je suis excité, si j'en reçois de mauvaises, je suis abattu... D'où l'origine de notre peur qui sous-entend toute notre existence. Pour surmonter cette peur et cette insécurité fondamentale, nous nous engageons sur différentes voies de sortie – la voie religieuse, la voie philosophique et la voie de la sagesse.

Souffrance, douleur et joie, vieillesse, naissance et mort et d'autres contraires appartiennent au niveau du monde phénoménal. Elles sont toutes vraie, mais à leur propre niveau. Il y a en nous un autre niveau, celui de l'Absolu, du permanent qui toutefois reste hors d'atteinte dans le sens que *cela est*, tout simplement.

« On ne peut l'atteindre ni par la parole ni par l'esprit, ni par le regard » - Katha Upanishad 6,12. « Telle est la nature fondamentale de l'homme. A cette vérité, l'homme ne peut que s'éveiller. Cet éveil est semblable à un éclair de lumière » – Kena Upanishad 4,4.

Cependant cet éveil demeure inconnu aux sens et à l'esprit avec ses concepts de jour et nuit. « L'âme est le pont qui maintient séparé les deux mondes. Ni le jour, ni la nuit ne traverse ce pont ; ni vieillesse ni la mort, ni la douleur, ni l'acte bon, ni l'acte mauvais ne franchit ce pont... au moment où on le traverse la nuit apparaît claire comme le jour, car le monde de Brahman est toujours lumineux ». – Chandogya Upanishad 8,4, 1-2.

On ne doit pas confondre cette libération de jour et nuit avec la mort physique, même si elle l'inclura.

« En toute sérénité, il s'élève hors de son corps, il atteint la Lumière suprême, et se révèle à soi en sa propre forme, c'est lui le Purusha Suprême (la Personne Suprême) lui le Soi, lui Brahman, lui la non-mort, lui la non-crainte. En vérité, c'est le Réel » Chandogya Upanishad 8,3,4 et 8,12,3.

Au-delà, il y a *l'amour suprême* qui est l'amour ou la dévotion envers Dieu. Cet amour est permanent, il est appelé dévotion.

L'attachement se rapporte à ce que nous voulons posséder, quelque chose en dehors de nous. C'est une source de souffrance ou de peur de perdre. Comme l'amour et l'aversion découlent du désir de vivre des expériences, notre amour n'est pas voué à l'objet, mais à l'expérience que nous donne l'objet. Nous développons un sens d'attachement par la répétition des expériences. Car être attaché à un objet signifie être attaché à l'expérience. Nous voulons répéter les mêmes expériences ou augmenter la valeur de l'expérience ; sinon, nous sommes insatisfaits. Nous changeons probablement d'objet, car nous ne l'aimons plus comme avant, et si l'on est obligé de vivre avec cet objet, cela nous conduira à l'aversion et au rejet. Le désir de l'expérience nous conduit aux deux aspects – l'amour et l'aversion. L'amour authentique est indépendant des émotions secondaires. Il est permanent. L'attachement est nécessaire envers les parents, les frères et les sœurs, et le partenaire. Si le plaisir que nous avons avec la personne est répété, l'attachement au plaisir commence. Quand nous nous apercevons que l'attachement est intense, nous devrions essayer de trouver les défauts de l'objet pour en évaluer les avantages et les inconvénients, afin d'être préparés à une déception éventuelle. Nous devrions essayer de réduire l'attachement, car dans le monde de l'expérience, rien n'est permanent. Tout change perpétuellement.

Le **désir** des expériences devrait être différent selon son origine. Il est de deux sortes.

- Il y a 11 désirs qui peuvent nous conduire à l'amour et à l'aversion. La soif de désirs sexuels ou sensuels et la soif de nourriture sont les deux désirs fondamentaux. Ces deux désirs fondamentaux sont toujours présents.

- Il y a aussi le désir d'affection, le désir d'obtenir ce qui semble être proche dans le temps et dans l'espace (l'ambition), le désir d'aider les autres ou de supprimer la souffrance (la compassion), le désir de s'abstenir de tout attachement étant donné les défauts de l'expérience (l'aversion), le désir de tromper les autres, le désir dissimulé, le désir d'acquérir quelque chose, le désir d'acquérir plus qu'il n'est nécessaire (la cupidité), le désir de ne pas partager (l'avarice). Nous nourrissons ces 11 désirs quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons.

- Le désir qui n'est pas une source de plaisir ou de souffrance est le désir de percevoir la vérité, le créateur ou le Dieu. Certes, nous ne devons pas chercher à analyser les désirs charnels, car ces désirs se retrouvent automatiquement dans la première catégorie des 11 désirs.

Comment la colère, l'attachement et l'aversion voient-ils le jour ? Quelles options existe-t-il pour réduire ces émotions ? Quand un désir ne se concrétise pas, la déception est la raison de la colère. La colère peut provenir d'une épreuve du passé, du présent ou même de la peur de

Cependant, quand il commença à chanter le Mantra, il fut surpris de constater qu'un singe se présenta rapidement dans ses pensées. Et dès lors, chaque fois qu'il prononçait le Mantra, le singe venait également dans son mental. Même dans ses rêves, le singe commença à le hanter. Le paysan devint extrêmement bouleversé et fut pris de panique, car le singe occupait en permanence son mental. Quand il ne put plus le supporter, il courut dans la forêt voir le sage, il tomba à ses pieds et il s'écria : « O sage, je me sens très malheureux et ma paix est complètement détruite. Je n'ai plus le désir de richesse. S'il vous plaît, reprenez votre Mantra et soulagez-moi de ce singe. »

Même si les moyens sont puissants, ils perdent leur pouvoir lorsque le mental est occupé par autre chose pendant la méditation.

Amour et aversion le double aspect d'une émotion

Inspiré d'un séminaire de T.K.Sribhashyam en Allemagne
Petra Koser

L'amour et l'aversion sont comme les deux faces d'une médaille, les deux forment un tout. La vie humaine est fondée sur ces émotions contradictoires. Il n'y a rien dans le monde de l'expérience dont la valeur reste permanente. La valeur de base de l'amour et de l'aversion est le désir de vivre des expériences. Les deux émotions sont toujours présentes, elles agissent dans le mental dans un mouvement libre de balancier. Si nous nous attachons plus à une émotion, plus fort sera le retour de balancier de l'autre émotion. Dans la vie quotidienne, nous utilisons indifféremment les termes désir, attachement et amour. Néanmoins, ces termes sont différents l'un de l'autre.

L'amour est une émotion qui nous apporte la paix et le bonheur. Quand nous associons l'amour avec l'amour envers un partenaire ou envers des amis, celui-ci est appelé *amour choisi*, car il découle d'un souhait. Par ailleurs, il y a l'*amour permanent*. C'est ainsi que nous appelons l'amour qui existait avant que nous entrions dans le monde, par exemple l'amour des parents. Cet amour a quelque chose de très spécial, car il est indépendant des conflits et résiste à l'interruption de la relation. Cette relation est à nouveau perceptible dans une situation critique ou lorsque la mort est proche. Cet amour ne peut être remplacé. C'est pourquoi il est appelé permanent. Il existe un amour permanent envers nos maîtres spirituels. Selon la tradition indienne, les maîtres spirituels sont présents dans chaque famille et ils sont aimés, car ils peuvent enseigner ce que personne d'autre ne peut enseigner. Ils sont seuls à pouvoir nous montrer la voie spirituelle.

Tout ceci peut paraître n'être que du mythe ou de l'imagination. Pourtant, cela est et cela est la Vérité. C'est comme celui qui sait et qui rit de celui qui ne sait pas tout en pensant savoir, tout comme un marin qui rit du berger de haute montagne qui affirme qu'il n'existe rien de tel qu'un océan.

« Ceux qui demeurent au milieu de l'ignorance se croyant des savants, sages par eux-mêmes dans leur illusion ils errent, semblables à des aveugles conduits par un aveugle ». Katha Upanishad 2,5.

La connaissance préserve l'intégrité et la dignité de l'être humain

Une histoire soufie

Un sage donnait régulièrement des conférences. A chaque fois qu'il commençait à parler, un homme s'endormait. Une fois, après une conférence, il put parler au fils de cet homme. Il lui demanda : « Vous voulez gagner une pièce d'argent ? » Le garçon accepta. « Votre père s'endort régulièrement quand je commence à parler. Vous obtiendrez une pièce d'argent de ma part si vous le réveillez. » Le garçon accepta cette tâche et reçut la pièce d'argent. Les jours suivants, l'homme, qui s'était toujours endormi, resta complètement éveillé. Mais quelques jours plus tard, le sage observa que l'homme s'endormait à nouveau dès le début des conférences — comme auparavant. Il dit au garçon : « Je t'ai donné une pièce d'argent afin de réveiller ton père quand il s'endort. » « Oui », répondit le garçon, « c'est exact. J'ai parlé à mon père à ce sujet. » « Et qu'a dit ton père ? » demanda le sage. Il a dit : « Ce sage te donne une pièce d'argent pour me réveiller, je t'en donnerai trois si tu me laisses dormir. »

Le bonheur de l'ignorance !

Nous aspirons tous à avoir le Smartphone, mais il semble maintenant clair qu'une connaissance moindre peut parfois être un atout. Cela peut faire de vous un meilleur enseignant, un élève plus perspicace, une personne plus heureuse. Cela pourrait même vous rendre un peu plus riche. Un esprit érudit pourrait être un obstacle redoutable. C'est un oxymoron, mais l'ignorance peut être une vertu dans l'éducation. Pour enseigner efficacement, vous devez voir les choses de la manière naïve des étudiants. En reconnaissant votre ignorance, vous pourriez devenir un meilleur apprenti, car personne ne sait tout sur tout. Nous sommes tous plus ignorants que nous ne le réalisons. Très souvent, les gens, avec juste un peu de connaissance sur un sujet, sont plus



précis dans leur analyse que des experts avec des conjectures aléatoires.

Croire que nous connaissons plus que nous ne connaissons réellement est une des 'nombreuses illusions positives' que nous détenons sur nous et sur nos vrais talents. Ironiquement, ces illusions sont associées à une bonne santé mentale et à l'absence de certaines dépressions cliniques. En effet, un bon exercice consisterait à vous renseigner sur l'étendue de votre ignorance et de quelle manière celle-ci façonne votre bonheur. À propos, êtes-vous honnête sur les limites de vos connaissances ?

Yoga Sutra (21-22)

Tivra Samvegânâm Âsanah

Mrudu Madhyâ Adhimâtravât Tatopi Visheshah

Cet article est le 13^{ème} compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Les *Sûtra*-s 21 et 22 doivent être étudiés ensemble car tous les deux concernent la proximité de *Samâdhi*.

Dans le *Sûtra* 21, le mot *Vega* signifie la vitesse ; *Samvega* est la vitesse accrue, comme par exemple sur une pente, un véhicule voit sa vitesse s'accroître jusqu'à devenir incontrôlable.

On distingue trois *Samvega*-s : *Mrudu Samvega* (vitesse douce) ; *Madhyâ Samvega* (vitesse moyenne) ; *Adhimâtra Samvega* (vitesse forte).

Nous avons déjà rencontré le mot *Upâya*, qui signifie « moyen », dans le commentaire du *Sûtra* 20. Ce mot, qui est mentionné dans les principaux commentaires, ne figure pas dans ce *Sûtra*. Patanjali dit simplement « les autres », *itareshâm*, pour les distinguer de *Bhava Pratyaya*, qui désigne les individus qui ont des prédispositions pour *Samâdhi* depuis leur naissance. Le mot *Upâya* n'est pas écrit non plus dans le *Sûtra* 22, pourtant, il s'agit bien de moyens lorsque Patanjali dit : « *Mrudu Madhyâ Adhimâtra* » : *Mrudu Upâya* (moyen doux) ; *Madhyâ Upâya* (moyen intermédiaire) ; *Adhimâtra Upâya* (moyen fort)

Ces *Sûtra*-s concernent en particulier les individus qui ont besoin d'utiliser les moyens mentionnés dans le *Sûtra* 20. La combinaison des vitesses et des moyens leur donne neuf possibilités. Pour arriver à *Samâdhi* par *Shraddhâ*, *Vîrya* et *Smruti*, cela nécessite l'application d'un moyen intense avec une vitesse accrue, c'est-à-dire qui augmente à chaque pas. *Adhimâtra Samvega* est donné par l'intensité de *Shraddhâ*. Plus un train va vite, plus les passagers se détachent des objets vus. En raison de sa possibilité de se disperser, le mental n'est pas fort. Il faut aller très vite car personne n'est sûr que *Shraddhâ* demeure même avec un moyen intense. *Adhimâtra Samvega* pour arriver à *Samâdhi* correspond au fait d'empêcher les pensées opposées à *Samâdhi* de pénétrer dans le mental.

Guirlande de questions (Fin)

Qui est Dieu ?

Il est l'Être qui permet aux âmes de surmonter l'ignorance (Avidya).

Qui est Avidya ?

C'est l'état de connaissance incorrecte et incomplète de soi.

Qui est libre de chagrin ?

Celui qui n'est jamais en colère.

Qu'est-ce que le bonheur ?

L'état de contentement.

Qu'est-ce qui ressemble à une expérience de rêve ?

Les activités de l'état de veille.

Qu'est-ce qui est inévitable ?

C'est la mort.

Quel est le fruit de la dévotion au Seigneur ?

La réalisation de Son royaume divin dans cette vie.

Quelle est la source de tous les Veda ?

C'est le son indéclinable OM.

Histoire de singe

Un paysan voulait devenir riche sans effort. Alors, un jour, il alla voir un sage dans une forêt voisine, qui était connu pour être utile envers les nécessiteux.

Le paysan exprima son souhait. Le sage l'écouta sereinement, sourit et consentit à satisfaire ses désirs. Il lui dit : « Je vais t'apprendre un Mantra qui te rendra rapidement riche », il lui enseigna donc le Mantra. Le paysan était ravi à la perspective de devenir riche sans effort. Comme il était sur le point de partir, le sage l'appela et lui dit : « Oh, j'ai oublié de te dire quelque chose. Lorsque tu réciteras le Mantra, ne pense pas à un singe, sinon le Mantra deviendra stérile. »

Alors, le paysan se mit à rire et répondit : « Je vous en prie, ne vous inquiétez pas. Les singes ne me dérangent ni dans mon champ ni dans mes pensées. Cela fait longtemps que je n'ai pas rêvé de ceux-ci. » Le paysan se précipita chez lui et s'assit et se prépara à réciter le Mantra.