

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, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.*

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

January 2001

Edition : France

N° 04

### La notion de Dieu

Dieu est La Réalité indépendante et omnisciente qui possède des puissances sans limite par rapport aux Chit et aux Achit (êtres conscients et inconscients). Il est Celui qui commande aussi bien le Chit que l'Achit, qui sont tous deux d'une nature différente de la sienne. De plus, Dieu est infini dans ses qualités.

Le raisonnement intellectuel ne pourra jamais prouver l'existence de Dieu. Celle-ci peut toujours être réfutée par d'autres raisonnements. Si l'un prouve que Dieu est omniscient, l'autre peut aussi bien prouver que Dieu est limité dans sa connaissance, comme tout être. Un Dieu-Créateur n'a pas nécessairement besoin de connaître chacune de ses créatures ; comme un jardinier ne connaît pas tout au sujet des arbres et des plantes de son jardin. Alors toutes les preuves des théistes seraient peu concluantes, et stériles. Le raisonnement ne peut donc pas nous donner la plénitude des détails qui concernent la nature de Dieu, ni de sa ni de ses attributs, ni de sa puissance infinie.

Aucune conception de Dieu ne serait complète sans la définition du sens exact de la manière dont Il doit être vu en tant que Sa propre 'cause', cause qui ne pourrait d'ailleurs pas mettre en évidence la preuve de Son existence.

Seule la méditation en fournit la preuve parce qu'elle offre une vision directe de Dieu. Pour cela, il faut méditer sur le Dieu omniprésent comme étant tout autour de nous-mêmes, ou bien résidant dans notre cœur, ou simplement l'évoquer pour qu'Il soit devant nous. C'est ainsi que nous connaissons non-seulement le Dieu, mais aussi la vraie nature de notre être.

*« Où il y a la joie, le bonheur, le plaisir incomparables, où tous les souhaits sont exaucés, là, rends-moi immortel. » - Rig Veda.*

T.K.Sribhashyam

Nous venons d'avoir un an ! Pour fêter notre deuxième année, nous apportons quelques nouveautés : d'abord, nous vous offrons une page de plus, ensuite nous présenterons des fiches pathologiques avec indications pour les enseignants de yoga. En plus, nous publions les cours inédit de Sri T.Krishnamacharya sur la dévotion d'Andâl , seule sainte du Vaishnavisme. Nous parlerons du concept de dévotion dans la religion chrétienne. Nous espérons que ces nouveautés vous apportent plus de satisfaction et qu'il y aura plus en plus de cotisants.

## Sommaire :

- **Editorial : Réflexion sur le Dieu** -Sri T.K.Sribhashyam
- **Swastika** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Goda ou Andâl** - Srimathi T.Alamelu et Sri T.K.Sribhashyam
- **Le pèlerinage à Thirupathi** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Vider la mer par persévérance** – *conte indien*
- **Fiche Pathologique – Hernie Hiatale** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- **Séminaire de Sri T.K.Sribhashyam à Gênes – Aurélia Debenedetti**
- **Bhakti – le moyen d'atteindre moksha (3)** – Prof. Sri S.S.Chari, Mysore, Inde
- **Une question de temps** – Dr Nancy Carpentier
- **Recette Ayurvedique – Pancha amrutha Rasâyana**
- **En encart** : extraits de Râmâyana

« La patience, pour les gens patients (eux-mêmes), est ce qu'il y a de plus difficile. La longanimité, c'est le don (par excellence) ; la longanimité, c'est le vrai ; la longanimité, c'est le sacrifice. La pardon des injures, c'est la gloire, c'est le devoir. - Râmâyana 33.6-8

## La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

### Pancha amrutha Rasâyana

(préparation selon Sri T.Krishnamacharya)

Ingrédients :

100 g d'amandes , 50 g de noix de cajou, 50 g de noisettes, 25 g de noix, 25 g de pistaches, 5 g de cardamome, 5g de noix muscade râpée , 5 filaments de safran, 100 g de raisins secs ou 50 g de sucre brut de canne à sucre . (utiliser ses oléagineux non-salés, non grillés).

Griller, jusqu'à la couleur dorée, l'ensemble des oléagineux dans une poêle en fer de préférence. Laisser refroidir. Dans un moulin à café, moudre la cardamome, la muscade et le safran. Ajouter pour les moudre aussi finement que possible les oléagineux. Ajouter finalement les raisins secs ou le sucre et continuer à moudre, par petits à coup pour éviter que le mélange ne reste collé au parois du moulin. Conserver dans un bocal de verre fermé.

Modalité : Ce mélange (une cuillère à café) doit toujours être suivi d'un verre d'eau tiède ou d'un verre de lait.

On l'appelle Rasâyana quand il est cuit à feu doux dans 50 ml de lait de vache (pour 25 g du mélange), jusqu'à ce qu'il devienne semi solide. Lorsqu'il est cuit dans le lait, il est préférable d'utiliser le sucre de canne à la place des raisins secs.

Bienfaits :

- Pour les jeunes enfants en difficulté de croissance : une cuillère à café dans un verre de lait de vache tiède ou mélangé, à une demi cuillère de miel, matin et soir.
- Pour les étudiants présentant des difficultés de concentration ou de mémoire : une cuillère à café, suivi d'un verre de lait de vache ou mélangé à une salade de fruits,
- En période de convalescence : bien mélanger une cuillère à café de la préparation dans une cuillère à soupe de miel, à prendre après le repas de midi.
- Pour les difficultés de conception : une cuillère à café mélangée dans une demi cuillère de miel, après chaque repas.
- En complément alimentaire : une cuillère à café, après le repas de midi suivi d'une tisane de menthe fraîche. Pour les jeunes filles : une cuillère de ce Rasâyana mélangée à une 'boulette de sésame'.

Ces «conflits» répétitifs sont source à la longue de dysfonctionnements des activités rythmées du corps, de la qualité du sommeil et même du vieillissement prématuré d'un organe voir du corps.

L'expérience montre que tout individu ne jouissant pas d'une stabilité circadienne 'court', après son horloge biologique. La privation de sommeil et la désynchronisation horloge interne-environnement qui en résulte, sont responsables de troubles de vigilance, de diminution de performance intellectuelle et de productivité dans le travail. Si ce déséquilibre devient chronique, il affecte préférentiellement :

- Le système cardiovasculaire ( par ex: les maladies du rythme, cardiaque et de la tension artérielle)
- Le système digestif ( par ex: certaines constipations, diarrhées, modifications du péristaltisme...)
- Le système génital (par ex: stérilité, difficulté de conception, fausse-couche... )
- Le système immunitaire (par ex : les maladies autoimmunes, les allergies...)
- Le système nerveux ( par ex: dépression, troubles de l'humeur, comportements d'assuétude comme le tabagisme, l'alcoolisme ou les drogues... )

Ceci explique pourquoi dans toutes les traditions anciennes, la discipline des horaires de vie constituait le fondement même de l'hygiène de vie, La santé n'était pas envisagée sans ces règles de vie comme par exemple: se lever tôt tous les jours à la même heure, se coucher avant 22 heures, prendre des repas de midi et du soir à heures régulières, équilibrer des temps de travail, de repos et d'activité physique, respecter le temps des « besoins » naturels du corps...

Il faut donc que les rythmes de notre vie quotidienne s'accordent au rythme naturel de notre environnement pour synchroniser harmonieusement notre horloge biologique. Lorsque notre horloge biologique fonctionne sans conflit avec le monde extérieur, les rythmes cellulaires métaboliques sont physiologiques, Le rythme de croissance, de renouvellement et de réparation cellulaire est harmonieux ce qui permet, une fonction des organes saine et optimale.

Les chronobiologistes avancent l'hypothèse que ces rythmes «parfaits» donneraient à l'homme, une chance d'obtenir une vie de 100 ans en bonne santé !

« la jeunesse est toujours éphémère, surtout parmi les êtres humains »  
- Râmâyana 32.17

## Svastika - le symbole de bon augure

Depuis le temps des Veda, les Indiens vénèrent deux symboles : le Om et le Svastika. Ce qui est Om pour la voix et l'ouïe est le Svastika pour la vue. Si Om est le premier son émis avant tout Mantra, le Svastika est le premier symbole gestuel dessiné avant tout rituel.

Svastika est un mot sanscrit dérivé du *su* (bien), de *Asti* (il est) et du *ka* (terminaison de nom.) Il signifie 'ce qui conduit au bien-être' et par conséquent signifie le bonheur, le plaisir et la bonne chance. Il désigne une croix aux bras égaux s'infléchissant selon un angle droit et tournés tous dans le sens des aiguilles d'une montre, aussi appelé le Svastika droitier. C'est un symbole ou une figure mystique de prospérité et de bonheur. Ce Svastika est le mâle, représentent le soleil vernal et le jour. Il est associé à Brahma, Vishnu, Shiva, Indra et Adishesha, le première serpent. Le Svastika droitier est le symbole de bon augure que les Indiens utilisent pour marquer les pages de livres de comptes, le seuil de leurs maisons, leurs portes et leurs offrandes. Il est également employé dans toutes les cérémonies.

Il imite par la rotation de ses bras la course quotidienne apparente du Soleil. Il indique aussi l'évolution cosmique autour d'un centre fixe. Il représente également le principe de la vie, le microcosme au macrocosme, comme d'ailleurs le mouvement rythmique appelé *rkvam*, car le son, le temps et l'espace sont nés de ce mouvement rythmique.

Par contre, une croix aux bras égaux s'infléchissant selon un angle droit et tournés tous dans le sens contraire des aiguilles d'une montre est femelle, le Svastika gaucher. Il représente le soleil automnal, la nuit et la déesse Kali. Il est employé fréquemment dans la magie noire.

Dans le Bouddhisme, le Svastika est un symbole associé à Sakyamuni Bouddha. Le Stupa de Sanchi représente le Svastika. Dans le Jaïnisme, il représente l'homme, le dieu, l'animal et les insectes.

«le ciel, l'argent, la richesse en grains, les sciences, les enfants, les succès si l'on se montre plein d'égards pour son Maître, il n'est rien qu'on ne puisse obtenir. » - Râmâyana 30.36

## **Goda ou Andâl, sa vie et ses œuvres**

- *Srimathi T. Alamelu et Sri T.K.Sribhashyam*

Sri Andâl fait partie des douze Vaishnava Alwars (saints du culte de Vishnu) et la seule Sainte du début du 8<sup>ème</sup> siècle. Elle fut trouvée, bébé, dans le jardin de Tulasi (basilica indica) d'un temple de Srivalliputhur, près de Madurai, en Inde du Sud. Perialvâr ou 'le saint aîné', qui la trouva, la considéra comme un cadeau de la terre : il l'appela Goda, nom qui signifie 'don de la terre'. Goda grandit dans un environnement saint, adorant Dieu et écoutant la récitation des textes sacrés : les Veda, les épopées, La Bhagavad Guita... Elle aidait son père à nouer les guirlandes de fleurs qui ornent chaque jour la Divinité du temple.

Son père constata un jour que Goda portait autour du cou les guirlandes préparées pour la Divinité et s'admirait devant un miroir. Il considéra cela comme un sacrilège et il n'apporta pas ces fleurs au temple. La nuit même, le Dieu lui apparut en rêve et déclara qu'Il aimait beaucoup les guirlandes de fleurs portées par Goda : à l'avenir seules celles-ci devaient Lui être offertes. Perialvâr réalisa que l'enfant Goda avait une profonde divinité ; il l'appela dès lors Andâl, 'celle chez qui règne le Dieu'. Il devint une habitude pour Andâl de porter la guirlande de fleurs que l'on devait offrir au Dieu.

Au fur et à mesure qu'Andâl grandissait, son amour pour Le Seigneur Krishna grandit également : elle décida de L'épouser. Elle réalisa plus tard que Le Seigneur Krishna n'était autre que le Seigneur Ranganâtha de Sri Rangam (près de Tiruchirapalli en Inde du Sud) et Le choisit comme époux.

Pour « obtenir » son époux, elle suivit le rituel des « Bains de Margali ». Dans le Sud de l'Inde, les jeunes filles ont pour coutume de prendre un bain à l'aube dans le fleuve, pendant le mois de Margali (novembre-décembre), en chantant l'éloge du Seigneur Krishna, pour obtenir le mari de leur choix.

Le Dieu apparut une nouvelle fois en rêve à Perialvâr et déclara qu'il devait amener Andâl à Sri Rangam, vêtue pour son mariage. Le Dieu apparut également au Roi Vallabha Deva, le chargeant de décorer tout le parcours, depuis la maison d'Andâl jusqu'au temple de Sri Rangam. Puis le Seigneur Ranganatha apparut en rêve au prêtre du temple de Sri Rangam à qui Il demanda de préparer Son mariage avec Andâl. Le Roi Vallabha organisa tous les préparatifs de la fête, il envoya un palanquin décoré à Andâl et l'accompagna lui-même à Sri Rangam. Au temple de Sri Ranganâtha, Andâl pria devant les Pieds de Lotus du Seigneur, et à l'étonnement de toutes les personnes présentes, le corps physique d'Andâl s'absorba dans le Seigneur Ranganâtha !

## **Une question de temps**

- *Dr Nancy CARPENTIER*

Pour nous adapter aux variations journalières de l'environnement imposées par la rotation de la terre, nous avons développé une structure temporelle interne. Cette structure permet à nos activités cellulaires et organiques de fluctuer de manière rythmique sur 24 heures. Ces périodes de 24 heures forment les cycles circadiens. Ils sont générés par notre horloge biologique interne localisée dans l'hypothalamus.

L'alternance d'heures de vigilance et de sommeil, les modifications de la température corporelle, les horaires et les compositions des sécrétions endocriniennes, la chronologie des sécrétions digestives, les excréments électrolytiques des reins, les performances psychomotrices et cognitives... sont quelques-unes des activités dont les rythmes sont régulés par cette horloge biologique interne.

Cette horloge biologique est constituée d'un ensemble de neurones spécifiques dans l'hypothalamus qui reçoivent les informations sensorielles lumineuses nécessaires pour synchroniser leurs activités aux événements du monde extérieur. L'épiphyse reçoit également des informations de l'horloge interne pour adapter sa sécrétion de mélatonine indispensable à la régulation des rythmes circadiens et des différentes phases du sommeil. En l'absence de stimulation du monde extérieur, notre rythme interne persiste mais sur une durée légèrement supérieure à 24 heures. La nature endogène des rythmes circadiens a été confirmée expérimentalement sur des volontaires dans une situation de vie sans aucun élément synchronisateur externe (selon les résultats expérimentaux des Centres d'Études des Rythmes Biologiques et du centre de Médecine du Sommeil et de la Vigilance de l'Université Libre de Bruxelles).

C'est l'organisation de notre vie pendant les 24 heures de la journée qui permet d'adapter et de synchroniser nos activités neuronales aux fluctuations périodiques de l'environnement.

Nous maintenons notre horloge interne à l'heure et synchrone au monde extérieur en utilisant des « signaux » du monde : la lumière artificielle, le rythme des heures de travail, l'activité en alternance avec le repos... Lorsque, pendant des millénaires nous nous levions et nous couchions avec le soleil, nous étions en parfaite harmonie avec notre horloge biologique. Mais l'extension artificielle de la durée du jour et l'explosion des nouvelles technologies ont bouleversé l'organisation temporelle de nos sociétés industrialisées.

Lorsque nous profitons d'être actifs la nuit et de dormir le jour, nous nous mettons en conflit avec notre horloge biologique.

Râmânûja se référant à *Chândogya Upanishad* précise que *paramâthman* (Dieu Suprême) est plein d'amour et de compassion pour l'âtma (l'âme). Dieu ne laisse pas l'âme retourner à l'état d'emprise une fois que cette dernière est libérée. L'âme, à la libération, a la possibilité de renaître dans un corps physique sans être dans l'emprise de celui-ci, afin d'apprécier le bonheur d'une vie terrestre sans en avoir les conséquences. Le jîva, s'il le désire, peut également rester uni à Dieu, sans renaître.

« *Il est, dans le corps, un autre bénéficiaire, lequel transcende la matière ; et c'est le Seigneur, le possesseur suprême, témoin et consentant, qu'on nomme l'Ame Suprême.* » - *La Bhagavad Gita XI.55, XII.8, XIII.23. (fin)*

Une fois au royaume de Kosala, trois hommes dans la forêt labouraient à la lisière d'un bois. Au même moment, des voleurs dévalisèrent des gens dans la forêt et puis s'enfuirent. Tandis qu'ils cherchaient vainement leurs voleurs, ces gens arrivèrent où étaient les laboureurs, et leurs dirent : C'est vous qui nous avez volés dans le bois, et maintenant vous voulez vous faire passer pour des laboureurs ! Convaincus que c'étaient là leurs voleurs, ils les attachèrent, et allèrent les remettre au roi de Kosala.

Mais une femme survint. Elle criait en pleurant, sans cesser de tourner autour du palais : « donnez-moi de quoi me couvrir, donnez-moi de quoi me couvrir. »

Le roi entendant ses cris ordonna : « Qu'on lui donne de quoi se couvrir. » Et on lui apporta un vêtement. A la vue de ce vêtement, la femme s'écria : « Ce n'est pas là ce que je veux dire. » On alla informer le roi : Ce n'est pas cette protection qu'elle demande, mais celle qu'assure un mari. Le roi envoya chercher la femme et l'interrogea : Tu demandes la protection que donne un mari ?

« Oui, Sire, un mari est pour sa femme un abri qui protège. Quand elle n'a pas de mari, une femme est nue, même si elle porte un vêtement qui vaut mille pièces. »

Amusé, le roi demanda : Quel lien t'unit a ces trois hommes ?

« Sire, l'un d'eux est mon mari, l'autre est mon frère et le troisième mon fils. »

Le roi parla à nouveau : Je suis content de toi et je te donne l'un des trois, lequel choisis-tu ?

La femme répondit : J'ai des fils dans mon ventre, et des maris, on en rencontre sur le chemin. Mais je ne sais en quelq endroit je pourrai retrouver un frère.

Le rois se mit à rire et remarqua: «Tu dis la vérité » et les lui remit.

## Les œuvres dévotionnelles d'Andâl :

« Thiruppâvai » comporte 30 hymnes et « Nâchiyar Thirumoli » 143 hymnes. Ce sont les deux compositions poétiques d'Andâl. Thiruppâvai est appelée la chanson des chansons. Thiru signifie Seigneur ou Sri et pâvai signifie titre. Thiruppâvai parle d'un rite religieux observé par une jeune mariée pendant le mois de Mârga Shîrsha (novembre-décembre) pour épouser la personne de son choix.

Les deux oeuvres décrivent la nature de l'ultime Réalité et le moyen d'atteindre le but suprême. Thiruppâvai est considéré comme la quintessence des Upanishad en raison de la signification philosophique qu'il contient. Il est chanté dans tous les temples et dans toutes les maisons de Vaishnava pour conclure le rituel religieux.

Depuis le 15<sup>ème</sup> siècle, les compositions d'Andâl sont chantées dans les temples non seulement en Inde mais encore en Thaïlande, au Siam et au Cambodge.

Nachiya Thirumoli contient les débordements mystiques de l'amour intense d'Andâl pour s'unir à son Seigneur Bien-aimé, le Seigneur Krishna. Les divers aspects de l'expérience mystique d'une femme 'intoxiquée-de-Dieu' à travers différentes émotions sont dépeints dans ces beaux poèmes. Certains de ces hymnes ont également une importance théologique car ils décrivent le concept de la soumission absolue de l'âme à Dieu pour obtenir Sa grâce.

Au 16<sup>ème</sup> siècle, le Seigneur Vishnu apparut en rêve au Roi Krishna Devaraya, un érudit de Sanskrit et un grand roi de la dynastie de Vijayanagara, lui demandant d'écrire la vie d'Andâl et de traduire ses oeuvres en Telugu, la langue d'Andhra Pradesh. Le roi, une fois son travail accompli, l'offrit au Seigneur Venkateshvara de Thirupathi.

## Le pèlerinage à Tirupathi

- *T.K.Sribhashyam*

En 1956-57, je vivais avec mon père à Madras dans le sud de l'Inde. Mon père m'amenait tout les deux mois, à Tirupathi (le lieu de pèlerinage le plus important, situé à 100 kilomètres de Madras). Nous prenions le train jusqu'à Renugunta, 10 kilomètres de Tirupathi. Bien qu'il y ait un train de correspondance, nous faisons ce chemin à pied. Durant ce parcours, à chaque visite, mon père me parlait de la dévotion, en particulier, les poèmes dévotionnelles de Andâl. Arrivés à Tirupathi, dans la soirée, après un bain dans le bassin du temple de Govindaraja (Seigneur Krishna), nous nous rendions au temple pour obtenir la grâce de Govindaraja et puis assis dans un coin, mon père me récitait les poèmes d'Andâl. Au début, j'e fus surpris car il ne m'avait jamais parlé d'Andâl dans les cours réguliers qu'il me donnait à Madras.

Chose étonnante, bien qu'il récitait ces poèmes dans ses prières quotidiennes, il ne donnait pas de cours ou d'explications au sujet des œuvres d'Andâl, comme si ces œuvres étaient vraiment destinées aux enseignants de la dévotion !

Une page de Yogakshemam Newsletter sera consacrée à cet enseignement inédit.

L'œuvre choisie sera 'Thiruppâvai', une guirlande de 30 poèmes à la gloire du Seigneur Krishna, qui reflète en même temps le concept de Vishishta advaita.

## Vider la mer par persévérance

- conte indien

Le seigneur de la mer aimait beaucoup les oeufs d'oiseaux. Chaque fois que les oiseaux pondaient au bord de la mer, il avalait les oeufs avec ses vagues. De ce fait, les oiseaux n'avaient plus beaucoup d'enfants. Tous les oiseaux étaient tristes et désespérés. Un jour, la mer emporta dans le creux de ses vagues les oeufs d'un oiseau. Celui-ci se mit en colère et il décida d'assécher la mer. A l'aide de son bec, il commença à vider la mer. Tous les oiseaux lui demandèrent pourquoi il retirait l'eau de la mer. Il leur expliqua quelle était sa situation et leur dit que si tous les oiseaux l'aidaient à enlever l'eau de la mer, elle serait asséchée et les œufs sauvés. Les oiseaux essayèrent de le dissuader de cette tâche impossible, mais personne ne put le convaincre d'arrêter. Et il continua à enlever l'eau de mer en emplissant son bec.

Nârada, le sage divin, messenger du Seigneur Vishnu, rencontra l'oiseau. Il le vit transporter l'eau de mer dans son bec. Il s'arrêta près de l'oiseau et lui demanda pourquoi il agissait ainsi. Lorsque Nârada apprit la raison de son acharnement, il essaya lui aussi de le persuader de l'impossibilité d'accomplir une tâche aussi énorme. Cependant l'oiseau continua à vider la mer. Il assura à Nârada que s'il n'y arrivait pas dans cette vie, il consacrerait ses vies suivantes à cette tâche. Nârada se sentit compatissant et s'en alla trouver Garuda, l'aigle divin. Il le pria d'aider le pauvre oiseau. Etant le seigneur des oiseaux, Garuda accéda à sa demande et se rendit à la mer. S'aidant de ses ailes, il fit souffler un vent puissant. La mer commença à sécher et le seigneur de la mer en fut effrayé. Il accepta de rendre les œufs aux oiseaux. Garuda arrêta de battre des ailes ; il conseilla aux oiseaux de pondre désormais dans les arbres pour être à l'abri de la gourmandise de la mer.

## Bhakti : le moyen d'atteindre moksha (3)

- Sri S.S.Chari, Mysore (Inde)

La Bhagavad Gita comme les Upanishad déclarent qu'*upâsana*, méditation, libère le jîva de tous les Karma, qu'ils soient bons ou mauvais. De plus, pour un *sâdhaka* (un aspirant) au Moksha (la libération), *punya karma* (les actions vertueuses) a le même effet que *papa karma* (les actions non-vertueuses) : en effet, même *punya karma* peut devenir un obstacle à la libération.

Dans son commentaire du Bramha Sutra, Râmânujâ nous indique qu'à la mort d'un pratiquant d'*upâsana*, ses mérites vont à ses amis tandis que ses péchés vont à ses ennemis. Vedanta Desika, le disciple de Râmânujâ, explique que le 'transfert du *punya* et du *papa*' n'est pas en contradiction avec la loi du karma puisque le transfert s'effectue seulement vers ceux qui ont fait de bonnes ou de mauvaises actions envers l'*upâsaka* (celui qui médite) depuis qu'il a commencé l'*upâsana*.

En tant que cause de l'emprise, Karma est de deux sortes : l'une précède l'*upâsana* et l'autre surgit après que l'*upâsana* ai commencé. Le Karma qui précède l'*upâsana* est de deux types : celui qui a déjà commencé à donner son résultat et celui qui portera ses fruits dans l'avenir. Le premier type est inévitable et doit être assumé jusqu'à la fin de la vie. Par contre, la pratique d'*upâsana* rend le deuxième stérile. Le karma qui est acquis durant la vie d'*upâsana* est également de deux types: le premier, provoqué par des actions intentionnelles et le second, issu d'actes involontaires.

Un vrai méditant ne crée pas de bonnes ou de mauvaises actions intentionnellement puisque son intérêt se porte sur Dieu. Ses actions proviennent des bonnes ou des mauvaises actions perpétrées sur lui pendant sa vie d'*upâsaka*. C'est pourquoi, à sa mort, les résultats de ses actions vont à ses amis et ennemis dont il a subi les bonnes ou les mauvaises actions. Cependant, il n'y a en réalité aucun transfert de karma. Simplement les amis et les ennemis de l'*upâsaka* recevront les fruits de leurs actions à son égard.

A l'état de moksha, l'âme devient totalement exempte des effets du karma. La connaissance de Dieu se manifeste alors dans sa plénitude, l'âme devient omnisciente et est ainsi capable de comprendre Brahman dans toute sa splendeur. Pourtant l'âme ne sera pas égale à Dieu. Elle n'aura pas le pouvoir de créer ni de la dissoudre l'univers, puisque ce pouvoir est propre à Dieu. L'égalité entre les deux concerne uniquement le plaisir et le bonheur. En même temps, le jîva n'est pas entièrement indépendant de Dieu. Cette dépendance de jîva à dieu est différente de celle de l'âme liée aux conséquences du Karma, qui n'est qu'une source de souffrance.

mental les points de concentration adéquats. En effet, si le mental est convenablement dirigé, les Prânâyâma empêchent les activités sensorielles et les valeurs émotionnelles d'être des obstacles. Ainsi, l'individu va au-delà des expériences sensorielles et se met sur la voie de l'expérience spirituelle.

Les élèves ont très bien répondu à l'enseignement, et leur pratique s'est située à un haut niveau. Le rayonnement et la capacité de communiquer de Sri T.K.Sribhashyam ont créé un climat de spontanéité dans lequel les élèves ont posé des questions fort stimulantes.

Le séminaire s'est terminé par de chaleureux applaudissements.

« *Le père donne avec mesure, avec mesure le frère, avec mesure le fils, mais le mari qui donne sans mesure, quelle femme ne l'adorerait ?* » -  
*Râmâyana 39.30*

## 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.*

### **Hernie Hiatale**

**Définition :** Déplacement vers le haut, dans le médiastin, du sommet de l'estomac à travers l'orifice œsophagien du diaphragme.

### **Physiopathologie :**

Cette pathologie débute généralement par des reflux de la sécrétion de l'estomac dans l'œsophage. La chronicité de ce reflux de sécrétion s'accompagne d'une inflammation du bas de l'œsophage (= œsophagite) et d'une béance du cardia. Le cardia (= le sphincter entre la fin du bas œsophage et le début de l'estomac) ne se ferme plus de façon efficace entre les déglutitions de salive ou d'aliments. Au cours du temps, cette béance devient permanente et commence alors un glissement de la muqueuse de l'estomac à travers l'orifice œsophago-diaphragmatique. Une fois le processus commencé, l'évolution spontanée de la pathologie est un déplacement de plus en plus volumineux de l'estomac dans le médiastin.

### **Symptômes Principaux :**

Pyrosis ou sensation 'brûlante' rétro-sternale remontant dans l'œsophage vers l'arrière gorge, typique du reflux gastro-œsophagien. Cette sensation se déclenche en fin de digestion. Elle se réduit dès l'ingestion de féculent. Le reflux peut ne pas se manifester par une sensation brûlante, mais par une impression de vide dans l'estomac, interprétée à tort comme une sensation de faim.

Lourdeur de digestion, avec de nombreux renvois

Aérophagie après repas

Deux positions favorisent le reflux gastro-œsophagien : position allongée à plat sur le dos, et flexion complète en avant tête en bas (exemple : faire ses lacets de chaussures)

### **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.

Excès pondéral à prédominance abdominale – obésité

Constipation de stase chronique, même s'il y a une fréquence quotidienne d'élimination de selle.

Alimentation excessive, qui fermente, de goût acide et de qualité sèche.

### Traitement

Mesures diététiques et d'hygiène alimentaire

Prescription de médicament neutralisant ou inhibant la sécrétion acide de l'estomac

Chirurgie gastrique dans les cas extrêmes.

### Asana favorables

Apâna Asana (1 jambe)

Urdhva Mukha Shvâna Asana

Danda Asana

Baddha Kona Asana

Parvatha Asana

Suptha Parvatha Asana

### Contre-indications dans la pratique du yoga :

Asana debout avec flexion avant

Asana debout avec torsion et flexion

Asana à genoux avec flexion complète en avant

Asana assis en torsion

Asana sur le dos en torsion

Réduire le nombre d'Asana sur le ventre dans une séance et les faire débiter sur l'expiration

Rétention prolongée après l'inspiration

A l'exception des Asana avec hyper-extension et flexion arrière complète, il n'y a, en général, plus de contre-indication si l'élève est sous traitement ou opéré et qu'il est asymptomatique.

## Séminaire de Sri T.K.Sribhashyam à Gênes

- Aurelia DEBENEDETTI

Les 16 et 17 Décembre 2000, Sri T.K.Sribhashyam a animé un séminaire à Gênes sur "Le rôle du Prânâyâma dans le Yoga Traditionnel". Ce séminaire était organisé par Stefania Redini, responsable de l'école "Yoga Gênes", et s'adressait principalement aux enseignants de Yoga. L'assistance nombreuse, de l'ordre d'une cinquantaine de participants, a apprécié le cadre choisi par Stefania Redini pour ce séminaire : la salle, située face à la mer, ensoleillée et très lumineuse, a offert une atmosphère particulièrement chaleureuse.

Sri T.K.Sribhashyam a introduit le sujet du séminaire en présentant l'origine du Prânâyâma dans son contexte historique. Il a expliqué le rôle du Prânâyâma selon les Veda en soulignant son rapport avec les rites, qui constituent une composante essentielle de la culture indienne. Puis il a expliqué les raisons pour lesquelles les Asana ont supplanté les Prânâyâma dans l'introduction du Yoga en Occident, en cette fin de siècle : si les Prânâyâma ont souvent été présentés d'une façon un peu mystérieuse, c'est à cause de la connaissance insuffisante de ses valeurs profondes. Le Maître a ensuite enseigné quelques Prânâyâma fondamentaux en insistant sur la nécessité de maintenir dans le champs

✂ =====

### ABONNEZ-VOUS à

**YOGAKSHEMAM**

**Newsletter**

**OUI**, je m'abonne pour un an contre un chèque 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