

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

mai 2001

Edition : France

N° 05

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque

Rédaction : T.K.Sribhashyam

Représentants :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203  
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21  
France : Mme COHENDET Yannick Fax : + 33 493 32 81 76  
Grèce : Stella OUSOUNI, Fax : +30 15 13 05 86  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376  
Suisse : Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **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 WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.*

### Sthula Sharira – Sukshma Sharira

Tous les êtres vivants possèdent un double corps, celui qui est visible, le corps dense (*sthula sharîra*), et l'autre appelé corps subtil (*sukshma sharîra*). Le premier est inerte, non pensant et périssable. Le second, apparemment insignifiant subsiste jusqu'à la délivrance. De même qu'un chariot est conduit par un habile cocher, le corps subtil éprouve de l'affection pour le corps grossier et le dirige de l'intérieur. Le corps subtil suscite des désirs à partir de rien et annihile ceux qui avaient déjà pris corps. Il ressemble à un enfant qui s'amuse à modeler des figurines d'argile pour les détruire l'instant d'après.

C'est par les constructions mentales que le corps subtil est asservi et c'est par leur rejet qu'il vient à être libéré. On appelle 'esprit' l'entité qui considère : « voici mon corps, voici mes membres... ». L'esprit, parce qu'il vit, est appelé '*jiva*'; parce qu'il réfléchit, il est appelé '*buddhi*'; parce qu'il prend toutes choses à son compte, il est appelé '*ahamkâra*'. Ce sont là divers noms pour une seule et même chose. Lorsque l'esprit reçoit la lumière de la vérité, il devient l'intellect illuminé ; lorsqu'il rejette toute espèce d'identification au corps grossier, il atteint la suprême délivrance.

Dans la méditation, le corps subtil mû par ses propres désirs peut vagabonder aussi bien dans la demeure des dieux par un intellect illuminé, comme dans celui de l'homme par les ténèbres de l'illusion.

Quand le corps subtil trouve la demeure des dieux, il peut rester longtemps comme une abeille plongée dans le calice d'un lotus. Quand il vagabonde dans le monde de l'homme suscité par l'élan de son imagination, alors, la beauté de son corps fanera et tel un fruit mûr tombera en même temps que son imagination s'épuise.

Alors, veuillez ne pas vous endormir dans l'épais sommeil de l'ignorance.

T.K.Sribhashyam

## Lettre du comité de rédaction

Pour des raisons techniques, Yogakshemam Newsletter N°4 vous est arrivé très tard. Nous apprécions votre patience. Le **Yogakshemam Newsletter** est un moyen de communiquer les valeurs traditionnelles indiennes à vous-mêmes ainsi qu'à vos élèves et à tous ceux qui apprécient la culture et la philosophie indienne. Tout comme pour l'arbre Ashvattha, chaque abonné est lui-même une branche qui nourrit non seulement le tronc mais aussi d'autres branches. Chaque lecteur est comme une feuille. Et plus il y a de feuilles, plus il y aura de branches. Chacun de vous devrait alimenter le tronc et protéger les racines. Nous vous remercions sincèrement de votre support.

## Sommaire :

- **Editorial : Sthula Sharira – Sukshma Sharira** -Sri T.K.Sribhashyam
- **Andal's Thiruppâvai** – Sri T.K. Sribhashyam
- **L'incarnation d'Ânjanéya** - Sri Badarinath
- **Svatha ou la caractéristiques de santé** – Sri Gopalakrishna Rao
- **Fiche Pathologique – Ulcère Gastroduodéal** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- **Dévotion dans la religion chrétienne** – Isabelle Ott
- **Ashvatha, le banian** – Sri T.K.Sribhashyam
- **La joie et la tristesse** – conte indien
- **La Bhagavad Githa et le Yoga** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Ghruta dans les rituels** – Smt. T.Alamelu
- **Recette Ayurvedique – Ghrutam ou le ghee**
- **En encart** : extraits de Râmâyana

« Comment vous comporteriez-vous si vous rencontriez les dieux d'autres religions ? »

«Demandez-vous plutôt : Comment les dieux d'autres religions se comporteraient-ils en vous voyant ! »

- Sri T. Krishnamacharya

## La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

### Ghrutam, le ghee

Ingrédients : 500 g de beurre non-salé

Temps de cuisson : 30 minutes à feu doux (brûleur à gaz).

Faire fondre, à feu doux, le beurre dans une casserole en inox d'une capacité de 2 litres. Remuer de temps en temps avec une louche pour que le beurre fondu ne déborde pas ! Au bout d'un quart d'heure, le beurre fondu va se séparer en deux parties : une partie transparente et une partie granuleuse blanche. (A partir de ce moment remuer plus souvent car cette partie granuleuse va brunir très vite et le ghee peut brûler). La partie granuleuse va progressivement brunir et se déposer au fond de la casserole. En attendant, préparer, dans l'évier par exemple, un fond d'eau froide. Continuer de remuer et d'observer la couleur de ce dépôt. Dès que celui-ci atteint la couleur marron clair, éteindre le feu et refroidir la casserole immédiatement dans le fond d'eau froide préalablement préparé. Veillez à ce que les gouttelettes d'eau ne tombent pas dans la casserole.

Après refroidissement du ghee, filtrer avec une mousseline, et garder au réfrigérateur. Peut se garder un mois environ.

Vous obtiendrez 370 g du ghee pour 500 g de beurre. Le dépôt granuleux n'est pas consommable.

### Bienfaits :

Fournit l'intelligence, l'éclat, le pouvoir de procréation, la force et la longévité. C'est un anti-poison, il augmente la mémoire, supprime l'inflammation et les excroissances. Il produit Medas, soulage les pathologies oculaires. Il est utilisé dans toutes les pathologies sans aucune contre-indications.

En cas d'intoxication alimentaire ou alcoolique, faire boire une tasse de ghee (sous forme liquide) mélangé à 3 cuillerées de sucre.

En cas de congestion pulmonaire chez les enfants : masser la poitrine avec du ghee.

En cas de perte de sang chez une parturiente : appliquer le ghee sur l'abdomen, le haut des cuisses et la région sacro-lombaire et masser avec un mouvement vers le nombril.

## Ghruta dans les rituels

- Smt T. Alamelu

“Proclamons le nom du ghruta, soutenons-le de nos hommages en ce sacrifice. Conduisez aux Dieux notre sacrifice que voici!” – Rig Veda 4.58.

Pour des raisons inconnues, le mot ghruta a été traduit en anglais par « ghee ». La recette de sa préparation est expliquée en page 15 de ce numéro. La racine ghru signifie « aspergé » ou lumineux (lumineux parce que quand on asperge le feu de ghruta cela donne une flamme blanche, à la différence de l'huile qui donne une flamme rouge. Dans les rituels védiques, homa est l'action de verser ghruta dans le feu consacré. L'action de verser accompagnée d'un mantra est appelée âjya. C'est un culte sous forme d'offrande, un sacrifice aux Dieux védiques. Selon les traditions religieuses hindoues, le Dieu Suprême a ordonné, au commencement de la création, que les dieux (comme Indra, Agni, Varuna, ...) et les êtres humains se maintiennent et s'entretiennent grâce à des sacrifices. Les êtres humains devaient repaître les dieux de sacrifices et les dieux en retour pourvoiraient aux hommes pluie, nourriture et autres choses nécessaires à une vie prospère, car les dieux contrôlaient les diverses forces de la nature. « Les offrandes offertes dans le feu atteignent le soleil qui dispense la pluie » (Manu Smruthi 6.76).

Les êtres humains ont besoin de lumière et de chaleur pour vivre. Le Soleil (Surya) et le Feu (Agni) en sont les deux sources. L'homme ne contrôle pas le soleil mais bien le feu. Aussi les anciens sages décidèrent-ils d'entretenir Agni ( le dieu du feu) avec respect et de lui rendre un culte. Toute offrande versée dans un feu dûment consacré est appelée «havis ». L'orge, le blé, le riz, les gâteaux de riz, les boulettes de riz, le lait, le yaourt, le ghee, le sésame, la noix de coco, la mélasse, le miel, ... sont offerts en tant qu'havis. Dans des cas particuliers, des animaux spécifiques ou des organes d'animaux sont offerts comme havis.

Agni est l'élément le plus important dans les sacrifices védiques. Agni est appelé *havyavâhat* (celui qui porte havis) parce qu'il porte havis à diverses déités, jouant le rôle de médiateur. *Ajya* ou *ghruta* est la partie la plus importante de tout sacrifice. *Ghruta* n'est pas la graisse de n'importe quel animal mais la graisse du lait de vache. En aspergeant le feu de *ghruta* on le maintient lumineux. *Ghruta* est employé comme combustible pour stimuler le *kâshta* (brindilles de l'arbre banian) utilisé dans les sacrifices. *Ghruta* est aussi un des aliments de base de ceux qui chantent les mantras védiques car il protège les cordes vocales du mucus et débarrasse les poumons de toutes les impuretés. Quand le *kâshta* brûle dans un rituel, la fumée qui est inhalée par l'assistance pénètre toutes les couches au travers d'Anna Maya Kosha et purifie le corps, l'esprit et l'âme.

## Le Thiruppâvai d'Andal

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

Oh! Krishna, toi qui jouis de la félicité du sommeil sur la poitrine rebondie de Nila ;

Oh! Goda, toi qui offrit courageusement des guirlandes de fleurs à Krishna, après avoir adoré tes propres tresses ; Oh! Goda, toi qui avec volonté trouva et jouis de Son amour ; Oh! Goda, toi qui réveilla le lion en Krishna, sous l'emprise de ton charme.

Oh! Goda, je t'offre mes salutations encore et encore.

Poème 1. C'est le jour de pleine lune du mois de Margali, un jour de bon augure s'il en est. Allons nous baigner filles de la jubilante Ayarpadi, où vous vivez joyeusement dans les richesses abondantes, ornées de somptueux bijoux.

Nârâyana, fils de Nandagopala veille à nous protéger, maniant une lance pointue ;

Bébé lion de Yashodha, avec tes charmants yeux, ta couleur foncée, ton visage lumineux, tes beaux yeux, agréable comme la lune ;

Pour sûr, il accèdera à nos désirs. Livrez-vous et engagez-vous dans le rituel. Vous serez respectées par les gens de ce monde.

Oh! Jeunes filles, écoutez et prenez cela en considération.

Andalu composa Thiruppâvai en Tamil, la langue de Tamil Nadu, pleine de la beauté poétique qui a le pouvoir d'amener à la dévotion. Thiruppâvai est un appel aux femmes à se consacrer à la dévotion. Andalu a choisi le mois le plus sacré de l'année. Sri Krishna dans la Bhagavad Guitha dit à Arjuna que parmi les mois de l'année, il réside en Margali ou Mârğa Shîrsha. Ce mois tombe sur décembre et janvier. Depuis les temps védiques, se baigner dans une rivière pendant ce mois est considéré comme un devoir sacré, une action qui immerge le dévot dans le Seigneur. En incitant les filles à prendre un bain de Margali, Andalu ne leur demande pas seulement de se plonger dans la rivière mais de se plonger dans la dévotion de Dieu. Elle leur conseille de se parer de bijoux parce que s'unir à Dieu est une fête et les filles devraient être parées comme des mariées. L'amour d'Andalu pour Krishna était sans limite. Elle voulait que toutes les femmes partagent son amour pour le Seigneur Krishna et soient unies à Lui comme avec leur mari. C'était son but suprême. Du fait de ce but désintéressé, son appel poétique gagna le statut de Veda. C'est aussi pour cette raison que Thiruppâvai est chanté dans tous les temples Vaishnava.

Elle évoque Krishna en tant que Nandagopala, le jeune berger portant une lance et attentif à protéger les moutons et les vaches des agressions.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 5

3

Elle assure aux filles d'être sans crainte puisque Krishna les protégerait tel un berger avec sa lance.

Le but de bhakti est l'association divine. Le mois de Margali est opportun. Dans le tout premier hymne, Andal évoque le but à atteindre et les moyens à mettre en oeuvre. L'objectif est Dieu, le chemin est le « bain mārḡali » ou l'immersion spirituelle totale. Le Dieu Nārāyana (Vishnu) est souvent évoqué comme un étang et les âmes comme des « Lotus dans l'étang ». Le bain Margali permet de devenir comme le Lotus.

Les richesses matérielles que nous possédons et dont nous jouissons dans ce monde sont éphémères. Elles nous leurrent et peuvent complètement nous ruiner. Par contre la richesse tirée de la dévotion de Dieu est stable et de loin supérieure.

Andal compare les bijoux des filles à la connaissance (jnāna), la dévotion (bhakti) et au détachement (vairāgya). Elle fournit aux filles « parées de somptueux bijoux » ces attributs fondamentaux de l'âme (ātma). A ce propos, dans la tradition indienne les filles et les femmes doivent être parées de bijoux pas seulement tous les jours mais aussi quand elles vont dans les temples ou quand elles prient. Leurs bijoux doivent contenir des métaux précieux, des pierres précieuses et un fil de coton (symboles de connaissance, de dévotion et de détachement).

L'ego et la passion nous empêchent d'accéder à Dieu. Pour les surmonter, elle nous dit de « nous livrer et de nous engager dans le rituel ».

Nārāyana est le nom de Vishnu et de Krishna. Il est celui qui protège Nara, l'espèce humaine. Le mot Nārāyana lui-même est si puissant qu'il est considéré comme un mantra, un mantra très important pour les dévots de Vishnu qui ne peuvent jamais l'oublier. *Om namo nārāyanāya* est appelé le *mantra aṣṭākshari*, car il contient huit lettres du son éternel (*akshara*). *Om* est l'âme individuelle, *na* (négation) est l'implication dans les moyens, *ma* est l'ego, *nārāyana* est le Dieu Suprême, et *aya* le résultat final. A ce propos, c'est le seul mantra que les femmes peuvent réciter avec *om*. Le Véda interdit *om* aux femmes du fait de leur capacité à créer.

Finalement, Andal rappelle aux femmes qu'elles seront respectées par les autres gens si elles se livrent à ce bain spirituel. En Inde, on voit les hommes engagés dans toutes les activités religieuses donnant l'impression que seuls les hommes ont droit aux rituels. La puissance spirituelle des femmes est comme la braise couverte de cendres. Bien que toujours en éveil, elle n'est pas visible au monde extérieur. Ainsi les gens pensent que les femmes n'ont ni la puissance spirituelle, ni le droit d'atteindre Dieu. Tout comme la braise doit être alimentée pour ne pas s'éteindre à jamais, les femmes doivent nourrir leur dévotion. Avec ce premier hymne, Andal rappelle aux femmes de pratiquer les rituels afin d'entretenir leur capacité divine ou spirituelle et d'obtenir le respect des autres qui n'accordent de valeur qu'aux apparences externes. (à suivre)

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 5

4

## La Bhagavad Githa et le Yoga (1)

- T.K.Sribhashyam

Etymologiquement, le mot Yoga peut avoir trois définitions :

*yujir yoge* joindre, *yuj sammadhau*, venant de la racine *yujir*, joindre, et de la racine *yuj* dans le sens de la concentration, *yuj samayamane*, i.e. *yuj* dans le sens de contrôler.

Dans la Githa le mot *yoga* est utilisé dans beaucoup de sens. Ici le mot *yoga* est dérivé de *yujir yoge* ou *yuj* joindre, avec lequel est associé dans un sens négatif le *yuj* dans le sens de contrôle de tout ce qui y est joint. « Joindre » implique naturellement détacher d'autre chose. Quand un type particulier de profil mental est recommandé, la Guitha utilise le mot *buddhi-yoga* qui signifie simplement que l'on doit être intimement uni à soi-même avec un type particulier de sagesse. Quand on doit s'associer à l'obligation de remplir des devoirs, la Guitha utilise le mot *karma-yoga*. Le mot *yoga* est aussi utilisé dans le sens de concentrer son mental sur soi-même (*atman*) ou sur Dieu.

Dans la Guitha VI.2, il est dit : « Ce qui est appelé le renoncement ( aux désirs pour les fruits de l'action) est ce que vous devriez connaître, O Pandava, comme Yoga : sans renoncer à ses désirs on ne peut pas être un *yogin*. »

Un tel renoncement aux fruits des désirs s'obtient au début par la pratique de devoirs ; ce n'est qu'aux stades plus élevés, quand on arrive à s'installer dans le yoga que la paix méditative peut être recommandée. A moins d'être arrivé à maîtriser tout attachement aux objets et aux actions des sens de perception et d'être arrivé à renoncer à tout désir pour les fruits de l'action, on ne peut pas s'installer dans le yoga. Cela entraîne naturellement un conflit entre son âme et son moi intérieur, ou plus exactement entre son vrai soi et son faux soi ; car alors que son moi intérieur est enclin à satisfaire des besoins pathologiques et de sécurité, il contient aussi l'idéal supérieur.

L'homme est à la fois un ami et un ennemi pour lui-même, s'il suit son penchant naturel et cède à la tentation du plaisir des sens, il part sur la pente descendante et devient le propre ennemi de ses intérêts supérieurs. La dualité propre à cette conception de l'allié et de l'ennemi, et du conquérant et du conquis entraîne naturellement la distinction entre le moi supérieur (*paramāthman*) et le moi inférieur (*atman*) :

La conquête de son moi intérieur en fait un ami alors qu'un échec à maîtriser ses passions et son emprise en font son ennemi.

Dans la Guitha le mot *yoga* implique que même si le moi inférieur tend vers les idéaux inférieurs, il contient la capacité de s'élever. (à suivre)

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 5

13

## Joie et peine

- Conte indien

Un jour un roi demanda à son philosophe : « Est-il possible d'éprouver joie et peine en même temps ? » Le philosophe approuva d'un signe de tête et dit que cela était possible. Le roi demanda une preuve immédiate. Le philosophe dit qu'il ne pouvait donner une preuve immédiate et lui demanda d'attendre. Le roi avait une grande confiance dans le philosophe, aussi il dit qu'il attendrait. Le philosophe prit un morceau de papier et écrivit quelque chose dessus, le plia délicatement et le donna au roi en disant : « Je vous en prie, ne l'ouvrez que lorsque je vous le dirai. »

Le temps passa et l'incident fut oublié par le roi, mais pas par le philosophe. La reine donna naissance à un fils ; il y eut dans tout le royaume de grandes réjouissances et festivités. Le roi était d'une humeur des plus joyeuses. Le philosophe se rendit au palais pour rencontrer le roi qui le reçut avec grande joie. Il demanda au philosophe de choisir un nom pour son enfant. Le philosophe éludant la demande dit : « O Roi, le temps est venu pour vous d'ouvrir la feuille de papier que je vous ai donnée il y a longtemps, Je vous prie de la lire en secret. » Le roi était agacé. Le philosophe insista pour qu'il la lise immédiatement et sans délai. Résigné, le roi se retira dans sa chambre s'assura qu'il était seul et sortit la feuille de papier. Alors qu'il ouvrait le papier, une sensation étrange et un sentiment de mystère l'envahirent. Il se demanda ce qui pouvait bien y être écrit. Il lut alors l'unique ligne écrite, et la joie rayonnante de la paternité disparut ; L'anxiété et le tourment remplacèrent l'enthousiasme et la joie qui l'avaient envahi. Le roi comprit : « Oui. Il est possible d'éprouver de la peine dans un état d'esprit de joie .» Qu'avait écrit le philosophe ? « O Roi, comme toute autre chose en ce monde, même cet instant disparaîtra. »

Quand le roi revint, le philosophe lui demanda de garder le papier. Le temps passa, le petit prince grandit, le roi oublia l'incident. Des années plus tard la nouvelle arriva que l'ennemi du roi faisait le siège du royaume et était sur le point d'attaquer de tous côtés. Les forces ennemies étaient bien plus nombreuses et avaient des armes sophistiquées. Le roi était tourmenté et anxieux. Une fois de plus le philosophe vint au palais et murmura au roi : « O Roi, souvenez-vous de la feuille de papier ? » Aussitôt le roi se remémora « Oui! Même ce moment disparaîtra ; cette anxiété, ce désastre ne va pas me tourmenter ainsi que mon royaume éternellement. » Joyeusement il étreignit le philosophe. Même dans les plus grandes profondeurs de la tristesse il avait découvert un rayon d'espoir et de joie. Avec une énergie renouvelée il sortit, alla au devant de ses troupes et se prépara à la guerre. Et, en effet le danger s'éloigna.

Car, qu'est qu'il y a d'éternel dans le panorama de ce monde en perpétuel changement ?

## L'incarnation d'Ānjanéya (le dieu singe)

- Prêtre Badarinath, Temple de Râmânjanéya, Bangalore

*Salutations au Seigneur Râma. Salutations à Ānjanéya.*

Au pied de la montagne Méru (Inde Centrale), vivait le roi des singes Kesara et son épouse la reine Anjana. Dans leur forêt, vivait un éléphant Shankhabala. Celui-ci harcelait les voyageurs qui traversaient la forêt ainsi que les ascètes qui y vivaient. Lors de la visite du grand sage Bhâradvaja, cet éléphant chargea le sage par derrière. En voyant cette charge, le singe Kesara descendit de l'arbre et se mit entre le sage et l'éléphant. Il y eut un grand combat et l'éléphant fut tué par Kesara. Le sage Bhâradvaja, très reconnaissant, demanda à Kesara de faire un vœu. Très humble, Kesara dit qu'il souhaitait obtenir un fils qui deviendrait un des plus grands dévots de Vishnu. Très content de ce souhait, le sage Bhâradvâja lui dit qu'il aurait un fils issu de la force de Vayu (le dieu Vent).

Kesara et Anjana entreprenaient souvent un pèlerinage à Sheshâchala (une des sept montagnes de Thirupathi dans le sud de l'Inde) pour méditer sur Vishnu (Thirumaladhîsha, le seigneur de Thirumala) et Varâha (Vishnu en incarnation de sanglier). Au cours d'un de leurs pèlerinages, le jour de la Pleine Lune du mois de Chitra (avril), Anjana donna naissance à un fils.

Comme il était né d'Anjana, Kesara l'appela Ānjanéya (= né d'Anjana). Comme il avait un long menton, sa mère l'appela Hanumantha. Comme Bhâradvaja avait dit que l'enfant serait l'incarnation de Vayu, ses parents l'appelèrent Mâruthi (= issu de Maruth, un autre nom pour le Dieu du Vent).

Ānjanéya est un maître en linguistique, le dévot du Seigneur Râma par excellence, possédant une très grande intelligence, la puissance, la compassion et le sens de la diplomatie. C'est un grand philosophe et un fin psychologue.

C'est un des personnages importants de l'épopée Râmâyana. Il est aussi présent dans l'Epopée du Mahabhâratha, il protège le char d'Arjuna en étant sur son étendard. Il sera éternel aussi longtemps que le Dieu Vent existera.

Il est dit qu'un lieu sans Ānjanéya n'est qu'un lieu de malheur. En Inde, il n'y a pas un village, même perdu, sans un temple dédié à Ānjanéya. Dans les grandes villes, il n'est pas rare de trouver plusieurs temples d'Ānjanéya. Prier Ānjanéya permet d'éviter toutes sortes d'obstacles. Samedi est son jour préféré. Les Indiens offrent des prières et d'autres offrandes ce jour-là, en particulier.

*Qu'Ānjanéya protège les lecteurs de Yogakshemam Newsletter.*

« Celui qui commet le mal finit toujours par recueillir le fruit amer de ses actes, aussi sûrement qu'au retour de la saison l'arbre se couvre de fleurs. » - Râmâyana XXIX.3

## Svastha ou les caractéristiques de santé

- Dr. Golpalakrishna Rao, Bangalore (Praticien de la médecine âyurvedique)

Si, en général, la santé est définie comme une absence de caractéristiques de maladies alors, l'Ayurveda offre une définition plus large. Le but de notre vie ne s'arrête pas là, car l'homme a un but bien plus important : trouver son âme et l'unir au créateur ou au Dieu. La santé telle que l'Ayurveda la conçoit n'est qu'un moyen. Vâgbhatta, un des grands maîtres d'Ayurveda dit : « les caractéristiques de santé (*svastha*) sont l'équilibre des Dôsha, du métabolisme, des Dhatu (les tissus cellulaires fondamentaux), des Mala (les déchets corporels) ainsi que la satisfaction des sens, du mental et de l'âme ».

**Equilibre des Dôsha (sama dosha)** : Les fonctions de Vatha, Pitha et Kapha devraient être en équilibre. Ces trois Dôsha sont comme une forteresse autour de notre existence, subissant les agressions constantes. Toute influence sur ces Dôsha affecte immédiatement notre corps, nos activités sensorielles et le mental. Sushrutha, le Maître de Vâgbhatta dit 'la maladie n'est que le déséquilibre des Dôsha'.

**Equilibre de métabolisme (sama agni)** : La digestion, l'absorption et l'assimilation d'aliments digérés devraient être équitables. Cette mesure équitable est la fonction du feu corporel. Une carence ou un excès de ces fonctions (digestion, absorption et assimilation) donne naissance à la maladie. Sushrutha dit : 'à la racine de toute maladie se trouve le Manda Agni'.

**Equilibre dans l'activité de Dhatu et de Mala (sama dhātu mala kriya)** : Il est nécessaire que les 7 Dhatu (Rasa, Raktha, Mâmsa, Medas, Asthi, Majja et Shukra ou Retas) soient maintenus constamment dans leur proportion physiologique remplissant leur rôle de soutenir la santé du corps. De même il faut que les activités des trois Mala (selle, urine et sueur) soient parfaitement adaptées au métabolisme du corps.

**La satisfaction sensorielle, mentale et de l'âme (Prasanna âtma indriya manâ)** : C'est en réalité la spécificité de la médecine indienne. C'est à dire, il n'y a pas de santé sans qu'il n'y ait la satisfaction ou le contentement des résultats des activités sensorielles et mentales et s'il n'y a pas de contentement de soi-même. Il est plus facile de réduire le seuil de la douleur quand on est satisfait de ses sens, de son mental et de son âme. Par contre les douleurs sensorielles, mentale et de l'âme ne permettent pas de jouir de la sensation du bien-être corporel.

Il faut donc donner autant d'importance à acquérir et maintenir le contentement qu'on en donne pour lutter contre les maladies corporelles.

## Ashvattha, l'arbre banian sacré

- T.K. Sribhashyam

Sri Ramanuja commentant la Bhagavad Guitha (XV. 1) dit : « L'arbre Ashvattha, appelé *Samsâra*, dont les racines vont vers le haut et les branches vers le bas, est indestructible et éternel. (N.B. : *Samsâra* signifie le cycle de la naissance, de la mort et de la renaissance. Cet enchaînement est ici comparé à un arbre.) Ses racines vont vers le haut parce qu'il puise sa source dans Brahma qui est au-dessus des sept mondes. Ses branches vont vers le bas parce qu'il termine avec ceux demeurant sur terre. Il est indestructible parce qu'il ne peut pas être coupé étant par nature d'un flux continu. Les feuilles sont les *védas* parce que les rites accomplis en vue de la réalisation de nos désirs soutiennent la croissance de cet arbre *Samsâra*. L'arbre se développe, s'étend en effet grâce à ses feuilles.

Cet arbre a ses racines principales dans le monde de Brahma et sa cime dans le monde des hommes. Ses racines secondaires s'étendent vers le bas, dans l'humanité, et elles sont les effets des actions qui nous attachent au monde créé. Ainsi, les effets des actions qui nous attachent au monde créé, nous soumettent à son emprise, nous enrachinent dans ce monde. Le soutien de cet arbre est l'ignorance qui consiste à confondre notre être profond, notre âme, avec ce qui ne l'est pas. Tandis que l'attachement à ce monde est l'origine de cet arbre, le détachement des plaisirs de ce monde entraînerait sa destruction.

Dans *Srîmad Bhâgavata*, Sri Krishna explique la signification importante des arbres à Uddevalla, son cher ami : « Vois comme ces nobles êtres, les arbres vivent entièrement pour le bien d'autrui, eux-mêmes exposés à la pluie, la chaleur, l'humidité et à d'autres phénomènes tout en nous en protégeant. Quiconque chercherait leur soutien ne partirait pas déçu. Ils satisfont les volontés des hommes et des autres créatures avec leurs feuilles, leurs fleurs, leur ombre, leurs racines, leur écorce, leurs branches, leur tronc, leur sève à la douce odeur, leurs cendres, ... La vie de l'homme dans ce monde a un sens et est utile dans la mesure où ses énergies, sa fortune, son intelligence et ses discours sont utilisés pour le bien d'autrui. »

Dans le *Mundaka Upanishad*, l'existence est représentée comme un arbre, mais deux oiseaux sont perchés sur les branches de l'arbre. L'oiseau sur la branche inférieure est *jîvâthman* qui est occupé à goûter les fruits doux et amers du plaisir et de la douleur. L'oiseau sur la branche supérieure, qui est immobile, plongé dans la contemplation sereine, est *paramâthman* (l'Ame Suprême), le témoin détaché. Voyant le calme majestueux de l'oiseau du haut, l'oiseau du bas s'avance lentement vers lui. Finalement il se rend compte qu'il ne fait qu'un avec l'autre. Tout comme *jîvâthman* réalise à la fin son unité avec le *paramâthman*.

ses divers éléments (foi, amour, reconnaissance, adoration, obéissance, etc.) la vie nouvelle en Jésus-Christ. La gloire du disciple vivra dans la ressemblance à son Maître, modèle de piété.

La piété chrétienne se définit ainsi : c'est une attitude de l'âme qui a pour objet le Dieu de Jésus-Christ dans le but d'atteindre la sainteté ; cela nécessite de la volonté et un certain effort.

Si l'on considère la sanctification comme un don de Dieu à l'homme, on conçoit la piété comme l'appel de ce don, l'assimilation de ce don, la mise en oeuvre de ce don. La dévotion sera donc « l'attitude à la fois réceptive et active par laquelle la volonté de l'homme se fait à chaque instant l'organe de la volonté du Christ qui, lui prêtant la force, accomplit ainsi par elle le devoir de la situation donnée », disait le réformateur Calvin. L'essence de la piété est en effet d'obéir à Jésus-Christ.

'La piété n'est étrangère à l'accomplissement d'aucun devoir. Dans l'existence du chrétien, puisqu'elle tend à amener l'homme, par l'union avec Dieu, à une perfection accomplie; elle est donc « le commencement, le milieu et la fin de la vie chrétienne ». (à suivre)

## Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

*Fiches rédigées par le Doc. CARPENTIER Nancy, docteur en médecine, en collaboration avec son enseignant, Sri T.K.Sribhashyam.*

### Fiche n°2 : L'ULCERE GASTRODUODENAL.

#### Définition :

L'ulcère est par définition une perte de substance du revêtement muqueux ayant peu tendance à la cicatrisation. Alors qu'une érosion reste superficielle et n'atteint que la couche muqueuse superficielle, l'ulcère attaque les différents plans de la paroi de l'organe. Le terme « ulcère gastroduodénal » désigne un groupe de maladies ulcéreuses de la partie haute du tube digestif, touchant principalement l'estomac et la partie proximale du duodénum (désigne la première partie du duodénum). Cette pathologie atteint en Europe 10% de la population.

Physiopathologie :

#### Généralités :

L'ulcère gastroduodénal survient quand les effets agressifs de la sécrétion acide débordent les effets protecteurs de défense de la sécrétion muqueuse gastrique ou duodénale. La sécrétion acide de l'estomac a une propriété extraordinairement corrosive. Seules les muqueuses gastrique et duodénale proximale ont la capacité d'y résister. Aucun autre tissu ne partage cette propriété ce qui explique dans certaines conditions, la susceptibilité aux ulcérations par exemple de la muqueuse de l'œsophage ou de l'intestin grêle.

#### L'ulcère gastrique :

Cet ulcère atteint profondément la paroi de l'estomac. Il est habituellement associé à une zone de gastrite (inflammation de la muqueuse gastrique) entourant l'ulcère. Selon la zone de l'estomac dans laquelle il se développe, il peut se Cancériser. C'est un ulcère rarement récidivant.

#### L'ulcère duodénal :

C'est un ulcère souvent chronique et récidivant. Il est rond le plus souvent et d'un diamètre inférieur à un centimètre. Il est profond et bien délimité. Il entame en profondeur les différentes couches de la paroi du duodénum . Il ne se Cancérise pas.

#### Symptômes Principaux de l'ulcère gastrique

Il provoque des douleurs au niveau épigastrique souvent calmées par l'alimentation. Cette douleur est peu soulagée souvent par les médicaments anti-acides. La douleur est vive et intense, souvent qualifiée « en coup de couteau ». Elle peut irradier jusque dans la région dorsale. Il y a souvent perte d'appétit et des sensations nauséuses entre les repas. C'est un type d'ulcère qui a tendance à saigner.

## Symptômes principaux de l'ulcère duodéal

Il provoque des douleurs au niveau épigastrique vive comme une brûlure ou une crampe. Cette douleur survient en général une heure et demie à deux heures après un repas . Elle s'éveille aussi la nuit. Elle se calme bien par l'alimentation et les médications anti-acides. L'apparition de ces douleurs sont en relation avec les heures de repas de la journée. Ce type d'ulcère donne peu de signes cliniques et peut donc passer longtemps inaperçu.

### **Etiologie :**

Nous n'aborderons que les causes dont la connaissance permet à l'enseignant de Yoga de donner des conseils utiles à son élève sans jamais pour autant se substituer au médecin.

L'excès de sécrétion acide pour les ulcères du duodénum en général. Une insuffisance de sécrétion muqueuse pour l'ulcère gastrique.

Des facteurs génétiques

Le tabac

L'alcool

L'alimentation

Le stress

Certains états émotionnels comme l'anxiété chronique, la dépression nerveuse...

Le reflux de sécrétion de bile et de sucs pancréatiques

Le développement du bacille HELICOBACTER PYLORI. Ce germe aime se multiplier dans la muqueuse de l'estomac. Il favorise les gastrites chroniques et retarderait la cicatrisation des ulcères surtout duodénaux.

Le retard de la vidange gastrique favorise l'ulcère gastrique.

La qualité caustique de certains médicaments comme les anti-inflammatoires .

### Traitement

Mesures diététiques et d'hygiène alimentaire

Prescription médicale pour neutraliser ou inhiber la sécrétion acide de l'estomac

Chirurgie gastrique dans les cas extrêmes.

(à suivre)

« Des gens qui vous tiennent des propos agréables à entendre, rien de plus facile à trouver. Mais, quelqu'un qui donne un conseil salutaire, même s'il est déplaisant, quelqu'un qui consent à l'écouter, voilà qui est bien plus rare. » - Râmâyana XXXVII.3

## **Dévotion dans la religion chrétienne (1)**

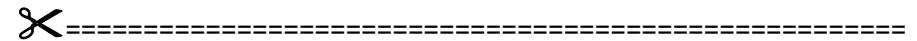
- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal)

Le mot dévotion apparaît dans la tradition chrétienne sous le terme de piété.

Dans l'Ancien Testament, la piété est exprimée par le mot *khésed*, qui implique tout ensemble l'application du cœur et de la volonté au service de Dieu. Un autre mot est aussi utilisé pour exprimer cette même notion, Il s'agit du terme *îrâh* qui signifie la crainte, le respect. Si l'Ancien Testament connaît à peine le mot piété, par le livre d'Osée, pourtant, il met cette parole dans la bouche de Dieu : « J'aime la piété et non les sacrifices » Osée 6,6.

Au sein du peuple de Dieu, un seul souffle devait animer le corps et l'âme : vivre et respecter l'Eternel. Cela est uni par définition dans l'existence de la nation et des individus : que la dévotion se relâche et tout l'avenir est compromis.

Dans le Nouveau Testament, Jésus ne prononce pas le mot « Piété ». Pourtant, tout son enseignement et toute sa personne tendent à susciter chez ceux qu'il approche l'éclosion de la piété vraie. Le terme apparaîtra dans les lettres de l'apôtre Paul en particulier comme pour concrétiser dans



### **ABONNEZ-VOUS à YOGAKSHEMAM Newsletter**

**OUI**, je m'abonne pour un an contre un chèque de 60 F (3 numéros) pour frais d'envoi à l'ordre de Madame Yannick COHENDET, 57 Ch des Fumerates, 06570 St Paul de Vence.

Nom & Prénom:

Adresse:

Code Postal et Ville :

A renvoyer à : Mme Yannick COHENDET, 57, Ch. des Fumerates, 06570 St Paul de Vence