

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)
France : Mme ALTMAN, Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (greek@yogakshemam.net)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2003

Edition : France

N° 12

- ✓ **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.

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Les cinq vœux d'un bon disciple

Un bon disciple doit cultiver les cinq vœux suivants : le vœu de la foi, le vœu de la droiture, le vœu du discernement et le vœu de la perspicacité.

- 1) Un disciple doit faire le vœu d'avoir foi en son maître et de croire en sa lumière et à son habileté à enseigner la Vérité.
- 2) Un disciple doit faire le vœu d'être conscient de ses actions quand il agit de manière erronée en pensées, en paroles ou en actes.
- 3) Un disciple doit faire le vœu d'assumer la responsabilité de ses erreurs aussi bien en pensées, qu'en paroles ou en actes.
- 4) Un disciple doit faire le vœu de renoncer à toutes les tentations de rompre les autres vœux, et de suivre avec persévérance tous ces vœux.
- 5) Enfin, un disciple doit avoir la connaissance de la nature réelle des choses et être convaincu de la nature décadente du monde : il doit se préparer à détruire les racines du chagrin.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Saad KHAN, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

« Avec les mains en forme de lotus
Suçant le gros orteil en forme de lotus
Dans la bouche en forme de lotus
Allongé sur une feuille de banian.
Je médite sur lui, le jeune Mukunda »
- Prière indienne -

La page de Srimathi T. Namagiriammal (épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Burfi à la pistache

Les nouvelles de Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust

Paiement de salaire d'une institutrice pour l'année 2002-2003.
Prise en charge des frais de scolarité des enfants d'une Classe Secondaire
du village Covelong, Tamil Nadu, pour 2002-2003.
Arrangement à la banque pour le paiement de salaire d'une institutrice pour
l'année 2003-2004.

Merci de votre soutien.

Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
Sri T.K. Sribhashyam
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 8) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vishnu (suite) - Sri D. Pattanaik**
- **Yoga et Ayurveda - Compte rendu des conférences en Italie - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le Yoga, un art de vivre et un mode de vie - Conférence à Zinal - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Bhakti ou Dévotion - Conférence à Zinal - Sri T.K. Sribhashyam**
- **L'enseignement de Bouddha**
- **Signification du culte dans un temple hindou - Sri Srinivasan, Prêtre, Bangalore**
- **Recette indienne : Burfi à la pistache - Srimathi T. Namagiriammal**

Ingrédients :

120 g de pistaches
2 cuillères à soupe d'eau
60 g de sucre

Méthode de préparation :

Tremper, peler et râper les pistaches. Préparer un sirop avec de l'eau et du sucre pour obtenir la consistance de « petit filé ». Ajouter les pistaches en poudre et bien mélanger. Etaler le mélange sur une assiette huilée de forme rectangulaire.

Laisser refroidir et couper en morceaux.

« Les abeilles préparent le miel en recueillant les sucs de plantes diverses qu'elles réduisent à un suc unique. Mais, de même que ces divers sucs sont incapables, après avoir été réduits à l'unité, de se souvenir qu'ils appartenaient les uns à telle plante, les autres à telle autres, de même, mon cher, toutes les créatures ici-bas lorsqu'elles entrent dans l'Être, ignorent qu'elles y entrent : quelle que soit leur condition ici-bas, elles sont toutes identiques à cet Être qu'est l'essence subtile.

- Chândogya Up. 6.9 -

Signification du culte dans un temple Hindou

Sri Srinivasan, Prêtre, Bangalore

En Inde, un temple est une maison «d'esprit cosmique» et un abri des Dieux. Passer un peu de temps dans leur enceinte et y adorer les idoles consacrées éveille en l'homme la ferveur religieuse. La grande tour à l'entrée est une caractéristique distinctive de ce lieu de culture, de tradition, d'art et de religion. Admirer à distance ces structures qui imposent le respect et leur témoigner du respect portera ses fruits. Insistant sur ce point, des saints ont conseillé aux hommes de visiter ces maisons de Dieu et de ne pas habiter dans un endroit où un tel tabernacle de la foi n'existe pas.

Les temples ont été bâtis il y a plusieurs siècles par de grands chefs. Au cours de leur périple de diffusion de la parole divine, des saints payèrent leur tribut à plusieurs temples, chantèrent les louanges des divinités qui y étaient installées et encouragèrent des activités éducatives et culturelles. Certains de ces messagers de Dieu s'investirent à rendre différents types de services dans ces sanctuaires comme nettoyer les lieux, cultiver des fleurs, aller chercher de l'eau bénite, moudre de la pâte de santal et allumer les lampes. Leur mission était de faire en sorte que ces lieux divins inspirent les gens afin que la société dans son ensemble prospère.

Les temples ont été bâtis en stricte conformité avec les normes prescrites par les manuels sacrés, qui contenaient aussi les principes de la gestion et de l'entretien des lieux, du culte quotidien, de la pureté des prêtres et des méthodes de circulation des dévots. L'esprit de déférence totale des visiteurs doit être régi par des principes de standard moral élevé. Le caractère saint émanant du lieu dépend aussi de la conduite des dévots. Ils doivent être purs dans leurs pensées, leurs paroles et leurs actes. Il faut prier avec un esprit concentré sur la dévotion. Pas besoin de démonstration, de pompe ni de faste.

Les saints ont souligné que les rituels doivent être accomplis selon l'horaire stipulé dans les instructions. Les lieux doivent être maintenus en bon ordre. Même une pierre déplacée sans autorisation peut affecter les actes concernés. On insiste très fort sur la pureté des employés du temple. Les images installées reflètent les émanations du Tout-Puissant et par conséquent les dévots ressentiront un sentiment de paix.

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

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

Poème 8 : Oh ! Joyeuse demoiselle ! Le jour se lève. A l'Est, le ciel blanchit après que la rouge aurore lui ait cédé la place. Réveille-toi ! Les buffles affamés ont été conduits aux pâturages, aux herbes couvertes de rosée, près de la maison. Nous sommes prêtes pour le bain sacré et nous t'attendons, pour que tu puisses te joindre à nous. Nous nous sommes rassemblés devant ta maison pour te réveiller et t'emmener avec nous. Lève-toi ! Si nous chantons ensemble la gloire de Dieu, Il nous accordera nos vœux. Quand nous approchons Dieu – Lui qui tua le démon Kési en déchirant sa bouche et tua les lutteurs de Kamsa – et nous nous prosternons devant Lui en toute humilité, Dieu Krishna, le Dieu de tous les dieux, se laissera émouvoir et aura de la compassion pour nous. Il nous écoutera et nous accordera le bonheur avec une grande bonté. Lève-toi ! Ecoutez demoiselles et méditez.

Dans ce poème, Ândâl réveille une autre dévote et lui demande de se joindre à la procession qui se dirige vers la rivière pour le bain sacré. Les bergers ont trois sortes de richesses : les vaches, les moutons et les buffles. Ici, Ândâl utilise le langage des bergers et se réfère à une scène qui se passe tôt le matin, quand les buffles sont sortis pour leur premier repas. Le buffle marche plus lentement que la vache. Ils prennent leur temps pour arriver à destination (la libération). Sur le chemin, ils pataugent dans les mares et les canaux (les sollicitations du monde créé), se divertissent et par conséquent sont en retard pour rejoindre leur lieu de pâturage. Tout comme des dévots qui sont profondément plongés dans les sensations que procure la méditation et retardent ainsi leur libération.

L'aurore a une très grande signification dans la dévotion : la nuit (l'ignorance) est notre existence avant la grâce de Dieu, c'est l'obscurité. Le ciel pâle et matinal à l'est devenant plus brillant, est l'abandon à Dieu. La transformation progressive du ciel du matin est notre éveil progressif à la Libération. La subjugation, la destruction de l'ego et le sentiment de mien sont montrés par l'analogie des deux démons que Krishna tua avant d'entrer dans le palais de son oncle Kamsa. Tout comme le Seigneur Krishna arracha la bouche du Démon Kési, de la même manière, Il intervient et nous accorde la parole pour que nous louions Ses louanges, car notre ignorance et notre peur de parler de Dieu nous forcent à rester muet. Comment pouvons-nous percevoir Dieu, si nous ne pensons même pas à lui ?

Les commentaires de Sri T. Krishnamâchârya :

L'aurore est le meilleur moment pour la méditation, car à l'aurore l'esprit est naturellement libre des entraves de la vie quotidienne. C'est pourquoi on nous conseille d'invoquer Dieu, tôt le matin ; notre esprit et notre cœur étant enveloppés de Dieu. Nos préoccupations quotidiennes étant dans le monde matériel, nous ne vivons que par nos sens d'attachement et de l'ego ; nous ne percevons pas l'omniprésence de Dieu. Une fois que nous renonçons à ces attachements et à l'ego nous serons prêts à ressentir Sa présence en nous.

Dieu est si compatissant qu'Il écoutera nos prières et répondra à nos démarches et à nos besoins, pour notre bien-être (dans ce monde et le monde d'après). Ândâl, dans ses poèmes, fait ressortir l'importance du travail désintéressé qui est une action sans attente de résultat. Que ce soit le nettoyage de la maison, la préparation de la nourriture, le fait de gagner de l'argent pour vivre, d'offrir des fleurs et des lampes au Dieu, nous devons le faire comme un devoir et non calculer le résultat de chaque action. Comme chaque action apporte ses résultats, il n'est pas nécessaire de les viser comme un rapace affamé. En accomplissant nos actions indépendamment des résultats nous apprécions nos actions, alors que si nous attendons les résultats nous ne faisons que les déprécier. Ce qui veut dire que nous nourrissons notre avidité et notre colère : les démons qui attendent de nous dévorer.

Il y a quelques moyens simples pour cultiver les actions désintéressées : Ne pas se lever le matin sans avoir évoqué le Dieu, ne pas porter un nouveau vêtement ou un bijou avant de l'avoir offert au Dieu, ne pas prendre de nourriture sans l'avoir offerte au Dieu et sans avoir nourri les enfants et les aînés, ne pas commencer la journée d'étude sans avoir invoqué respectueusement les enseignants, ne pas se coucher sans avoir fait quelques minutes de contemplation ou de méditation.

Sri Ândâl dédie ce poème au saint Nammâlwar, un des principaux Âlvar du sud de l'Inde. Il a apporté l'essence du Veda dans la langue Tamoul et la doctrine Vishishtâdvaita Vedânta dans son œuvre : le Divya Prabhandam.

« L'âme est du miel pour tous les êtres, et tous les êtres sont du miel pour cette Âme.

Oui, cette âme est le Seigneur de tous les êtres.

De même que les rayons d'une roue de char sont tous fixés à la jante et au moyeu, de même les êtres, les dieux, les mondes, les souffles, les âmes, sont tous fixés à l'Âme Suprême. »

- Bruhadâran'yaka Upanishad 2.5.14,15 -

L'enseignement de Bouddha toujours d'actualité

Bien que nous ayons plusieurs religions et écoles de pensées, une étude approfondie des messages qu'elles nous transmettent nous fait comprendre qu'ils sont nés des expériences des êtres illuminés ayant des mérites extraordinaires. Le Tout-Puissant avec son amour et sa compassion infinies a envoyé ces êtres illuminés sur cette planète pour guider et inspirer l'humanité à suivre les principes fondamentaux de la Vérité. Nés à différents moments et dans différents pays, ils enseignèrent l'unité de Dieu, des religions et de l'humanité. Le principal objet de ces maîtres divins fut d'initier la pureté et la simplicité dans le domaine de la connaissance spirituelle et d'unir le cœur des êtres et leur faire connaître le Divin.

Tous les grands maîtres sont les « lumières du monde » et leurs enseignements ne sont pas seulement universels mais aussi adressés directement à l'homme. Bouddha se trouve dans la galaxie de ces puissants maîtres qui dirigèrent l'humanité sur le chemin de la rigueur, de la Lumière et de l'Amour. Au lieu d'être résorbé dans la Béatitude Divine, le compatissant Bouddha resta sur terre pour enseigner et partager son expérience spirituelle avec ses semblables. L'histoire de sa vie est fascinante et témoigne de ce qu'un homme de chair et de sang peut accomplir par la volonté concentrée et déterminée. Ils nous sont utiles pour toujours

Bien que Siddhârta, comme il fut nommé à sa naissance, fut élevé comme un prince, dans le luxe, il renonça à sa famille et à son royaume après avoir vu pour la première fois la pauvreté, la maladie, la vieillesse, la mort. Soudain, il rompit tous les liens qui le retenaient au monde, il mena une vie d'austérité et il réduisit son corps à une existence minimale. Il fut instruit « à ne jamais tirer les cordes d'une cithare (il s'agit de notre corps) trop fort pour ne pas les casser, ni les laisser trop lâches pour éviter qu'aucune musique ne soit produite. » Alors, il choisit la voie du milieu, il s'installa pour méditer sous un arbre à Bodh-gayâ, et il obtint l'Illumination. Siddhârta devint Le Bouddha. Dans la voie du milieu qu'il choisit, il n'y avait ni extrême sensualité ni mortification du corps. Son enseignement fut plus porté sur l'application que sur l'enseignement de la religion.

Un de ses disciples, ayant un doute, l'interrogea en ces termes : « Est-ce que l'âme et le corps sont indépendants, et est-ce que l'âme survit à la mort ? ». Bouddha répondit par une parabole : un homme mortellement blessé par une flèche refusait de l'enlever sans connaître auparavant sa nature, son origine et son auteur !

et qui étaient d'ailleurs toujours très animées.

C'est une grave erreur que de penser que la spiritualité est inaccessible à celui qui croit que tout est matière. Une recherche spirituelle repose sur la conviction qu'il existe quelque chose d'immuable. Or un matérialiste a une conviction, celle que la matière est une finalité. Le rôle de l'enseignant est d'amener cet élève à saisir l'essence de cette matière, à en voir le centre. Prenant conscience du noyau d'une cellule de la matière, et du noyau seulement, il parviendra à voir au-delà. Et à ce niveau, l'abîme qui séparerait un croyant d'un athée n'est plus. Cette voie de la matière ne doit pas être méprisée, loin de là. Il incombe à l'enseignant de respecter le langage de ses élèves et de s'y adapter

S'affranchir de la peur de l'inconnu

Quiconque s'engage sur le sentier de la spiritualité doit accepter de lâcher totalement prise un jour ou l'autre, c'est-à-dire de ne plus s'accrocher à aucun support matériel, en d'autres termes de permettre à l'âme de quitter momentanément le corps. Mais à cette idée, la peur, voire la panique, pourrait surgir dans toute son intensité, nous rappelant notre peur de la mort. Sur ce point, il était capital de nous rassurer, ce qu'a fait Sri T.K. Sribhashyam en insistant bien sur le fait que tant que le corps est biologiquement vivant, il ne disparaîtra jamais, pas plus que notre ego, notre intellect et nos sens de perception, qui lui sont intimement liés. Alors pourquoi ne pas essayer de surmonter cette peur et accepter de quitter quelques instants seulement notre corps pour rejoindre la Lumière, comme on laisse certains objets familiers chez soi en partant en voyage, sachant qu'on les retrouvera à notre retour ? Nous serons ainsi mieux préparés lorsque notre dernière heure arrivera et qu'il nous faudra alors quitter définitivement le corps.

Un précieux cadeau avant le départ

Tout au long du séminaire, nous avons eu l'occasion d'appliquer ce qui nous était transmis, le niveau de la pratique progressant avec le développement de l'enseignement. Les enseignants ont aussi reçu des conseils précis pour introduire, par étapes, des éléments propres à éveiller le cœur de leurs élèves à la dimension spirituelle.

Le dernier jour du séminaire, Sri T.K. Sribhashyam nous a également donné de précieuses indications pour progresser dans notre pratique personnelle, pour nourrir cette émotion divine et la faire croître. J'ai appris à ce propos que selon les Védas, certaines planètes revêtaient une grande importance dans la recherche spirituelle. Je les contemple depuis avec un autre regard. J'ai été très touchée par la valeur de ces enseignements.

Cette formation s'est terminée par une invocation au Soleil, expression du Créateur dans le monde créé. J'ai laissé mon cœur s'emplier des paroles de cette invocation et j'ai quitté le séminaire et Zinal avec le sentiment d'avoir reçu un cadeau inestimable.

Vishnu (suite)

Sri D. Pattanaik, Mumbai

« Les Dieux sont-ils fâchés contre nous ? » demanda Manu.

« N'accuse pas les dieux ou les Démons pour les méfaits de l'homme ! », dit le poisson divin.

« L'univers survit grâce à un ensemble de lois appelées *Dharma* qui permet à toutes les créatures de vivre en harmonie. L'homme a rompu ces lois sacrées et a démêlé la trame cosmique au-delà de tout repère.

« Pourquoi l'homme abandonne-t-il le *Dharma* ? »

« Il est trop obsédé par lui-même pour penser aux autres ou au monde. »

Manu réalisa que l'homme était responsable de sa propre décadence. Matsya, le poisson divin, dirigea finalement le bateau vers le Mont Meru. De son sommet, Manu observa la terre avalée par les vagues.

« Est-ce la fin ? » demanda-t-il tristement.

« Rien ne s'arrête dans le monde ; les choses changent. Ce que tu vois est un changement de nature destructive ; la mort avant la renaissance. »

Ayant dit cela, Matsya disparut.

Partout où il regardait, Manu ne pouvait voir que les flots rageurs de la dissolution. Il était le seul survivant. Il restait silencieux, les yeux clos : quand Manu ouvrit les yeux, il vit une feuille de banian, flottant sur l'océan secoué par les vagues, sur laquelle était étendu un enfant foncé de peau, qui suçait son orteil droit et semblait peu ému par la calamité. L'enfant, au regard plein de compassion rassura Manu que la vie continuerait.

L'enfant divin, Mukunda, prit une profonde respiration et aspira Manu dans son corps. A l'intérieur, Manu vit tout l'univers. Tout avait été détruit par les flots – les dieux, les mers, la terre, les dieux, les démons, les humains, les animaux et les plantes – non altéré par les mauvaises pensées ni souillé par les actes.

Manu réalisa que l'enfant n'était autre que Vishnu : « Vous êtes vraiment Nârâyana le libérateur de l'humanité ? »

Chantant le nom béni de son libérateur « Nârâyana, Nârâyana », Manu devint un avec Vishnu.

Après la dissolution, ce fut l'accalmie. Plus rien ne bougea. Vishnu resta parfaitement tranquille sur Ananta Shesha, le Serpent du Temps, lové à l'infini. Autour de lui, se tenait immobile et tranquille l'immense *océan de lait*. En Lui était dissous – sans forme, ni identité – tout ce qui avait une fois existé.

C'était le *yoga nidra*, le sommeil cosmique.

Vishnu ouvrit Ses yeux pour se préparer à la création. Un lotus au millier de pétales émergea de son nombril. Sur le lotus était assis Brahma, le Créateur. Il regarda vers les quatre points cardinaux, ferma les yeux et contempla pour créer le nouvel univers. « Modèle les trois mondes

de l'énergie créatrice de Vishnu, sa *mâya* », murmura une voix dans ses oreilles. Brahma ouvrit les yeux et par miracle ! Il vit la forme gazeuse de Vishnu, son Vishvarupa. Le corps du Dieu enveloppait tout l'univers.

Le cosmos était en Lui : les deux genres, les trois temps, les quatre livres de la connaissance, les cinq éléments, les six philosophies, les sept couches, les dix souffles vitaux, les douze systèmes solaires, les douze vocations, les cent huit divinités.

Les êtres célestes étaient ses yeux ; les océans étaient son estomac ; les montagnes ses os ; les rivières ses veines ; les arbres sa chevelure ; le haut de son corps le ciel ; le bas de son corps les abîmes. De sa narine droite il exhalait la vie, de la gauche il exhalait la mort. Il était la substance cosmique, *Purusha*. Il était tout ce qui fut, est et sera. Il était le Virât-Purusha, l'entité qui est le cosmos. Brahma se demanda : « Sans sacrifice, *yagna*, rien ne peut être obtenu. Pour créer un nouveau monde que devrai-je sacrifier ? »

à suivre

Yoga et Ayurveda

Compte rendu d'Aurélia Debénédeti, Milan

Les 24 et 25 avril 2003, Sri Acharya T.K. Sribhashyam a été invité à tenir deux conférences au congrès annuel de la Fédération italienne de Yoga à Tabiano Terme (Parma). Le thème en était 'Yoga et Ayurveda'. Les participants ont manifesté un très grand intérêt en posant de nombreuses questions et en remerciant le Maître par un chaleureux applaudissement. Voici un résumé de ces deux interventions.

Le but du yoga et de l'Ayurveda est la libération, c'est-à-dire ne pas renaître, mais aussi ne pas mourir de nouveau. Un moyen pour atteindre la libération est la méditation. Pour pouvoir méditer il faut pouvoir oublier les inconvénients physiques qui font du corps un obstacle au lieu de lui permettre d'être un instrument. Toute action mentale qui n'a rien à voir avec la méditation est une impureté, empêche la méditation et, selon l'Ayurveda, est une maladie. Le but de la science médicale indienne est de libérer l'être humain. Les moyens utilisés sont souvent physiques, mais l'homme, pour la médecine indienne, est constitué du corps, du mental et de l'âme, et fait partie de la création et du Créateur. L'Ayurveda étudie soit la relation entre les cellules, soit la relation entre corps et âme. Pour maintenir la santé, une discipline alimentaire est proposée en fonction de la saison, de l'individu, de son âge ainsi que de l'environnement où il vit. Toute disharmonie de sa structure socio-familiale influencera son mental. Pour réduire les conditions adverses liées à l'environnement, des solutions simples, d'ordre spirituel, sont proposées : la lecture de textes sacrés, les pèlerinages, les prières, la méditation, la lecture de contes mythologiques.

et recherchons des sensations corporelles, plus nous nourrissons l'attachement au corps. Et cet attachement est un réel obstacle dans une quête spirituelle. Si le corps est un outil indispensable que nous devons entretenir et en aucun cas négliger, cela, Sri T.K. Sribhashyam l'a souligné à plusieurs reprises, nous devons apprendre à nous distancer de la valeur que nous lui donnons, ne serait-ce que quelques instants chaque jour. Le corps est dans ce contexte un objet parmi d'autres dans notre monde de l'expérience.

A l'instar d'un enfant qui doit se séparer momentanément de ses jouets pour faire un devoir qu'un parent lui demande, l'enfant qui est en nous doit momentanément renoncer aux sensations du monde de l'expérience pour accomplir le devoir que lui demande le maître spirituel qui l'accompagne sur le chemin vers la Lumière. Le monde de l'expérience est caractérisé par le changement constant des valeurs émotionnelles qu'il suscite. Or, dans notre quête spirituelle, nous cherchons à nous rapprocher d'une Réalité immuable, indicible, qui est à la fois reliée au monde de l'expérience et hors de celui-ci. Nos efforts ne peuvent donc porter leurs fruits que si les valeurs émotionnelles constamment changeantes, nées de l'activité de nos sens de perception, de notre intellect et de notre ego, s'estompent pour mieux laisser émerger le souvenir de cette force invisible qui nous relie à Dieu, à l'Être Suprême ou au Créateur, le nom dépendant des convictions personnelles de chacun.

La prise de conscience de cette force, de ce fil invisible, éveille une émotion particulière, immuable dans le temps et dans l'espace, indéfinissable. Si les émotions humaines nourrissent notre ego et, partant, sont indispensables pour nous maintenir en vie, cette émotion immuable, immanente à chaque être, est indispensable pour ne jamais perdre le souvenir de Dieu, pour nous relier à Lui. Elle ne peut se manifester que lorsque le désir de notre âme de s'approcher de Dieu l'emporte sur le désir de notre ego de briller aux yeux d'autrui. Cette émotion divine jaillit du cœur (le cœur spirituel et non le cœur physique). Une fois éveillée, elle demande à être entretenue, nourrie.

Liée au concept de Dieu, donc toujours avec une image, cette émotion devient la dévotion et lorsqu'elle se manifeste simultanément dans l'ego, le champ mental et l'intellect, il y a union à Dieu. Liée au concept de Créateur, sans forme, cette émotion ne devient pas forcément dévotion, mais elle est aussi indispensable pour unifier l'ego, le champ mental et l'intellect, qui ne doivent plus refléter d'image, mais la Réalité. Toutefois gardons-nous bien de parler de Créateur, pensant dépasser le concept de Dieu avec image. L'âme a besoin de s'appuyer sur une image dans son évolution.

La spiritualité n'est-elle réservée qu'à ceux qui croient en Dieu ?

Comment faire comprendre à un élève dit "matérialiste" qu'il existe une autre Réalité ? C'est la question posée au cours d'une des parties "questions-réponses" qui figuraient au programme de chaque journée

Mes trente-trois années d'expérience en Europe m'ont permis de réaliser à quel point aujourd'hui les enseignants de yoga ne sont plus intéressés seulement par l'aspect physique du yoga, mais aussi par tous les autres aspects de l'être humain : culturel, psychologique et spirituel. Le thème de cette année à Zinal en est la preuve.

De nos jours, l'homme est déchiré principalement par l'absence de coordination entre les différentes facettes qui font d'un homme un être humain. Les codes moraux et éthiques sont négligés sinon refusés ; le respect des autres est en train de disparaître sinon méprisé ; le droit de chacun remplace le devoir ; la santé est constamment mise en jeu même si nous avons peur de la maladie ; les valeurs et pensées spirituelles sont suspectes, et faire mal à autrui est à l'ordre du jour.

L'aspect le plus apprécié de cette valeur globale du Yoga est qu'il peut être appliqué partout et en toute situation, sociale, culturelle ou religieuse.

Le Yoga est un art d'être et un art de vivre universel pour tous ceux qui veulent bien vivre.

En tant qu'enseignant et étudiant de yoga, vous avez tous une responsabilité envers la société. Vous devez appliquer et enseigner le yoga dans tous ses aspects : physiques, physiologiques, sociaux, éducatifs et spirituels ; et ceci, pour aider l'homme à préparer un futur meilleur. Vous rendrez ainsi un service incommensurable aux générations à venir.

Bhakti ou la Dévotion

Compte rendu des cours donnés par Sri T.K. Sribhashyam dans le cadre de la Formation Continue au Congrès de l'UEY à Zinal, Août 2003 – Sybille Pirsche, Neuchâtel, Suisse

En me rendant à Zinal, je voulais à la fois assister à un séminaire qui m'attirait et passer une semaine de vacances en montagne. Mais très vite, la notion de vacances est devenue secondaire tant l'enseignement était intéressant, riche et profond. Une impression d'ailleurs maintes fois exprimée par d'autres au fil de la semaine.

Quatre jours durant, Sri T.K. Sribhashyam nous a guidés sur un chemin tracé il y a 3000 ans déjà, nous dévoilant de précieux enseignements du Veda.

L'essentiel est invisible aux yeux

En Occident, le yoga est trop souvent réduit à une simple pratique corporelle, qui met l'accent sur la recherche constante de sensations physiques. Du coup, préoccupés que nous sommes à ressentir notre corps et à le valoriser aux yeux des autres, nous en oublions la force invisible qui l'anime et qui le relie à quelque chose de supérieur que nous ne pouvons définir. L'analogie avec le collier de perles, présentée lors du séminaire est éloquent : seules les perles attirent le regard et suscitent des valeurs que nous nous empressons d'ailleurs de soigner, mais qui se soucie du fil qui relie ces perles et leur permet de briller ? Or plus nous valorisons le corps

Quant au corps physique, nos cellules ont deux rôles, celui de soutenir et protéger le corps et celui d'éviter les agressions externes des maladies, soit d'ordre physique, soit d'ordre mental. L'Ayurveda dit que lorsque l'homme souffre, il devient très matérialiste et ne s'adresse pas à Dieu, ainsi cette science médicale prévoit d'obtenir une santé suffisante afin que l'homme soit libre de chercher Dieu. Les maladies peuvent être physiques ou mentales, mais peuvent aussi être dues aux vies passées et, pour ces dernières, l'Ayurveda propose – comme cure - *Dhyāna*, la contemplation. Puisque le sens de l'ego est à l'origine de l'impureté mentale, la médecine indienne dit qu'il faut que l'ego ne nous envahisse pas puisqu'il est cause de maladie. Pour rétablir l'équilibre entre le corps et le mental, l'Ayurveda ne propose pas les asana mais plutôt les Prānāyāma. L'Ayurveda est une science plus ancienne que les Sutra.

Quand nous parlons de Yoga nous nous référons tantôt à la philosophie - et les Sutra sont seulement une partie de la philosophie indienne - tantôt au Hatha Yoga. Les objectifs du Yoga sont d'obtenir la santé et l'union à Dieu. Cela signifie que chaque tissu cellulaire pourra fonctionner de façon coordonnée pour obtenir la santé qui permet d'aller vers Dieu. C'est en ce sens que Prānāyāma, asana et mudra sont utilisés. Des disciplines éthiques et morales ainsi qu'une bonne gestion des activités sensorielles sont proposées pour obtenir l'équilibre moral. L'homme est doué d'une certaine capacité à se défendre par rapport aux déséquilibres mais il est soumis à l'influence de trois facteurs : 1) le facteur qui permet d'adhérer, 2) celui qui sépare et 3) celui qui augmente ou diminue soit la première, soit la deuxième fonction en modifiant l'équilibre cellulaire. La fonction de l'Ayurveda est de soutenir ces trois fonctions. Le Yoga dit que lorsqu'il y a un dysfonctionnement dans ces 3 fonctions, le corps cesse d'être un instrument et devient un obstacle. Pour cette raison, tous les textes soulignent que la pratique du Yoga doit être soutenue par une alimentation adéquate. Pourtant le corps ne devient pas un obstacle quand il n'est pas souple, il devient plutôt un obstacle lorsqu'il est image mentale pendant la méditation. Quand on pratique, il faut éviter de penser à ce que la pratique apporte. Si l'on pratique sans aucun but, sans rechercher un objectif quelconque, on comprendra pourquoi pour le yoga le corps doit être un instrument et non un obstacle ; alors on réalisera qu'il y a la méditation dans le yoga. Quand on médite, la première image qui apparaît dans le mental est le corps ; il faut donc apprendre à séparer les sensations et le mental. La confusion est due au système digestif et à l'alimentation. Pour cela, il faut faire attention à l'alimentation. Le but final est d'aller vers Dieu, ce qui se réalisera par la séparation d'avec le corps, bien qu'il soit difficile de penser que ce corps que nous cherchons à embellir doit se séparer de l'âme. Ce n'est pas le corps qui nous aide à comprendre ce qui est immuable en nous, ni notre intellect qui est strictement limité par le langage verbal de la pensée. Il ne reste que le champ mental qui est un miroir

qui reflète ce qui lui est présenté. Il ne reflètera jamais l'élément immuable si vous ne le lui présentez pas. Le yoga dit que si vous ne mettez rien dans le mental, l'âme s'y reflètera ; par ailleurs, plus les émotions sont éliminées, plus l'âme sera réfléchie. *Dhyâna* (la contemplation) consiste à introduire un support sans image et sans valeur dans le champ mental qui, en soi, n'a ni valeur ni image. Ce qui est sans image n'aura aucune valeur émotionnelle, ni aucune modification et, tant qu'il restera dans le champ mental, rien d'autre ne pourra y être. L'âme est dénuée de toute valeur émotionnelle humaine et, dans la méditation, elle doit demeurer détachée de la forte emprise des émotions. La cause de cette emprise est l'attachement à l'existence, la crainte de perdre le corps et le mental. Le yoga et l'Ayurveda disent qu'il n'est jamais trop tard pour empêcher que l'âme devienne impure à cause de l'attachement. Selon le yoga, il faut se libérer dans cette vie puisque nous sommes nés humains et nous sommes sur ce chemin (du yoga). Le lieu de l'âme est le cœur, pas le cœur physique mais plutôt le cœur que vous connaissez quand vous pensez à l'âme. Ce cœur n'est pas son lieu définitif, il est son séjour actuel où elle peut retrouver son chemin vers Dieu. Le premier pas de *Dhyâna* est de mettre l'âme dans le cœur. Il faut apprendre à avoir une confiance absolue. L'âme est ce qui est immuable.

Le Yoga, un art de vivre et un mode de vie *Conférence de Sri T.K. Srihashyam à Zinal en Août 2003*

En décrivant les multiples aspects du yoga, le sage Vyâsa, le premier commentateur des Yoga Sutra de Patanjali, met en lumière que le yoga est non seulement un art de vivre mais aussi un mode de vie. Il précise qu'en étudiant le yoga on peut apprendre à maîtriser son intellect, respecter les enseignants et ceux qui nous entourent, cultiver la bonne parole (qui nous donne un mental pur et nettoie le corps de ses impuretés), cultiver un esprit sain, développer un ego libre de toute attitude égoïste, acquérir un état mental contemplatif et obtenir un cœur méditatif.

Lorsque nous étudions les textes traditionnels comme le Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradîpika, Gherunda Samhitha, Shiva Samhitha, Gôraksha Paddati, Yoga Târâvali, Yoga Kuranta, ou quelques Purâna comme Shiva Purâna, Garuda Purâna, ou les travaux sur Tantra, nous rencontrons systématiquement les sujets suivants :

- Le respect envers les enseignants.
- Les codes éthiques.
- Les disciplines morales.
- Des indications pour le développement du caractère humain, pour lui-même et en relation avec les autres.

- Des indications pour avoir un corps sain et un mental fort.
- Des indications pour cultiver un état mental contemplatif.
- Des indications pour développer un cœur méditatif.
- Le Chemin pour s'unir à Dieu ou s'unir au Suprême.
- Des exercices pratiques comme Asana, Mudra et Prânâyâma.

Tandis que chaque livre explique en détail simplement quelques-uns de ces points, ils rappellent tous l'importance de l'ensemble de ces sujets.

Malheureusement, en limitant notre étude à un seul livre, nous sommes attirés par les chapitres ou les sous-chapitres qu'il développe et nous pensons que ce sont les seuls moyens et les seuls objectifs du Yoga.

Le Yoga Sutra est un exemple qui illustre parfaitement ce phénomène : nous entendons tellement parler de Yama et Niyama que nous ne réalisons pas que ce que le Yoga Sutra souligne est l'importance du développement mental, de la santé physique, d'un mental contemplatif, de la maîtrise des émotions et de la bonne gestion de son intellect.

De même, dans les textes de Hatha Yoga, la pratique des asana est tant liée à cette discipline que nous négligeons l'importance qu'elle donne à la conduite humaine, aux règles alimentaires, à la pratique de prânâyâma et à la méditation.

Concernant le Tantra, il est si souvent associé à l'énergie et aux pratiques sexuelles que les valeurs éthiques, morales et spirituelles sont presque ignorées. Paradoxalement, c'est un des meilleurs traités pour acquérir un esprit méditatif.

Le Yoga Yâjnyavalkya décrit simultanément la conduite sociale à suivre et l'interrelation entre la conduite sociale et le développement d'un esprit méditatif. Dans ce livre, les principes de Yama et Niyama ainsi que les techniques de Dhâra et Dhyâna sont expliquées en détail.

Yoga Kuranta et Yoga Târâvali sont deux livres qui exposent non seulement des pratiques spirituelles mais aussi des aspects de la santé. Ils donnent de nombreux conseils sur la santé des femmes, leur hygiène de vie pendant les règles, pendant la grossesse et après l'accouchement. Ils prescrivent également la conduite que l'homme doit suivre envers son épouse et envers les autres femmes.

Yoga Rashasya est une œuvre importante écrite par un philosophe renommé de Vishishta Advaita Vedânta. C'est un traité médical sur le Yoga et l'Âyurveda. On y trouve les actions physiologiques des asana, des mudra et des prânâyâma, et aussi des indications sur les maladies modernes, qui ont leur origine dans le manque de respect des codes éthiques et moraux.

Je pourrais continuer encore longtemps cette liste en citant d'autres œuvres, car comme toute science, science dans le sens de « connaissance appliquée », l'aspect global du yoga ne peut être apprécié et appliqué qu'en l'étudiant dans sa totalité.