

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

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@gmail.com)
Suisse : Mme Brigitte KHAN (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)

Mai 2010

Edition : France

N° 32

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Matière à réflexion

L'âme est une rivière remplie avec l'eau de la maîtrise de soi ; son courant est la vérité, ses rives sont une conduite vertueuse et ses vagues sont la compassion. Plongé dans ses eaux sacrées, on ressort pur.

En vénérant un saint homme qui honore le sanctuaire sacré de l'âme, le dévot obtient le résultat de son pèlerinage. Une rencontre avec des saints nous apporte des privilèges car ils sont considérés comme des lieux saints. Le Dieu qui habite leur cœur rend sacré le lieu où ils résident.

Une rivière remplie d'eau bénite est sans aucun doute sacrée ; une image divine sculptée dans la pierre ou l'argile est sans aucun doute une divinité. Après les avoir vénérées longtemps, le dévot devient pur. Mais on atteint la pureté par une simple visite respectueuse à un saint homme.

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



La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

Galette de flocons de céréales

(pour 4 personnes – 3 galettes par personne)

Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 26) - Sri T.K. Srihashyam**
- **Les lucioles, les étoiles, la lune et le soleil !**
- **Yoga Sutra (10) - Gabriel Galéa**
- **Nouvelles du parrainage de la scolarité des enfants à Kovalam**
- **Bhaja Govindam – T.K. Srihashyam**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Le calme mental - la voie de la Bhagavad Guîtâ – T.K. Srihashyam**
- **Origine du parapluie et des sandales - conte indien**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Pudina chutney**

Ingrédients :

30 g de flocons de riz, d'orge, de sarrasin, de kamut, de soja, d'avoine, d'épeautre et de noix de coco râpée.

50 g de crème ou de farine d'orge.

Une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude.

Épices et sel selon le goût.

Préparation :

Dans un saladier, faire un mélange des flocons. Verser plus ou moins 600g d'eau bouillante. Mélanger le tout et laisser gonfler pendant 10 minutes. Verser la crème ou la farine d'orge, ajouter le bicarbonate de soude et mélanger, ajouter les épices et le sel. La pâte obtenue doit être assez compacte. Il est possible d'ajouter des oignons coupés en morceaux, des carottes râpées, des feuilles de persil ou de coriandre.

Faire chauffer la poêle, en huiler légèrement le fond. Poser des cercles emporte-pièce pour faire des galettes bien rondes, d'un centimètre d'épaisseur. Recouvrir la poêle d'un couvercle et cuire à feu doux, en retournant la galette de temps en temps. Ces galettes peuvent être accompagnées de légumes, d'une salade de betteraves avec une sauce au yaourt ...

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 27 :

Oh Seigneur Govinda ! Glorieux conquérant des non-dévots ! Devons-nous dire clairement la récompense que nous attendons en faisant ce rituel ? En Te priant, nous obtiendrons ce que nous désirons, et comme récompense nous obtiendrons des bijoux magnifiques qui pareront notre corps et nous serons louées par les gens du pays. Ce sont des bracelets, des anneaux de bras, des boucles d'oreilles, des bracelets de cheville, etc. Nous nous rejoindrons pour déguster du délicieux riz au lait sucré baigné dans le ghî qui coulera abondamment sur nos épaules pendant que nous mangerons en Ta compagnie. En extase nous resterons ensemble. Ecoute et considère demoiselle.

Commentaire

Dans ce poème, Āndal exprime sa joie dans sa rencontre avec Krishna, le Seigneur de ses rêves et le Seigneur de l'univers. Les Gopis ont la vision de Dieu.

Elles ont accompli le plus grand exploit d'avoir obtenu d'accompagner l'inestimable Âme Suprême, Krishna dans la solitude. Pour cette occasion unique, elles pareront leur corps de magnifiques bijoux. Elles seront louées par les gens dans tout le pays pour leurs bijoux, leur sérieux et leurs prouesses à obtenir la pluie et la prospérité pour le pays.

Comme toutes les jeunes filles du monde entier, Āndal exprime son désir d'avoir des bijoux. Un peu plus tôt, au second jour du rituel de Margali (décembre - janvier), elle avait interdit aux filles d'orner de fleurs leur cheveux, de tresser leurs cheveux, de maquiller leurs yeux et de porter des bijoux. Elle avait demandé à toutes les Gopis de ne pas manger le riz sucré au lait. On doit être austère quand on suit un rituel.

Maintenant que le rituel se termine et qu'elles sont en présence de Krishna, les Gopis peuvent se réjouir en portant des robes de fête, en se parant de fabuleux bijoux et en dégustant du riz sucré au lait.

Le 27^{ème} jour lunaire des mois de décembre - janvier dans le Tamil Nadu, et toutes les personnes du Tamil Nadu y participent, on chante cet hymne en distribuant du riz au lait sucré comme une bénédiction venant de Krishna.

Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

xxx

Il est évident que, sauf si le pays est prospère, les gens ne peuvent bénéficier de robes et de bijoux coûteux ainsi que de nourriture riche comme le riz au lait sucré. Le riz, le lait et le sucre sont les éléments de base nécessaires d'un Indien. Une moisson abondante de riz et de sucre est le signe de la bénédiction de Dieu.

Les qualités du Seigneur sont telles qu'elles font que même ceux qui ne veulent pas Le voir seront tentés de Le connaître. Pour ceux qui sont contre Lui, Sa valeur entre en jeu. Avec Sa valeur, même Ses ennemis se rallient à Lui.

Il existe quatre types de personnes qui n'acceptent pas la suprématie du Seigneur :

1. Ceux qui n'ont aucune connaissance de Dieu.
2. Ceux qui sont avides des comforts matériels.
3. Ceux qui ne saisissent pas la facilité d'approche du Seigneur et en conséquence restent éloignés de Lui.
4. Ceux qui n'acceptent pas Sa Grandeur, qui sont en colère et qui expriment une haine constante envers Lui.

Ces personnes ne veulent pas être avec le Seigneur. Elles sont attirées vers d'autres choses et d'autres pouvoirs de telle manière qu'elles ne croient pas en la dévotion immuable.

Sri T.K. Sribhashyam ajoute :

Dans bon nombre de cours et mes séminaires, j'ai rencontré des participants qui exprimaient leur inimitié et même leur colère quand ils entendaient le mot 'Dieu'. Ils intervenaient pendant mes cours pour faire connaître leur aversion à tout le monde. En dépit de leur refus d'admettre l'existence de Dieu ou de toute autre entité spirituelle, ils assistaient très régulièrement à mes séminaires.

Comme mon père, j'ai pris l'habitude de débiter mes séminaires avec une courte histoire de la mythologie indienne. Avec le temps, ces élèves ont non seulement réduit leurs remarques provocantes mais étaient les premiers à attirer mon attention quand je ne démarrais pas le séminaire par un conte. Ils ont même commencé à lire régulièrement la grande épopée du Râmâyana (un travail poétique sur Sri Râma avec plus de 20000 poèmes) ou la Bhagavad Guîtâ, ou même la Sainte Bible. Certains m'ont même demandé s'ils avaient le droit de prier en dépit de leur antipathie du passé. Jusqu'à présent, je n'ai pas rencontré d'élève qui continue à ne pas croire en Dieu ou être non-dévoit. Pourtant, je n'oblige aucun d'eux à croire en Dieu. C'est leur attirance envers les grandes qualités de Dieu qui ont changé leur attitude.

Je me souviens des conseils de mon père Sri T.Krishnamacharya : 'Tous ceux qui ne croient pas en Dieu ont déjà gardé leur porte à demi ouverte. C'est à nous de les aider à l'ouvrir en grand pour qu'ils se dirigent vers Le Seigneur.'

L'amélioration se situe au niveau de la qualité de l'existence et non pas pour assurer une existence la plus longue possible. C'est une médecine essentiellement préventive grâce à ses moyens de diagnostic précoce.

(à suivre)

La nécessité de méditer ; enseignement de la Guîtâ

Sri T.K. Srihashyam

La Bhagavad Guîtâ est un trésor de concepts spirituels. Pour en avoir un réel bénéfice, nous devrions méditer sur ceux-ci pour qu'ils fassent partie de nos pensées. Comme nous obtenons des aperçus nouveaux, nous progressons vers ce qu'il y a de meilleur dans la vie - Dieu - nous réalisons pour toujours la grandeur de la Bhagavad Guîtâ.

De nos jours, la pratique de la méditation est devenue très populaire. Les gens méditent pour des raisons diverses : pour la paix de l'âme, pour soulager leur chagrin, pour améliorer leur relation avec les autres et aussi pour obtenir des bénéfices matériels. Sans aucun doute, la méditation nous aide à atteindre tout cela mais ce sont de simples brouilles. Le but réel de la méditation est de faire l'expérience de Dieu ou de connaître son âme.

La méditation est une activité mentale. Dans cet acte intime nous méditons sur un idéal et nous l'intériorisons, faisant de lui notre véritable nature. Dans un état idéal de méditation, nous sommes unis avec une forme choisie de Dieu (*Ishta Devata*) ou sur l'idée sur laquelle nous méditons. En d'autres termes, notre personnalité ou notre comportement subit des changements ; toutes les vieilles habitudes sont remplacées par d'autres de meilleures qualités. La méditation ne peut être considérée comme un succès que si cette transformation a lieu, quel que soit le temps que nous ayons pratiqué la méditation.

Le processus et les résultats de la méditation sont décrits dans le sixième chapitre de la Bhagavad Guîtâ. Le Yoga est un état dans lequel le mental discipliné devient parfaitement calme, comme une lampe à huile placée dans un endroit sans vent. Le Yoga signifie perdre complètement son ego dans son âme, la partie essentielle de notre personnalité. Cet état d'absorption parfait est l'état le plus élevé et aucun autre bénéfice n'est considéré comme égal. Une personne qui arrive à cet état est appelée Yogi, elle se libère de toutes les souffrances et nage dans une félicité inégalable. Etant un avec Dieu, elle devient un avec tous les êtres.

La vie n'est pas un lit de roses mais un champ de bataille. Personne ne peut y échapper. Le chaud et le froid, la perte et le profit, le plaisir et la douleur, toutes les dualités de la vie sont toujours présentes. Celui qui médite doit accepter ce fait et rester calme et tourner son mental vers Dieu. Nous sommes seuls responsables de notre bonheur et de notre malheur, de notre succès comme de notre échec. C'est la base de la loi du Karma. Notre bataille n'est pas avec un ennemi extérieur. Les éléments et les circonstances extérieurs sont de simples expressions de notre état intérieur. Notre ennemi est l'ignorance (*ajhana*) de notre nature réelle. Cette ignorance nous induit en erreur. Nous nous identifions au problème et c'est ce qui cause la souffrance. Cette identification est appelée ignorance et

est exprimée dans la notion de 'je' et de 'mien'. Nous confondons le non-réel au réel et c'est comme cela que nous percevons le monde. Cette ignorance se manifeste sous la forme des ennemis intérieurs et nuisibles. En parlant des trois plus puissants ennemis, Sri Krishna dit dans la Bhagavad Guîtâ XVI.21 :

*Trois portes ouvrent sur cet enfer : la concupiscence, la colère et l'avidité.
Que tout homme sain d'esprit les referme, car elles conduisent l'âme à sa perte.*

Nous sommes tous potentiellement divin. Rien ne peut modifier ce fait. Nous sommes issus de Dieu, nous vivons en Dieu et nous retournons vers Dieu. Cependant ce caractère divin peut être caché, il se manifeste à la fin. La vie progressivement, mais inévitablement, nous ramène d'où nous sommes issus – Dieu. Les dualités de la vie telles que la douleur et le plaisir, le bien et le mal, sont seulement là pour nous faire réaliser et révéler notre caractère divin et nous amener à Dieu.

Personne ne peut échapper à la souffrance ou devenir un saint en jouissant du confort de la vie. Beaucoup de choses peuvent se produire dans la vie : nos proches ou ceux qui nous sont chers peuvent nous quitter ; nous pouvons passer par de terribles épreuves. Mais nous ne devrions pas craindre les difficultés. Sri Krishna nous assure que si un dévot mène sincèrement une vie spirituelle en s'appuyant sur Lui, Il ne l'abandonnera pas (Bhagavad Guîtâ IX.22) :

*Mais ceux qui M'adorent avec dévotion, méditant sur Ma Forme absolue,
Je comble leurs manques et préserve ce qu'ils possèdent.*

Toutes les pratiques spirituelles visent à nous débarrasser de notre méprise sur notre nature réelle. Il est possible de parvenir à cet état de désillusion uniquement par la grâce de Dieu et en travaillant sincèrement pour cela. En principe, toutes les techniques spirituelles visent à obtenir la maîtrise et la purification du mental. Sri Krishna dit (Bhagavad Guîtâ VI.6)

*'De celui qui l'a maîtrisé, le mental est le meilleur ami ;
mais pour qui a échoué dans l'entreprise, il devient le pire ennemi.'*

Bien que la maîtrise du mental soit une tâche très difficile, elle peut être obtenue par la pratique. Sri Krishna dit que par la pratique et le détachement nous pouvons maîtriser notre mental. C'est notre responsabilité de faire des efforts pour purifier et maîtriser nos activités mentales. Il existe deux voies principales pour atteindre Dieu : le chemin de la dévotion et le chemin de la connaissance.

œuvre s'intitule : *Charaka Samhita*). La transmission traditionnelle de cette science est principalement orale. La perte de valeur de cette science en Inde au profit de la science médicale occidentale, ainsi que le mode de transmission expliquent la disparition progressive des médecins pratiquant la médecine Ayurvédique.

Le diagnostic selon *l'Ayurveda*, est basé sur l'observation de signes externes, l'observation de processus internes du corps et la prise des pouls. L'observation des signes externes : le médecin ayurvédique prend en compte l'état de la peau, des ongles, des cheveux, des dents, la morphologie du corps, la façon de se mouvoir, de parler, la voix... qui sont révélateurs d'une bonne santé ou d'un déséquilibre pathologique. L'observation des signes internes : le médecin ayurvédique doit à partir de la description de l'urination, la défécation, la sudation, la digestion déduire le processus physiologique déséquilibré. Et enfin, par la prise des pouls, il lui est immédiatement possible de percevoir le fonctionnement des organes principaux qui sont : le cœur, l'intestin grêle, la rate, l'estomac, les reins, la vessie, les poumons, le colon, le foie, la vésicule et l'utérus ou la prostate. Les modalités thérapeutiques se modifient suivant l'âge, les saisons, le profil physiologique et mental de l'individu, les déplacements géographiques, l'état de grossesse, les antécédents... Le moyen thérapeutique de choix dans *l'Ayurveda* est les médicaments préparés à partir d'un vaste répertoire de plantes. En complément à cette thérapeutique médicamenteuse s'ajoutent des modifications alimentaires spécifiques à la pathologie. Après toute l'observation de l'examen clinique, le médecin identifie le déséquilibre à l'origine de la pathologie.

Une des plus grandes différences entre la Médecine Occidentale et *l'Ayurveda*, consiste dans le fait que la Médecine Occidentale soigne et soulage les symptômes qui sont les conséquences d'une maladie, alors que *l'Ayurveda* traite l'origine même de la maladie. De ce fait, la médecine occidentale soulage rapidement, mais transitoirement, laissant le processus physiologique chroniquement déséquilibré s'étendre à une autre partie du corps, ne se doutant pas toujours de la relation de continuité de cette nouvelle manifestation de la maladie. Alors que *l'Ayurveda*, en s'attaquant à l'origine de la maladie peut prévenir les diverses manifestations de celle-ci. En utilisant l'alimentation comme un des moyens thérapeutiques, elle empêche la nourriture d'être le facteur responsable soit du dysfonctionnement même du corps, soit de l'aggravation de la maladie. *L'Ayurveda* ne prescrit une alimentation végétarienne que dans des maladies très graves ou dans le cadre de l'application de l'alimentation carnée en général.

L'application de *l'Ayurveda* au quotidien demande au patient discipline et rigueur dans l'application des principes prescrits. Le patient se heurtera parfois aux conventions sociales. *L'Ayurveda* est cependant capable d'améliorer le patient quel que soit l'âge et la gravité de la maladie.

permanent car les perceptions sont périssables à cause de la persistance des effets des Gunas, qui sont eux-mêmes périssables. *Apara Vairâgya* est donc instable.

Apara Vairâgya apporte *Tushti*, le contentement, *Para Vairâgya* apporte *Santoshâ*, le bonheur suprême, qui ne connaît aucune limite puisqu'il se tient en-dehors de l'influence des Gunas.

(à suivre)

La médecine indienne ou Ayurveda 1/3

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.

I. Approche Globale

Le terme *Ayurveda* est composé des mots *Ayus* et *Veda*, *Ayus* signifie la vie en tant qu'harmonie entre le corps, le mental et l'âme, et *Veda*, ce qui vient de Dieu, la connaissance qui permet de maintenir la vie. C'est une science indienne. Elle appartient à l'*Atharvana Veda* qui est l'un des quatre *Veda*. Son origine se situe approximativement vers 3000 à 4000 avant J-C. Le but de l'*Ayurveda* est d'aider l'individu à atteindre le Créateur, grâce à un corps et un esprit en parfaite santé. Outre la maîtrise des fonctions physiologiques, l'Ayurveda soigne des pathologies tant sur le plan mental que physique.

L'ensemble de l'*Ayurveda* se divise en huit branches principales :

1. Médecine interne.
2. Pathologie.
3. Chirurgie.
4. Toxicologie.
5. Science démoniaque (Psychiatrie)
6. Pédiatrie.
7. Science de la convalescence.
8. Science des aphrodisiaques.

La mise en forme de cette science a été principalement attribuée à deux grands maîtres : Sushrutha et Charaka. Sushrutha a développé la physiologie, la conception, les rapports corps subtils et corps physique, la psychiatrie (son œuvre s'intitule *Sushrutha Samhita*). Charaka a davantage approfondi la pédiatrie, la gynécologie, l'anatomie et l'alimentation (son

Toutes deux nous conduisent également à Dieu. Aucune des deux n'est supérieure. Nous devons choisir le chemin qui convient à notre tempérament. Comme nous sommes souvent attachés aux plaisirs corporels, aux émotions et liés à l'égo, Sri Krishna nous conseille dans la Bhagavad Guîtâ XII.5 de choisir le chemin de la dévotion.

Pour eux, cependant, dont le mental se lie au non-manifesté, à l'aspect impersonnel de l'Absolu, le progrès sera fort pénible. Avancer par cette voie est toujours difficile pour l'être incarné.

Le seul chemin pour atteindre Dieu ne peut être que dans l'abandon à Dieu. L'abandon au divin est la seule voie pour la réalisation dans le monde matériel (*bhoga*) et l'évolution spirituelle (*yoga*).

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

181. Il est doux à celui qui ne pratique pas la vertu et qui commet même des péchés de s'entendre dire: "ce n'est pas un calomniateur "
182. Il est certes mauvais de dire du mal de la vertu et même de commettre des péchés ; il est pire de calomnier quelqu'un, en son absence, et de lui témoigner une fausse joie, en sa présence.
183. Plutôt mourir que calomnier quelqu'un en son absence et le louer en sa présence. Une telle mort lui procurera les mérites dont parlent les traités de la morale.
184. Parle à quelqu'un, en fixant ses yeux et sans ménagement, mais garde-toi d'en dire du mal, en son absence.
185. Bien que le calomniateur célèbre la vertu, son penchant à la calomnie révèle qu'il ne parle pas sincèrement.
186. Parmi les défauts de celui qui calomnie, les plus honteux seront découverts et divulgués.
187. Ceux qui ne savent pas, par des paroles captivantes, se faire des amis, calomnient même les parents et les forcent à se séparer d'eux.
188. Que ne feront-ils aux étrangers ceux qui publient malicieusement les torts des proches?
189. La terre supporte, par charité, le fardeau de l'homme qui guette le départ de quelqu'un pour le calomnier.
190. Y a-t-il douleur pour celui qui reconnaît ses torts, de la même manière qu'il découvre ceux du prochain ?

La Pièce Maîtresse de la maison

La plupart des maisons indiennes ont une pièce de prière ou un autel. Une lampe y est allumée et le Dieu célébré chaque jour. Les autres pratiques spirituelles comme la répétition du nom de Dieu, la méditation, la lecture des écritures, les prières, les chants dévotionnels ... sont aussi pratiqués dans ce lieu. Des prières spéciales sont faites pour des occasions auspicieuses comme les anniversaires, les fêtes ... Chaque membre de la famille fait ses prières dans cette pièce.

Le Dieu étant le propriétaire de toute la création, il est donc le véritable propriétaire de la maison où nous vivons. La salle de prière est la Pièce Maîtresse de la maison. Nous sommes les occupants terrestres de Ses biens. Nous sommes simplement les gardiens de Sa Maison. Cette notion nous libère du faux orgueil et de la possessivité.

Mais si cela est assez difficile, nous pouvons au moins penser à Lui comme un invité très honorable. Tout comme on logerait un invité important en lui donnant le meilleur confort, de la même façon, nous facilitons la présence de Dieu dans nos maisons en ayant une salle de prière ou un autel, qui est à tout moment gardé propre et bien décoré.

Aussi le Dieu est omniprésent. Nous avons une pièce pour la prière pour nous souvenir qu'Il réside dans nos maisons avec nous. Sans la grâce de Dieu, aucune tâche ne peut être accomplie aisément et avec succès. Nous invoquons Sa grâce en communiant avec Lui chaque jour dans la pièce de prière et dans les occasions spéciales.

Chaque pièce de la maison a une fonction spécifique. Aussi pour les besoins de la méditation, de culte et de prière, nous devons avoir une atmosphère propice, d'où la nécessité d'une salle de prière.

Les pensées sacrées sont omniprésentes dans ce lieu et influencent le mental de ceux qui y consacrent du temps. Les pensées spirituelles venant de méditations régulières, de prières et de chants faits dans cette pièce s'infiltreront dans cette salle et de là dans toute la maison.

Yoga Sutra (11)

Cet article est le neuvième compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Srihashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Samâdhi Pâda – Sutra 16

Tat Param Purushakhyâter Gunavâitrushnyam

Le Sutra 16 décrit un détachement de plus haut niveau : le mot *Para* signifie supérieur. Par conséquent, le Sutra 15 concerne *Apara Vairâgya*, le détachement inférieur. Alors qu'*Apara Vairâgya* se contente des relations avec les objets vus et non-vus, il ne s'intéresse pas à l'élément le plus

important : l'influence des Gunas, qui peut se manifester même après avoir maîtrisé les désirs.

Nous retrouvons un mot similaire dans le Sutra 15 : *Vitrushna*, et dans le Sutra 16 : *Vaitrushnya*. Le substantif *Trushna* signifie la soif, et le préfixe *Vi* désigne l'action de freiner, de restreindre. *Vaitrushnya* veut dire "absence de soif". Nous avons souligné à propos du Sutra 15 le lien sémantique entre *Râga*, *Virâga* et *Vairâgya*. Nous retrouvons un lien identique entre *Trushna*, *Vitrushna* et *Vaitrushnya*. Si *Vitrushna* concerne les objets vus et entendus (*Drushtânushravika Vishaya Vitrushnasya*) dans le Sutra 15, *Vaitrushnya* se rapporte aux Gunas (*Gunavâitrushnyam*) dans le Sutra 16. Les trois Gunas sont *Sathva*, *Rajas* et *Thamas*, et ne sont pas séparables : ils sont à la fois complémentaires et opposés. De cet ensemble constitué par les trois Gunas nous avons d'un côté la création de ce monde matériel et de l'autre ce corps perceptible, objectivable. Notre développement psychologique et physique dépend des trois Gunas.

Toutes les philosophies indiennes reconnaissent cependant qu'il n'est pas possible de connaître la réalité tant que les Gunas sont actifs, car *Purusha* est en-dehors de toute influence de Guna. Selon les philosophies indiennes, il est indispensable de diriger notre manière d'être vers le Créateur, et de là, aller au-delà des Gunas.

Sathva est ce qui caractérise la vérité et correspond à toute approche qui tend vers la connaissance de la réalité.

Rajas est ce qui donne les couleurs, c'est-à-dire les modifications ou les différentes valeurs.

Thamas est ce qui conduit à l'inertie, qui empêche de poursuivre le mouvement engagé.

La perception d'un objet dépend des Gunas car l'objet ne peut être perçu que par l'influence des Gunas : du fait que l'objet et celui qui le perçoit sont formés de Gunas, il est possible de le percevoir. Par conséquent, dans la perception se trouve aussi les effets des Gunas : la perception d'un objet entraîne donc toujours une autre perception. Par exemple, lorsque nous nous trouvons devant un objet, si les conditions extérieures ont favorisé l'éveil de *Rajas* en nous, notre perception sera plus rajasique, en plus de l'influence de notre propre déséquilibre des Gunas, et il en sera de même pour les perceptions suivantes. Ainsi, deux jeux des Gunas influencent notre perception :

- le déséquilibre des Gunas en nous, qui a besoin du support de *Prakriti*, c'est-à-dire du monde manifesté, pour exister,
- les effets des Gunas de chaque perception.

Au niveau de *Vashîkara Samjñâ*, qui est *Apara Vairâgya*, le *Vairâgya* inférieur, nous supprimons l'influence du déséquilibre des Gunas en nous, mais les effets des Gunas des expériences précédentes sont toujours capables de nous ramener vers *Prakriti*. *Apara Vairâgya* n'est donc pas