

Interview avec T.K.Sribhashyam

Traduction de l'interview en anglais pour Yoga & Harmony, U.K. (www.harmonyyoga.co.uk)

« Au début de l'année 2015, Steve Brandon a eu la chance d'interviewer Sribhashyam sur ses livres et son enseignement. Nous sommes reconnaissants à Sribhashyam de nous donner cette occasion de partager sa connaissance et ses points de vue. »

1 / Le livre "Émergence du Yoga» est un soutien exceptionnel aussi bien pour les novices, les élèves débutants, les étudiants avancés ainsi que pour les enseignants de Yoga. Était-ce un choix délibéré de vous adresser à un si large public lorsque vous avez décidé d'écrire ce livre?

Le Yoga n'est plus un sujet réservé aux élites, car il a une large diffusion partout dans le monde; il s'est beaucoup démocratisé. De plus, les professeurs de Yoga sont aussi plus nombreux et ont une grande soif de savoir et de connaître aussi l'origine et le développement du Yoga. Beaucoup de livres sur le Yoga publiés au cours de ces dernières années n'ont fourni qu'un aspect ou un concept limité du Yoga à tel point que les lecteurs, qu'ils soient élèves ou enseignants, considèrent l'information donnée dans ces livres comme la source finale du Yoga.

Même s'il existe de nombreuses publications sur le Yoga, qui ont leurs propres valeurs qui sont non négligeables, ils n'ont pas mis en évidence l'émergence du Yoga. C'est comme connaître sa famille sans prendre la peine de se situer dans son arbre généalogique!

J'ai réalisé que de nombreuses publications présentent des images des asanas avec leur technique, mais omettent de donner des indications aux enseignants. Cela vient peut-être du fait que lorsque les livres sur le Yoga ont été publiés, les auteurs n'ont pas pensé qu'une étude aussi détaillée était nécessaire. Aussi, l'apprentissage et l'enseignement du Yoga sont devenus une sorte d'«imitation ».

Le Yoga est principalement basé sur le langage de la médecine indienne ayurvédique. Par conséquent, lorsque nous parlons des effets, ils doivent être convertis dans la langue médicale moderne, même si cette langue nous est familière. Si les effets des asanas sont traduits dans les termes et les concepts physiologiques d'aujourd'hui, les élèves novices ainsi que les spécialistes comprendront mieux l'importance du Yoga.

En effet, c'était un choix délibéré de m'adresser à un large public. En hommage à mon père, je voulais que ce livre réponde à toutes les questions que l'on se pose habituellement et pour lesquelles nous obtenons rarement une réponse, car les livres de Yoga souhaitent montrer seulement les aspects physiques comme si le Yoga n'était qu'un contour corporel.

Pendant plus de cinquante ans d'enseignement, j'ai été surpris et déçu par le fait que les simples pratiquants, les enseignants de Yoga et les professionnels de la santé ne pouvaient pas ou n'ont pas trouvé toutes les informations utiles sur les effets de la pratique du Yoga. C'est l'une des principales raisons pour laquelle les effets (fruits, comme nous les appelons dans la médecine indienne) ne sont pas indiqués en termes généraux tels que «bon pour la rate, les reins ... », mais avec des termes pathologiques que le monde médical comprend facilement. De la même façon, la pratique du Yoga traditionnel est stérile sans la concentration (*Dhāraṇā*) et la rétention de souffle (*Kumbhaka*). Même si nous avons beaucoup de livres sur le Yoga, ils parlent peu de la concentration. Puisque, dans l'enseignement du Yoga traditionnel, la

Concentration dans une Asana est spécifique à l'Asana, j'ai appliqué l'enseignement de mon père pour indiquer les points de concentration conseillés pour chaque Asana.

Ce sont quelques-unes des raisons sur lesquelles j'ai travaillé sur le livre Émergence du Yoga afin qu'il puisse être proposé à un large public sans le limiter aux pratiquants du Yoga.

Je suis conscient que je n'ai pas développé le chapitre sur les Mudrās et les Prāṇāyāmas pourtant ce sont les deux aspects les plus importants du Yoga avec des caractéristiques provenant de l'Inde du Sud et du Nord (en particulier le Shivaïsme venant du Cachemire). Même si mon père enseignait les Mudrās et les Pranayamas suivant les coutumes du sud de l'Inde plus basées sur Vishnu, sa connaissance du Shivaïsme venant du Cachemire était si vaste et si précise qu'un chapitre détaillé sur ces deux systèmes serait une grande bénédiction pour la nouvelle génération. Aurais-je suffisamment de temps pour travailler certains de ces concepts pour les offrir à cette nouvelle génération de pratiquants avant que je sois appelé à rejoindre Dieu?

2 / Cet enseignement vient-il de votre père et Maître Sri T.Krishnamacharya?

Ma transmission de l'enseignement du Yoga vient uniquement de mon père. Je suis fidèle à son enseignement. La langue de la transmission est peut-être différente, mais l'esprit et l'authenticité de son enseignement ne sont pas trahis. J'ai pris grand soin de préserver l'enseignement de cette science du Yoga si précieuse que m'a offert mon père.

3 / Comment votre Père et maître, T.Krishnamacharya, vous a-t-il transmis sa connaissance?

Mon père et Maître m'a transmis sa connaissance à travers la tradition orale. Sans entrer dans les détails, je dirais que nous (mes frères et sœurs) avons eu des cours théoriques quotidiens ou hebdomadaires en fonction de nos activités académiques. Ces «leçons», comme il les appelait, englobaient non seulement le Yoga, mais aussi les Upaniṣads, les Darśana, etc. Beaucoup d'Upaniṣads, de même que le Yoga Sutra, nous ont été enseignés en de nombreux cycles. Par exemple, quand il terminait ses cours sur le Yoga Sutra (les quatre chapitres), il recommençait cette étude avec plus d'explications, de comparaisons, d'analyses, etc. il faisait la même chose avec les études sur le Haṭha Yoga, le Darśana, et ainsi de suite. Par conséquent, nous avons eu une sorte d'enseignement continu sur presque tous les sujets qu'il nous a transmis. Les sessions étaient en tamoul ou en Kannada, deux langues indiennes du sud de l'Inde. Nous avions la possibilité de prendre des notes dans la langue que nous voulions. La durée des cours variait de 45 minutes à deux heures. Comme nous étions jeunes, les leçons étaient courtes quand le sujet était difficile. Même si certains de ses étudiants assistaient à ses cours, il nous donnait des séances «privées» en dehors de la présence d'autres étudiants. En ce qui concerne les *classes* pratiques, nous n'avions que des séances privées sauf s'il préparait ses conférences-démonstrations. Même si nous avions des livres imprimés, toutes ses classes étaient précédées par des prières, des textes appris par cœur (Sutra, Mantra, etc.) qui étaient utilisés pendant ses cours. Connaître par cœur le texte de base fait partie de la tradition orale hindoue. C'est d'ailleurs qu'à la fin de sa vie (quelques années avant sa mort) qu'il a nous a permis d'enregistrer ses leçons. Il insistait pour que nous écoutions ses cours attentivement sans dépendre de moyens externes.

4 / Pensez-vous que de nos jours ce soit encore le meilleur moyen de partager cette connaissance?

La méthode ancienne de transmission et d'enseignement du Yoga, mais aussi de tous les autres sujets a le grand avantage de préserver la mémoire vivante en nous. Les méthodes modernes ont de nombreux avantages comme les moteurs de recherche, Facebook parce qu'elles nous fournissent des réponses immédiates à toutes nos questions. Mais, elles ont l'inconvénient de ne pas être fiables. Elles sont juste une façon de mettre en ligne notre opinion, pas nécessairement celle de nos maîtres du passé. En outre, ces méthodes modernes ne nous fournissent pas toutes sortes d'exercices ou de formations pour renforcer notre mémoire et notre capacité d'évocation. Nous devons faire un effort pour mémoriser tout ce que nous avons appris pendant nos études, alors qu'aujourd'hui, nous utilisons simplement notre iPad ou d'autres moyens, taper un mot et obtenir une réponse. Nous n'avons même pas besoin d'avoir une réflexion logique ou analytique des réponses. C'est comme l'écran des Caisses enregistreuses d'aujourd'hui qui est rempli d'icônes et les caissiers ou les caissières n'ont pas à connaître le nom de l'article vendu, et ils pourraient même ne pas reconnaître les articles qui défilent devant eux. Et à la fin, ils ont toutes les chances de perdre le processus de mémorisation et d'évocation.

Dans mon enseignement, je fais un effort pour stimuler les étudiants à utiliser leur mémoire pour évoquer les termes techniques (asanas, pranayama, mots techniques ...) pendant qu'ils m'écoutent ou qu'ils pratiquent sous ma direction. Je n'hésite pas à répéter l'orthographe des mots, à les écrire au tableau, de les traduire, de les expliquer, même si tout cela prend du temps. Les anciennes méthodes d'enseignement et d'apprentissage sont une des meilleures façons de réduire l'apparition des maladies neurologiques et mentales qui sont en augmentation de nos jours.

Je conseille à mes élèves d'essayer d'appliquer ces méthodes dans leur enseignement. Je suis content quand ils peuvent utiliser les termes techniques, et comprendre ce qu'ils représentent dans leur enseignement au lieu de les utiliser comme des mots-clés pour montrer à autrui qu'ils connaissent ces mots.

5 / Est-ce la raison pour laquelle jusqu'à présent vous n'avez pas publié aucun livre ?

Non, ce n'est pas la raison pour laquelle je n'ai écrit aucun livre sur le Yoga ou sur la philosophie indienne. J'ai dû attendre que mon père me libère d'un vœu que j'avais pris quand j'étais son élève. Il voulait que j'écrive un livre sur le Yoga qui éveille un intérêt réel pour la pratique chez les lecteurs. Il voulait notamment que je fournisse aux lecteurs l'origine védique de Yoga, même si personne n'a mis en lumière cet aspect. De la même manière, il voulait que je mette en évidence le lien entre Asanas et *Dhāraṇā* (Concentration) ... Cela est peut-être la raison principale pour laquelle j'ai décidé d'écrire le livre "Émergence du Yoga" à un âge avancé.

6 / Quelle est la chose la plus importante que votre Père et Maître T.K Krishnamacharya vous a enseignée?

Il m'a enseigné de nombreux sujets et initié à des sujets dont certains d'entre eux sont surprenants et rares. Je lui serais toujours reconnaissant pour ses cadeaux uniques et

inattendus. Cette entrevue n'est peut-être pas le bon endroit et la bonne situation pour en parler.

7 / Quelle est la chose la plus importante que vous aimeriez partager avec les étudiants de Yoga?

Les aspects pratiques des concepts philosophiques indiens qui sont ouverts à toutes les cultures et à toutes les civilisations, même s'ils semblent hermétiques dans les écrits et les discours intellectuels modernes non spirituels.

Aider les étudiants du Yoga à comprendre le concept de Bhakti qui est l'une des émotions fondamentales qu'ils pourraient nourrir en eux sans se sentir coupables de leurs convictions religieuses, de leurs refus, des dogmes, etc.

Apprendre et appliquer la tolérance, la compassion et l'amour des enseignements spirituels puisque le but principal du Yoga est de guider chacun de nous à la porte de l'entité spirituelle indépendamment de notre couleur de peau et de notre croyance. Dieu est un, unique, qui nous attend tous que nous soyons bons ou mauvais, tellement près de nous qu'Il pourrait ne pas être vu si nous n'ouvrons pas notre esprit et notre cœur. En même temps, apprendre aux étudiants du Yoga et à leurs élèves et aux membres de leur famille à éviter d'éprouver la haine, le mépris, le sentiment de supériorité, et se préparer, pour le restant de leur vie, à une vie paisible et harmonieuse pour un départ serein, uni à Dieu ou le Créateur. C'est mon vœu le plus cher dans l'enseignement du Yoga.

Je voudrais partager la simplicité et l'amour avec lequel mon père a enseigné le Yoga et la philosophie indienne à tous en éloignant toute la science de la logique et de l'analyse du mental de l'étudiant. J'ai la chance de mettre en pratique ces principes, que beaucoup de mes élèves suivent même s'ils ont eu des difficultés à les appliquer dans leur vie.

D'une certaine manière, comme il avait l'habitude de le dire : être en mesure de partager la connaissance comme on le ferait pour des enfants qui ne maîtrisent pas encore le langage. De la même façon, on devrait enseigner la pratique du Yoga avec amour, respect et tendresse.

8 / Quelle est le sujet le plus difficile à enseigner (à transmettre) aux étudiants occidentaux?

Ma réponse pourrait surprendre les lecteurs et les étudiants de Yoga parce qu'au plus profond d'eux même, ils ont des racines dévotionnelles ou une dévotion ou bien un fondement spirituel ; même s'ils se sentent intimidés pour l'admettre, ils aiment le renforcer.

Sans entrer dans les détails, je dirai qu'au cours de mes cinquante-quatre années d'enseignement en Europe, j'ai rencontré toutes sortes d'obstacles à l'encontre de mon programme d'enseignement sur la dévotion ou sur la spiritualité. Grâce à Dieu, dans les congrès ou les séminaires où j'ai été invité, j'ai réalisé que la grande majorité des étudiants venaient à mes cours pour cultiver et développer leur vie spirituelle. Leurs efforts m'ont permis de transmettre fidèlement l'enseignement de mon père tout en gardant à l'esprit les obstacles que j'allais rencontrer avec les étudiants occidentaux et d'avoir la patience et la bienveillance pour les supprimer.

Fidèle aux conseils de mon père, je n'ai jamais essayé de convertir mes étudiants à l'hindouisme ou dieux hindous et j'ai respecté avec sincérité le contexte religieux d'un

Occidental, même s'ils se sentaient intimidés pour l'exprimer! Dans mon enseignement, tout comme dans celui de mon père, j'ai donné le plus d'informations que je pouvais sur la culture hindoue, les fêtes, la vie des dieux qui sont liés à notre vie spirituelle. Les séances pratiques étaient l'occasion d'informer mes étudiants de la relation qui existe entre Dieu, les Rishis, etc., et les asanas, puisque beaucoup d'asanas portent des noms de Dieux, de Rishis, etc.

Avant de venir en occident, j'ai donné pendant quinze ans des cours à Chennai à de nombreux étudiants occidentaux, et il est surprenant qu'aucun entre d'eux n'ait refusé et rejeté mes explications lors de leurs leçons avec moi. Toutefois, je n'ai pas essayé de les convertir à ma religion. Nous avons des échanges très sincères et intéressants d'idées et de valeurs sur les différentes religions - l'hindouisme, le christianisme, le judaïsme, la religion des Parsis (zoroastrisme), l'islam (soufisme).

9 / Après tant d'années d'enseignement quel serait le conseil essentiel que vous souhaiteriez offrir aux étudiants de Yoga?

Malheureusement, à quelques exceptions près, la diffusion du Yoga en Occident (pardonnez mon expression) a été plus physique que spirituelle ou psychologique. Principalement parce que la plupart des premiers enseignants étaient des spécialistes de la gymnastique et de la danse occidentale. Étant très souples, attachés à leur corps, ils étaient attirés par la variété des postures physiques que le répertoire du Yoga offre de différentes manières dans toute l'Inde.

Progressivement, cela est devenu une tendance en occident, une tendance qui est devenue peu à peu un modèle d'enseignement et de formation dans les écoles de Yoga. Malheureusement, les enseignants indiens étaient également attirés par ce programme. Les Indiens de l'époque étaient souples et ont ainsi trouvé facile de répondre à la demande des Occidentaux.

Pourtant, les Occidentaux sont habitués à la respiration et aux respirations profondes plus comme un exercice physique que comme une pratique de Yoga qui demande attention mentale, concentration et sérénité pendant et après une pratique. En même temps, les Occidentaux n'aiment pas être physiquement calmes et sereins, car cela provoque automatiquement des perturbations sensorielles et mentales. En plus, la culture occidentale inculque la peur de la mort (peur du silence, de la solitude), tandis que la culture hindoue éduque à la présence et à l'immanence de la mort dès l'enfance. La mort n'est pas dissimulée aux enfants hindous; ils prennent part aux cérémonies de la mort, dans le cadre de leur rituel.

La nouvelle génération des Occidentaux est plus curieuse de connaître la valeur profonde du Yoga. Leur vie de stress, d'anxiété, de peur de la maladie, de l'inconnu, de peur de la mort, etc., réveille en eux une soif de savoir, d'apprendre et d'appliquer les valeurs profondes de la philosophie et de la psychologie du Yoga, non seulement sur le plan intellectuel, mais aussi dans leur vie.

Les Occidentaux sont intimidés à s'engager dans des sujets dévotionnels ou spirituels et sont silencieux quand il s'agit de Dieu. Ils sont réticents et souvent réfractaires à l'idée de participer à des échanges sur ces sujets avec leurs amis ou même avec les membres de leur famille.

Toutes ces tendances ont longtemps contribué à faire perdre les valeurs réelles du Yoga en Occident.

Dieu merci, la jeune génération montre à sa manière une stimulation pour développer la spiritualité et la dévotion dans sa vie et souvent dans son environnement.

Dans une telle situation, mon conseil pour les futurs élèves et enseignants du Yoga est de faire de leur mieux pour enseigner ces valeurs qui sont à l'origine du Yoga sans aucune sorte d'endoctrinement ; de vivre et de montrer le don divin que Sri Krishna, Patañjali, Yājñavalkya, et d'autres Rishis védiques ont offert à l'humanité et non pas exclusivement aux hindous.

Tout en maintenant leur intérêt pour les aspects physiques du Yoga (asanas en particulier), je voudrais aussi leur conseiller d'inverser la tendance et progressivement, donner plus d'importance aux Pranayamas (non pas comme un exercice physique), avec *Dhāraṇa* et *Dhyāna* qui les aideront certainement à cultiver la paix, la sérénité, la compassion, le pardon et à avoir une mort paisible.

Comme vous le savez tous, notre peur de la mort est si intense que d'apprendre et de maintenir la phase d'une mort paisible est l'un des trésors inestimables que nous pouvons facilement amasser dans notre vie et le sauvegarder précieusement pour pouvoir à la fin de notre vie le transmettre aux membres de notre famille avant notre départ.

Cela me rappelle le conseil de mon père sur le concept de la mort:

Vous pouvez offrir tous vos trésors à vos enfants, mais ceux-ci disparaîtront comme de vieux vêtements, alors qu'en leur inculquant l'amour et l'acceptation de la mort sera le meilleur héritage que vous pouvez leur offrir. Le jour où ils quitteront ce monde mortel, ils reconnaîtront cet héritage particulier et vous seront reconnaissants et ceux qui assistent à ce départ paisible, c'est-à-dire la famille, les amis, les inconnus reconnaîtront la paix inestimable qui émane de votre corps et de votre visage. C'est l'un des principaux objectifs du Yoga.

Je dirais que ce serait mon meilleur conseil à ceux qui enseignent et pratiquent le Yoga. Est-ce un conseil ou un devoir?

Comme mon père, je suis convaincu que les Occidentaux ne rejeteront pas cette unique opportunité.

10) Vos trois autres livres traitent de la philosophie indienne, y compris la tradition de votre famille, pourriez-vous nous dire ce qui vous a motivé pour écrire ces livres?

Vous devez être conscient que le principe philosophique du Yoga, n'est pas juste une série d'exercices physiques, mais est étroitement lié aux principes et aux pratiques philosophiques Indiennes. Vous ne trouvez pas un enseignement philosophique traditionnel qui ne se réfère pas au Yoga (pas nécessairement l'*Aṣṭāṅga Yoga*) et un texte de Yoga traditionnel qui ne se réfère pas à des concepts philosophiques indiens. Tout comme l'âme individuelle et l'Âme suprême sont inséparables dans la pensée indienne, il en est de même pour le Yoga et la philosophie. Malheureusement, comme les aspects physiques du Yoga sont en quelque sorte présentés comme fondamentaux, les enseignements des principes philosophiques indiens ne sont qu'une façade dans les salles de classe de Yoga.

En outre, pour de nombreuses raisons, l'apprentissage, la compréhension et l'enseignement de la philosophie indienne sont devenus tellement verbeux qu'il est devenu aussi difficile de percevoir la valeur de la philosophie indienne que visualiser l'âme, et Dieu en nous.

Sans discréditer la philosophie occidentale et ses pensées religieuses, je dirais que la philosophie indienne a une façon unique de mettre son enseignement sous un format d'images qui touche l'esprit et le cœur de n'importe quel lecteur ou étudiant, même profane au contexte culturel indien. C'est comme un enfant qui crée ses propres images de l'histoire qu'il entend de la bouche de sa mère ou de son père, sans même connaître les principaux acteurs. L'enfant crée les images à sa façon, vit et jouit du contexte. Par une écoute continue, ces images s'enracinent en lui et plus tard, quand il accepte de croire que toutes ces histoires racontées ont un sens, il invoque les impressions de son expérience vécue et vit dans l'atmosphère qu'il a créée au cours de ses premières écoutes. Il en est de même de l'enseignement secret de la philosophie Indienne. Il nous offre son enseignement à travers d'innombrables histoires, d'exemples et d'analogies, sans aucun dogme ou préjugé. Les étudiants trouvent que ces enseignements ont une valeur universelle authentique et essayent de les appliquer dans leur vie.

La particularité de la philosophie indienne est de développer la paix et le Bonheur en nous. Elle a tenu à l'écart ou même rejeté toutes les sortes de conflits, de haine ou de malentendus, parce qu'elle sait qu'elles sont opposées à la paix et au bonheur, et a introduit le principe de la tolérance à un degré élevé.

Pour des raisons qui dépassent le cadre de cette interview, ces deux trésors inestimables ont échappé à la philosophie occidentale et à ses religions. Elles donnent plus d'importance aux conflits, à l'ego, à la perte des valeurs réelles de la paix et du bonheur, au refus de la nature divine (comme il est dit dans la Bhagavad Gītā, la perte des richesses divines et le triomphe de la suprématie humaine et démoniaque), à l'attirance et à l'attachement envers le confort matériel. Tout en étant conscient qu'ils ne sont pas permanents, qu'ils nourrissent constamment notre avidité, notre colère, notre haine, notre exaltation, notre passion et ainsi de suite, l'individu s'y accroche. Toutefois, l'esprit occidental n'a pas perdu sa recherche intrinsèque pour de la paix et du bonheur. En fait, chaque Occidental, à sa manière, sent qu'il n'est pas à l'aise avec lui-même et que quelque chose l'empêche de se sentir bien. Malheureusement, ce phénomène s'accroît.

Vivant en Europe et enseignant aux Européens, faisant un effort pour comprendre leur mal-être, j'ai senti qu'un livre pratique sur la philosophie indienne pourrait les aider à réduire le fardeau de la souffrance (mentale et spirituelle) et à vivre en Paix et dans la Félicité, non seulement individuellement, mais socialement. J'ai aussi réalisé au cours de mon enseignement que même si les étudiants occidentaux sont plus intéressés par l'étude intellectuelle et analytique de la philosophie, ils apprécient aussi la philosophie transmise sous la forme d'un conte de fées, comme les enfants, même si au début, ils sont un brin moqueurs. La philosophie indienne a le don de répondre à ce défi dès la première leçon jusqu'à la dernière - la libération (*mokṣa*).

Il y a une raison particulière pour laquelle nous (les deux auteurs) avons inclus la tradition philosophique de notre famille dans ces trois livres. Pour commencer, les ancêtres de mon père étaient des maîtres spirituels que nous appelons Matha Adhipathi (Maître du monastère). Ce monastère qui est célèbre à Mysore et qui aujourd'hui porte le nom de Parakala Matha se trouvait à Tirumalai (Andhra Pradesh) à l'origine. Selon la légende de ce Monastère, deux rois, un musulman, l'empereur moghol Aurangzeb et le roi de Mysore ont été attirés par l'universalité de l'enseignement de ces maîtres, et tous deux ont subventionné la propagation de la méthode d'enseignement de ces maîtres (la vision de Dieu et la libération qui en résulte sont à la portée de tout homme indépendamment de sa couleur, de sa croyance, de sa situation sociale, etc.), et ont aussi financé l'établissement de ce monastère à Mysore. Tous deux ont parrainé la propagation de leur méthode d'enseignement. Même si deux de nos ancêtres ont dirigé ce Monastère, notre père n'a pas voulu être à la tête de celui-ci, mais il a continué de

suivre les mêmes principes et de partager toute sa connaissance spirituelle et dévotionnelle avec tous, y compris les Occidentaux et les musulmans. Toutefois, comme ses ancêtres spirituels, il n'a pas converti ses auditeurs à l'hindouisme. Il a simplement montré au monde ce que l'hindouisme nous offre et comment en tirer profit pour développer et maintenir la paix et la félicité.

À travers ce livre, nous, les auteurs, nous essayons humblement d'offrir le même privilège à tous les lecteurs de nos livres et de rembourser ainsi notre dette envers les maîtres spirituels qui ont éveillé ce type de transmission.

C'est ma manière de remercier les Occidentaux, les Musulmans, les Juifs, les Chrétiens, etc., qui ont accepté respectueusement mon enseignement. Comme nous disons en Inde: «une dette de reconnaissance» ou une façon très humble de remercier tous ceux qui ont écouté et appliqué mon enseignement.

11) Vous avez mentionné dans la présentation de la vie de votre père qu'il avait une connaissance approfondie du Yoga bouddhiste en Birmanie. Seriez-vous en mesure de nous en dire plus à ce sujet et quelle influence cela a eu sur l'enseignement de votre Père?

Dans son enseignement de la philosophie indienne (Yoga Sutra, Vedanta, et même Haṭha Yoga), mon père faisait très souvent des comparaisons avec les pensées bouddhistes - soit pour nous faire comprendre les lacunes existantes dans la logique et l'analyse bouddhiste soit pour mettre en évidence certaines similarités, en particulier dans la psychologie du bouddhisme pour que nous développions la conviction dans l'enseignement de Bouddha.

De plus, il recevait des moines bouddhistes et avait de longues discussions avec eux sur cette philosophie. Comme, souvent, c'était des discussions privées, nous n'osions pas y assister.

À la fin des années soixante, quand mon père m'a amené en pèlerinage à Allahabad, Varanasi et Gaya, il m'a emmené à Bodh Gaya pendant deux jours consécutifs. C'est là-bas qu'il m'a enseigné quelques notions importantes de l'enseignement de Bouddha, de même que leur méthode de *Dhyāna*, en particulier leur mantra très important:

Buddham Sharanam Gachami,

Je prends refuge en Buddha,

Dhammam (Dharmam) Sharanam Gachami,

Je prends refuge en Dharma,

Samgham Sharnam Gachami.

Je prends refuge dans Sangha

Je me souviens de quelques moines âgés qui l'ont salué en exprimant leur bonheur de le rencontrer. Ils se sont assis dans un coin dans le temple du Bouddha et eurent une très longue discussion. La réunion s'est terminée par une méditation silencieuse. Plus tard, mon père m'a dit qu'ils étaient ses collègues quand il a étudié le bouddhisme. Il m'a enseigné la technique et la pratique du Pranayama appliquées par les bouddhistes et les différences subtiles entre l'hindouisme et le bouddhisme. Pourtant, dans ses conférences il ne critiquait pas le bouddhisme. Mon père avait un grand respect pour l'enseignement de Bouddha.

Nous ne devons pas oublier que le Bouddha est considéré comme une des incarnations de Vishnou.

Un rituel védique réussi ou même une méditation nécessite un corps et un mental sain pour pouvoir rester longtemps pendant les rituels et la méditation, sans avoir aucune perturbation venant des sens et du mental.

12/ Il semble que les Occidentaux s'intéressent généralement au Yoga pour ses bienfaits sur la santé; dans votre expérience, avez-vous décelé, chez eux, beaucoup d'intérêt dans la recherche de l'âme?

Le concept de corps sain a incité les gens à pratiquer le Yoga pour leur santé physique et leur bien-être. Peu à peu, le courant principal des aspects psychologiques et spirituels s'est amenuisé. Heureusement, il y a un renouveau pour toutes les anciennes valeurs que le Yoga offre même si nous sommes encore réticents pour croire à l'action du Yoga sur les différentes couches de notre existence: physique, sensorielle, mentale, intellectuelle et spirituelle.

Oui, malgré cet effet concentré sur le corps, il est possible pour les Occidentaux de s'intéresser aux aspects spirituels puisque le Yoga n'impose aucune dévotion dogmatique ou pratique spirituelle qui fait naître la peur ou la culpabilité en eux. Son enseignement est ouvert à tous, indépendamment de leurs convictions et de leurs croyances religieuses. Si nous observons l'intérêt d'aujourd'hui pour le Yoga, vous trouverez que les étudiants, de plus en plus, suivent des cours de Yoga pour cultiver et nourrir la paix mentale et pour rechercher la paix intérieure. Ce qui était une approche timide en occident dans les années soixante-dix est devenu un sujet recherché ouvertement par beaucoup.

Aujourd'hui, c'est au tour des enseignants de fournir les moyens pour nourrir leur désir de savoir, de recherche et de développement de leur paix intérieure, quel que soit le nom qu'on lui donne. Comme nous le disons en Inde, Dieu est un, mais il a beaucoup de noms. De même, la paix intérieure est une, unique, mais elle peut avoir des noms différents, comme un objet peut avoir plusieurs noms en fonction de la langue utilisée.

13) Est-il possible de transmettre le concept de *Mokṣa* aux étudiants peu familiers avec cela?

Pour un novice dans la pratique du Yoga, le concept de *Mokṣa* semblerait peu familier. Nous avons soif de libération. D'être libéré des impositions sociales, politiques ou constitutionnelles. Nous nous sommes battus pour être libérés de certaines de ces emprises sociales: la liberté de la femme, la liberté des noirs, liberté pour le mariage pour tous, de la parentalité, etc. De même, nous tenons à être libérés d'une servitude qui n'est pas imposée par la société, l'Etat ou même la politique. Parce que cette liberté est inhérente à notre existence, c'est-à-dire, d'être libéré de la renaissance. Naturellement, nous devons avoir la conviction dans le cycle de la mort et de la renaissance. La libération des noirs concerne, à tous égards, seulement ceux qui sont noirs, même si les Blancs sont solidaires avec eux. Les blancs qui sont en quelque sorte «libres» d'une telle servitude sont convaincus qu'ils ne deviendront jamais noirs. Même si le mot sanskrit *Mokṣa* signifie simplement la libération,

dans sa valeur intrinsèque, il s'agit de la libération du cycle de la mort et de la naissance, de la même manière un noir ne voudra revenir ni noir ni blanc; *juste ne jamais revenir*.

Pour transmettre le concept de Mokṣa, l'enseignant doit expliquer de son mieux et avec conviction pour faire comprendre aux étudiants l'inconvénient de «renaître».

Encore une fois, dans mon livre *Émergence du Yoga*, je me réfère au Sage Yājñavalkya qui parle des inconvénients de «ne pas renaître». Sri Krishna, dans son enseignement dans la *Bhagavad Gītā* enseigne également la grande souffrance des renaissances. Il en est de même de Patañjali dans son *Yoga Sutra*.

Je suis convaincu que lorsque les élèves comprennent l'intensité de la souffrance de la renaissance (que Patañjali appelle *Kleśa*, afflictions), ils s'efforceront certainement d'arrêter de revenir. Cependant, ce n'est pas simplement par apprentissage intellectuel ou logique, mais à travers les bienfaits de la méditation acquise pratiquée régulièrement et constamment. Cela nécessite l'étude, la réflexion, la contemplation, sur les avantages et les inconvénients de la renaissance, soutenues par la méditation régulière et sereine sur un principe divin.

14) Pratiquer le Yoga en groupe est devenue prédominante en occident; la pratique personnelle à la maison est moins fréquente. Pouvez-vous dire quelque chose à ce sujet en fonction de l'enseignement de votre père?

Au **Mysore Yoga Shala**, les cours de mon père étaient en groupes. Très peu prenaient des leçons individuelles. À la maison, il donnait quelques cours privés à quelques étudiants et à ses enfants. En fonction de notre emploi du temps d'école, même nous, ses enfants, nous avions des cours en groupe avec nos frères et les sœurs et notre mère. Certains des membres de la famille royale, en particulier les femmes ont eu des séances privées.

Quand il s'installa à Madras (Chennai), il avait principalement des séances individuelles puisqu'il avait été invité à soigner des personnes importantes. À la maison, en raison du manque d'espace, les groupes étaient limités à deux ou trois personnes de la même famille. Plus tard, quand, nous, ses enfants, avons commencé à enseigner le Yoga, nous devions donner à nos leçons dans l'espace disponible. Évidemment, nous donnions des cours individuels. Cependant, quand mon père a commencé à enseigner le Yoga dans Vivekananda Collège ou dans d'autres établissements de l'enseignement, les sessions étaient en groupes.

Je ne dirais pas que tous les élèves pratiquaient une fois par jour à la maison, pourtant, quelques-uns des étudiants occidentaux devaient pratiquer quotidiennement, car ils étaient venus pour une courte période et dans un but précis. Ils avaient le temps de pratiquer puisqu'ils avaient des serviteurs pour gérer les tâches ménagères en Inde, ce qui leur a permis d'accorder un certain temps chaque jour à leur pratique. Il est possible, pour certains d'entre eux, que le mode de vie occidental ne leur ait plus donné le temps et l'espace pour une pratique quotidienne à leur retour au pays.

Ici, en Occident, la pratique individuelle est presque une lutte contre la solitude et ses inconvénients, ce que l'on ne ressent pas dans une séance de groupe. Vous sentez que le groupe stimule votre pratique. Pourtant, j'ai réalisé que de nombreux participants accordent un certain temps pour leur pratique personnelle à la maison.

Cependant, dans mon expérience d'enseignant, je trouve que même s'ils ne pratiquent pas tous les jours, ils accordent deux ou trois jours par semaine à leur pratique du Yoga. Ils s'efforcent de faire le mieux possible.

Souvent, nous comparons le Yoga à un sport de compétition - une sorte d'activité de groupe où nous voulons prouver aux autres que nous les surpassons. Lorsque l'on pratique seul, on doit renoncer à cet état d'esprit, une situation que beaucoup pourraient ne pas aimer. Pourtant, c'est le scénario fondamental de la pratique du Yoga: pour vaincre la peur de la solitude, il faut renoncer à mettre notre ego en avant.

15) Votre père a aidé beaucoup de gens grâce à sa connaissance et sa capacité à soigner les gens. Pensez-vous qu'il soit important de connaître et comprendre les principes ayurvédiques quand on utilise le Yoga en tant que thérapie ?

Oui, mon père était un maître ayurvédique et il a aidé les nécessiteux à vivre une vie saine. Il avait des connaissances et des compétences cliniques. Il n'a pas appris l'Ayurveda comme une « connaissance livresque » pour jongler avec des mots, mais comme un médecin clinique appliquant ses talents tout en respectant la vie privée, la décence et l'humilité du patient.

Une étude sérieuse des textes traditionnels du Yoga, que ce soit les livres réputés sur le Haṭha Yoga (Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṁhitā, Shiva Saṁhitā, etc., les Sutras de Patanjali Yoga ou les Upaniṣads concernés avec le Yoga est suffisante pour prendre conscience que le principe et la pratique de la science de l'Ayurveda dans leur manière scientifique traditionnelle s'y trouvent constamment en référence. Naturellement, l'étude de ces œuvres et des commentaires nous fait prendre conscience qu'il faut d'abord apprendre et comprendre le contexte scientifique de l'Ayurveda. Malheureusement, ce n'est pas le cas dans le programme de Yoga d'aujourd'hui. C'est devenu un sujet que l'on peut apprendre comme un touriste qui visite un pays prend des photos ou des vidéos assis dans un bus en plein air avec son iPad et retourne chez lui avec la prétention connaître le pays.

Oui, la science du Yoga nous offre les moyens d'appliquer ses principes comme une thérapie. Cette thérapie ne consiste pas seulement à appliquer une «huile ayurvédique», ou de conseiller de boire du thé ou de faire un nettoyage interne...

Premièrement, nous devons apprendre les moyens de guérison qui sont particuliers au Yoga, même s'ils ne sont pas en contradiction avec la science médicale moderne. En même temps, nous devons accepter notre incapacité à utiliser ces principes dans la situation environnementale et les conditions de vie différentes de l'Inde qui pourraient ne pas convenir aux spécifications des principes d'Ayurveda.

La connaissance de la physique et la chimie de la matière (la matière première) sont fondamentales dans la façon dans laquelle la philosophie indienne nous fait comprendre le corps et le mental et ses fonctionnements pour appliquer avec succès les valeurs thérapeutiques du Yoga, de la même manière que la biochimie moderne de nos cellules. Une formule simple comme «ce qui est froid au toucher n'est pas nécessairement froid en action» ne serait pas comprise dans l'étude ayurvédique de la matière comme elle aurait été comprise dans la biochimie, même si en réalité, on peut arriver à des propriétés physiques et chimiques identiques. Les mots sont différents dans chaque science, mais les valeurs intrinsèques sont les mêmes.

L'espace alloué à cette interview ne me permet pas de détailler la relation qui existe entre les deux systèmes.

Il n'est pas seulement important, mais essentiel de comprendre les principes ayurvédiques, si nous voulons appliquer les moyens thérapeutiques liés entre les deux systèmes pour les étudiants qui sont dans le besoin. De plus, c'est d'avoir une connaissance de base de la

physiologie et de la pathologie moderne pour comprendre les processus curatifs que notre médecine moderne propose ou prescrit.

L' Ayurveda et le Yoga comme une méthode de thérapie ... C'est le devoir de tout professeur de Yoga qui utilise le nom de l' Ayurveda d'éviter de transmettre une connaissance erronée à ses étudiants. Et, ce serait le plus grand hommage que l'enseignant pourrait offrir à mon père et maître, et au Yoga et à l' Ayurveda, qui deviennent plus en plus répandus.

Peut-être, une autre fenêtre sera ouverte dans ce journal de ce magazine avec plus d'espace pour l'étude préliminaire des deux domaines associés.

16) Dans votre livre Émergence du yoga, les asanas, les pranayamas et les mudrās sont présentés en détail. Je ne vois aucune mention sur les trois bandhas. Pourriez-vous expliquer pourquoi ils ne sont pas mentionnés?

Vous avez raison, dans mon livre Émergence du yoga, il y a beaucoup de détails sur les Asanas, Pranayama et Mudrās, mais très peu sur les *Bandhas*. Je sais que beaucoup de pratiquants et d'enseignants de yoga sont attirés par les *Bandhas*. Pourtant, je me suis abstenu d'introduire ce chapitre, principalement parce que les *Bandhas* ne font pas partie de l'enseignement traditionnel de Yājñavalkya. Il en parle, non pas en tant que «nœud physique», mais comme un moyen de maîtriser notre élan émotionnel. Écrire sur les *Bandhas* aurait conduit à la confusion et au conflit chez les lecteurs, et aurait alourdi ce livre. Je n'ai pas pu détailler les Mudrās, car, je devais me limiter à un certain nombre de pages, et j'avais l'intention d'écrire un autre livre sur les Mudrās, *Bandhas* et *Dhyāna*. De plus, les concepts de *Bandha* dont vous parlez sont très récents, ils viennent de la période de Haṭha Yoga et non de celle de Veda.

Certes, mon père nous a enseigné les cinq *Bandhas*; nous les avons pratiqués, mais ils n'étaient pas dans notre programme d'enseignement, sauf *Jihva Bandha* dans *Śītālī*, *Mula Bandha* et *Uddiyana Bandha* dans les Mudrās. Vous voyez donc que ce n'est pas le programme dans les autres écoles.

Le *Bandha* ne signifie pas toujours un «nœud» musculaire. *Bandha* signifie également la maîtrise des activités anarchiques de nos émotions. *Bandha*, signifie aussi tenir, c'est-à-dire retenir les activités inutiles des sens de perception et des émotions. Nous avons donc *Indriya Bandha*, *Krodha Bandha*, etc. ; qui sont très rarement utilisés dans les livres de yoga habituels qui interprètent *Bandha* comme un nœud musculaire et lui donnent beaucoup d'importance. Je ne dis pas que les *Bandhas* n'existent pas, mais ils ne sont pas le sujet principal dans le Yoga traditionnel.

Comme toutes nos émotions humaines résident et émanent de *Mula* (la région de *Mula Kanḍa*), *Mula Bandha* signifiait à l'origine maîtrise des activités émotionnelles inutiles (activités qui nous éloignent de Dieu).