

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
ecole.yogakshemam@wandoo.fr

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 ALTMAN, Marie-France Fax : + 33 03 80 20 19 81

Grèce : Mme 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 tanner.ehp@bluewin.ch

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

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

«En vérité, il faut, avec zèle, purifier cette pensée qui est le cycle même de renaissances ; on devient (identique à) ce que l'on pense : voilà l'éternel mystère». Maitri Up. VI.34)

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Mai 2002

Edition : France

N° 08

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien

Deux catégories d'êtres humains

Parmi les êtres humains, nous rencontrons généralement deux catégories :

- Ceux qui dépensent leur temps et leur énergie sur la voie spirituelle se consacrant à l'acquisition de la connaissance, pratiquant les rituels et rendant des services sans toutefois sacrifier les tâches et les responsabilités du foyer. Avec les mérites ainsi acquis, ils vont mener une vie de pureté et de satisfaction.

- L'autre catégorie de gens, avec ses perspectives matérialistes, va dilapider ses efforts à la poursuite de plaisirs évanescents, ne prenant pas conscience qu'à long terme cela résultera dans l'agonie mentale, la détresse et l'inconfort physique. Leur existence peut être comparée à celle d'une tortue flottant dans un grand récipient d'eau froide. Quand on réchauffe le récipient par en dessous, la tortue se sent bien au début du fait de la chaleur. Mais quand l'eau deviendra chaude, elle ne pourra plus supporter la température et finalement périra. De même, les plaisirs procurent-ils une joie temporaire mais progressivement ils poussent les hommes dans le néant.

On doit essayer de connaître l'origine de tels plaisirs et prendre conscience que sa vie est perturbée par divers facteurs. On peut néanmoins connaître la félicité en restant indifférent aux facteurs favorables comme aux facteurs défavorables

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

Hommage à la Déesse

OM

Hommage à la Déesse ! à la Grande Déesse !

A la Bienfaitante, hommage éternel !

à la Nature ! A l'auspiciuse, hommage !

Toutes passions maîtrisées, nous nous inclinons devant Elle.

OM ! Paix ! Paix ! Paix !

- Devi Upanishad I.1

Sommaire :

- **Editorial : L'enseignement de Sri T.Krishnamacharya au quotidien**
- Sri T.K.Sribhashyam
- **Andal's Thiruppâvai (Poème 4) – Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le Disque Sudarshana – mythologie indienne**
- **Le Conque Pânchajanya – mythologie indienne**
- **Pourquoi prier ? - Claire T.K.Sribhashyam**
- **L'attention dans le quotidien – Cristina Blanchelande**
- **Fiche Pathologique – Les diarrhées – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Réflexion sur l'alimentation – Doc Nancy Carpentier**
- **Dévotion dans la religion chrétienne (4) – Isabelle Ott**
- **Svatha, la santé – le sommeil – Dr Gopalakrishna Rao**
- **Le Prince aux Cinq Armes – Conte indien**
- **Navarathna – Le Neuf Joyaux du Système Solaire – Catherine Galéa**
- **Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust – Rapport d'activités**
- **Le Yoga de Yâjnyavalkya – Mireille Hervé**
- **Recette Indienne – Jîrigé Rotti, galette au cumin**
- **En encart : extraits de Maitri Upanishad**

« Au milieu du soleil se trouve la lune ; au milieu de la lune, le feu ; au milieu de la clarté se trouve le Réel et, au milieu du Réel demeure l'Inébranlable. » Maitri Up. VI.38

La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

Jîrigé rotti ou galette au cumin

Ingrédients

150g de crème de riz
3 cuillères à café de cumin en grains
4 cuillères à soupe d'huile de sésame ou d'arachide
50 g de noix de coco râpé
1 bouquet de feuilles de coriandre ou de persil (haché)
Sel selon le goût
100 g d'eau tiède pour faire la pâte

Dans un saladier, mélanger d'abord les ingrédients. Et puis avec de l'eau tiède, pétrissez une pâte ferme. Recouvrez d'un linge humide et laissez reposer pendant une trentaine de minutes ou plus à chaleur ambiante.

Étalez quelques gouttes d'huile sur une assiette plate. Prenez la pâte en boule de 4 cm de diamètre et aplatissez-la pour faire une galette.

Chauffez une poêle à feu moyen. Faites glisser la galette sur la poêle chaude. Couvrez la poêle pendant une ou deux minutes. Retournez la galette une fois. Quand elle est cuite, mettez-la dans une assiette et couvrez pour garder chaude. Si la poêle est grande, vous pouvez faire plusieurs galettes en même temps.

Verser quelques gouttes de citron avant de servir. Vous pouvez aussi étaler une noisette de beurre sur chaque galette.

Accompagnements : sauce tomate, sauce au basilic, ou salade de tomates et concombre.

Le Yoga Yājnyavalkya

- impressions sur les cours de Sri T.K. Sribhashyam à Nice

- Mireille Hervé

Le Yoga Yājnyavalkya est un manuscrit très ancien, antérieur au Yoga Sutra de Patanjali, qui est peu connu mais pourtant d'une grande valeur pour les pratiquants de yoga.

Sri T.K. Sribhashyam nous a fait l'immense présent de nous exposer l'enseignement de Maître Yajnavalkya, qu'il a reçu de son père, Sri T. Krishnamacharya.

C'est cet enseignement que transmet Sri T.K. Sribhashyam à ses élèves depuis qu'il enseigne le Yoga, en respectant le plus fidèlement la tradition qui s'est perpétuée jusqu'à aujourd'hui de génération en génération.

Yājnyavalkya explique qu'il y a deux voies possibles du yoga. *Nivartaka* étant réservée aux personnes qui mènent une vie solitaire, la seconde voie, *Pravartaka*, qui nous intéresse, concerne les personnes ayant une vie familiale et sociale.

Ce qui est fondamental ici, c'est que Yājnyavalkya donne des indications très précises concernant la pratique du yoga, et que toute pratique doit être adaptée à chaque personne en fonction de son âge, de son sexe, de son rang social et de sa situation familiale.

Un pratiquant a des devoirs et des règles de conduites à tenir dans son quotidien qui sont les 10 *Yama* et 10 *Niyama*. 8 Asana sont décrits avec leur technique et leurs effets ainsi que les Prānāyāma avec les concentrations sur les points vitaux.

Yājnyavalkya explique les rôles des différents points vitaux ainsi que les actions des Prānāyāma sur l'individu, son mental et son entourage familial. La concentration sur les points vitaux est primordiale et c'est avec précision qu'elle doit être effectuée. En effet, Yājnyavalkya instruit comment méditer, quel type de dhyāna et quel point vital pratiquer, toujours en fonction des mêmes critères individuels.

Le respect de ces règles est primordial et nous donne la voie d'application du Yoga dans un foyer.

Cet enseignement que nous avons reçu dans le cadre de Yogakshemam fait partie de l'enseignement transmis par Sri T. Krishnamacharya à Sri T. K. Sribhashyam selon la tradition indienne. La rareté et la qualité d'un tel enseignement constitue une richesse incroyable et ouvre de grandes possibilités au pratiquant dans son travail de yoga, mais notre vie quotidienne ne peut pas être séparée de notre recherche spirituelle et à ce sujet, un des 10 *niyama* nous dit d'être heureux à tout instant...

Le Thiruppāvai d'Āndâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

Poème 4 : *Oh chère Pluie ! Vous êtes la prunelle de mes yeux. Vous égalez en bonté l'océan bienfaisant ! Vous qui ne dédaignez ni ne négligez jamais la qualité de votre générosité et de votre inclinaison à venir en aide, entrez dans la mer, prélevez-y autant d'eau que nécessaire, ressortez-en en nuage complètement plein et élevez-vous dans les cieux avec les couleurs de Krishna.*

Que brille l'éclair ! Que gronde le tonnerre comme le Disque (Sudarshana) et la conque dextrogyre (coquillage dont la spirale tourne à droite) dans les nobles mains du Seigneur Padmanābha qui nous procure la force !

N'attendez pas. Faites qu'il pleuve, que le nuage éclate tel les flèches lancées par l'arc Saranga (l'arc du Seigneur Rama), déversez, pour faciliter l'enrichissement de la vie sur cette terre et pour permettre de prendre un merveilleux bain de Mārgali.

Ecoutez et prenez en considération Demoiselles.

Par ce poème, la dévote Āndâl évoque la double bénédiction dont le pays bénéficierait suite au bain de *Mārgali* : la pluie et la richesse éternelle. Elle invoque le Seigneur de la pluie, Varuna, pour que les nuages éclatent, pour faciliter une vie prospère sur terre et pour pouvoir prendre un délicieux bain de *Mārgali*. Elle prie le Dieu de la pluie d'être généreux afin que les rivières, les étangs et les réservoirs soient remplis d'eau, sans pour autant créer des désastres à cause d'un excès de pluie. Sans la pluie et l'eau, la vie serait misérable et les chances de pratiquer les bains rituels maigres.

Āndâl dépeint le Dieu de la pluie comme chéri par elle, aussi cher que la prunelle de ses yeux. Elle assimile la couleur des nuages à celle de la peau de Krishna, son bien-aimé, la brillance de l'éclair au Disque Sudarshana, qui donna toute connaissance à Brahma et qui est l'arme la plus puissante du Seigneur Vishnou. Elle compare le grondement du tonnerre au son de la Conque de Vishnou qui, quand on souffle dedans, produit le *pranava* ou OM, et la chute de la pluie aux flèches propulsées par l'arc de Sri Rama.

Le commentaire de Sri T. Krishnamacharya :

Même si Āndâl invoque le Dieu de la pluie, elle invoque en fait son Seigneur Sri Krishna, le Maître des maîtres, qui dispense les qualités divines comme une ondée de nectar. Elle identifie l'éclair et l'orage au son *pranava* produit par la conque dont la spirale tourne vers la droite parce que seul Sri Krishna est dans le ciel. Cette conque spéciale est utilisée en Inde pour annoncer le début des prières ou le début des processions dans les temples.

Il y a de nombreuses similitudes entre un nuage et un maître spirituel. Le nuage récolte la vapeur de la mer salée, la transforme en nectar comme la pluie et le déverse. Les maîtres spirituels diffusent la notion de Dieu sous formes accessibles et divertissantes avec une pluie de contes et d'anecdotes sans lesquelles les Veda et les Upanishad n'attireraient pas le commun des mortels. Les nuages récoltent ci et là, de même les maîtres spirituels se déplacent de lieu en lieu pour donner des discours divins pour élever nos esprits à un niveau sublime. En l'absence prolongée de pluie viendrait la famine. En l'absence continue de maîtres spirituels et de leurs discours, activités et bénédictions divines, prévaudrait l'anarchie.

Les nuages n'attendent rien en retour quelle que soit l'importance de la pluie qu'ils prodiguent et les bienfaits en résultant pour le pays dans son ensemble. De même les maîtres spirituels dispensent et discutent la connaissance de Dieu et de Brahman sans attendre de bénéfiques en retour de leurs disciples.

Le Disque Sudarshana

L'arme du Seigneur Vishnou

Le Seigneur Vishnou tient dans sa main droite un disque avec 1008 rayons appelé Sudarshana Chakra, et dans sa main gauche, il tient une conque dont la spirale tourne vers la droite appelée Pânchajanya.

Issu du nombril de Vishnou (Padmanâbha), Brahma était en train de jouer sur le Lotus (Padma) émanant du nombril de Vishnou. Pensant que Brahma pleurerait, Vishnou demanda à ses épouses Sri Devi (le ciel) et Bhu Devi (la terre) de le consoler. Comme elles refusèrent, Vishnou ordonna à son disque Sudarshana de jouer avec l'enfant. Sudarshana enseigna avec 1000 de ces 1008 rayons tous les secrets de la création. Brahma utilisa cette connaissance pour créer l'univers et devint le créateur.

Pânchajanya, la conque de Vishnou

Alors qu'il se promenait le long des rives du Gange, Vishnou trouva une conque dont la spirale tournait vers la droite. Ne sachant pas que c'était Vishnou qui la tenait, la conque pria Vishnou de la protéger. Souriant, le Seigneur Vishnou souffla les quatre principes du OM et bénit la conque en sorte que quiconque soufflerait dedans produirait le son *pranava* et que ce son apporterait la paix aux dévots.

Juste avant la guerre du Maha Bharata, le Seigneur Krishna souffla dans son Pânchajanya provoquant une grande peur dans les trois mondes. Dhritarashtra, le roi des Kaurava demanda à Sanjaya, son ministre, d'où venait ce son. Sanjaya répondit : « Oh Roi ! N'avez-vous pas reconnu Sri Krishna le sonnante ? Cela a engendré la peur de la mort chez vos enfants

peut mourir qu'une fois. Par ailleurs mon ventre est un lance-foudre. Donc même si vous me mangez, vous ne pourrez pas me digérer. Cela vous déchirera, vous détruira. Ainsi donc nous périrons tous les deux. » Le prince pensait naturellement à sa connaissance.

Le Démon pensa : « Ce jeune homme dit la vérité. Il n'y a pas de plaisir à dévorer la chair d'un homme sans peur. Je vais le laisser partir. » Et il laissa donc le prince partir. Le prince dit : « Démon, je m'en irai comme vous me le dites. Vous êtes né Démon, cruel, sanguinaire, dévoreur de la chair et des entrailles d'autrui parce que vous avez été mauvais dans vos vies précédentes. Si vous persistez à être mauvais vous continuerez à aller de ténèbres en ténèbres. Ôter la vie de créatures engendre la renaissance sous une forme animale ou dans le corps d'un démon, ou, si c'était sous une forme humaine, ce serait avec une vie brève. » Le prince continua en expliquant les inconvénients des cinq sortes de méchanceté et les avantages de la vertu. Le prince réussit à donner au Démon les valeurs de la vertu et à lui faire vénérer la divinité de la forêt. Convaincu du changement du Démon, le prince s'en retourna dans son pays, rassurant en chemin les gens de la libération du Démon. Il devint roi et régna avec rectitude, admiré de tous. Il mourut en accord avec ses préceptes.

Navarathna : Les Neuf Joyaux du Système Solaire

- Catherine Galéa

Quand les Européennes visitent l'Inde, elles sont frappées par la beauté des bijoux que portent les Indiennes. En entrant dans une bijouterie de Bangalore, mon regard fut captivé par un superbe médaillon constitué de neuf pierres précieuses différentes.

J'en parlai à Srimathi Alamelu, une des trois sœurs de Sri T. K. Sribhashyam. Elle m'expliqua que les Indiennes qui portaient ce bijou le faisaient moins pour son esthétique parfaite que pour sa signification spirituelle.

Les neuf pierres précieuses respectent des proportions rigoureuses et sont placées dans un ordre précis : le rubis, le diamant, la topaze, l'émeraude, la perle, le corail, le grenat, le saphir et l'œil-de-chat. Le nom de ce bijou est *Navarathna*, ce qui signifie simplement « les neuf joyaux ». Chaque joyau correspond à une planète de notre système solaire, qui a, selon la tradition, une grande influence sur notre vie familiale. Les Indiennes portent *Navarathna* pour préserver l'harmonie de leur famille et protéger leur union, sur terre et au-delà. Dans de nombreux temples, on trouve un autel dédié aux neuf planètes, à qui les époux font traditionnellement des offrandes.

Si je souhaitais porter un tel bijou, il ne fallait pas que je le considère comme un simple ornement.

Il n'est pas conseillé de dormir immédiatement après un repas. Cependant, dans certaines maladies (les maladies cardiaques par exemple), il est recommandé de dormir avant le repas.

Les personnes qui sont épuisées, qui suivent un traitement d'élimination intestinale, qui voyagent très fréquemment, qui sont blessées, qui souffrent de soif, de diarrhée, de douleur colique et de dyspnée, les enfants et les femmes en période de règles devraient effectuer un petit somme durant la journée quelle que soit la saison. Le même conseil est donné aux personnes qui souffrent de colère, de chagrin ou de peur.

La contemplation et la méditation représentent deux des meilleurs remèdes pour maintenir l'équilibre de l'état émotionnel durant la journée et des rêves pendant la nuit.

Le Prince aux Cinq Armes

Conte indien

Dans une de ses vies antérieures, Gautama était le fils de la reine Brahmadata de Varanasi. Les astrologues prédirent que l'enfant serait plein de bonté, règnerait sur le pays, deviendrait fameux et reconnu pour sa dextérité au maniement des cinq armes et serait admiré dans toute l'Inde. Le couple royal lui donna le titre de Prince des cinq armes : l'épée, le javalot, l'arc, la hache et le bouclier.

Après avoir terminé son éducation dans une ville éloignée, le garçon reçut de son professeur les cinq armes. Après un adieu respectueux à son professeur, il partit pour Varanasi.

En chemin, il trouva une forêt habitée par le Démon aux Cheveux Emmêlés. A l'orée de la forêt, les villageois avertirent le prince que le démon tuait tous ceux qu'il apercevait et tentèrent de le dissuader d'y pénétrer. Sans peur, comme un lion, il pénétra dans la forêt. Quand il arriva au milieu de la forêt, le Démon fit son apparition. Il se fit énorme, sa tête de la taille d'une pagode, ses yeux grands comme des soucoupes, une face de rapace couverte de verrues et de boutons avec deux longues canines.

« Où allez-vous ? » hurla-t-il. « Arrêtez-vous. Vous serez mon repas ». Le prince dit : « Démon, je suis arrivé ici avec confiance en moi. Je vous conseille d'être prudent sur la manière de m'approcher. » Tout en parlant le prince commença à lancer des flèches, propulsant les armes une par une. Toutes ces armes furent prises dans les cheveux du Démon. Mais le prince ne ressentit aucune peur.

Le Démon se dit en lui-même : « Voici un lion d'homme ! Une noble figure ! De ma vie je n'ai jamais vu un homme sans peur comme celui-ci. Pourquoi n'a-t-il pas peur ? » Il n'avait plus la force de dévorer l'homme mais il lui demanda : « Pourquoi, jeune homme, n'êtes-vous pas terrorisé ? » Le prince répondit : « Pourquoi aurai-je peur ? Un homme ne

alors que le même son répand le bonheur dans l'armée des Pândava. Pânchajanya peut sauver ou détruire. Vos enfants peuvent encore être sauvés. »

Pourquoi prier ?

- Claire Sribhashyam

Avant notre existence dans le monde, Dieu nous donna pour nous nourrir des graines, des légumes, des fruits et du bétail en abondance. Il nous donna un corps tout à fait compatible avec notre environnement. Il nous donna le soleil pour nous chauffer sans nous brûler, nous éclairant avec sa lumière, il nous fournit la pluie et mûrit nos fruits et nos récoltes. Il créa pour nous le soleil, la terre, la lune et les étoiles, et rien pour lui. Ne lui sommes-nous pas redevables pour tout cela ? Ne devrions-nous pas remercier ce Créateur bienveillant qui est notre mère, notre père, notre ami, notre philosophe et notre maître ? Cela n'ajoutera rien à sa grandeur, mais ajoutera sûrement à notre humilité, qui est une vertu que nous devrions tous avoir.

L'utilisation de la méditation est semblable à l'expérience d'une personne tremblante de froid et obtenant le confort en s'approchant du feu. Le Seigneur est éternellement pur et non-affecté par des maux, bien qu'habitait l'univers où le mal nous entame à cause de diverses sortes d'actions et de réactions inharmonieuses. Pour nous débarrasser de ces maux et pour nous libérer des entraves de la matière, le seul moyen qui s'offre à nous est de nous identifier au divin en étant en communion avec Lui. Une telle âme ne se sent pas affligée, même dans les situations les plus invraisemblables.

Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust International (Regd.), Bangalore,

Rapport sur ses activités à Coovalam, Tamil Nadu

- Construction d'un puits.
- Achat de l'appareil auditif pour un enfant musulman du village.
- Soins médicaux dispensés au village à la suite d'un incendie.
- Paiement de l'ensemble des frais d'une opération – médecin, frais de séjour à l'hôpital, médicaments, etc...
- Achats de trois vaches laitières pour trois veuves du village.
- Service de pédiatrie pour les enfants du village pendant toute l'année.

L'attention dans le quotidien

- Cristina Blanchelande

Extrait du séminaire de Sri T.K. Sribhashyam 26 Juin 2001

Pour introduire le Chapitre VI de la Bhagavad Guîta, Krishnamacharya débuta son enseignement à Sribhashyam, en faisant, un long détour à travers des considérations éthiques dont voici un petit aperçu :

Dans le temps des Veda, il y avait une certaine homogénéité dans la manière de se vêtir : les hommes s'habillaient en blanc, bien que pour certains rituels, ils utilisaient une autre couleur, comme le jaune, obtenu avec l'utilisation du curcuma. Les femmes pour leur part, en fonction de leur âge, portaient certaines couleurs, elles aussi limitées dans le nombre et suivant un certain choix qui leur était commun. Cependant, exception était faite, pour les très jeunes femmes, qui avaient une certaine liberté, et qui pouvaient porter les couleurs comme le turquoise ou d'autres encore. Les femmes ne pouvaient pas utiliser le blanc aussi longtemps qu'elles étaient dans le foyer, car le blanc signifiait le deuil et celui-ci recouvrait l'orpheline de père ou de mère, la fille sans soutien familial, le mari.

Une fois mariée, le choix de la femme était limité à certaines couleurs. Veuve, elle avait la possibilité de mettre deux couleurs. Le blanc pur était interdit en Inde ; il fallait que le vêtement ait toujours une bordure.

Tout cela faisait qu'à travers son habit, on connaissait sa situation familiale, sociale et la tranche d'âge d'un individu. On disait aussi en Inde, que la femme avait la possibilité de se centrer plus aisément et quelle pouvait, donc se permettre l'utilisation de quelques couleurs, car cela la dispersait moins que l'homme qui lui, perdait plus facilement sa capacité d'attention mentale, brisant ainsi, certaines valeurs.

La rigueur dans les vêtements aidait les individus à maintenir la concentration sur une valeur unique. Cette rigueur dépend de ce que l'on voit et non de ce que l'on fait, car ce sont les yeux qui provoquent la dispersion, étant donné que le premier sens de perception responsable de la dispersion est la vue.

Plus grande est la variété des couleurs plus les femmes seront dispersées, perdant alors ce qu'elles ont de façon innée : l'attention mentale.

Que dire, dans notre civilisation du rapprochement entre absence de changement et mort et de la diversité comme synonyme de vie ?

« De même que les oiseaux et les daims ne prennent pas refuge sur une montagne en flammes, de même, les afflictions ne prennent jamais refuge dans ceux qui connaissent le Brahman. » Maitri Up. VI.19

Svastha, la santé – le sommeil

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

Charaka dit que lorsque le mental est fatigué et que les organes des sens épuisés se détournent des objets, l'homme dort. Il ajoute que la joie, la corpulence, la force physique, la vigueur sexuelle, l'intelligence et la vitalité sont les bénéfiques du sommeil. Alors que la souffrance, l'amaigrissement, la faiblesse physique, l'impuissance, la perte des activités mentales et la mort sont causés par le manque de sommeil ou l'insomnie. Une prépondérance de Thamas, un excès de Kapha, l'effort physique, la fatigue des organes des sens et du mental, un traumatisme, des médicaments ou certaines maladies peuvent également favoriser le sommeil.

C'est parce que nous maintenons en alerte nos sens, notre mental et notre intellect pendant toute la journée que la nuit est le meilleur moment pour dormir. Qui plus est, durant la nuit, les plantes, les animaux et les oiseaux sont en paix, ce qui amène l'homme à l'état paisible du sommeil. Par son action de construction des tissus cellulaires, la fonction physiologique du sommeil nocturne est de lutter contre les maladies et de donner santé et longévité.

La durée du sommeil dépend des habitudes de l'individu et de son profil psycho-morphologique ; n'oublions pas de prendre également en considération les besoins du corps selon les saisons. Par exemple, l'hiver, le sommeil de nuit devrait être de plus longue durée que celui de l'été. Mais, alors qu'en été le sommeil de jour est conseillé, il doit être évité en hiver. Quand l'activité professionnelle d'un individu l'oblige à veiller la nuit, il peut dormir pendant la journée. Selon l'Ayurveda, il lui est alors conseillé de dormir le jour sans ingérer de repas lourd, mais de prendre un repas liquide comme de la soupe. Même dans ce cas, le sommeil nocturne devrait être respecté aussi souvent que possible, parce que le sommeil diurne n'aide pas à la construction des tissus, car il est envahi par les stimuli de l'environnement.

Un sommeil est défini comme physiologique et sain lorsqu'en s'éveillant l'individu a une sensation de fraîcheur des organes des sens, un mental relaxé et un intellect stimulé. Les purges, les vomissements, la peur, l'anxiété, la colère, le tabagisme, l'alcoolisme, l'usage de drogues, l'exercice, les saignées, le jeûne, un lit inconfortable, l'excès d'activités sexuelles, l'excès de travail et un âge avancé sont des causes de perte du sommeil.

Les massages, les onctions, les douches, la viande ou la soupe de légumes, la viande d'animaux aquatiques ou des marais, le riz, le lait, la, une pièce agréable et la pratique de la contemplation induisent le sommeil quand le sommeil naturel est perturbé.

Dans la vie du chrétien catholique romain, **la direction spirituelle** est un des moyens de vivre la présence de Dieu. Le directeur spirituel, prêtre ou moine, aide ses paroissiens ou frères à trouver le sens de leurs luttes et de leurs expériences religieuses pour leur permettre de découvrir non seulement dans la prière mais aussi dans leur vie la présence de Dieu,

Les catholiques romains ont développé une riche **tradition monastique**. « La recherche véritable de Dieu » constitue, selon la règle de saint Benoît, l'essence même du monachisme. Des communautés d'hommes et de femmes s'isolent afin de trouver le silence pour prier et vivre en communion avec Dieu. Ils sont des signes de la transcendance parmi nous, êtres humains. Les moines et moniales cherchent en tant que communauté à accroître et à développer sans cesse leur compréhension et leur expérience de la présence du Christ au milieu de nous comme réalité suprême et fondamentale de leur vie. Ils prononcent les trois vœux traditionnels : les vœux de chasteté, obéissance et pauvreté. Ils demeurent chastes afin de pouvoir librement centrer tout leur être et tout leur amour sur Dieu et, en Dieu, aimer chacun de leurs frères et sœurs. S'ils font vœu d'obéissance, c'est qu'ils ont remis à leur prier la responsabilité de la direction spirituelle de leur vie et de leur communauté. Enfin, s'ils donnent tous leurs biens à la communauté c'est pour vivre libre de toutes attaches et préoccupations matérielles, puisqu'ils ne possèdent plus rien en propre.

Fiche 3 : 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°3 : Les Diarrhées (suite).

Asana favorables

Les asana sont présentés sous forme alphabétique :

Ardha nâva asana

Ardha sethu bandha asana

Baddha kona asana y introduire shîthali

Bhujanga asana (monter sur expiration)

Maha mudra y introduire shîthali

Nâva asana

Parigha asana

Paschimathâna asana (si possible avec une rétention après inspiration ne dépassant pas 5")

Sarvânga asana

Shalabha asana (monter sur expiration)

Shîrsha asana

Simha asana

Suptha pâda angushta asana

Suptha parvatha asana

Viparîtha karani

Prânâyâma favorables :

Shîthali

Ujjâyi anuloma (si possible y introduire une rétention après inspiration ne dépassant pas 5")

Asana défavorables :

Il est évident que les diarrhées infectieuses doivent être médicalement traitées. Ces contre-indications ne concernent que les états diarrhéiques chroniques.

Ardha matsyendra asana

Asana assis avec torsion

Dhanura asana

Jatara parivriti

Maritchya asana n°2 et n°4

Uthitha pârshva kona asana torsion

Uthitha trikona asana torsion

Viparîtha shalabha asana

Prânâyâma défavorables:

Kapâlabhâti

Nâdi shodhana en sama vrithi

Prânâyâma avec rétention après expiration

Mesures thérapeutiques alimentaires :

Consommer le pain grillé, du riz et des pommes de terre. L'eau de cuisson du riz est constipante. Ne pas manger de céréales crues, ne les consommer qu'après cuisson.

Supprimer autant que possible les protéines animales (charcuteries, viandes, poissons) durant la phase liquide de la diarrhée. Un œuf frais cuit dur peut remplacer la viande.

Supprimer les crudités. Consommer des légumes cuits : surtout des carottes, potirons, haricots verts.

Comme fruits : banane, myrtille.

Boire plus d'eau pour lutter contre la déshydratation. Eviter les boissons alcoolisées, les jus de fruits et les limonades.

Réflexion sur l'alimentation.

- Dr Nancy Carpentier (Extrait du séminaire de Sri T.K. Sribhashyam, 1998)

Anna signifie la nourriture dans le sens de « ce qui nourrit et ce qui est nourri ». La nourriture alimente nos sens de perception et nos pensées. Il faut considérer la valeur spirituelle de la nourriture pour connaître le Créateur. Il faut toujours l'unir au Créateur. L'être se repose sur la nourriture pour son existence.

La nourriture est le premier élément créé sans lequel il n'y aurait pas d'autres créés. La nourriture est la vie et le remède universel de tous les créés. C'est grâce à la nourriture que les êtres sont nés, qu'ils grandissent et finalement meurent,

Il est dit dans les Veda : « Ne méprisez pas la nourriture, car celui qui la méprise, méprise le corps, Prâna et le Créateur ; ne rejetez pas la nourriture, car celui qui la rejette, rejette *ap* (l'eau). Or la lumière interne qui donne le discernement entre le Réel et le non-réel, est nourrie par l'eau ; multipliez la nourriture, car c'est par le produit de la terre que nous nourrissons le corps, l'âme, les ancêtres et le Créateur. »

Anna apporte la force, le bonheur, la brillance et *ojas*, la force spirituelle en nous. Seule la nourriture permet la formation des différents tissus cellulaires dont l'ovule et le sperme, elle donne ainsi le pouvoir de conception. Seule la nourriture qui n'empêche aucune des fonctions fondamentales de l'individu, est digne d'être mangée. Elle seule permet la production d'*ojas*. Cette nourriture donne la Lumière. Elle est Brahman.

Dévotion dans la religion chrétienne (4)

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal

La spiritualité orthodoxe (suite)

Dans la piété catholique romaine, **les représentations visuelles** sont indispensables. L'idée, par exemple, que l'Eglise pourrait être Invisible est aussi contradictoire qu'une incarnation qui ne serait pas charnelle. En somme, le croyant est entraîné à un regard qui cherche les significations dans les signes offerts à sa vue. La médiation des choses qui se voient doit stimuler la foi qui voit ce qui est invisible.

La place de Marie, la mère de Dieu, dans la spiritualité catholique romaine s'enracine elle aussi dans la doctrine de l'incarnation. Dieu est descendu sur terre, Dieu est parmi les hommes en son Fils Jésus Christ. En exaltant la mère de Jésus, les croyants catholiques veulent mettre en lumière les conditions de cette incarnation, c'est tout le développement de la piété mariale et des dogmes touchant à la personne même de Marie.

La prière du chrétien catholique passe volontiers par des intermédiaires qui aident à s'approcher de Dieu et à vaincre les obstacles qui s'opposeraient à l'exaucement. Il s'agit de l'intercession des saints, de l'intercession de l'Eglise et surtout de l'intercession de la vierge Marie, la plus grande des médiatrices. Dieu semble un grand monarque voire même un juge sévère auprès de qui l'intercession de son fils n'est pas suffisante.

✂ =====

ABONNEZ-VOUS à YOGAKSHEMAM Newsletter

OUI, je m'abonne pour un an contre un chèque de € 10 (3 numéros) pour frais d'envoi à l'ordre de Yogakshemam.

Nom & Prénom:

Adresse:

Code Postal et Ville :

A renvoyer à : **Mme Marie-France ALTMAN, Route de Grandmont,
21360 Ecutigny.**