

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 ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** est aussi écrit pour vos élèves et vos amis.
- ✓ Aidez-nous à diffuser Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Demandez des exemplaires supplémentaires au représentant de votre pays.
- ✓ L'équipe de Yogakshemam Newsletter est bénévole. Pour la réalisation des prochains numéros, votre aide est bienvenue. Contactez votre représentant.

*Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation de l'auteur, est interdite.*

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte Khan, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, George 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)

Septembre 2006

Edition : France

N° 21

### L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

*La méditation sur le Suprême purifie notre mental*

De nos jours, nous trouvons une détérioration dans les valeurs morales et éthiques. Invariablement, nous manifestons (en général) malhonnêteté, hypocrisie et supériorité. Les circonstances nous maintiennent immergés dans l'anxiété, la peur et la tristesse. Mais de telles conditions contraires ne doivent pas nous décourager car Dieu, par sa miséricorde, nous a donné des directives pour échapper à ces périls. Comme un bateau mis à la disposition de l'homme pris dans les eaux turbulentes, Il nous a montré comment en pratiquant la dévotion et en cultivant le maintien d'une foi totale dans Ses pouvoirs suprêmes, il est tout à fait possible de surmonter les problèmes que nous pouvons rencontrer. L'aspect le plus important de la dévotion est d'écouter - le mental concentré en un point - de louer, adorer et contempler l'Être Suprême.

La constante méditation sur les actions compatissantes de Dieu sera comme une épée pour trancher nos chaînes. La culture de la dévotion nous conduira à la connaissance spirituelle et alors au détachement.

La méthode la plus aisée pour atteindre ces qualités est de rechercher la proche compagnie des vertueux et de les servir, car le service de tels hommes saints renforcera notre foi dans les matières spirituelles, augmentera le désir intense d'en entendre de plus en plus à propos du Seigneur. Les hommes qui désirent ardemment se libérer de leurs chaînes, choisissent d'évoluer étroitement avec des âmes saintes. Ces âmes saintes leur donneront des instructions pour chanter le Seigneur et pour étudier les textes sacrés quand leur esprit sera libéré des agitations et ainsi ils acquerront la pureté et l'équilibre.

Les textes sacrés sont comme une vache qui produit du lait ou un arbre qui donne des fruits.

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

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

*Om Sarveshām svastir bhavatu ;  
Om Sarveshām shāntir bhavatu ;  
Om Sarveshām purnam bhavatu ;  
Om Sarveshām mangalam bhavatu.*

*Om Puisse la perfection triompher de tout ;  
Om Puisse la paix triompher de tout ;  
Om Puisse la plénitude triompher de tout ;  
Om Puisse la félicité triompher de tout.*

### Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppāvai d'Āndāl (Poème 16) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Une question de coefficient - Conte indien**
- **Pourquoi j'ai commencé la pratique du Yoga – Juliane Reinartz**
- **Le démon aux boucles d'oreille - Vivekananda**
- **Qu'est-ce que Dieu - Saint Augustin**
- **Rapport d'activité « Solidarité Tsunami »**
- **Parrainez la scolarité d'un enfant en Inde**
- **Le sommeil, un facteur important de notre vie – Brigitte Mundt**
- **L'eau d'hiver, l'eau d'automne - Gabriel Galéa**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Cumin**

### Cumin

Habitat et culture : Sud de l'Europe et Asie.

Parties utilisées : les graines.

Propriétés ayurvédiques : léger, digestif (*laghu*), sec, anhydre, dur, raide (*ruksha*). Goût (*rasa*) : Amer. Potentialité (*vīrya*) : chaud, (*ushna*).

Action : apaise les désordres de Vatha et de Kapha. Soutient les fonctions de Pitha.

Usage externe : **cataplasme** (diminue les douleurs abdominales d'ordre digestif). La pâte est anti-inflammatoire et analgésique. Appliquer le cataplasme en cas de douleurs abdominales. Enlever le cataplasme à l'eau tiède.

Faire tremper 3 cuillères à café de graines de cumin dans l'eau chaude pendant 2 heures. Egoutter, enlever l'excédent d'eau à l'aide d'un papier absorbant. Garder l'eau de trempage. Broyer au mortier ou au rouleau à pâtisserie. Ajouter 1 cuillère à café de farine de blé blanche et quelques gouttes d'eau de trempage, en suffisance pour former une pâte. Étendre sur une mousseline, une gaze ou un coton léger et appliquer sur le ventre. On peut préparer la pâte à l'avance et la conserver déshydratée. Avant l'usage, ré-humidifier la pâte du cumin séché.

Usage interne : **infusion**. Faire bouillir 1 cuillère à soupe pour 50 cl d'eau pendant 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes. Filtrer et boire tiède.

ORL Stomatite et pharyngite : rincer la bouche avec de l'infusion (à la température ambiante). Trois à quatre fois par jour.

Système digestif : Boire de l'infusion en cas de nausée, de perte d'appétit, d'indigestion et de flatulences. Le cumin stimule la digestion.

Système Cardio-vasculaire : le cumin stimule les fonctions cardio-vasculaires.

Système urinaire : l'infusion de cumin est diurétique.

Gynécologie : il atténue l'endométrite. L'infusion stimule la lactation.

Particularités : dans la cuisine indienne, le cumin est utilisé dans les plats salés et pour préparer le Curry. C'est un composant des remèdes cutanés contre les piqûres d'insectes, des produits cosmétiques, des produits dermatologiques et du dentifrice.

Grâce aux enseignements de Sri T.K. Sribhashyam, les pratiques, les conseils proposés, et les réponses apportées à nos questions – tout ceci dans une atmosphère favorable et très agréable - chaque participant a pu évaluer la qualité de son propre sommeil et comprendre comment l'améliorer.

## L'eau d'hiver – l'eau d'automne

Un bref aperçu de la formation d'Ayurveda donnée à Nice par Sri T.K. Sribhashyam et le Docteur Nancy Carpentier

*Gabriel Galéa*

Notre corps ne réagit pas de la même manière en hiver et en automne. De l'eau conditionnée en automne aura des conséquences différentes si elle est consommée en hiver, et les effets d'un aliment consommé à une autre saison et dans un autre lieu peuvent présenter des effets distincts. Une divergence entre la préparation d'un aliment et sa consommation pourrait être à l'origine d'un déséquilibre.

Chaque aliment est composé des cinq *Mahabhuta*, les cinq éléments grossiers présents dans toute matière : *Prithvi*, *Ap*, *Tejas*, *Vayu* et *Akasha*, que l'on traduit généralement par la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, même si les cinq *Mahabhuta* sont plus subtils qu'un atome. Dans l'eau par exemple nous trouvons les cinq *Mahabhuta*. Que ce soit l'eau de source, l'eau minérale, l'eau de pluie ou l'eau bouillie, elles contiennent toutes les cinq *Mahabhuta*, mais elles ne sont pas identiques. En effet, dans l'eau minérale, qui jaillit de la terre, les qualités du *Mahabhuta Prithvi* seront beaucoup plus actives que dans l'eau de source, qui provient de montagnes enneigées et dont les qualités seront caractérisées essentiellement par les propriétés du *Mahabhuta Ap*. Dans l'eau de pluie, les attributs du *Mahabhuta Vayu* seront plus actifs, et les qualités de l'eau bouillie seront davantage liées au *Mahabhuta Tejas*, même si l'eau bouillie est refroidie.

Ainsi, dans ses effets, l'eau minérale est plus lourde que l'eau de pluie, qui est considérée comme plus légère. De même, l'eau d'hiver aura une activité plus importante d'*Ap* et l'eau d'automne une plus grande activité de *Tejas*. L'eau d'automne comme l'eau bouillie seront donc efficaces pour les malades qui ont besoin d'activer *Tejas*.

Ces principes sont uniquement pris en compte dans le cas d'une maladie. Vous pouvez donc continuer à boire l'eau que vous voulez ! L'important est de boire de l'eau. Tout le monde reconnaît la nécessité de boire un litre et demi d'eau par jour. Selon l'Ayurveda, l'eau est irremplaçable ; tous les autres liquides, le vin, les jus de fruits..., sont considérés comme des aliments.

## Le Thiruppâvai d'Ândâl

*Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya*

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

**Poème 16 :** *Oh ! Gardien de l'entrée de la maison de notre suzerain de Nandagopala ! Oh ! Toi le gardien au drapeau décoré de guirlandes ! Puisse-tu libérer et ouvrir le verrou de la porte constellée de bijoux avec des clochettes ! Le Dieu, Sri Krishna qui est très charmant, couleur bleu saphir, et qui accomplit des actions mystérieuses nous a même assuré hier qu'il nous donnerait le tambour annonciateur (mantra pour évoquer Krishna), nous les jeunes filles du clan des vachères (gopis de Gokulam). Nous, pures dans notre cœur et notre âme, sommes venues ici pour chanter les louanges de Dieu et le réveiller. S'il te plaît, oh gardien qui a la compassion maternelle, pour la première fois sans refuser, ouvre nous gentiment cette énorme lourde porte (et accorde nous l'entrée). Ecoute et considère, demoiselle.*

Après avoir réveillé toutes les vachères, Ândâl commence à réveiller les habitants de Nandagopa. Les habitants de Nandagopa se composent du Seigneur Krishna et de son épouse qu'Ândâl appelle ici *Nappinnai*, signifiant « ma chère enfant » dans le sens qu'elle est plus jeune que la Déesse Suprême. A Nandagopa, il y a aussi le père du Seigneur Krishna, Nanda, sa mère Yashoda et son frère Balarama. Dans le poème 16 elle réveille les gardiens, puis dans le poème 17 elle réveille Nanda, Yashoda, le Seigneur Krishna et Balarama. Dans le poème 18, elle réveille l'épouse de Krishna tandis que dans le Poème 19 et 20 Ândâl réveille le Seigneur Krishna et Son épouse. Dans les poèmes 21 à 23, elle réveille à nouveau le Seigneur Krishna.

Les drapeaux décorés de guirlandes aident les dévots à reconnaître les habitants de Nandagopa (la maison de Dieu) même dans l'obscurité (l'ignorance). Les gardiens protègent la maison de Dieu et en même temps vérifient que chaque dévot entre dans la maison de Dieu avec un corps, des sens et un mental purs.

Il y a deux gardiens à l'entrée principale des temples Hindous. Le dévot les salue pour obtenir la permission d'entrer dans le temple. De la même manière, pour connaître Dieu, on doit d'abord obtenir la grâce d'un maître spirituel (*âchârya*). En invoquant ces gardiens, Ândâl rappelle l'importance du maître spirituel qui seul peut purifier nos sens et notre mental. Notre cœur, qui est le « temple de Dieu », est fermé par une porte constellée

de bijoux – notre ego avec le sens du **Je** et le **sens du mien**. Il est nécessaire de franchir ces bijoux (pour approcher Dieu avec humilité) afin de pouvoir ouvrir la porte de notre cœur.

Après la première entrée, le dévot trouve un nouveau gardien qui est aussi le véhicule du Dieu : l'Aigle (Garuda) dans un Temple de Vishnu, et le Taureau (Nandi) dans un Temple de Shiva. A l'entrée suivante, le dévot trouve encore un autre gardien, Vishvakshena, l'architecte divin, dans les Temples de Vishnu, tandis que dans les temples de Shiva, il s'agit de Ganesha, le Dieu des points cardinaux. Le dévot le salue pour avoir la permission d'entrer dans le sanctuaire principal. De même, réciter le nom de Dieu avant d'entrer dans le sanctuaire ou avant la méditation est une voie pour rechercher la permission d'entrer dans le domaine de Dieu.

### Commentaires de Sri T. Krishnamacharya

Du 6<sup>ème</sup> au 15<sup>ème</sup> Poème, Ândâl réveille dix vachères (*gopis*). A chacun de ces poèmes, Ândâl invoque indirectement les dix formes de la Déesse, appelée *Dasha Lakshmi*, qui est la Déesse Sri dans chacune des dix incarnations de Vishnu. Dans ce poème, elle réveille le gardien principal de la maison du Dieu. Le gardien de l'entrée principale joue un rôle spécifique dans la vie des dévots. Il éveille une sorte de crainte dans le mental des dévots. Bien que silencieux, il oblige le dévot à réfléchir à la pureté de son corps, de ses sens et de son mental. Le maître spirituel, sans demander délibérément au dévot d'être pur, inculque la pureté du corps, des sens et du mental. Dans ce contexte, comme dans tout contexte hindou, la pureté est ce qui est proche. La pureté du corps ne signifie pas seulement prendre une douche ou laver sa saleté, cela signifie également suivre des règles diététiques, prendre de la nourriture qui n'excite pas les émotions humaines, qui stimule la dévotion et qui ne rend pas le dévot esclave de ses sens. La pureté des sens signifie diriger ses sens de manière à voir l'image de Dieu, entendre Son nom et Ses qualités, sentir Sa présence, réciter le nom de Dieu et voir Dieu en chaque être – qu'il soit humain, animal ou végétal. Pureté du mental, réflexion sur le Dieu, contemplation sur les noms de Dieu et sur Ses qualités et méditation sur Sa forme. Cela signifie aussi éliminer toutes les émotions et les sentiments humains pour que seule l'émotion divine (la dévotion) demeure dans le mental.

Quand cela est atteint, le dévot se retrouve en présence d'un autre gardien qui lui rappelle d'éloigner son ego, ce qui veut dire de ne pas venir avec son sens du « **je** » et son sens du « **mien** » au moment où il entre dans le lieu saint. De la même manière qu'il enlève ses chaussures à l'entrée du lieu saint, le dévot doit enlever son sens du « **je** » et son sens du « **mien** » et les laisser aux pieds du gardien, car Dieu ne peut pas être connu avec ces deux « bijoux » humains.

Du point de vue du Yoga, voyons quelles sont les causes d'un sommeil perturbé :

Tracas et conflits - Ressasser les soucis et les conflits quand vient le soir - Ne pas méditer le soir - Penser à ce que l'on n'a pas accompli durant la journée, et ce qu'il y a à faire le lendemain - Penser que le sommeil est une perte de temps, ce qui est faux et ne peut agir qu'au détriment d'un bon sommeil - Discuter de choses en soirée qui mettent en avant notre ego.

Du point de vue de l'Ayurveda, voici les causes d'un sommeil perturbé :

Activités excessives des organes des sens : yeux, oreilles, langue - Repas lourd le soir - Dîner trop tardif. Après un repas léger, il faut 90 minutes au corps humain pour que la première digestion s'accomplisse. Pendant ce laps de temps, les sens restent actifs, or il faut avoir les sens de perception au repos pour trouver le sommeil - Les boissons et nourritures excitantes perturbent le sommeil (alcool, café, thé, vinaigre) - L'excès de pensées intellectuelles - Les émotions durant la soirée - Le manque d'activité physique le soir. Aller marcher (pas courir) après le dîner permet d'avoir un esprit en paix - Les pensées sans joie ni bonheur perturbent le sommeil - Le manque de méditation.

Les points de concentration qui favorisent le sommeil :

Point de l'occiput (point qui se situe à l'arrière de la tête, à la même hauteur que les yeux, à l'intérieur de la tête) est pratiqué allongé au début ; et plus tard on peut le pratiquer assis ou au lit. Le point de l'occiput est en relation avec la glande pinéale qui régule notre sommeil - Taraka (point de l'horizon) est pratiqué assis ou debout et est toujours placé à la même hauteur que les yeux ; on fixe un point le plus loin possible - L'espace entre deux étoiles (aussi loin que possible) se pratique allongé.

Taraka et l'espace entre deux étoiles ont un effet identique ; l'espace entre deux étoiles est même plus efficace en ce qui concerne le sommeil.

Conseils pour améliorer le sommeil du point de vue du Yoga :

Méditation - Respiration profonde - Pensées agréables et positives - Musique agréable - Concentration sur les points de concentration - Evoquer des objets avec lesquels et des situations dans lesquelles nous avons été contents.

Une petite pratique pour faciliter le sommeil :

S'asseoir confortablement et se concentrer sur Nasagra (le point qui se situe à l'extrémité du nez) - S'allonger sur le dos et se concentrer sur le point de l'Occiput - S'asseoir à nouveau et se concentrer sur Nasagra - Faire Nadi Shodhana 6 cycles avec concentration Nasagra - S'allonger sur le dos, se concentrer sur l'espace entre deux étoiles et évoquer le Créateur. Si l'on pratique cette séance juste avant de se coucher, il est préférable de supprimer Nadi Shodhana.

## Le sommeil - Un facteur important de notre vie

Brigitte Mundt

Les 13 et 14 Mai 2006, Sri T.K. Sribhashyam a organisé un séminaire à Fischerhude, près de Brême, sur le sujet suivant : Améliorer la qualité du sommeil par la pratique du Yoga.

Le texte qui suit traite de certains points qui m'apparaissent essentiels.

Pourquoi le sommeil est-il important ?

Après ses activités, le corps récupère. Toutes les fonctions du corps sont régénérées. Le sommeil permet non seulement aux organes des sens (yeux, oreilles, peau) de se reposer, mais également aux processus de pensée d'être au repos. Par conséquent l'esprit, qui travaille toute la journée, se repose également. Le sommeil a aussi son rôle à jouer dans le système nerveux. Le seuil de la douleur est réduit durant le sommeil. Le sommeil consiste donc à reposer et à régénérer toutes les fonctions vitales de l'homme, et est par conséquent un facteur de bonne santé.

Comment savoir si pendant la nuit le sommeil a été profond ? On ne peut le savoir qu'au réveil. On doit se sentir léger. S'il y a une sensation de lourdeur, d'apathie, c'est que l'on n'a pas bien dormi. Après une bonne nuit de sommeil, les yeux sont clairs et brillants. L'esprit est alerte. Les yeux sont pleins de joie. On est heureux de commencer sa journée, indépendamment des tâches à accomplir. Si l'on ne se sent pas heureux, c'est que l'on a mal dormi.

Comment dormir profondément ? L'insomnie peut être chronique. On ne peut pas la combattre en quelques jours. La pratique du Yoga, comprenant asanas, pranayamas et points de concentration, doit normalement contribuer à retrouver un sommeil profond, et ce, de manière régulière. Deux points de concentration peuvent être utiles pour réduire le flot de pensées, lorsque l'on ne parvient pas à trouver le repos en raison d'un excès de pensées.

Diriger le regard vers l'espace entre deux étoiles : ceci se pratique allongé, le regard dirigé vers le haut, juste au dessus des yeux et aussi loin que possible. Ceci peut se faire allongé sur un lit. Dans le cas où l'insomnie provient de troubles émotionnels, on va utiliser le point du nombril (Nâbhi). Il sera alors préférable de se mettre en position assise, éventuellement sur le bord du lit. Le regard doit être dirigé sur Nâbhi. De profondes respirations aident aussi à trouver le sommeil. Cela réduit le flot des pensées et aide donc à s'endormir. Il est préférable de se coucher avant 10H00 du soir et de dormir au moins 8 heures. Dans l'idéal, il faudrait se réveiller entre 5H00 et 5H30 du matin. Il est important de respecter les mêmes horaires de coucher. La phase de sommeil la plus importante se situe entre 22H30 et minuit. On dort bien entre 22H00 et 3H00 du matin, car cette période correspond à notre production d'adrénaline.

L'hindouisme dit que l'on doit naître sept fois pour atteindre le royaume de Dieu. Cela est représenté symboliquement par les sept portes traditionnelles du Temple hindou. C'est aussi appelé les sept sphères (*sapta prākāra*) ou les sept portes (*sapta dvāra*). Cela correspond aussi aux sept sphères du soleil. Le sanctuaire principal est situé après la septième porte. La traversée de chaque seuil symbolise une période de vie – chaque vie apportant les plaisirs spirituels et non spirituels et leurs conséquences. La première vie aura le maximum de plaisirs non spirituels et peu d'expériences spirituelles. Chacune des vies suivantes modifie ces plaisirs dans une proportion inverse. La septième vie aura le maximum de joie spirituelle et peu d'attractions non spirituelles. Cela peut être constaté dans l'architecture du Temple : le périphérique extérieur aura toutes sortes d'attractions matérielles (quand on pense seulement à sa famille et à ses amis), alors que le cinquième cercle du temple n'aura aucune sorte de commerce, on ne fera aucune différenciation entre une personne ou une autre, tous méritent de chercher la vision de Dieu. La vie humaine ne peut pas être totalement spirituelle car l'homme doit vivre la vie matérielle jusqu'à la fin de sa vie, pour assurer un minimum à son existence : dans le temple aussi, un dévot ne peut jamais traverser le sixième seuil.

Pour traverser le second seuil, qui est le plus important, l'homme a besoin des conseils d'un maître spirituel. Cela ne signifie pas qu'il accompagnera l'homme jusqu'au septième seuil : c'est seulement le maître spirituel qui peut montrer le bon chemin pour atteindre Dieu. Aucune connaissance livresque ne permettra à quelqu'un d'atteindre Dieu. La connaissance livresque est comme une lampe joliment décorée. Mais à moins d'être connectée à l'électricité, la beauté de la lampe ne pourra pas être appréciée. De même, l'homme doit avoir les conseils d'un maître spirituel, car aucune quantité d'étude n'aidera à atteindre Dieu. Si bien que la philosophie hindoue place le maître Spirituel à la hauteur de Dieu. Il vient en premier, avant Dieu, il est recherché en premier, avant la recherche de Dieu, et lui seul autorise l'homme à aller vers Dieu avant même que la grâce de Dieu ne soit obtenue.

Dans ce poème, Āndâl fait ressortir clairement la nécessité et l'importance du maître spirituel en le comparant à Nandagopa, le gardien principal de la maison de Krishna. Nandagopa est le père du Dieu Krishna qu'Āndâl invoque, car sans sa grâce, elle ne pourra pas faire entrer les membres de la famille. Il est comparé au Maître Spirituel dont la grâce et la bienveillance sont requises pour entrer dans le temple de Dieu.

Sri T. Krishnamacharya illustre ce concept avec l'histoire suivante :

## Une question de coefficient

Un jour un brahmane offrit une petite pièce de monnaie à un pêcheur très pauvre. Avec ce don, le pêcheur acheta un fil de pêche et attrapa un poisson, qu'il vendit. Il partagea sa recette entre les besoins de sa profession, sa famille et les pauvres. Avec le temps, il devint un pêcheur riche. Il continua à partager ses gains entre sa profession, sa famille et les nécessiteux. Il devint pieux et religieux. Comme la mort frappe à la porte de chacun, un jour, il mourut tout comme le brahmane qui lui avait fait le don. Sur le chemin des régions célestes, le brahmane s'aperçut que le pêcheur se dirigeait vers le paradis alors que lui-même se dirigeait vers l'enfer. Il demanda au gardien de la porte pourquoi un brahmane comme lui, qui avait aidé le pêcheur, était dirigé vers l'enfer alors que le pêcheur était dirigé vers le royaume Divin. Le gardien de la porte lui dit que c'était son devoir en tant que brahmane d'adhérer aux règles de l'Ordre Cosmique (*dharma*). Aussi faire des dons, être pieux et religieux sont ses devoirs normaux. Le pêcheur dut faire un effort pour devenir pieux et religieux. Le gardien de la porte continua : de plus, en tant que brahmane de naissance, vous êtes à côté de la cinquième porte, mais vous auriez dû faire des efforts pour aller au-delà de cette porte. Le pêcheur était très loin de la première porte, ses efforts pour suivre le principe de *dharma* l'ont poussé automatiquement au-delà de la cinquième porte. Depuis qu'il vous a rencontré, il a partagé sa vie entre sa profession, sa famille et les nécessiteux. En lui montrant le chemin pour traverser les seuils, vous êtes devenu son Maître Spirituel.

## Pourquoi j'ai commencé à pratiquer le Yoga et le pratique encore

*Juliane Reinartz*

J'avais fréquemment pensé à suivre un cours de Yoga. Mais comme souvent, je trouvais toujours quelque chose d'autre qui m'empêchait de le faire, jusqu'à ce que mon médecin de famille me diagnostique de l'hypertension artérielle lors d'un contrôle médical de routine. Cette tension artérielle devait être traitée avec des comprimés pharmaceutiques. Ayant des antécédents familiaux, je dus bien me faire à l'idée de souffrir d'hypertension, mais néanmoins je trouvais que cela m'arrivait bien tôt - n'ayant pas trente-cinq ans. Le médecin de famille me dit que je devrais prendre ces médicaments tout le reste de ma vie. Ne me résignant pas à ce diagnostic, je demandai au docteur ce que je pouvais faire d'autre (en dehors de toute médecine) pour limiter la dose médicamenteuse au minimum aussi longtemps que possible. Il me recommanda des sports

## Rapport d'activités « Solidarité Tsunami » en Tamil Nadu (Juillet 2006) :

(€ 100,00 = Rs. 5 690,00).

- Financement de Rs.50 000,00 pour permettre à un enfant de pêcheur de 6 ans de subir une intervention à 'cœur ouvert'. Les cardiologues offrent les frais hospitaliers et l'état le solde.

Coût d'une intervention : Rs.150 000,00

- Financement de la dernière année d'étude (BAC) de deux filles de pêcheurs. Les premières « filles » de ce village de pêcheurs à avoir été jusqu'au BAC !

Coût : Rs.25 000,00 pour l'année scolaire.

- Financement pour l'achat d'un moteur d'un catamaran.

Coût : Rs.25 000,00

- Financement pour un « start-up » d'un petit magasin pour subvenir au quotidien d'une veuve de pêcheur.

Coût : Rs. 25 000,00

- Don de Rs. 45 000,00 au Trust du village pour financer les réparations des maisons affectées par le Tsunami.

## Parrainez la scolarité d'un enfant en Inde

Savez-vous qu'il suffit de € 100,00 par an pour soutenir une année scolaire primaire ou secondaire d'un enfant vivant dans un village en Inde ?

Les écoles dans les villages ne sont pas gratuites ! L'école publique étant loin des villages, les parents interrompent les études de leurs enfants incapables d'assumer les frais de transport et le repas de midi. Votre parrainage permettra à un enfant de poursuivre ses études, couvrira le paiement de sa scolarité, l'achat du matériel scolaire et des uniformes, hélas obligatoires dans la plupart des écoles.

Vous recevrez une fiche de parrainage avec la photo de l'enfant, la classe où il étudie, le nom de l'école et son adresse. Chaque année, vous recevrez le résultat de ses examens de fin d'année.

Le programme de parrainage est ouvert à tous. Parlez-en dans votre entourage. N'oubliez pas que le meilleur don est le don de l'éducation.

La cotisation de parrainage sera versée à des associations gérées par les villageois.

Pour parrainer, contactez Mme Sribhashyam, Claire ([clairesri@aol.com](mailto:clairesri@aol.com)) et envoyez-lui votre parrainage, soit par chèque soit en espèces. Elle sera aussi la correspondante entre vous et les associations.

Les enfants indiens vous remercient d'avance.

recherchent la vérité au-dedans d'eux-mêmes, d'après les témoignages de leurs sens.

Car la vérité me dit : « Ton Dieu, ce n'est ni le ciel, ni la terre, ni un corps quelconque. » Leur nature dit à ceux qui les considèrent : « Tout corps est moindre dans une de ses parties que dans son tout. »

C'est pourquoi, mon âme, tu es plus excellente que le corps, puisque c'est toi qui le soutiens en lui donnant la vie, ce qu'aucun corps ne peut faire à l'égard d'un autre corps. Or ton Dieu est la vie même de ta vie.

*(Confessions X, VI), Extrait du recueil « Le Bonheur de vivre près de Dieu », Saint Augustin, Collection du Laurier, Paris*

## Saint Thiruvalluvar

Au premier siècle avant Jésus-Christ, vivait un homme, au Tamil Nadu, dans un lieu du nom de Poompuhar, sur les berges de la rivière Cauvery. Il gagnait sa vie en tissant des vêtements qu'il vendait. Dans le même lieu se trouvait un homme riche dont le fils était un mauvais garçon. Ce garçon vint voir le tisserand et lui demanda quel était le prix du sari qu'il vendait. L'homme répondit "trois roupies" (le prix en ces temps-là). Le garçon déchira le sari en deux et demanda quel était le prix de la moitié du sari. Le tisserand répondit "Une roupie et demie." Le garçon déchira à nouveau la moitié en deux et demanda quel était le prix de la partie déchirée. L'homme répondit, "elle vaut douze annas" (les trois quarts d'une roupie). Le tisserand ne se mettait pas en colère devant la conduite du garçon. Il était calme et imperturbable. Le jeune garçon était stupéfait. Il interrogea le tisserand, "comment avez-vous acquis la qualité de longanimité (Kshama) ?" L'homme répondit "la Longanimité est vérité. Elle est la conduite juste. Elle est non-violence. Elle est une source de grande joie. Elle est le paradis même. Elle est le bien le plus élevé de ce monde. Il n'y a rien de plus grand que la longanimité en ce monde."

Le tisserand était Thiruvalluvar, Saint Thiruvalluvar, l'auteur du THIRUKKURAL, né environ 30 ans avant Jésus-Christ à Mylapore.

Le mot "kural" s'applique en général à ce qui est court, abrégé. Plus particulièrement, il désigne un distique poétique dans lequel les deux lignes ont quatorze syllabes. Dans le Kural, les distiques sont arrangés en groupes de 10 dans 133 chapitres.

Le Thirukkural présente trois thèmes principaux : la Vertu et les valeurs morales de la vie humaine, le Bien-être et les valeurs socio-économiques des hommes dans une société civilisée, et l'Amour, les valeurs psychiques de la vie.

Le Thirukkural a été traduit en plus de 60 langues du monde.

Dans les prochains numéros, nous vous aiderons à découvrir quelques-uns de ses inestimables proverbes.

d'endurance, mais il me parla aussi du Yoga afin de devenir plus calme. Ainsi je me suis inscrite pour mon premier cours de Yoga.

Au début, même rester allongée calmement était très difficile pour moi. Se concentrer sur un seul point, en ne donnant aucune importance à mes pensées, me semblait presque impossible. Lentement, j'ai réussi à me concentrer pendant de courtes périodes. Après le premier cours, ma tension artérielle n'avait pas changé. Mais, puisque je voulais au moins réduire mes prises de médicaments, j'ai continué.

En fait, je ne réalisais aucun des changements me concernant depuis que j'avais commencé les leçons de yoga car je donnais trop d'importance à ma tension artérielle. En pratiquant la concentration, j'ai appris à ne pas répondre de manière fébrile et agitée aux tâches en attente. J'ai appris à faire face à tout ce qui m'attend de manière plus efficace et efficiente en adoptant une respiration profonde et en pratiquant de courtes contemplations. Le non-attachement est toujours très difficile pour moi aussi, mais avec l'aide du yoga et de la concentration je suis progressivement parvenue à me détacher de toutes ces petites choses que je porte inutilement ; et je trouve la paix intérieure. Même ma conception de la vie a changé de façon positive. Autrefois tout devait être structuré avec précision à l'avance ; je sais maintenant prendre les choses comme elles viennent sans être perturbée. Quand quelque chose ne correspond pas à mes idées, je découvre qu'il y a d'autres voies. Ces voies peuvent ne pas mener exactement au même but, mais le nouveau but peut aussi s'avérer être meilleur ou plus adapté que l'ancien. Aujourd'hui je fais face à la vie avec l'esprit plus ouvert. Je suppose que l'abaissement de ma tension artérielle a été provoqué grâce à ces seuls changements.

Après un certain temps, j'ai pu réduire la dose de médicaments. J'ai noté aussi que le yoga m'a non seulement servie à devenir plus calme, mais a également provoqué certaines modifications physiques. Je dors très bien, ma digestion est devenue normale et pendant mes périodes menstruelles je n'ai pratiquement plus de problèmes.

J'ai essayé de pratiquer le yoga à la maison ; cependant je n'arrivais pas à me concentrer de la même manière. Par conséquent j'ai continué mes cours de Yoga. Les instructions de mon professeur sont très utiles pour améliorer mes postures et mes attitudes. Je sais notamment que je dois lutter contre ma tendance à éviter l'effort quand cela devient difficile ou que cela fait mal. Pratiquer au sein d'un groupe de personnes d'intérêts proches apporte aussi un très grand soutien.

Avec le temps, j'ai même pu arrêter mes pilules pour l'hypertension. Je dois toujours surveiller ma tension artérielle, mais je l'ai vaincue grâce au yoga ! Même mon médecin de famille est convaincu que le yoga y est pour beaucoup.

Puisque le yoga a des effets très positifs sur moi, je continuerai à le pratiquer !

## Le démon aux boucles d'oreilles ou le Fanatisme

Choisissez une représentation de Dieu et laissez votre âme s'y dévouer totalement.

Pratiquez ceci chaque jour jusqu'à ce que vous constatiez le résultat, jusqu'à ce que l'âme grandisse. Et si cela est sincère et juste, cette représentation de Dieu s'étendra jusqu'à envelopper tout l'univers. Bien sûr, dans le même temps, nous devons toujours garder à l'esprit qu'il faut accepter et respecter les représentations de Dieu des autres ou alors notre foi risque de dégénérer en fanatisme.

Il existe une vieille histoire d'un homme qui était un adorateur de Shiva. Parmi les Hindous, il y a ceux qui adorent Dieu en tant que Shiva et ceux qui L'adorent en tant que Vishnu. Cet homme était un grand adorateur de Shiva, et ajouté à cela, il haïssait terriblement ceux qui adoraient Vishnu, il ne pouvait même pas supporter d'entendre prononcer le nom de Vishnu. Il y a beaucoup d'adorateurs de Vishnu en Inde et il ne pouvait guère éviter d'entendre prononcer ce nom.

Il se fit donc percer deux trous dans les oreilles et y suspendit deux clochettes. A chaque fois que quelqu'un mentionnait le nom de Vishnu, il secouait la tête pour faire tinter les clochettes et cela l'empêchait d'entendre le nom.

Mais Shiva lui dit dans un rêve : « tu es fou ! Je suis Vishnu et Je suis Shiva. Ils ne sont pas différents à part leur nom. Il n'y a pas deux Dieux différents ». Mais cet homme dit : « cela m'est égal. Je ne veux rien avoir à faire avec ce Vishnu. » Il avait une petite statue de Shiva, il la décora joliment et lui construisit un autel. Un jour, il acheta de très bons encens et rentra chez lui pour en faire brûler pour son Dieu. Tandis que la fumée de l'encens montait en l'air, il réalisa que l'image du Dieu était divisée en deux. La moitié était restée sous la forme de Shiva et l'autre moitié avait pris la forme de Vishnu. Alors l'homme s'élança et mit son doigt sur les narines de Vishnu pour qu'aucune particule de parfum ne puisse l'atteindre.

Shiva fut dégoûté ; Il changea l'homme en démon.

Il est connu comme le père de tous les fanatiques, le démon aux boucles d'oreilles en forme de clochettes. Les jeunes gens de l'Inde le respectent et l'adorent. C'est une forme d'adoration très particulière. Ils fabriquent une statue d'argile et prient la statue en lui offrant toutes sortes de fleurs nauséabondes. Il y a des fleurs dans les forêts indiennes qui ont une odeur des plus pestilentielles.

Ils l'adorent de cette façon puis prennent de longs bâtons et frappent la statue. Ceux qui haïssent les autres dieux que les leurs sont comme le démon aux boucles d'oreilles en forme de clochettes, le père de tous les fanatiques.

(source : œuvres complètes de Vivekananda IX/225-226)

## Qu'est-ce que Dieu?

Qu'est-ce que Dieu ? J'ai interrogé la terre, et elle m'a dit : « Ce n'est pas moi ». Et tout ce qui s'y trouve m'a fait le même aveu. J'ai interrogé la mer, les abîmes et tous les animaux qui y vivent, et ils m'ont répondu : « Nous ne sommes pas ton Dieu. Cherche-le au-dessus de nous. » J'ai interrogé les vents qui soufflent, et l'air avec tous ses habitants m'a dit : « Anaximène (philosophe grec) se trompe, je ne suis pas ton Dieu. » J'ai interrogé le ciel, le soleil, la lune, les étoiles et ils m'ont dit : « Nous ne sommes pas le Dieu que tu cherches. » Alors, je me suis adressé à tous les objets qui frappent mes sens : « Vous m'avez avoué que vous n'étiez pas mon Dieu, dites-moi au moins quelque chose de ce qu'il est. » Et ils ont crié d'une voix éclatante : « C'est lui qui nous a faits. » Pour les interroger, je n'ai eu qu'à les regarder, et leur beauté a été la seule réponse.

Alors je me suis tourné vers moi-même et je me suis dit : « Qui es-tu ? » Et j'ai répondu : « Je suis un homme ; je possède un corps et une âme, l'un appartenant au monde extérieur et l'autre au monde intérieur. » Auquel des deux devrais-je m'adresser pour trouver Dieu, ce Dieu que j'avais déjà vainement cherché par tous mes sens, de la terre jusqu'au ciel, aussi loin que mes yeux avaient pu étendre leurs regards ? C'est à mon âme que je devais m'adresser de préférence, car c'est à elle que mes sens, comme autant de messagers, rendaient compte de leurs découvertes ; c'est bien à son jugement qu'étaient soumises toutes les réponses du ciel, de la terre et de tout ce qu'ils renferment lorsqu'ils me disaient : « Nous ne sommes pas Dieu, mais c'est lui qui nous a faits. » L'homme intérieur connaît ces choses par le ministère de l'homme extérieur. C'est moi, homme intérieur, c'est mon âme, qui les a connues par mes sens corporels. J'ai interrogé l'univers entier pour savoir quel était mon Dieu, et il m'a répondu : « Ce n'est pas moi, mais c'est lui qui m'a fait. »

Mais pourquoi l'univers n'offre-t-il pas la même apparence à tous ceux qui jouissent de l'intégrité de leurs sens ? Pourquoi ne tient-il donc pas à tous le même langage ? Sans doute les animaux, grands ou petits, peuvent le voir, mais ils ne peuvent l'interroger, parce qu'ils n'ont pas une raison capable de juger les rapports de leurs sens. Les hommes, eux, peuvent l'interroger et s'élever « par les choses visibles jusqu'à l'intelligence des perfections invisibles de Dieu ». Mais l'amour les attache aux créatures, et, devenus leurs esclaves, ils ne peuvent plus être leurs juges.

Or, les créatures ne répondent à ceux qui les interrogent que lorsqu'ils sont en état de les juger. Ce n'est pas que leur langage (qui n'est autre que leur nature) varie, et qu'elles se manifestent sous un aspect lorsque l'on se borne à les voir, et sous un autre à celui qui en même temps les interroge. Néanmoins en présentant aux deux les mêmes apparences, elles répondent à l'un, et sont muettes pour l'autre. Ou plutôt, elles parlent également à tous, mais elles ne sont comprises que par ceux qui