

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

Représentants pays :

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

- ✓ **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)

Janvier 2011

Edition : France

N° 34

### Le remède unique

Ce ne sont pas les maux du corps ou même ceux de l'esprit qui sont importants, mais les maux du cycle des renaissances, *Samsâra*. En fait, les impressions de nos vies antérieures sont les causes de notre renaissance. Nos désirs conduisent à un cycle de naissances et de morts, d'où il ne semble pas y avoir de sortie. Nous désirons constamment une chose ou l'autre. C'est pourquoi il est dit que le désir nous conduit à la tristesse. Ceux qui ne sont pas nés ne connaissent pas la joie de lire les textes sacrés, mais ceux qui sont nés et qui ne croient pas en Dieu comme le seul remède pour faire l'expérience de la joie, ne connaissent que le chagrin. Le seul moyen d'éviter ce chagrin et de faire l'expérience de la joie réelle est de se libérer des désirs. Le seul remède pour guérir cette affliction de désir est Dieu, quels que soient le nom ou la forme que nous Lui attribuons. Nous devrions prendre appui sur Celui qui n'a aucun désir. Si nous Le désirons, Lui, qui n'a aucun désir, nous serons délivrés de l'attachement aux choses matérielles car Il nous évitera les cycles de la maladie, de la naissance et de la mort. Dieu est non seulement le remède unique mais aussi le seul médecin qui le prescrit.

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

L'homme qui, abandonnant tous ses désirs,  
va et vient, libre d'attachement,  
ne dit plus : "C'est à moi" ni "Je" ;  
celui-là accède à la paix.

Bhagavad Guîta (II, 39)



## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 29) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Pourquoi ne doit-on pas toucher avec les pieds...**
- **Le crocodile et le cœur du singe - conte indien**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **La médecine indienne 3/3 - N. Carpentier**
- **Yoga Sutra (19) - Gabriel Galéa**
- **Guirlande de questions à Sri T.K. Sribhashyam (2)**
- **Transmission génétique - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Karma, son origine et ses concepts (3) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Pois chiches massala**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

### Pois chiches Massala

#### Ingrédient :

- 500 g d'épinards frais lavés et hachés (à défaut, utilisez des surgelés)
- 1 petite aubergine pelée et coupée en dés
- 2 grosses tomates lavées, épluchées et coupées en quartiers
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert lavés et coupés en lamelles
- 100 g de pois chiches
- 2 cuillerées à café d'huile de sésame
- 2 cuillerées à café de graines de cumin
- 2 cuillerées à café de coriandre en poudre
- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 25 g de noix de coco râpée
- 1 pincée de Bicarbonate de soude
- 1 bouquet de coriandre fraîche ou de persil
- Sel
- (en option, 1 piment vert lavé et coupé dans le sens de la longueur)

#### Préparation :

Mettez les pois chiches à tremper dans de l'eau à température ambiante pendant toute une nuit. Le lendemain, égouttez-les et faites-les bouillir dans de l'eau avec une pointe de couteau de Bicarbonate de soude jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les.

Dans de l'huile de sésame, faites frire dans une poêle les graines de cumin, le gingembre et le piment vert, et en dernier lieu, ajoutez le curcuma en poudre et le gingembre râpé. Dès que toutes les épices brunissent, versez les légumes (sauf les épinards hachés). Couvrez la poêle. Faites cuire les légumes en remuant de temps en temps. A mi-cuisson, ajoutez les épinards hachés, mélangez et continuez la cuisson. En fin de cuisson, versez les pois chiches, salez et mélangez délicatement. Saupoudrez de noix de coco râpée, étalez les feuilles de coriandre ou de persil. Couvrez la poêle et laissez mijoter à feu doux pendant cinq minutes.

Cela démontre que nos *karma*-s peuvent être modifiés. Si nos pensées sont pures, nos actions vertueuses et nos désirs désintéressés, alors ils soutiennent notre progrès pour la connaissance de soi.

L'exemple classique du chasseur avec un carquois de flèches illustre bien ces quatre catégories de *karma*. L'archer n'a aucune prise sur la flèche qu'il a déjà lancée. Cette « flèche envoyée » est le *prâabdha karma*. Mais, la flèche qui vient juste d'être envoyée, les conséquences de ce lancer et aussi les flèches qui sont dans le carquois pour être lancées sont *âgami karma*. La flèche qu'il a dans ses mains, mais qu'il n'a pas encore tirée est *kriyamâna karma*. Les flèches qui se trouvent dans le carquois et qui n'ont pas encore été sorties sont les *sanchita karma*-s.

La structure du *prâabdha karma*, est totalement inaltérable. Mais elle peut améliorer les conditions sous lesquelles l'homme est né. Par exemple, c'est à nous de maintenir ou non notre corps en bonne santé. Même un corps malade peut être bien développé par des exercices réguliers et une vie raisonnable. Celui qui comprend que sa détresse actuelle est due à son *karma* passé, ne se plaindra pas ou ne deviendra pas anxieux, il s'efforcera de les conquérir, car il sait qu'il y a un espoir en lui. En cultivant l'endurance, la force mentale, la perception spirituelle et la résignation à la volonté de Dieu, l'homme peut s'élever au-delà de ses infirmités physiques et tourner sa vie vers une voie transcendante.

Une personne n'est pas jugée sainte en fonction des souffrances qu'elle endure mais par sa capacité à les surmonter, par son attitude envers la vie. Quelle que soit la situation, un homme doit faire le mieux qu'il peut : physiquement et mentalement. C'est sur cela que la loi du *karma* attire notre attention.

### **Notre bonheur est en nous**

A cause de *prâabdha karma* tout le monde naît avec certaines prédispositions du corps et du mental. Evidemment, on est supposé réfréner les mauvaises tendances et développer les bonnes. Pour cela nous devons développer intensément notre valeur éthique. Tous les enseignements moraux et spirituels ont ce but. Des aptitudes innées sont généralement en nous à l'état potentiel. Pour se développer, elles doivent être cultivées. Elles ont besoin de nos efforts ainsi que de ceux des autres. D'autres tendances de notre *karma* sont à l'état potentiel. Tout comme une graine germe seulement quand les conditions sont favorables, de la même façon ces tendances attendent des situations favorables pour se réaliser. Elles peuvent être créées par l'homme lui-même, par les autres ou par les deux.

à suivre...

## **Le Thiruppâvai d'Āndāl**

*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 29 :**

*Oh Seigneur Govinda! Puisses-Tu nous écouter (les vachères) nous qui T'approchons aux premières heures du jour (l'aube), et qui nous inclinons devant Toi. Notre dessein et notre but sont de chanter les louanges de Tes pieds dorés en forme de lotus.*

*Toi qui es né dans notre clan des vachères, qui gagnent leur subsistance par le pâturage et l'élevage du cheptel, Tu ne peux pas nous refuser l'humble faveur (divine) (de Te rendre grâce). Ecoute, Ô Seigneur! Nous ne désirons pas seulement recevoir aujourd'hui Ton tambour, mais nous désirons en fait que Tu nous permettes d'être pour toujours avec Toi – pour sept générations.*

*Permetts-nous de faire toutes sortes de rituels religieux pour Toi seul ; Tu nous donneras la force de nous débarrasser de nos désirs !*

*Ecoute et réfléchis demoiselle !*

*Accorde-nous notre aspiration. Ecoute et réfléchis demoiselle !*

### **Commentaire**

Āndāl, dans ce poème, stipule que lorsque nous nous abandonnons à Dieu, nous devrions seulement demander les fruits d'avoir célébré le culte du Seigneur sans restriction. Dans ces vers, les Gopis cherchent le Bonheur suprême d'être éternellement au service du Seigneur. Ce poème explique clairement notre attitude quand nous obtenons le résultat final qui devrait être seulement le Bonheur de Dieu, et pas notre bonheur. Tout autre bonheur est mentionné ici comme d'autres désirs. Dans ce poème, Āndāl prie Dieu pour qu'Il supprime les désirs.

Nous avons deux caractéristiques fondamentales : obéir à Dieu dans les actions et être indépendant des expériences. Mais ce détachement pourrait nous éloigner de Dieu. C'est parce que, pendant que nous servons le Dieu, nous prenons plaisir dans l'expérience du bonheur au lieu de l'offrir à Dieu. Ce sont les obstacles que craint Āndāl et elle prie Dieu de nous protéger d'une telle déviation.

Même si nous pouvons prier ou faire nos dévotions envers Dieu à toute heure du jour, Āndāl nous explique pourquoi offrir nos services au Seigneur aux premières heures du matin est plus propice. Pendant la journée, nous sommes envahis par les tâches quotidiennes. Les premières heures de la journée sont le moment où nous entendons les sons du barattage du lait, c'est le moment où les saints se déplacent en chantant le nom sacré du

Seigneur, c'est le moment où l'inertie et la passion sont au plus bas, et notre mental est déjà en contemplation avec le Seigneur. C'est aussi le moment le plus approprié pour Le servir et Le vénérer avec dévotion.

L'adoration et le culte des pieds sont une caractéristique essentielle de la dévotion dans l'Hindouisme. Dans ce poème, Ândâl invoque les pieds du Seigneur. Elle en fait l'éloge comme étant faits avec l'or le plus fin, de la forme la plus pure, de la teinte la plus brillante et de la meilleure qualité. Ils sont comme des fleurs très délicates, parfumées et belles. Comme les femmes du monde entier, Ândâl aime aussi les bijoux en or, les bijoux de qualité et coûteux, ainsi que les fleurs délicates parfumées et belles. Elle compare les pieds du Seigneur aux bijoux et aux fleurs que les femmes admirent.

Grâce à ce poème et au suivant, considérés comme deux des poèmes les plus sacrés du Thiruppâvai, Ândâl prie Le Seigneur de lui donner de plus en plus de naissances afin qu'elle puisse Le vénérer constamment. Elle ne prie pas pour obtenir des renaissances, car elle serait emmêlée dans une prison de bonheur et de chagrin, mais pour vénérer le Seigneur constamment, à partir de chaque naissance ; comme cela, Il ne lui manquerait jamais.

#### **Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya :**

Il y a cinq aspects que l'on doit apprendre des livres sacrés :

1. La connaissance de la forme réelle du Seigneur,
2. La connaissance de la forme réelle de l'âme,
3. La connaissance des moyens réels qui nous conduisent à Lui,
4. La nature des fruits obtenus en appliquant les moyens réels,
5. Les obstacles réels qui se trouvent sur le chemin de notre approche de Dieu et les moyens de les surmonter.

Ândâl, dans ce poème, a apporté la lumière sur ces cinq aspects ; c'est pourquoi celui-ci est considéré comme le plus sacré des 30 poèmes du Thiruppâvai. Le fait que tous les saints de Sri Vaishnava aient conseillé aux dévots de terminer leurs dévotions en récitant les poèmes 29 et 30 témoigne de leur caractère sacré.

Les passions et l'égo sont nos ennemis car ils ne nous permettent pas d'atteindre le Seigneur. Nous sommes impuissants.

*Puisses-tu, Ô, Govinda,  
nous aider à nous débarrasser de ces obstacles pour que  
nous puissions profiter du bonheur de Ta présence dans notre cœur.*

## **Transmission génétique**

*Sri T.K. Srihashyam*

Dans un moment de crise grave, le mental qui ne serait pas contemplatif héréditairement amènerait l'homme à agir, selon le moment, indépendamment de toute conséquence. Mais un tempérament qui aurait des caractéristiques de contemplation essaierait, tout d'abord, de comprendre la gravité de la crise imminente, de déterminer ce qui est erroné et ce qui est juste avant d'agir. Cela lui éviterait non seulement de créer des situations hostiles mais lui permettrait de cultiver une atmosphère paisible en lui et autour de lui.

Nous parlons de maladies héréditaires, de maladies congénitales et même de modèles sociaux transmis par une famille à une autre. Nous parlons aussi de traits familiaux. Nous sommes fiers de certains caractères intellectuels remarquables et inattendus qui sont des dons venant de nos ancêtres qui pourraient avoir sauté une ou deux générations. Nous souhaitons que nos enfants ressemblent à nos aînés – parents, oncles, tantes ...

Nous parlons rarement d'un mental contemplatif ou méditatif hérité. Est-ce parce que nos ancêtres n'étaient pas contemplatifs ou méditatifs ou est-ce parce qu'il y a eu une rupture dans nos maillons génétiques ?

Tout comme les maladies, les tempéraments, les profils génétiques, les modèles psycho-physiques sont transmissibles d'une génération à l'autre, de même, le caractère contemplatif ou dévotionnel est transmis de génération en génération, comme s'il était inscrit dans la structure de notre mémoire génétique.

Si nous avons le droit d'obtenir notre part de l'hérédité, nous n'avons aucun droit de priver nos générations futures du caractère contemplatif de leur structure génétique. Tout comme nous accumulons des richesses pour le bien de nos enfants, nous devrions aussi leur apporter ce trait de caractère contemplatif afin qu'ils en jouissent et à leur tour lèguent le meilleur de ce caractère contemplatif.

## **Karma, son origine et ses concepts**

*Sri T.K. Srihashyam*

Article paru dans le Fidhy-Infos n°53, déc. 2009 (3)

#### **Les quatre catégories de karma (suite)**

Âgami karma (*karma*-s futurs) est cette partie du *karma* qui est créée par des actions dans cette vie et qui sera ajoutée à *sanchita karma*.

Âgami karma est le *karma* qui est créé aujourd'hui, dans cette vie et ses fruits viendront dans le futur.

Les *Videha* restent séparés de leur corps tant que les impressions passées (*Samskâra*) n'interviennent pas. Par exemple, lors d'une contemplation profonde, certains êtres oublient l'existence du corps physique, et demeurent dans cet état. Au début, ils forcent pour éviter qu'une impression passée pénètre dans le champ mental, mais dès qu'elle est entrée, ils retombent dans *Prakruti*.

*Prakrutilaya* sont ceux qui utilisent un objet de *Prakruti* comme un moyen pour oublier le corps physique. Lorsque *Chittha* relâche cet objet, il se retrouve dans *Chittha Vritthi*.

Alors que *Videha* peut perdre *Asamprajñatha Samâdhi* à cause des impressions passées (*Samskâra*), ce sont les effets de *Chittha* même qui peuvent empêcher *Prakrutilaya* de continuer. Dès que *Chittha* s'affaiblit vers un élément de *Prakruti*, il se tourne vers un autre élément. Si on se demande sincèrement pourquoi, on ne sera plus jamais dispersé.

à suivre...

## Guirlande de questions (2)

Quelle est, pour tous, la source de la peur?

*C'est la mort.*

Qu'est-ce que la mort ?

*L'état d'ignorance totale.*

Quels sont les facteurs qui causent des tourments jusqu'à notre mort ?

*Les péchés que nous commettons sciemment, mais que nous gardons sous le voile du secret.*

Qu'est-ce qui est cher à toute créature ?

*La vie.*

Qui est le plus aveugle parmi les aveugles ?

*Celui qui est soumis à l'attachement.*

Qu'est-ce que le bonheur ?

*L'état de non-attachement complet.*

Qu'est-ce que la misère ?

*La nature d'insatisfaction constante.*

Qu'est-ce qu'une vie idéale ?

*C'est une vie au-dessus de toute critique.*

Qu'est-ce que l'inertie ?

*Ne pas mettre en pratique ce qu'on a appris.*

Qu'est-ce qui est inconstant et changeant comme les gouttes d'eau sur une feuille de lotus ?

*La jeunesse, la richesse et la longévité.*

Qu'est-ce qui conduit à la déception ?

*Un amour propre démesuré.*

Quel devoir devrait-on privilégier dans la vie ?

*Montrer de la gentillesse envers les souffrances et cultiver l'amitié envers les hommes bons.*

## Pourquoi ne doit-on pas toucher avec les pieds les papiers, les livres et les personnes ?

Dans les maisons indiennes, on enseigne de ne jamais toucher les papiers, les livres et les personnes avec les pieds. Si les pieds touchent accidentellement les papiers, les livres, les instruments de musique ou tout autre matériel éducatif, on doit toucher, de manière respectueuse, avec la main droite, l'objet qu'on a touché avec les pieds, et ensuite on doit toucher nos yeux avec nos doigts comme geste d'excuse.

Toute connaissance académique et spirituelle étant sacrée et divine, on doit la respecter à tout moment.

La coutume de ne pas marcher sur les outils pédagogiques est un rappel fréquent de la position élevée que les Indiens accordent à la connaissance dans leur culture. Depuis le plus jeune âge, cette sagesse favorise en eux un respect profond pour les livres et l'éducation. Chaque jour, avant de commencer leurs études, les indiens prient :

*Saraswati namasthubhyam*

*Varade kâma roupini*

*Vidyârambham karishyâmi*

*Sidhribhavatu me sadâ.*

O Déesse Saraswati, Toi qui donnes des faveurs et qui satisfais nos souhaits,

je me prosterne à Tes pieds avant de commencer mes études.

Puisses-tu toujours me satisfaire.

Il est aussi fortement déconseillé de toucher les gens avec les pieds. Et si cela se produit, on doit s'excuser de la même façon que si on avait touché un livre. L'homme est considéré comme le plus beau temple vivant de Dieu ! Toucher quelqu'un avec ses pieds est donc considéré comme un manque de respect envers la Divinité qui est en lui. Cela demande des excuses immédiates qui doivent être offertes avec respect et humilité.

## Le Crocodile et le cœur du Singe

Jadis, Bouddha se réincarna en l'espèce d'un singe. Il établit sa demeure dans la forêt au bord du Gange. Un crocodile vivait dans le Gange. L'épouse de ce crocodile, apercevant le singe, fut prise d'une violente envie de la chair de son cœur. Elle dit à son mari :

- Mon cher, je désire manger le cœur de ce singe.  
 - Ma chère, nous vivons dans l'eau et lui sur la terre, comment nous serait-il possible de l'attraper ?  
 - D'une manière ou d'une autre, prends-le. Si je ne l'ai pas, je mourrai.  
 - Eh bien, ne crains rien, il existe un moyen, je te ferai manger la chair de son cœur.  
 Ayant ainsi réconforté son épouse, il se rendit auprès du singe qui s'était assis sur la rive du fleuve. Le crocodile lui dit :  
 - O singe, de l'autre côté du Gange, les manguiers, les arbres à pain et les autres ont sans fin des fruits délicieux. Ne voudrais-tu pas y aller et manger ces fruits de toutes sortes ?  
 - O Crocodile, le Gange est profond et large, comment irais-je là-bas ?  
 - Si tu veux y aller, je te conduirai en te faisant monter sur mon dos.  
 Le singe le crut et consentit à monter sur le dos du crocodile.  
 Le crocodile le conduisit à quelque distance, puis il s'enfonça dans l'eau.  
 - Mon cher, dit le singe, tu me fais plonger dans l'eau, qu'est-ce que cela veut dire ?  
 - Ce n'est pas dans un but honnête et généreux que je t'emporte, mais il est venu à ma femme une violente envie de la chair de ton cœur, et je désire lui faire manger ton cœur.  
 - Mon cher, ne sais-tu pas que le cœur des singes qui vagabondent au sommet des branches n'est pas dans notre poitrine ?  
 - Et où donc le placez-vous ?  
 Le singe montra non loin de là un ficus chargé de fruits mûrs.  
 - Ce sont, dit le singe, nos cœurs qui pendent à ce ficus.  
 - Si tu me donnes un cœur, je ne te ferai pas mourir.  
 - Eh bien, mène-moi là-bas et je t'en donnerai un.  
 Le crocodile amena le singe. Le singe sauta du dos du crocodile, s'assit dans le ficus et dit :  
 - Cher crocodile, as-tu imaginé que le cœur des créatures vivantes se trouvait vraiment au sommet d'un arbre ? Que tu es sot. Ton corps est grand, mais tu n'as pas d'intelligence.  
 Le crocodile, malheureux comme s'il avait perdu un millier de pièces, la mine défaite, rentra chez lui en pleurant.

## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

211. De même qu'aux nuages qui versent la pluie, le monde ne fait rien en retour, de même les bienfaits n'exigent pas réciprocité.

## 6 Kashâya (astringent)

Saveur qui endort le palais supérieur, donne une raideur de la langue et de la gorge. Saveur qui éveille la sensation de compression du cœur.

### Fonctions :

C'est le plus grand purificateur du corps, effet antipoison. Absorbe l'eau en excès, arrête la perte de liquides dans le corps : hémorragie, rhinite, excès de larmes, écoulements auriculaires abondants, excès de salivation, excès d'urinations, diarrhée aqueuse, dysenterie.

### Indications thérapeutiques :

Nettoyage des plaies et cicatrisation. (Acide borique, chaux + miel, curcuma). Diarrhée, polyurie. Troubles respiratoires. Hémorragies.

### Quelques maladies d'excès :

Douleur cardiaque. Constipation chronique, obstruction fécale. Otite par sécheresse. Obstruction à l'évacuation des gaz intestinaux donnant des douleurs du ventre et au-delà des déformations du côlon. Raideur du corps.

### Exemples alimentaires :

Thé nature, café nature, jus de citron, coing, décoction (mais pas les tisanes), poire mûre, céleri dur, asperge, chocolat, cacao, tanin de vin, bière.

Ces articles ne permettent qu'une approche très superficielle de l'*Ayurveda*, mais ils ont pour but de rétablir sa définition réelle et traditionnelle. Puissiez-vous y entraîner toute sa valeur et sa profondeur.

## Yoga Sutra (19)

*Cet article est le 11<sup>ème</sup> compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.*

Samâdhi Pâda – Sutra 19

*Bhava Pratyayo Videha Prakrutilayânâm*

Dans tout ce que nous faisons, il existe toujours deux moyens d'atteindre un but. Dans le cas d'*Asamprajñatha Samâdhi*, on trouve *Bhava Pratyaya* et *Upâya Pratyaya*. Patanjali explique *Bhava Pratyaya* au Sutra 19 et *Upâya Pratyaya* au Sutra 20.

Le Sutra 19 concerne ceux qui possèdent un don, une grâce de Dieu depuis la naissance, du fait d'être nés avec certains privilèges qui leur permettent d'atteindre le but.

Le Sutra 20 s'adresse à ceux qui ont besoin de moyens pour arriver au but. *Bhava* signifie la naissance. *Bhava Pratyaya* est donc ce qui est acquis à la naissance ; ce n'est pas ce qui est congénital, c'est en fonction de ce que nous avons fait dans la vie antérieure pour atteindre *Asamprajñatha Samâdhi*. Deux sortes d'êtres sont mentionnés dans le Sutra 19 par Patanjali, et sont donc concernés par *Bhava Pratyaya* : *Videha*, c'est-à-dire ceux qui n'ont pas de corps physique, et *Prakrutilaya*, ceux qui sont absorbés dans le monde manifesté.

#### Fonctions :

Stimulant du système nerveux, active les sens de perception. Rétablit la fonction de discernement des goûts. Rééquilibre la fonction respiratoire (hoquet, étouffement). Purifie la peau, et en usage externe, nettoie les pores de la peau. Permet d'éliminer l'eau en excès surtout au niveau de la lymphé. Tonifiant cardiaque. Vermifuge. Permet d'éliminer les parasites intestinaux.

#### Indications thérapeutiques :

Indigestion. Parasites intestinaux. Diabète. Toux, coryza, asthme. Maladies de la peau. Désordres cardiaques.

#### Quelques maladies d'excès :

Sensation de brûlure dans le corps. Tremblements. Névralgies en général. Donne paresse du foie, des reins, des ovaires, des glandes endocrines, car en excès donne des effets contraires.

#### Exemples alimentaires :

Ail, oignon, poivre, piment, poivron, radis, navet, fruits sauf ceux qui sont *Madhura* et *Âmla*, les plantes aromatiques et les racines de plantes en général, la racine de curcuma, gingembre, cumin, vin nouveau, amande, tisane, concombre, cacao, crudité, café.

#### **5. Tikta** (amer, âcre, caustique, piquant)

Saveur qui éveille la sensation de sécheresse au niveau de la gorge rendant la cavité buccale râpeuse.

#### Fonctions :

Il purifie le lait maternel. Il apporte la fermeté de la peau et des muscles. Il purifie le produit d'absorption des aliments digérés. C'est pourquoi il existe toujours un peu de piment dans l'alimentation. Lutte contre l'anorexie. Enlève les germes, mycoses, microbes. Il est antitoxines.

#### Indications thérapeutiques :

Pertes d'appétit. Fièvre. Obésité. Maladie de la peau (purificateur de *Raktha*, le sang).

#### Quelques maladies d'excès :

Absence de souplesse des artères. Paralysie faciale. Torticolis. Endormissement des membres. Colite. Ulcère. Hémorroïdes. Diarrhée. Perte de sang dans l'urine ou les selles.

#### Exemples alimentaires :

Endives, chicorée, concombre, écorces d'agrumes, crudités, noix fraîche, camomille, quinquina, gentiane, piment, médicaments chimiques, rayons qui brûlent (rayons X...), bicarbonate de soude, cidre de pomme, eau de Perrier, eau de Vichy, olives naturelles, certains miels cuits.

212. Créée par le travail, la richesse de celui qui en est digne lui est donnée pour faire la charité.

213. Au Ciel comme sur la terre, il est difficile de faire un meilleur choix que d'obliger (son prochain).

214. Celui qui sait ce qu'il faut faire de convenable est un homme vivant, tout autre est rangé parmi les morts.

215. La richesse du grand Sage qui désire se conformer et se conforme aux us et coutumes du monde, ressemble à la pièce d'eau du village qui est rempli jusqu'aux bords.

216. Si l'opulence échoit à un homme charitable elle ressemble à l'arbre utile situé au milieu du village et chargé de fruits mûrs.

217. Se trouve-t-elle entre les mains d'un homme de grande générosité, la richesse est pareille à l'arbre, dont toutes les parties servent de médicaments.

218. Celui-là a le sentiment éclairé du devoir qui ne se lasse pas de faire la charité, même quand ses ressources ont diminué.

219. Devenir pauvre pour l'homme généreux c'est regretter l'impossibilité où il est de ne pouvoir faire des libéralités.

220. Si la charité peut entraîner la perte de la richesse, elle vaut qu'on l'achète, en se vendant soi-même.

221. Donner aux pauvres, c'est faire la charité ; il est de la nature de tous les autres dons de n'être faits qu'en vue d'un profit, que l'on attend par la suite.

222. Mendier est mauvais, bien qu'il y en ait qui prétendent qu'il conduise à la bonne voie dans ce monde. Donner est bien, bien qu'il y en ait qui prétendent qu'il ne fasse pas obtenir le paradis.

223. Ne pas préférer les paroles déshonorantes "Je n'ai rien" et donner à ceux qui les ont dites : ces deux actes ne se rencontrent que chez l'homme de bonne famille.

224. Avoir pitié ne cause pas la joie jusqu'au moment où l'on voit le visage épanoui du pauvre qui a obtenu (l'aumône).

225. Le mérite des hommes fermes à souffrir la faim ne vient qu'après le mérite de celui qui apaise la faim d'autrui.

226. Apaiser la faim déchirante des pauvres est le moyen de mettre sa propre richesse en sécurité.

227. La cruelle maladie appelée faim n'afflige pas celui qui est accoutumé à partager ses repas avec les hôtes.

228. Ce sont ceux qui sont dépourvus de la grâce qui thésaurisent et perdent ensuite leur fortune. Ils ne connaissent donc pas le bonheur éprouvé par ceux qui donnent.

229. Manger en solitaire afin de remplir (son trésor) cause une douleur plus aiguë que mendier.

230. Il n'y a rien de plus cruel que mourir. Il vaut mieux mourir qu'être impuissant à donner.

# La médecine indienne ou Ayurveda 3/3

Dr Nancy Carpentier

Extraits de la revue India de l'asbl Shanti Darshan Belgo-Indian.

L'auteur remercie tout particulièrement T.K Sribhashyam, fils et disciple de maître T. Krishnamacharya (Madras, 1888-1989) pour son enseignement d'Ayurveda transmis selon la tradition ancienne Indienne. Maître Krishnamacharya fut un des plus grands maîtres de la Philosophie Indienne ainsi que de l'Ayurveda.

## III. Les six saveurs (Rasa)

Les six saveurs sont abordées plus en détail pour illustrer le mode d'action des aliments. Tous les aliments contiennent les six saveurs, dont une ou deux en prépondérance. Chaque Rasa sera identifié selon la description de sa perception buccale. Suivent ensuite quelques actions fondamentales dans le corps ainsi que des exemples d'indications thérapeutiques lors de pathologies. L'étude du rasa se terminera par l'exemple de quelques aliments dans lesquels il se trouve en prépondérance. Il y a peu de temps, la médecine occidentale a expérimenté un principe connu depuis longtemps dans l'Ayurveda : tout aliment dont les saveurs n'ont pas été discernées dans la bouche ne sera pas absorbé au niveau de l'intestin grêle et donc ne pourra pas être assimilé au niveau des tissus du corps.

### 1. **Madhura** (doux, pas toujours sucré)

Goût plaisant, agréable, confortable.

#### Fonctions :

Permet d'augmenter l'eau dans le corps et donc permet l'adhésion, le lien dans la construction des tissus. C'est un rasa de croissance. Apporte la force physique et mentale, défatigant. Augmente le lait maternel.

#### Indications thérapeutiques :

Fatigue en général. Situations gériatriques. Fausses-couches à répétitions. Insuffisance de la lactation. Vieillesse prématurée (usage abusif du corps, maladie grave prolongée, mauvaise assimilation).

#### Quelques maladies d'excès :

Obésité, lourdeur du corps et d'esprit. Dépression.

#### Exemples alimentaires :

Miel, lait de vache et lait maternel, pomme de terre, céréales, riz, soja, yaourt (pas de lait caillé), banane fraîche, poire, pomme rouge, mûre, raisin rouge (secs), datte (pas sèche), figue (pas sèche), huile de sésame, huile d'arachide (pas de tournesol). Les corps gras en général (pas de saindoux), si fruits, frais et mûrs. Jus de canne à sucre, pas le sucre de table.

### 2. **Lavana** (salé)

Saveur qui augmente le goût de nourriture, ouvre l'appétit.

#### Fonctions :

Digestif, augmente la salivation. Expectorant. Aide à la transpiration. Réduit toutes les inflammations, en usage externe ou interne, aide à la suppuration. Durcit les artères. Enlève les vertiges (il faut donner du sel et pas du sucre !)

#### Indications thérapeutiques :

Perte d'appétit. Nausée, crise de foie. Toux avec besoin d'expectorer (amer et salé). Vertiges. Excès d'urines mais concentrées.

#### Quelques maladies d'excès :

Soif. Fièvre. Maladie de la peau. Nécrose. Perte de dents et de cheveux, fragilité des gencives. Utilisation de dentifrice salé. Gastrite. Perte de conscience fréquente.

#### Exemples alimentaires :

Tous les sels minéraux (Mn, Se, K, Ca....) sauf l'or, l'argent (qui est plus chaud cependant que l'or). Les oligo-éléments. Le sel de mer.

### 3. **Âmla** (âpre, aigre)

Saveur qui augmente la salivation, saveur qui augmente le goût de la nourriture. Nettoie la bouche donc les glandes salivaires, les dents.

#### Fonctions :

Stimule l'appétit, aide à la salivation. Aide et rétablit les dysfonctionnements de la digestion. Anticoagulant.

#### Indications thérapeutiques :

Perte d'appétit. Manque de salivation. Dyspepsie (femmes en début de grossesse). Insuffisance d'acidité dans l'estomac.

#### Quelques maladies d'excès :

Hyper laxité musculaire (manque de fermeté des muscles), inflammation en général.

#### Exemples alimentaires :

Tous les produits capables de fermenter, agrumes sauf mandarines, fromages, pomme verte, petit lait, haricot vert, tomates, tous les laits sauf le lait maternel et de vache. La bière, jus de fruits, alcool, vinaigre, chocolat, kiwi, ananas, les médicaments sauf les antibiotiques qui sont *Kashaya*.

### 4. **Katuka** (amer, piquant)

Saveur qui produit la sensation de brûlure au bout de la langue, suivie d'une irritation dans la tête et de maux de tête et qui fait couler l'eau dans le nez.