

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comité de Rédaction : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Belgique : Dr Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella Ousouni (geodel13@gmail.com)
Italie : Mme Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** 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 ou la responsable de rédaction Pascale Rimet.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Pascal Gaillard, Catherine et Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Georges Paternoster, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2013

Edition : France

N° 40

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Ne pas se réjouir des défauts des autres*

Personne n'est parfait et les défauts font partie de notre vie et ils subsisteront toute notre vie. Nous pouvons corriger un défaut ; d'autres prendront sa place. Sans prendre conscience que nous avons des défauts, nous prenons si souvent du plaisir à souligner les défauts des autres que cela est devenu chez nous une seconde nature.

Nous nous moquons des défauts des autres, de leur apparence, nous méprisons ceux qui n'ont pas fait d'études ou qui ont des difficultés d'apprentissage, nous n'avons pas de compassion envers ceux qui n'ont pas de métier, qui sont sans abri et qui vivent d'aumônes.

Celui qui prend plaisir à se moquer des défauts des autres devrait, tout d'abord, réfléchir à ses imperfections. Il ou elle devrait se poser des questions sur ses défauts. Si on médite sur ses défauts et si on prend conscience que les autres peuvent médire de nous, on s'arrêtera de se moquer des autres. On comprendra alors que le monde est varié et que nul n'a le droit de souligner les défauts des autres.

Celui qui n'humilie ni ne méprise personne, et considère les autres avec bienveillance, est un homme idéal.

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

La page des recettes

Palak Paneer Epinards au " Fromage "

Ingrédients

- 500 g. d'épinards
- 100 g. de Paneer en cubes
- 1 cuillerée à soupe de Ghi, ou d'huile de sésame
- 1 cuillerée à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillerée à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillerée à café de sel

Possibilité de rajouter 10 à 15 cl de crème fraîche et du piment en poudre selon le goût.

Le Paneer

Le caillé, appelé Paneer en Hindi, est un " fromage " qui n'a pas l'inconvénient (sur le plan de la santé) de nos fromages fermentés ou à pâtes cuites. Voici une recette pour fabriquer soi-même le Paneer : 1 litre de lait entier donnera environ une centaine de grammes de Paneer ; le jus d'un citron et 1 étamine d'environ 30 cm de côté.

Portez le lait à ébullition à feu doux dans une casserole profonde (afin d'éviter que le lait ne déborde), dès que le lait monte, retirez la casserole du feu, incorporez le jus de citron et remuez lentement. Le Paneer en remontant à la surface se séparera du petit lait.

Entre temps vous avez préparé une passoire dans laquelle vous avez disposé votre étamine dont les quatre coins pendent à l'extérieur.

Verser le contenu de votre casserole dans la passoire afin de recueillir le Paneer dans l'étamine. A ce stade le Paneer est moelleux.

Enveloppez le Paneer dans l'étamine et placez-le sous un poids afin d'en retirer l'eau. Plus le Paneer passera de temps sous le poids plus il sera ferme, et dans le cas de cette recette, il a besoin d'être ferme (compression de 15 à 30 minutes).

Une fois que votre Paneer est suffisamment ferme, découpez le en petits dés et faites le frire (avec du Ghi ou de l'huile de sésame).

Mettez les feuilles d'épinard lavées dans une passoire pour qu'elles s'égouttent, puis émincez-les.

Faites frire vos épices en poudre en prenant soin de ne pas les faire brûler. Jetez-y les épinards, en y ajoutant un peu d'eau si nécessaire, laissez réduire jusqu'à ce qu'ils se transforment en purée, environ 10 à 15 minutes.

Ajouter les cubes de Paneer frits et la crème fraîche.

Laissez cuire à feu doux encore quelques minutes.

Servir en plat unique ou avec du riz et des chapatis.

Seul est réel le don de la parole utilisé pour la récitation des Attributs et des Gloires du Seigneur.

Seuls sont réels les gestes que l'on utilise au service du Seigneur.

Seul est réel le mental qui médite sur le Seigneur, et considère toute chose comme la demeure du Seigneur.

Seule est réelle l'écoute qui n'entend que les louanges de l'Être Suprême.

A nouveau, seule est réelle la tête qui s'incline devant les deux symboles du Seigneur, Son image et Ses dévots.

Seuls sont réels les yeux qui voient les deux simultanément (les images et les dévots).

Seuls sont réels les membres du corps qui deviennent purifiés par les eaux qui ont servi à laver les pieds des représentations divines et des saints hommes.

Srimad Bhagavata, II.80.3-4



Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Upadesh Sahasri de Shankaracharya - William Altman**
- **Le but de la méditation - Sri T.K. Srihashyam**
- **La tâche la plus difficile au monde**
- **Un étrange visiteur - Vedanta Kesari, Chennai, Nov-2012**
- **Influence de l'alimentation (2) - séminaire de Sri T.K.Srihashyam**
- **Yoga Sutra de Patanjali - Sutra 25 & 26**
- **Gayatri Mantra et le Soleil - Micheline Laborde**
- **La mangouste loyale**
- **Un cadeau de notre enseignant - Brigitte Khan**
- **La page des recettes : Palak Paneer**

manière qu'ils permettent leur mise en relation directe avec notre vie courante, nos expériences ainsi qu'avec le fonctionnement de notre mental et de notre psychisme. Une des magies de ces livres, c'est que tous les sujets sont traités du point de vue de la philosophie indienne, et néanmoins, nous trouvons dans tous ces concepts une valeur universelle applicable à toutes les croyances et valeurs religieuses.

Selon l'Hindouisme, et selon de nombreuses autres religions, le but de la vie est de trouver, et de réaliser Dieu. Cela exige des actions désintéressées, une connaissance juste et un total abandon de soi à Dieu. Suis-je dans cette perspective ? - Si je suis honnête et spontanée - j'ai tendance à penser que c'est trop difficile, que je ne parviendrai jamais à l'accomplir, tout du moins « pas durant cette vie », comme on le dit parfois ! La lecture de ces livres m'a bouleversée. Elle ne m'a pas seulement profondément motivée pour apprendre et m'améliorer, mais elle m'a donné le courage de croire que le but final du chemin spirituel attend tous ceux qui désirent sincèrement progresser et s'approcher de Dieu, que cela est accessible ici et maintenant ! Moksha Mârga et Bhakti étudient une profusion de concepts tels que l'amour, la libération, la religion, la relation corps et âme ainsi que le concept des trois yogas, essentiels pour comprendre la notion de Moksha. Ils font la lumière sur les différentes facettes de Dieu, expliquent la relation entre l'homme et Dieu, les concepts de vertu et de péché, la paix émotionnelle, et bien plus encore. Ils éclairent le concept de dévotion qui comprend une multitude d'aspects religieux et spirituels. Nous parvenons à comprendre le sens et le pouvoir inhérents aux diverses pratiques religieuses et de dévotion, telle que la prière par exemple, ainsi que leurs effets sur notre mental et notre psychisme. Nous apprenons comment analyser les origines, le rôle et le fonctionnement de nos émotions, et que nous sommes nés avec le don pour la sérénité et la paix émotionnelle (« Shanta Rasa »). Nous en venons à comprendre comment développer graduellement d'autres émotions, tout d'abord dans un équilibre harmonieux, à découvrir comment cette harmonie et cette paix ont été perdues et comment nous pouvons les gagner à nouveau et les protéger, ce qui peut être une clé pour un changement fondamental dans notre vie. En contrôlant et canalisant nos émotions, plutôt que d'être contrôlé par elles, cela nous procurera paix et joie indépendamment des conditions extérieures, ce qui nous permettra ensuite, de diriger notre énergie et nos efforts vers ce qui doit être le but de toute vie : l'accomplissement spirituel à travers la dévotion et atteindre Dieu. C'est un hommage approprié que ces livres écrits en Anglais par deux des six enfants de Sri T. Krishnamacharya soient publiés en Inde. Ces livres peuvent être commandés directement chez l'éditeur DK Printworld, www.dkprintworld.com (ou Abebook.fr ou.de). Nous ne pouvons qu'espérer qu'ils soient traduits en français, allemand et autres langues.

Upadesha Sahasri de Shankaracharya

Traité des mille enseignements

Une étude par William Altman

En vue d'une série d'articles concernant le traité philosophique de Shankaracharya : *Upadesha Sahasri*, "Traité des mille enseignements", voici une introduction concernant la vie de Shankaracharya, et le système philosophique qu'il a développé. Cette petite introduction fait abstraction d'une grande partie des histoires édifiantes concernant sa vie.

Si l'on se réfère aux biographies les plus souvent adoptées, Shankaracharya aurait vécu de 788 à 820 de notre ère. Né dans l'actuel état du Kérala, son père meurt alors qu'il est âgé de 7 ans. Dès lors, il décide de devenir sannyasin (celui qui renonce au monde afin de se consacrer à la vie spirituelle). Sa mère ne pouvant se résoudre à le laisser partir, il choisit de rester quelque temps avec elle afin de ne pas la brusquer. Il est dit qu'un jour, à l'âge de 8 ans, au cours d'une baignade un crocodile lui attrapa la jambe, c'est alors qu'il cria à sa mère : soit tu me laisses partir accomplir ma vie de sannyasin, soit le crocodile me mange et je disparaîs. Bien entendu sa mère l'autorisa sur le champ à partir afin de vivre sa vie d'ascète, le crocodile relâcha donc sa proie immédiatement. Le jeune Shankara se mit en route après avoir promis à sa mère qu'il reviendrait au moment de sa mort en vue d'accomplir les rites funéraires. Les textes lui attribuent un nombre incalculable d'écrits, commentaires, traités, etc. Dès l'âge de 8 ans, il est supposé avoir mémorisé les 4 Vedas, à l'âge de 11 ans il a déjà écrit une grande partie de son œuvre, et avant l'âge de 16 ans l'une de ses œuvres maîtresses, les "Commentaires sur le *Brahmasûtra*". Le *Brahmasûtra* est un texte fondamental de la spiritualité de l'Inde, écrit par Vyâsa aux environs du 2^{ème} siècle avant notre ère, il explicite l'enseignement du Vedanta, c'est pourquoi il porte aussi le nom de *Vedanta-sûtra*.

La tradition s'accorde pour dire qu'il quitte ce monde à l'âge de 32 ans. Le système philosophique qu'il développe s'appelle : *l'Advaita Vedânta*.

Dvaita : signifie duel dans le sens de dualité, et le préfixe A : la négation. Par conséquent *Advaita* signifie Non Dualité. Veda : signifie Connaissance, dans le sens de Connaissance absolue, de Révélation. *Anta* : qui veut dire fin, dans le sens d'accomplissement, d'aboutissement. *Vedanta* : signifie donc fin du Veda, dans le sens de couronnement du Veda, aboutissement de la Connaissance absolue.

Le Vedanta constitue l'un des 6 grands systèmes de la philosophie brahmanique, l'un des plus importants courants de la pensée de l'Hindouisme classique, l'un des 6 *Darshana* (point de vue). Les 6 *Darshana* sont des écoles philosophiques, telles que : le *Samkhya*,

de la *Nyaya*, le *Mimamsa*, qui étudient les différents constituants de l'univers, de l'individu, des règles du raisonnement, de la logique du mécanisme des rites etc.

La doctrine philosophique de Shankaracharya défend une forme absolue de la "non dualité", à savoir qu'il n'existe aucune autre réalité que *Brahman*. Qu'un seul Être, Infini, Eternel, duquel dépendent toutes les réalités manifestées dans l'univers : *Brahman* (nom neutre), ou *Paramatman*, âme Suprême, définit dans son essence comme *Sat-Cit-Ananda*, "Être-Conscience et Béatitude". Par la Connaissance (*Jñāna*), l'homme découvre que sa nature profonde n'est autre que cet "Être Suprême", hors des limitations de la condition humaine, hors des représentations du monde. Par cette connaissance, il obtient la délivrance, *moksha*, en unifiant son âme à l'âme Suprême.

Un exemple illustre bien cette doctrine : Une cruche pleine d'eau plongée dans l'eau, l'eau de la cruche est de même nature que l'eau dans laquelle la cruche est plongée, simplement séparée par la paroi de la cruche, cette paroi symbolisant la condition humaine, empêche de saisir l'unité des deux éléments. A savoir l'eau de la cruche qui représente le "Soi humain", *Atman*, et l'eau dans laquelle la cruche est plongée, le "Soi Suprême", *Brahman*.

Upadesa Sahasri se traduit par "Traité des mille enseignements". Ce traité n'est pas traduit en français, cette étude s'appuie donc sur sa traduction anglaise. *Upadesa* signifie enseignement, mais il a surtout le sens d'initiation, ce qui sous-entend un processus étalé dans le temps accompagné d'une étude et d'une recherche approfondies de la part de l'étudiant. *Sahasri* veut dire mille, mais ici pas dans son sens littéral, plutôt dans le sens de nombreux. Ce traité est composé de deux parties dont la première est en prose et la seconde métrique, sous forme de vers. La première partie qui est la plus courte, peut se résumer succinctement par son premier verset :

Maintenant nous allons expliquer une méthode qui enseigne les moyens de parvenir à la Libération au profit des candidats qui ont la foi, et le désir de recevoir cet enseignement.

S'en suit une série d'échanges de questions-réponses entre le disciple et le Maître.

La deuxième partie sous forme de vers se compose de 19 chapitres. Bien qu'elle aborde les mêmes sujets que la première, elle se concentre de façon plus élaborée sur les questions essentielles telles que : Qui est *Brahman*, Sa Nature, les conceptions erronées Le concernant, la vraie Connaissance, etc. Et bien entendu sur le fil conducteur de ce traité : comment appréhender *Brahman*, comment s'unir à Lui, comment se laisser envahir par Lui.

Les prochains articles seront consacrés au chapitre 19 : « Une conversation entre le Soi et le mental ».

bêtises, avoir mauvais caractère, être laid, il reste quand même une grande joie pour ses parents.

Un jour, après avoir déposé le bébé dans son berceau, elle prit une jarre et dit à son mari : « Je vais chercher de l'eau. Pendant mon absence, veille bien à ce que la mangouste ne fasse pas de mal à notre bébé ». Mais dès qu'elle fut partie, le brahmane sortit pour aller mendier sa nourriture.

Alors que la maison était vide, un cobra sortit d'un trou dans le mur et rampa vers le bébé endormi. La mangouste, ayant reconnu son ennemi naturel et voyant que son frère, le bébé, était en danger, n'écoula que son courage et attaqua le cobra, qu'elle mit en pièces. Fière de sa victoire, le sang dégouttant encore de ses babines, la mangouste courut à la rencontre de sa mère pour lui raconter ce qui s'était passé.

Mais lorsque la femme du brahmane vit le petit animal, du sang plein la bouche et visiblement très fier de lui, elle fut certaine qu'il avait tué et mangé le bébé. Animée d'une grande colère et sans réfléchir plus avant, elle l'écrasa avec la jarre pleine d'eau. La mangouste fut tuée sur le coup. La femme du brahmane, laissant le corps où il était, se précipita chez elle. Naturellement, elle trouva le bébé en parfaite santé. Elle aperçut aussi les restes du serpent, dont certains gisaient près du berceau. Folle de chagrin à l'idée de ce qu'elle avait fait, elle se frappa la tête et la poitrine.

A cet instant, le brahmane rentra, portant un bol de riz qu'on lui avait donné. Sa femme, remplie de détresse, l'accabla de reproches : « Regarde ce que ton avidité a provoqué ! Je t'avais dit de surveiller la maison. Notre mangouste est morte et tout ça par ta faute. Tu es un méchant homme. »

Comme dit le proverbe : *Ne souhaite pas la richesse, juste assez suffit car l'avidité n'a pas de limites.*

Un cadeau de notre Enseignant Brigitte Khan

Longtemps souhaités et attendus par les élèves de Sri T.K.Sribhashyam, leurs vœux sont enfin exaucés d'une belle et généreuse manière :

après le merveilleux « Emergence du Yoga », deux nouveaux livres écrits par Sri T.K.Sribhashyam et sa sœur Alamelu Sheshadri, ont été publiés en 2011 : « Moksha Marga » : la Voie de la Libération - un cheminement au sein de la Philosophie Indienne, et « Bhakti » : expérience de la Joie - quintessence de la Philosophie Indienne. Bien plus que de simples livres, ces deux volumes sont un cadeau inestimable et un trésor de connaissances offerts à l'humanité. Leurs lectures sont profondément spirituelles et procurent une intense et émouvante expérience ! L'émotion et l'amour des auteurs pour le Divin imprègnent tellement ces livres qu'ils en deviennent contagieux pour le lecteur. Les thèmes sont abordés de telle

Le Soleil illumine tous les êtres du monde créé, c'est son rôle. Mais il nous permet aussi de percevoir ce qui est dans le monde.

L'œil joue le même rôle que le Soleil car il illumine le monde de notre perception. Tandis que le Soleil est lumière, notre œil se nourrit de cette lumière, et tous les deux, nous permettent de percevoir le monde. Le mot « *Bhargo* », c'est-à-dire « *ce qui resplendit* », est attribué tant au Soleil, qu'à l'œil, car, d'après la conception indienne, la splendeur est la qualité primordiale du Soleil comme la pupille de l'œil.

Dans notre perception, quand nous voyons un objet, cet objet nous renvoie la lumière que notre œil lui a envoyé. C'est un peu comme si cet objet nous pénétrait de ses rayons. Non seulement le Soleil illumine le monde, mais en plus, il nous permet d'aller vers le Créateur. Et la répétition de Gayatri Mantra ne peut que soutenir cette démarche. Comme la lumière solaire vient du Créateur si nous remontons par une concentration intense vers la source de cette lumière, le Soleil pourra nous révéler le Créateur.

Ce qui fait aussi la puissance de ce Mantra, c'est que notre âme, qui est elle-même un rayon de Soleil, est nourrie par Gayatri.

C'est pourquoi dans la tradition indienne, l'évocation du Soleil et la Gayatri Mantra sont indispensables à toute recherche spirituelle.

(*) : En Inde, la vue de l'œil droit est associée au soleil car les rayons de la vue nous permettent de voir le monde. Ceci est valable surtout pour l'œil droit, car seul celui-ci nous donne la vision de notre âme et la vision de Prajapathi (un des premiers signes de l'approche de la mort est le manque de vivacité du regard dans l'œil droit. Cela signifie qu'Âtma est déjà partie.) L'œil droit est celui d'où Âtma voit le monde. Il est donc au-delà des trois mondes, tout comme Le Créateur.

La mangouste loyale

Conte du Panchatantra inventé à l'origine par un prêtre vieux et sage, en l'an 200 av. JC, pour enseigner à trois jeunes princes indiens, paresseux et gâtés, l'art de vivre.

Un couple de brahmanes avait un fils et possédait également une mangouste apprivoisée que la femme traitait comme son propre enfant. Elle la nourrissait de lait, la baignait régulièrement et lui appliquait des onguents quand elle en avait besoin. Elle ne lui faisait pas entièrement confiance, cependant, parce qu'elle croyait que la mangouste était de nature sournoise et qu'elle pouvait attaquer son fils. Elle pensait au vieux proverbe qui dit : *Un fils peut se montrer désobéissant et insolent, faire les pires*

Le but de la méditation

Sri T.K. Sribhashyam

Le but principal de la méditation est d'atteindre le but suprême de notre vie ; c'est-à-dire la perception directe de notre âme et celle de l'Être Suprême. Cette perception, la perception divine du Suprême, nous apporte la lumière de l'illumination qui nous libère de toutes les souffrances, la faiblesse et l'imperfection.

Ce but ne peut pas être obtenu par la simple étude des Ecritures ou des pensées philosophiques. La perception réelle de Dieu, la vraie vision du Tout-Puissant, supprime de notre cœur l'ignorance de base à partir de laquelle sont issus l'égoïsme, le narcissisme, la passion, l'aversion et la jalousie.

Quand l'Être Suprême, immanent et transcendant est réalisé et perçu, alors tous les nœuds de notre cœur seront défaits, tous les doutes seront dissipés, les résidus du Karma de nos vies passées seront supprimés et nous serons libérés de notre empreinte.

Aucune autre discipline spirituelle ne peut nous conduire à ce but ; les observances morales et les actes humanitaires peuvent préparer le mental dans une large mesure à la pratique de la méditation. Pourtant aucune autre pratique spirituelle ne peut nous amener aussi près de Dieu que la Méditation.

La tâche la plus difficile au monde

Dans une des réunions de sa cour, le roi Krishnadevaraya, qui régna sur Vijayanagara de 1509 à 1529, demanda à son audience :

« Dites-moi quelle est la tâche la plus difficile au monde ? »

Les membres de la cour déclarèrent unanimement :

- Votre Majesté, tout le monde sait que gouverner un pays est la tâche la plus difficile au monde ».

Le roi était satisfait de leur réponse. Toutefois, il remarqua que Tenali Raman (le bouffon de la cour) souriait, comme s'il avait trouvé cette réponse drôle. Le roi lui demanda pourquoi il souriait. Tenali Raman lui répondit : « Votre Majesté, je suis d'accord qu'il est difficile de bien gouverner un pays. Mais je ne pense pas que ce soit la tâche la plus difficile du monde. Il y a un autre travail qui est beaucoup plus difficile.

- Dis-nous quel est ce travail, demanda le roi.

- Le travail d'une mère ; il est beaucoup plus difficile de garder un enfant heureux que de s'occuper d'un royaume », répondit Tenali Raman.

Toute la cour se mit à rire et le roi demanda à Tenali Raman de prouver la

véracité de ses paroles. Raman amena une femme avec son jeune enfant à la cour. Il demanda tout à coup à l'enfant :

« Demande au roi tout ce que tu veux.

- Un éléphant » répondit l'enfant. Un éléphant lui fut tout de suite apporté.

« Mets-le dans mon sac, demanda l'enfant, je veux l'emporter à la maison.

Le roi dit à l'enfant : - Il ne pourra pas entrer dans ton sac, mon garçon. Il marchera derrière toi quand tu rentreras à la maison ».

Le petit garçon était entêté. « Je veux le mettre dans mon sac ». Et il se mit à pleurer. Rien ni personne ne pouvait lui faire changer d'avis. Le roi et les membres de la cour firent tout ce qu'ils purent, mais le garçon ne les écoutait pas, et continuait de pleurer.

Alors sa mère dit quelque chose à l'oreille de Tenali Raman et immédiatement celui-ci alla chercher un éléphant en jouet. Elle se tourna vers son fils et lui dit : « Regarde, mon fils, voici un petit éléphant qui est beaucoup plus joli que ce gros éléphant. Il porte une chaîne en or et il a une ombrelle dorée sur sa tête. Il a des roues pour que tu puisses le tirer derrière toi partout où tu veux. Il peut entrer dans ton sac. Demande au cornac d'emporter le gros éléphant, ton sac pourrait se déchirer si tu le mets dedans ». Le petit garçon cessa de pleurer.

Le cornac emmena l'éléphant et le petit garçon fut heureux.

Le roi dit à Raman : « Raman, je suis d'accord, le travail d'une mère est le plus difficile au monde ».

Un étrange visiteur

Source : *Vedanta Kesari, Chennai, Novembre 2012*

Quelques années après ma naissance, mes parents rencontrèrent un étranger et l'amènèrent à la maison. Au début, ils furent fascinés par ce nouveau venu enchanteur et bientôt l'invitèrent à vivre avec notre famille. L'étranger fut rapidement accepté et resta avec nous depuis lors.

Pendant que je grandissais, je ne questionnais jamais sa place chez moi. Dans mon jeune esprit, il avait une niche spéciale. Ma mère m'enseignait à discerner le bien du mal et mon père m'apprenait à obéir. Mais l'étranger était notre conteur. Il nous tenait en haleine des heures avec des aventures, des mystères et des comédies.

Si je voulais savoir quelque chose sur la politique, l'histoire ou la science, il connaissait toujours les réponses à propos du passé, comprenait le présent et semblait même capable de prédire le futur. Il me faisait rire et il me faisait pleurer. Cet étranger ne s'arrêtait jamais de parler, mais mon père ne semblait pas y prêter attention.

Parfois, ma mère se levait pour aller à la cuisine ou dans notre pièce pour prier. Je me demande si elle n'a jamais prié pour que l'étranger quitte la maison.

Ishvara, en-dehors du temps (*Kâlêna-Anavacchêdât*), est le premier Enseignant (*Gourouh*), car Il a apporté la connaissance à tous les *Prakrti*-s manifestés. Chaque fois qu'un monde est créé, Il apporte la connaissance, sans ne rien chercher en retour. Les premiers Maîtres (*Pourveshâm*) ont reçu la connaissance d'Ishvara.

Gayatri Mantra et le soleil

Cours de Sri T. K. Sribhashyam du 30/09/06 à Nice - suite et fin

Micheline Laborde

Suite et fin de la présentation de Gayatri Mantra (Newsletters N°39).

Ce chant (Gayat) honore le Créateur, par le son Om dont c'est la première parole : vénérer le son du Créateur, c'est le vénérer lui-même.

Il faut ici rappeler que ce mantra débute par une allusion aux trois mondes : Bhur, Bhuvas et Svaha, c'est-à-dire Terre, ciel et monde supérieur, honorant ainsi l'univers créé. Et comme ce monde est sorti du soleil, ce chant s'adresse au soleil lui-même.

C'est le mantra le plus important des Vedas. Sans l'initiation à ce mantra aucune étude des Vedas n'est possible. On doit savoir comment méditer sur le soleil, avant d'apprendre les Vedas.

Le soleil est le joyau de la création, en particulier chez l'être humain où il est en rapport avec l'œil droit*.

Le Créateur est immuable alors que nous vivons dans un monde de changement permanent. Le Créateur est caché au sein de Sa création, et si nous restons attachés à l'impermanence de celle-ci, nous ne pourrons pas Le connaître. Le rôle de Gayatri Mantra est de stimuler notre pensée pour que celle-ci s'oriente vers le Créateur. Le soleil est toujours présent, même au dessus des nuages. De même, un rayon de soleil est toujours caché en nous, au sein de notre âme.

Approchons-nous maintenant des termes employés dans ce merveilleux mantra. Il est composé de quatre vers assemblés selon une cadence particulière de 28 pieds.

Après l'évocation des trois mondes composant la création, viennent les trois vers suivants :

« *Tat savitur varenyam* » : Savitri est le premier nom du Soleil. Ce passage invite à aller vers ce qui est le plus désirable : le Créateur, pour celui qui veut être uni à Lui. Et pour cela il faut d'abord passer par le Soleil.

« *Bhargo devasya dhimahi* » : il faut méditer sur la divine splendeur. Le Soleil étant le médiateur entre Âtma et le Créateur, il est indispensable de méditer sur la splendeur du Soleil, afin de réaliser l'union suprême.

« *Dhyo yo nah prachodayat* » : puisse-t-il (le Soleil), illuminer notre esprit.

On peut considérer Gayatri Mantra, soit comme une prière soit comme une invocation, afin que celle-ci chasse toute autre pensée.

Ainsi on propose une contemplation pendant la prise d'un médicament afin de détourner l'attention du mauvais goût ou des émotions qu'il suscite.

Dans l'alimentation, l'état mental du moment est déterminant : plus le mental est calme et mieux on supprime les possibles effets nocifs d'un aliment. Plus le mental est stable et mieux les aliments sont assimilés par l'organisme.

L'homme n'a besoin que de quelques secondes pour se libérer de l'agitation émotionnelle, d'où l'importance d'un environnement calme. En revanche, le rétablissement d'un trouble physiologique est beaucoup plus long.

On peut délibérément interrompre la production d'émotions en court-circuitant l'activité intellectuelle (les pensées) créant ainsi un espace mental. **Quinze** secondes suffisent ! (*à suivre*)

Yoga Sutra de Patanjali

Sutra 25 & 26

Sûtra 25 : *Tatra Niratishayam Sarvajña Bijam*

Plusieurs créations se succèdent. Après la dissolution, une nouvelle création voit le jour. Ishvara est le seul qui ait un lien entre les différentes créations. S'il y avait un nouvel Ishvara à chaque création, celui de la création précédente serait ancien, et le nouveau ne le serait que pour un temps donné. Or, Ishvara est éternel, et par le fait qu'il soit éternel, Il a toute la connaissance (*Sarvajña*). Ishvara est le seul qui ait le lien entre les différentes créations, et c'est pour cela que nous pouvons avoir la connaissance. Ishvara est celui qui a la connaissance en permanence, à tout instant, tout le temps. Il est comparable à des parents qui ont plusieurs enfants et qui leur apprennent plusieurs choses. Du fait qu'ils enseignent à tous leurs enfants, la connaissance des parents demeure éternelle : pour les enfants, les parents connaissent tout, même si à chaque enfant, la connaissance des parents diffère. Si Ishvara était dans *Prakrti*, la création, Il ne pourrait jamais donner la connaissance à une autre création. Ainsi, Ishvara est en-dehors de la création, de même qu'un enseignant se tient en-dehors de la vie de ses élèves.

Sûtra 26 : *Sa Pourvésham Api Gourouh Kâlêna-Anavacchêdât*

Pour comprendre ce Sûtra, il est nécessaire de distinguer Ishvara du Créateur, Brahman. Le Créateur de chaque manifestation, de chaque *Prakrti* manifesté, est Brahman. Il est Atman en chaque être créé. Le Créateur s'inscrit dans la création, Il est présent dans la création, lié avec les huit éléments manifestés (cf. *Sâmkhya*). C'est Sa présence dans la création qui permet de comprendre les Incarnations Divines : Il sait où Il vient et quand Il vient. Aussitôt qu'Il a terminé Sa fonction, Il S'en va.

Mon père gérait le foyer avec certaines règles morales, mais l'étranger ne se sentait jamais obligé de les honorer. L'impiété, par exemple, n'était pas permise dans notre maison, ni de notre part, ni de celle de nos amis.

Mais notre curieux visiteur avait la parole libre ! Mon père ne permettait pas de fumer ni de boire de l'alcool, mais notre visiteur nous encourageait à essayer régulièrement. Il parlait beaucoup trop librement de sexe, alors que mes parents nous interdisaient de tels propos. Ses commentaires étaient parfois très clairs, souvent suggérés et généralement embarrassants.

Comme le temps passait, je réalisais que mes idées sur mes relations étaient fortement influencées par ce visiteur bizarre. Il s'opposait aux valeurs de mes parents, bien qu'il ne fût jamais réprimandé. Et il ne lui fût jamais demandé de quitter la maison.

Plus de 50 ans sont passés depuis l'arrivée dans notre famille de cet étranger. Il a obtenu une place définitive dans notre vie, même s'il n'est plus aussi fascinant qu'il le fût au début. Pourtant, si vous vous promenez dans ma maison, vous le trouverez assis dans son coin, attendant que quelqu'un l'écoute parler pour lui montrer ses images.

Son nom ? Nous l'appelons simplement : « TV ».

Il a amené quelques-uns de ses compagnons et leur a donné une place définitive dans notre maison. Ils ont autant de liberté que notre singulier visiteur. Qui sont-ils ? L'ordinateur, internet, le smartphone, l'iPad...

Influence de l'alimentation sur le développement de la personnalité

(Notes du séminaire de Sri TK Sribhashyam à Nice Déc-2004)

Renée Perrone – Article 2

L'Ayurveda étudie trois concepts fondamentaux qui concourent au maintien d'une bonne santé :

1. l'alimentation qui doit répondre aux besoins du corps, mais aussi du mental,
2. la personnalité qui mesure la capacité d'une personne à neutraliser les conséquences liées à ses émotions,
3. la méditation qui est un soutien quotidien pour maintenir la santé spirituelle.

1/ L'ALIMENTATION

L'Ayurveda entend par alimentation l'ensemble des aliments, des données sensorielles et de l'influence de l'environnement.

Toute donnée extérieure nourrit à la fois la matière et le mental.

En Ayurveda, la qualité d'un aliment est liée à la façon dont il structure ou déstructure les tissus cellulaires.

Un aliment doit maintenir les fonctions physiologiques et mentales du

corps. Un aliment BIO n'a pas nécessairement les qualités requises pour le corps. L'aliment peut soutenir ou détruire l'harmonie du corps.

La nourriture maintient en vie ou détruit en cas d'utilisation abusive. Aller au-delà de certaines normes conduit à des déséquilibres fonctionnels : maladie du corps, du mental, de l'âme.

Dans le corps, l'aliment se divise en 3 parties :

- Les déchets

- La réparation et le maintien des tissus cellulaires, variables selon l'état de santé et de la qualité de la nourriture

- La valeur potentielle de l'aliment ayant une action sur l'aspect mental ou émotionnel de l'individu et pas nécessairement directement sur son corps.

L'environnement du repas et l'utilisation des facteurs sensoriels ont une influence directe sur la digestion de l'aliment. L'assimilation de l'aliment dans le corps, sa transformation est très liée au milieu ambiant.

On constate une interaction entre l'alimentation, les facteurs sensoriels et l'entourage.

Quand l'environnement est agréable, le chocolat par exemple sera ingéré sans problème. Ce même aliment utilisé dans un contexte déplaisant peut devenir un facteur d'indigestion.

Dans l'Ayurveda, l'aliment se décompose en goûts et valeurs attribuées à ces goûts, tel que aversion ou plaisir.

L'Ayurveda dénombre 6 goûts présents dans tous les aliments, où l'un d'eux se trouve en prépondérance :

- Doux
- Salé
- Acide
- Amer
- Piquant
- Astringent

Ces six goûts ont une action à la fois sur le corps et sur le comportement.

Selon l'Ayurveda, l'aliment agit sur le corps, les tissus cellulaires et sur l'âme.

L'agent extérieur stimulant peut éveiller par exemple une émotion ou agir sur une fonction organique.

Un aliment n'est pas nocif en soi. C'est le corps, à travers des réactions bio-chimiques, qui modifie ce qu'il reçoit. L'aliment a pour rôle de protéger les tissus cellulaires du corps.

Ce n'est pas l'aliment que nous mangeons qui est en cause, mais la transformation bio- chimique de cet aliment dans le corps.

Si cet aliment est correctement décomposé dans le corps et qu'il correspond à ses besoins, alors il nourrit le corps en préservant ses fonctions.

Il faut aussi tenir compte de l'interaction sensorielle et émotionnelle : le corps secrète des hormones pour soutenir l'activité émotionnelle.

C'est le corps et ses réactions par rapport aux aliments ingérés, plus l'influence des émotions et des réactions qu'elles suscitent qui permettent un processus digestif correct.

Ainsi dans certaines situations, le vin, le café, le chocolat seront tolérés par le corps alors que dans d'autres pas (état dépressif, moment non propice, etc).

2/ LA PERSONNALITE

Qu'est-ce que la personnalité selon la psychologie indienne ?

On ne naît pas avec une *personnalité*. Selon la psychologie indienne, la personnalité correspond à la façon dont on développe les émotions en soi et la façon dont on les gère.

Pour cela on évalue si l'intensité émotionnelle est adaptée ou inappropriée par rapport à la situation que l'on vit. On tient compte aussi de la vitesse à laquelle on peut revenir à son état de calme avant le débordement émotionnel. On mesure sa maîtrise émotionnelle ou encore sa capacité à maintenir l'émotion dans des normes. Toute émotion a besoin d'un agent extérieur pour être exprimée. La maîtrise consiste à doser l'émotion selon le protagoniste.

Enfin, on considère les conséquences négatives ou positives liées à l'émotion.

Pour qu'un repas soit correctement assimilé, un contexte agréable est indispensable : éviter les contrariétés, les discussions conflictuelles, les réflexions désagréables, etc.

3/ LA MEDITATION

Elle est un outil indispensable en Ayurveda.

La méditation a pour objet d'évoquer et de maintenir dans son champ mental un seul *objet* en excluant le reste.

Quand l'objet occupe la totalité du champ mental, on obtient ainsi un mental libre de toute influence.

Le médecin propose à son patient un temps de contemplation quotidien pour lui permettre de retrouver son calme originel.

La méditation peut être spécifique à la prise d'un médicament ou à la prise d'un repas.

Un malade a souvent un champ mental *encombré*. L'utilisation de la méditation a pour effet d'empêcher la pénétration de nouvelles informations dans son champ mental.

Cette pratique sous forme de sessions courtes (quelques secondes) inhibe l'infiltration de toute valeur émotionnelle étrangère à l'objet de contemplation.

L'Ayurveda insiste sur l'évocation d'un objet de concentration durant un temps très court