

YOGAKSHEMAM e-Newsletter

Revue de Yogakshemam, France (association loi 1901) et Association Yogakshemam-Suisse

N° 10 - mai 2018

Aussi publiée en allemand, anglais, espagnol, grec et italien

Entretiens de Sri T.K.Sribhashyam Réflexions sur la Mort

Par Steve Brandon paru dans Harmony Yoga

Q. Dans les exercices pratiques du livre « La voie de la libération » : un itinéraire dans la philosophie indienne page 285, il est recommandé au dévot de réfléchir sur le caractère certain de la mort. Il semble très important de faire cette pratique et cela a aussi été recommandé par Bouddha comme contemplation quotidienne. Pourriez-vous nous donner des indications sur le but de cette contemplation ? Comment introduire cette contemplation dans notre pratique ?

R. Cet exercice pratique est non seulement, recommandé dans l'Hindouisme et le Bouddhisme, mais aussi dans le Jaïnisme.

Même si nous avons tendance à nous dissimuler le caractère certain de la mort, une réflexion fréquente sur elle est une nécessité absolue non seulement pour un dévot, mais pour tous les êtres humains.

En Sanskrit, on l'appelle ātma parīkṣa, c'est un examen intérieur de nos actions et de nos pensées sans aucun jugement et en étant un témoin neutre envers notre conduite et nos pensées.

Notre peur ou notre refus d'admettre la mort est une expression muette de notre intense désir de vivre. Nous nourrissons ce désir (de vivre) en développant un profond attachement envers les plaisirs des sens, en cultivant un sentiment d'identité profond envers nos objets de possession, et en refusant d'admettre l'inéluctable vieillesse. L'amour du corps, l'amour des proches, l'amour de la richesse, l'amour de la situation professionnelle, les différents types d'amours de même que les émotions négatives comme la colère, la vengeance, le mépris, la dérision, l'aversion, la haine, la rancune, le ressentiment, etc. jouent un grand rôle dans notre peur de la mort, car ils nous évitent d'avoir même la moindre pensée de la mort.

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad nous donne un exemple : tout comme un char à bœufs qui est lourdement chargé de matériaux, tiré par deux taureaux puissants, grince et gémit à cause du poids et se déplace lentement et contre son gré, de même l'homme quand il est sur le point de mourir quitte son corps contre son gré, tiré par les forces qui appartiennent à l'autre monde, avec des grincements et des gémissements causés par le poids de l'attachement et les émotions négatives qu'il maintient jusqu'au moment ultime de son départ. Ces poids ne lui permettent pas de quitter ce monde librement ; le corps physique a tendance à se désintégrer, les sens deviennent faibles et refusent de stimuler le mental et le mental montre une certaine réticence à maintenir sa relation avec le corps...

Très souvent, le moment de quitter ce monde peut durer plusieurs jours. Tout le monde n'affronte pas cette situation de la même façon. Chacun a sa façon de mourir qui est différente de celle des autres en fonction de la charge du fardeau de l'attachement accumulé durant sa vie.

La naissance et la mort sont deux états de l'existence de tout être vivant. Le temps entre la naissance et la mort est généralement appelé vie.

Dans la mesure où nous prenons conscience de notre vie, nous devrions aussi être conscients du moment de notre mort, qui ne peut pas être préprogrammé. Même si nous sommes conscients de notre vie, nous admettons que nous sommes nés, car être conscient de notre vie c'est accepter que nous soyons nés ; sans être né, il n'y aurait pas de vie. Logiquement, quand il y a la vie, il doit toujours y avoir la mort. C'est presque comme le jour et la nuit que nous vivons tout au long de notre vie.

Au cours de notre vie, nous traversons les différentes étapes, souvent appelées enfance, jeunesse, âge adulte et vieillesse. Il est rare que nous pensions à l'étape ultime qui est la mort. Même si nous sommes conscients que notre corps est soumis à des faiblesses, nous refusons d'en faire l'expérience tous les jours ; nous espérons vivre pour toujours. Ceci est le plus grand aveuglement que nous portons toute notre vie parce que nous ne voulons pas accepter la réalité ; dans la mesure où nous sommes nés, nous devons mourir.

Même si nous avons aimé certains vêtements au point d'y être attachés, nous en achetons de nouveaux. Toutefois, nous ne sommes pas tristes quand nous rejetons les vieux et nous ne les portons pas tout le temps par-dessus les nouveaux ! Prenons un exemple plus concret : nous sommes les locataires ou les propriétaires d'une maison. Quand nous quittons la maison, nous ne l'emportons pas avec nous ! Quand nous dormons dans cette maison, nous ne sommes pas conscients de notre maison. De la même façon, nous ne sommes pas le propriétaire de ce corps que nous avons obtenu dans cette vie, même si nous estimons en être le propriétaire. En effet, pendant notre sommeil nous n'avons aucun sentiment de la présence de notre corps ni du fait qu'on en soit propriétaire.

Très souvent, nous pensons (nous sommes même convaincus) que nous sommes vivants quand nos désirs sont réalisés ou lorsque nous sommes en mesure d'obtenir satisfaction de nos désirs. Plus nos désirs sont satisfaits, plus nous sommes assurés de notre « vie ». Même si nous sommes conscients que ces satisfactions sont transitoires, nous refusons de les accepter de la même manière que nous nions la transition de la vie à la mort.

Nous sommes conscients que tout dans ce monde est soumis à la loi de mutation. Dans le monde d'aujourd'hui, c'est ce que nous apprécions parce que nous détestons la monotonie. Si ce monde est soumis au changement, il en est de même de notre existence. Ces changements sont la naissance, la vie et la mort. Dans la philosophie indienne, nous parlons : de la naissance, de la vie, de la mort et de la renaissance..., jusqu'à que nous soyons libérés de notre chaîne de naissances et de morts répétées.

Comme, la méditation, la prière et les invocations font partie de notre vie quotidienne, nous devrions cultiver l'habitude de nous souvenir que notre vie n'est pas un état permanent. Ce qui veut dire que nous devrions accepter paisiblement que notre vie ait une fin (que l'on appelle mort) et que nous devrions accorder quelques instants de réflexion sur cette incertitude avant chaque séance de méditation, de prière et d'invocation. En effet, cette pensée devrait être gardée en vie dans nos activités quotidiennes parce que la mort est une réalité pour tous les êtres humains qu'ils croient ou non en Dieu, dans un but spirituel ou dans la renaissance.

Ici, en Occident, cette contemplation préparatoire nécessiterait beaucoup de courage, plus que ce qui est nécessaire pour pratiquer la méditation ou de parler de Dieu, parce que la moindre pensée de la mort réveille une sorte de « peur innée » chez tout le monde. Toutefois, l'esprit de compétition que l'esprit occidental développe devrait permettre à tous de se débarrasser de cette peur. Pour débiter, nous devrions commencer d'éviter de parler de la mort avec crainte non seulement à nous-mêmes, mais aussi à notre environnement et surtout avec les enfants. Par contre, il faudrait commencer à penser ou à parler avec autant de liberté de la mort que de n'importe quel autre sujet afin que le concept ou l'image de la mort devienne une réalité paisible comme parler de l'enfantement ou de l'acquisition de confort matériel...

Le but de cette contemplation préparatoire est d'accepter la mort comme une réalité permanente et de l'accepter paisiblement. Notre pratique de méditation et notre dévotion seraient stériles sans accepter que la mort soit réalité.

<http://www.harmonyoga.co.uk/2015/11/07/reflections-on-death-from-sri-t-k-sribhashyam/>

L'INDE Voisine. Hommage à Sri Acharya T.K.Sribhashyam

Aurelia Debenedetti, texte condensé

Dans les années quatre-vingts, avec deux amies d'anciennes et intenses recherches spirituelles nous nous rendions à Zinal. Le fils de T.Krisnamacharya donnait un cours sur le Samkhya (une des six écoles orthodoxes de la philosophie Indienne).

Nous apprenions que le cours commençait un jour avant l'ouverture officielle du congrès. Celles et ceux qui arrivaient en retard n'étaient pas acceptés. Nous étions peu nombreux. Sribhashyam nous accueillit, il s'assit par terre afin de reciter une prière, puis s'installa sur une chaise devant une petite table. Dans un endroit où tout le monde se tutoyait d'office, Sribhashyam, nous vouvoya et entra immédiatement dans le vif du sujet philosophique qui me frappa profondément : Buddhi (faculté de l'intellect liée à la réflexion et la discrimination) peut emmener à Bandha : l'emprise du monde, ou à Moksha : la libération.

Après la théorie, la pratique. Première indication : pas de gymnastique, d'étirements, de bâillements ou similaires, la posture de repos est : pieds joints, bras le long du corps, paumes de mains au sol. Pour nous qui venions de "soulevez gentiment les bras".....et "si vous êtes bien restez dans la posture.." il fut clair que l'approche était toute autre.

Ce n'était plus le corps avec ses sensations le protagoniste central, mais plutôt le mental et les couches subtiles. Le Maître enseignait la concentration, ce que personne d'autres n'abordait.

Nous lui demandions avec insistance de bien vouloir nous accepter dans ses cours à Nice. Après quelques hésitations il finit par nous accepter.

Il nous dit tout de suite qu'il n'était pas facile d'enseigner dans le but de transmettre avec rigueur et précision l'enseignement de son Père et Maître, ce qui était Son choix de vie.

Il fut clair qu'Il demandait aux élèves honnêteté et précision.

Sa rigueur était dédramatisée par Son sens de l'humour et par Sa profonde attention pour les élèves et leur difficultés. Par exemple, la première fois que nous nous rendions à Nice, Il envoya un de ses élèves nous chercher en voiture pour nous conduire à Son cours. Puis Il nous invita à

souper chez Lui en famille afin de mieux nous connaître et se rendre compte de la nature de notre intérêt.

Il était doué d'une grande intuition, doué d'un exceptionnel sens de l'observation, et souvent Il lisait dans les pensées.

Il maîtrisait et enseignait l'entière science du Yoga, la théorie, la pratique, la philosophie, la spiritualité, la Bhakti (la dévotion), ainsi que toutes les sources classiques du Yoga et de l'Ayurveda (science de la vie). Un enseignement sans fin, portant à suivre la voie vers le point de l'horizon qui relie cette vie aux autres.

J'ai toujours eu l'impression que le sujet qu'Il enseignait était congénital, consubstantiel à Sa nature. Pour cette raison, il serait impropre de dire qu'Il enseignait les philosophies de l'Inde. Il était et vivait les philosophies indiennes, avec toute l'infinie spiritualité envers laquelle nous, occidentaux, avons une approche plus prosaïque, intellectuelle, plutôt que spirituelle. Il était l'immense culture qu'Il nous enseignait. Il était le seul à même d'enseigner les Upanishad, (textes philosophiques de la tradition Hindoue) non pas 'parler des Upanishad', comme n'importe quel savant universitaire pourrait le faire, mais plutôt 'les enseigner', à savoir, les faire vivre dans la pratique du Yoga..

Il était connu comme enseignant stricte, tout comme Son père. Il ne flattait pas Ses élèves. Quand Il faisait des reproches, Georges avec sagesse disait : 'ça fait partie de l'enseignement '. En réalité, Sa rigueur donnait aux élèves l'opportunité de constater les réactions de leur propre ego et orgueil. Cette conscience permet de laisser décanter en soi ego et orgueil qui est l'attitude mentale fondamentale pour rentrer dans la voie intérieure. En somme, Il nous enseignait à voir et maîtriser nos propres réactions, en nous donnant l'opportunité d'être en relation avec nos profondes et authentiques motivations. Il n'était pas solennel, Il savait rire aux éclats. Il n'était pas distant, Il s'habillait généralement à l'occidental, sauf dans des occasions très formelles. Je me souviens qu'une fois Il était l'invité d'honneur au festival de Yoga de Milan. Il était le seul indien. Pendant les conférences officielles il avait une chemise indienne en soie, mais quand Il était libre Il se promenait dans les salles du festival, habillé à l'occidental, parmi une foule bariolée d'occidentaux en vêtements et bijoux indiens.

Son enseignement du Samkhya et des Yoga Sutra (fondements philosophiques et pratiques du Yoga) étaient particulièrement éclairants. Il commençait par un exposé, mais continuait selon la méthode inductive, en posant des questions aux élèves. Nous n'arrivions pas toujours à trouver la bonne réponse. Parfois, Il laissait la question sans réponse. Une ancienne méthode pédagogique pour stimuler les élèves à la recherche.

Au dernier séminaire de Septembre 2017 Il avait ajouté une consigne à notre pratique de la Pleine Lune : Lire contempler et méditer quelques lignes d'un Texte sacré. Sa dernière question fut : 'Quelle partie de texte sacré choisirez vous? Outre le chant 10 de la Bhagavad Gita (texte sacré de l'Hindouisme) ? Il a laissé la question ouverte.

Depuis trois ans Il se savait atteint d'une maladie incurable et, pourtant Il n'a jamais rien dit. Il y a 7 ou 8 ans Il nous avait dit qu'Il savait que Sa vie n'était plus très longue, peut être cinq ans - avait-t-il dit -. Il ne s'était pas trompé de beaucoup.

Il est parti en toute quiétude comme celui qui se rend dans un pays connu. Il nous a laissé la voie de la recherche ouverte. Pas de congés car Il est resté dans notre Coeur, un endroit avec lequel Il nous a familiarisé.

Hommage à SRIBHASHYAM

Renée et Steve Perrone

Très cher Sribhashyam

Lors de la mort d'un proche parent, vous nous aviez écrit ceci :

"Dans notre temps mortel, il est toujours triste de réaliser le départ d'un être cher. Nous devons pourtant l'accepter car c'est une manière de rendre nos hommages les plus sincères".

Aujourd'hui, permettez nous alors de rendre hommage à celui qui fut et restera dans nos cœurs, notre père spirituel.

Durant toutes ces années, vous nous avez conduits pas à pas sur le chemin de la transformation intérieure, avec patience et bienveillance, pour allumer en nos cœurs la flamme de la dévotion.

Vous nous avez guidés sur la voie du Yoga selon la tradition des maîtres du passé, et vous nous avez enseigné la valeur de cette discipline ancestrale, joyau de sagesse éternelle.

Votre vaste expérience du Yoga et de la science ayurvédique, votre érudition de la philosophie indienne, votre maîtrise de la langue sanscrite donnaient à votre enseignement une dimension exceptionnelle, et faisaient de vous ce maître charismatique qui inspirait le plus grand respect.

Et c'est pourtant la simplicité qui vous a toujours caractérisé, celle des maîtres authentiques.

Au delà de vos qualités d'enseignant et de pédagogue, vous incarniez profondément les valeurs que vous nous avez transmises : respect, humilité, et compassion.

Plus qu'un enseignement, c'était l'expérience d'un maître accompli que vous partagiez avec nous, une expérience nourrie par la dévotion, la sincérité et l'authenticité.

Avec une fermeté bienveillante et avec impartialité, vous avez secoué le poids de nos habitudes pour renforcer notre conviction et nous ancrer dans la vie spirituelle.

Sans complaisance, vous avez combattu les travers de notre ego, mais vous avez aussi encouragé nos progrès, car qui mieux que vous, connaissiez nos difficultés et nos motivations.

En étudiant auprès de vous les grands textes de l'Inde, nous avons découvert un trésor de sagesse qui a enrichi notre existence, en ouvrant nos cœurs et en aiguisant nos esprits.

Vos ouvrages resteront toujours notre référence pour continuer la transmission du Yoga.

Vous nous avez guidés dans une réflexion et une contemplation sur l'univers qui ont modifié notre regard sur le monde : la splendeur d'une Pleine Lune, la magie d'un Soleil levant, ou la brillance de Jupiter nous parlent depuis, du mystère de l'Absolu.

Très cher Sribhashyam, avoir étudié à vos côtés fut un honneur et une grande source de joie.

Du royaume des dieux, continuez à inspirer et à éclairer nos âmes.

Car c'est dans nos cœurs, désormais, que vous poursuivrez l'enseignement si nous savons l'entendre.

Traduction : Aurelia, Claire, Elisabeth, Estéban, Ines, Katerina, Petra, Sofia

Contact : Allemand : elisabethvolk@gmx.de ; Anglais : brigittekhan@yoga-traditional.com ;

Espagnol : cabzasesteban@gmail.com ; Français : pascale.rimet@sfr.fr ; clementl@bluewin.ch (pour la Suisse) ;

Grec : sofmavropoulou@gmail.com ; Italien : aureliadebe@gmail.com

Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur www.yogakshemam.net

Yogakshemam, France, 145 Chemin des Courtioux, 38680 St André en Royans, France ;

Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Suisse.