

Mois de parution : janvier, mai et septembre  
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
Rédaction : Sri T.K. Sribhashyam et Gabriel Galéa

Représentants pays :

Allemagne : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))  
Belgique : Dr Nancy CARPENTIER ([nancy.carpentier@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.be))  
France : Mme ALTMAN Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grèce : Mme Stella OUSOUNI ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italie : Mme DEBENEDETTI Aurélia ([aureliadebe@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com))  
Suisse : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))

- ✓ **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 KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2010

Edition : France

N° 33

### L'homme doit se racheter de ses fautes morales

Les lignes directrices relatives à la conduite de l'homme sont un moyen de maintenir la justice en ce monde. En les suivant, nous promouvons non-seulement la droiture (*Dharma*) dans la société, mais aussi nous progressons spirituellement. Notre attitude égocentrique, notre peur de perdre nos plaisirs égoïstes et notre crainte d'être rejeté par la société sont les principales raisons pour lesquelles nous ne suivons pas les règles de la justice. En outre, même si nous nous conformons à ces règles, nous pourrions nous fourvoyer à cause de circonstances inévitables. Bien que les effets des ces fautes morales ne soient pas ressenties immédiatement, les conséquences des ces actes seront inévitables. Il n'y aura aucune évolution spirituelle de l'homme s'il est éternellement maudit pour ses péchés.

L'austérité est prescrite comme le meilleur moyen de se corriger quand on s'est égaré. Il est difficile de modifier nos habitudes et dans notre situation actuelle, il faut une grande volonté pour dominer notre tendance naturelle à commettre des méfaits. Chanter les noms de Dieu est une expiation contre nos erreurs morales, à condition de ne pas répéter les mêmes erreurs.

*(Extraits de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam)*

Une flèche ne peut tuer qu'une seule vie sur le champ de bataille. Mais la pensée d'un roi à l'esprit aveuglé fait périr et lui-même et tout son peuple.

Ramayana



## Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Le Thiruppâvai d'Ândâl (Poème 28) - Sri T.K. Srihashyam**
- **Hithopadesha, enseignement bénéfique**
- **Apprenez à ne pas faire de remarques blessantes**
- **La médecine indienne 2/3 - N. Carpentier**
- **Yoga Sutra (17-18) - Gabriel Galéa**
- **Thirukkural de Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Signification de la salutation Namaste**
- **Guirlande de questions à Sri T.K. Srihashyam**
- **Concentration et Méditation, les deux ailes de l'envol spirituel**  
- Mireille Hervé
- **Karma, son origine et ses concepts (2) – Sri T.K. Srihashyam**
- **La page de Srimathi T. Namagiriammal : Koottu**

## La page de Srimathi T. Namagiriammal

(épouse de Sri T. Krishnamacharya)

## Koottu

### Ingrédients :

- Lentilles corail, ou soja décortiqué et concassé - 100 gr
- Haricots verts ou mangetout - 100 gr
- Noix de coco râpée - 25 gr
- Blettes ou épinards - 50 gr
- Potiron - 200 gr
- Tomates – 1 ou 2
- Feuilles de coriandre ou de persil - 1 bouquet
- Gingembre frais épluché et coupé en morceaux – 10 gr
- Piment vert - 1

### Préparation :

Faire bouillir un demi litre d'eau. Pendant la cuisson, couper les haricots et le potiron en petits morceaux. Hacher les blettes ou les épinards. Eplucher les tomates et les couper en quartiers. Verser les lentilles préalablement lavées et les légumes préparés. Ajouter la noix de coco râpée. Faire cuire les lentilles à feu doux pour éviter tout débordement. Après la cuisson, ajouter le gingembre et le sel selon le goût. Faire bouillir pendant 5 minutes. Ajouter les feuilles de coriandre ou de persil. Si vous l'aimez épicé, coupez le piment horizontalement et ajoutez-le durant la cuisson.

Connu dans le sud de l'Inde, il accompagne bien le riz ou les chappatis.

## Karma, son origine et ses concepts

Sri T.K. Sribhashyam

Article paru dans le Fidhy-Infos n°53, déc. 2009 (2)

### Karma, la loi du changement de soi

Selon la loi du *karma*, l'homme est l'architecte de sa propre vie. Elle insiste sur l'effort personnel. Le pouvoir de l'homme pour déterminer l'évolution de ses actions est la partie centrale de la loi. Il récolte ce qu'il sème. Il reçoit ce qu'il mérite. Aucun pouvoir surnaturel ne détermine les événements de la vie de l'homme. Chacun de nous est l'artisan de sa propre destinée. Cette loi nous donne la seule raison de réconciliation entre Dieu et l'homme. Nous sommes les seuls responsables de ce qui nous est agréable ou de ce qui nous fait souffrir. Nous sommes les effets et nous sommes les causes. Nous sommes donc libres. Si nous sommes malheureux, c'est à cause de nous et cela montre que nous pouvons être heureux si nous voulons l'être. Si nous sommes impurs, c'est aussi de notre faute et cela montre que nous pouvons être purs si nous le voulons.

Les progressions ou les régressions de l'homme, son honneur ou son déshonneur, son bonheur ou son malheur proviennent de sa bonne ou mauvaise manière de vivre. Sans l'effort personnel, l'évolution de l'homme n'est pas possible. Même la soumission à la volonté divine n'échappe pas à cette règle. Cela demande un sacrifice continu de l'ego.

### Les quatre catégories de karma

Il y a quatre catégories de *karma*-s : *sanchita*, *prârabdha*, *âgami* et *kriyamâna karma*.

1 - *Sanchita karma* (les actions accumulées) est la somme globale des *karma*-s inconnus accumulés depuis les innombrables vies précédentes qui attendent d'être accomplis dans nos vies futures. 2 - *Prârabdha karma* (*karma*-s qui apportent des fruits) est cette partie de *sanchita karma* destinée à influencer la vie humaine dans une de ses naissances actuelles. 3 - *Prârabdha Karma* détermine la naissance de l'homme, son environnement et son milieu social, sa longévité et ses aptitudes innées... Le *prârabdha karma* ne peut-être éliminé que par le vécu, alors que le *sanchita karma* ne peut pas être modifié. Cependant, ils peuvent être totalement brûlés par la connaissance de soi (*jnâna*). 4 - *Kriyamana karma* (*karma* en action) est le *karma* quotidien, immédiat, créé durant notre existence, à cause de nos actions autonomes. Il se rapporte à celles qui sont constamment devant nous pour décider et agir. Ces actions sont le moteur principal de notre futur *karma*. Ce *karma* peut aussi être rendu inopérant. Pendant que quelques *kriyamana karma*-s apportent des fruits dans la vie courante, d'autres sont accumulés pour s'exprimer dans les vies futures. Le *kriyamana karma* est classé en deux sous-catégories : ceux qui ont déjà agi et ceux qui sont latents. (à suivre)

## Le Thiruppâvai d'Āndāl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppâvai*, en Tamil, la langue du Tamil Nadu, est une composition poétique qui a le pouvoir d'amener à la dévotion. *Thiruppâvai* est un appel aux femmes à se consacrer à la dévotion.)

### Poème 28 :

*Nous suivrons les vaches laitières, pour atteindre la jungle et déjeuner.*

*Tu es né dans la tribu des vachères privées d'intelligence.*

*Ta naissance parmi nous est le seul mérite que nous ayons pour prétendre désirer des objets chéris.*

*La relation et le lien solide qui existent entre Toi et nous sont tels, qu'il est impossible de les rompre ni par nous-mêmes ni par un autre.*

*Ô Govinda ! Tu n'as aucun défaut.*

*Nous les jeunes filles ignorantes, impuissantes, dans le désir ardent de voir Ta forme, nous aurions pu parfois T'appeler avec maladresse.*

*Ô Seigneur ! Ne Te moque pas de nous. Bénis-nous ! Nous sommes enthousiastes dans notre engagement.*

*Accorde-nous notre aspiration. Ecoute et réfléchis demoiselle !*

### Commentaire

Dans le poème précédent, les Gopis ont donné l'impression qu'elles recherchaient du Seigneur les plaisirs du monde. Dans celui-ci, Āndāl révèle au Seigneur Krishna leur désir réel. Leur véritable souhait intime est d'être avec Lui et de Lui offrir leurs rituels religieux. .

Satisfait de leur souhait intime, le Seigneur Krishna leur révélera Sa Forme divine et les Gopis seront comblées. Elles chercheront Son pardon pour avoir pris des libertés avec Lui en oubliant Sa Grandeur. Elles disent qu'Il est sans défaut, qu'elles peuvent L'avoir offensé à cause de leur sentiment débordant d'affection ou d'attachement envers Lui. Les Gopis chantent Ses louanges en disant qu'Il est le plus généreux et le plus compatissant. Elles admettent qu'elles ne sont que de simples personnes ignorantes de la différence entre le bien et le mal, qu'elles n'ont ni la connaissance ni la dévotion, qu'elles n'étudient pas les textes sacrés et qu'elles n'ont pas la connaissance Védique, qui sont les moyens directs pour connaître Dieu.

Āndāl dit que leur chance inestimable est que le Dieu soit né parmi elles en tant que vacher. Leur relation avec le Seigneur est indestructible. Elle affirme que les relations des dévots envers le Seigneur sont les mêmes que celles du Maître et du serviteur. Le seul mérite qu'elles ont est que le Seigneur Se soit incarné parmi elles. Autrement dit, la descente de Dieu

parmi nous est une grâce qu'il accorde à chacun de nous et c'est la principale motivation pour avoir de la dévotion envers Lui. Le Seigneur Krishna a toutes les qualités pour nous sauver : Il n'a aucun défaut, Il est compatissant et Il a le pouvoir de nous sauver. Et comme nous sommes Ses âmes et qu'il est le Maître des âmes (la relation Maître- serviteur), Il a la bonté de nous sauver.

Il pardonne toutes nos fautes car Il est compatissant. En outre, Sa descente parmi nous est une preuve de Son pardon.

Même s'il existe d'autres moyens pour atteindre Dieu, Ândâl dit dans ce poème que, si nous adhérons à la relation Maître-servant avec le Seigneur, le Seigneur nous protégera et nous sauvera de la renaissance.

### Les commentaires de Sri T. Krishnamacharya

La perte de la conviction en Dieu et le découragement venant de notre entourage familial ou amical peuvent nous éloigner de notre voie dévotionnelle. Lorsque notre dévotion est intense, nous ne serons pas attirés par ces obstacles, nous n'aurons pas la perte de conviction et nous ne serons pas influencés par le découragement qui pourrait venir des membres de notre famille ou de nos amis.

Dans ce poème, Ândâl nous assure que, quand notre relation et notre lien avec le Dieu sont solides, nul ne peut les rompre. Cependant nous devons toujours avoir peur de perdre le Dieu.

Le Thiruppâvai d'Ândâl, en Tamil, est composé de quatre vers, chaque vers ayant deux hémistiches comportant deux mots. Chaque hémistiche est appelé *ped*, *pâda*. Dans cette poésie, Ândâl utilise chaque *ped* comme un pas logique et progressif pour obtenir la grâce de Dieu :

Dans le premier *ped*, les Gopis se décrivent comme celles qui ont pour moyen d'existence la garde du bétail, elles ne jouissent donc pas des fruits des rituels religieux. Dans le second, elles révèlent leur inaptitude à poursuivre la dévotion (*Bhakti*).

Dans le troisième, elles se réfèrent à la chance extraordinaire d'avoir Krishna né parmi elles. Dans le quatrième, elles décrivent la quintessence fondamentale du Seigneur.

Dans le cinquième, elles célèbrent la relation indestructible que le Seigneur a avec elles. Dans le sixième, les Gopis admettent leur ignorance de tous les moyens orthodoxes pour L'atteindre.

Dans le septième, elles demandent au Seigneur de leur pardonner de L'avoir évoqué d'une manière maladroite et sans tact.

Et enfin, dans le huitième *ped*, les Gopis cherchent Sa Grâce.

Même si Karma (le Yoga de l'action), Jnâna (Yoga de la connaissance) et Bhakti (Yoga de la Dévotion) sont les seuls moyens pour atteindre Dieu, Sa Grâce est nécessaire pour Le connaître.

En fait, ce sont les échelons que tout dévot doit gravir pour connaître le Dieu.

Dans notre vie quotidienne, le mental n'est pas toujours dans la dévotion, et il ne passe pas facilement des préoccupations de la vie matérielle à un état propice à la méditation. Le *Pranayama* est comme un préambule à toute contemplation pour empêcher l'influence des émotions et nous aider à saisir l'objet de contemplation.

Le mental ne peut pas saisir ce qui n'a pas de forme, il reflète ce que l'on perçoit. Il a donc besoin d'un soutien. Ce soutien, c'est la **concentration**.

La concentration permet au champ mental de refléter quelque chose en dehors des formes, sans intervention de pensées.

Cela demande un effort, et pour aider le mental à rester en dehors des limitations du temps et de l'espace, il existe des supports de concentration qui permettent de le développer en dehors des perceptions.

Ainsi, il ne peut pas percevoir autre chose. Cela s'appelle « vêtir le mental ».

Les supports de concentration sont des objets qui ne sont pas des objets d'expérience, ils ne provoquent pas d'émotion humaine. Ceci est **Dhâra**. *Dhâra* permet de maintenir un mental en dehors des attirances de pensées du monde de l'expérience.

Ici, nos activités émotionnelles n'interviennent pas.

Quand **Dhâra** est maintenu, il permet d'évoquer un objet qui doit être un objet divin car il a une constance dans la valeur, et il évitera toute intervention d'émotion humaine.

Notre intellect est également un obstacle qui peut nous empêcher de maintenir cet état mental sans limite. Il faut donc l'utiliser de telle sorte qu'il soutienne la concentration. Pour cela, on introduit une pensée qui soutient cet objet non humain dans le champ mental. C'est une pensée qui n'est pas une réflexion mais qui est en accord avec l'objet. Il s'agit là de la **Contemplation**.

Le but de la contemplation est de structurer l'état mental, et quand le mental est structuré, on doit pouvoir évoquer le Dieu ou le Créateur.

Cette évocation est la **Méditation, Dhyâna**.

La **méditation** est propre à Dieu ou au Créateur : il s'agit d'évoquer l'Être Suprême et de maintenir l'évocation dans le champ mental.

*Dhyâna* a besoin de la concentration et de la contemplation.

Le but de la méditation est d'aller d'un mental et d'un objet limités vers un mental et un objet non limités.

La méditation est un devoir, on ne la fait pas pour se « sentir bien », mais l'état mental qu'elle induit est à mémoriser et à ré-évoquer de temps en temps. C'est une manière de maintenir quelques instants la joie dans notre mental car la connaissance de Dieu est liée à la Joie. Elle est le seul sentiment constant en nous, et quand on a la joie, on est dans l'ouverture, le mental s'agrandit.

Et c'est avec un mental calme, sans limite, et rempli de Joie que l'on peut aller vers le créateur.

*Qu'est-ce qui est bénéfique pour tous ?*

C'est le Dharma, la droiture.

*Qu'est-ce qu'une personne honnête ?*

C'est celui dont le mental est pur.

*Qui est vraiment intelligent ?*

Celui qui est doté du pouvoir de discernement.

*Qu'est-ce qu'un poison ?*

C'est la transgression des conseils des sages.

*Quelle leçon doit-on tirer de cette vie ?*

C'est qu'elle est éphémère.

*Quelle doit être la chose la plus chère pour l'homme ?*

C'est l'accomplissement d'une vie entièrement consacrée au bien des autres et de soi-même.

*Qu'est-ce qui éveille la passion comme une boisson alcoolisée ?*

C'est le désir intense.

*Qui sont les voleurs ?*

Ce sont les impressions sensorielles qui privent entièrement le mental de ses facultés supérieures.

*Quelle est la nature de la liane du cycle éternel des renaissances ?*

C'est la soif ininterrompue des désirs.

## **Concentration et Méditation, les deux ailes de l'envol spirituel.**

*Extraits de l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam transmis lors du stage d'été organisé par la Fidhy en Juillet 2010.*

*- Mireille Hervé*

Dans la recherche spirituelle, on cherche d'abord l'âme en soi, c'est comme un point de départ pour chercher, éveiller l'éternel en soi, l'immuable, et distinguer ce qui est l'âme de ce qui ne l'est pas.

Cette notion de recherche spirituelle est étrangère à la pensée indienne car la spiritualité y est omniprésente, l'existence de l'âme n'est jamais remise en cause.

Dans la voie dévotionnelle, le but est de connaître Dieu, être uni à lui. Ceci sous entend une croyance en Dieu, et que l'on a une âme dont l'existence n'est jamais remise en cause, donc, on ne la cherche pas.

L'approche pour connaître l'âme et ce qu'est Dieu est la contemplation et la méditation.

Le premier travail est de se débarrasser de la limitation mentale.

Tout d'abord, il faut préparer le mental, le purifier et lui permettre de maintenir un état stable.

Ceci est le rôle de la respiration, par la pratique de Nâdi shodhana.

## **Hithopadesha, enseignement bénéfique**

### *Histoire du bracelet d'or*

Un jour, dans une forêt, un tigre attaqua un bandit qui avait sur lui quelques bijoux volés. Le tigre fut attiré par la brillance d'un bracelet d'or qu'il garda avec lui.

Avec le temps, le tigre devint vieux. Sa force déclinait et il devint petit à petit trop faible pour chasser. Il eut recours à une ruse pour attraper sa proie. Le tigre se cachait derrière de hautes herbes, près d'un lac marécageux. Il agitait le bracelet d'or pour tenter les voyageurs qui passaient. Il prétendait vouloir donner le bracelet d'or comme une offrande de paix. Lorsqu'un voyageur imprudent approchait, le tigre sautait sur lui et le dévorait.

Un jour un pauvre homme passait par la forêt. Tout à coup, il entendit une voix l'appeler :

« Mon bon Monsieur, je n'ai aucune utilité de ce bracelet. Je veux vous le donner, venez ici et prenez-le. » Le pauvre regarda autour de lui, surpris, mais ne vit personne. Alors, il aperçut un bracelet d'or brillant au soleil. Le tigre l'agitait avec sa patte. Terrifié, il allait s'enfuir quand le tigre se remit à parler. « Attends ! Je ne vais pas te faire de mal. Accepte s'il te plaît ce bracelet en gage de paix. »

Le pauvre homme hésita, il voulait le bracelet d'or tout en étant effrayé par le tigre. Comme le tigre ne semblait avoir aucune intention de l'attaquer, il reprit courage et demanda : « O tigre, comment puis-je être certain que tu ne me tueras pas si je m'approche de toi ? »

« O voyageur ! Tu ne dois pas me craindre. Je suis vieux et faible maintenant. Vois, toutes mes dents sont tombées et mes griffes ne sont plus effilées. En outre, j'ai renoncé à tous les moyens indignes, et en signe de ma repentance je t'offre ceci », répondit le tigre d'une voix douce. Attiré par le bracelet, le pauvre s'approcha du tigre pour l'accepter. Attendant ce moment, le tigre sauta sur lui.

La dernière pensée du pauvre homme avant de mourir fut : « Je suis un imbécile d'avoir fait confiance à un animal sauvage. »

## **Apprenez à ne pas faire de remarques blessantes**

Pour mener une vie de pureté et de noblesse, on devrait éviter de faire des remarques blessantes sur la conduite d'autrui, sur sa naissance ou sa situation, qui le blesseront sûrement. Une remarque méprisante et irréfléchie ne peut pas être effacée. Les grains de riz dispersés sur le sol peuvent être ramassés, mais pas les mots blessants lancés par une personne coléreuse.



## La médecine indienne ou Ayurveda 2/3

Dr Nancy Carpentier

Extraits de la revue India de l'asbl Shanti Darshan Belgo-Indian.

L'auteur remercie tout particulièrement T.K Sribhashyam, fils et disciple de maître T. Krishnamacharya (Madras, 1888-1989) pour son enseignement d'Ayurveda transmis selon la tradition ancienne Indienne. Maître Krishnamacharya fut un des plus grands maîtres de la Philosophie Indienne ainsi que de l'Ayurveda.

### II. Principe de la matière

Toute substance n'est constituée que de cinq matières primaires, infinitésimales et invisibles, appelées cinq *maha bhuta* ; ces *maha bhuta* pouvant, pour la compréhension, être comparés physiquement à une très petite molécule au niveau atomique. Le corps (*sharira*), comme toute matière du monde créé, n'est donc composé que de ces cinq *maha bhuta*.

L'étude de la matière peut s'envisager de deux manières. La première est l'étude descriptive d'une substance, ne tenant compte que des qualités apparentes. Par exemple, l'eau et le gin sont liquides, transparents et incolores. La deuxième, l'étude de la substance suivant ses qualités inhérentes qui lui donnent une activité propre. L'eau rafraîchit et hydrate le corps tandis que le gin enivre et réchauffe le corps. C'est la deuxième approche qui est appliquée en *Ayurveda*, c'est-à-dire l'étude des fonctions ou des activités de la matière selon ses qualités inhérentes.

Les cinq *maha bhuta* sont du plus subtil au plus dense : *akasha* (espace), *vayu* (air), *tejas* (feu), *ap* (eau), *prithvi* (terre).

Rappelons que les *maha bhuta* sont des molécules non visibles. Pour être tout à fait exact, les *maha bhuta* sont les cinq premières matières primaires « denses », mais le concept de la matière ne commence pas là en *Ayurveda*...

Il faut pour cela se référer à la théorie de la création selon *Sâmkhya* (*Sâmkhya darshana* est une des six Philosophies Indiennes traditionnelles) qui précise d'où sont issus les *maha bhuta*, mais le détail de cette théorie n'apporterait pas de compréhension supplémentaire au sujet tel qu'il est abordé dans cet article.

Les *maha bhuta* sont dépendants les uns des autres, car issus l'un de l'autre ; de l'*akasha* est issu *vayu* ; de *vayu*, *tejas* ; de *tejas*, *ap* et de *ap*, *prithvi*. Chacun des *maha bhuta* a ses fonctions propres que l'on nomme *guna* généralement traduit comme « qualité ». Exemple : *prithvi* a entre autre chose comme *guna* : *guru* (lourd), *katina* (dur, ferme)... ; *ap* est *dravya* (liquéfiant), *shitha* (frais), *snigdha* (adhérant)... ; *tejas* est *tikshna* (pénétrant), *ushna* (chaud), *rukshna* (sec)... ; *akasha* est *sukshma* (subtil), *laghu* (léger), *khara* (rugueux)...

## Signification de la salutation Namaste

*Namaste*, en Sanskrit, signifie « je m'incline devant toi » ou « je te salue » ou bien « je me prosterne devant toi ».

La véritable rencontre entre deux personnes est la rencontre de leurs âmes. Quand nous accueillons l'autre, nous faisons le geste *namaste*, qui signifie « puissent nos âmes se rencontrer », qui est exprimé par les mains jointes placées devant la poitrine. La flexion de la tête vers le bas est une manière courtoise d'exprimer l'amour et l'humilité dans l'amitié.

L'importance spirituelle est même plus profonde. La force de vie, la divinité, le Moi ou le Dieu en chacun est identique en nous tous. Tandis que nous reconnaissons cette unicité en joignant nos mains devant la poitrine, nous saluons avec la tête baissée la divinité qui est dans la personne que nous rencontrons. C'est pourquoi, parfois, nous fermons les yeux quand nous faisons *namaste* envers une personne respectée ou le Dieu, comme si nous le regardions à l'intérieur. Cette salutation est souvent accompagnée de mots comme « Ram Ram », « Jai Shri Krishna », « Narayana », « Shiva, Shiva », indiquant la reconnaissance de la divinité.

Quand nous en connaissons la signification, notre salutation ne peut plus être un geste superficiel ou un simple mot car elle ouvre la voie à une communion profonde avec l'autre dans une atmosphère d'amour et de respect.

L'ego se situe entre la main gauche et la main droite. Le fait de joindre les mains annihile l'ego, qui est toujours un obstacle pour aller vers le Dieu. Le fait de saluer autrui par ce geste, *namaste*, signifie reconnaître en lui la divinité.

### Guirlande de questions

Extrait de questions posées à Sri T.K.Sribhashyam lors de séminaires

*Qu'est-ce qui mérite d'être accepté sans réserve ?*

C'est l'enseignement du maître spirituel.

*Qu'est-ce qui doit être rejeté ?*

C'est ce que l'on ne doit pas faire ou ce qui est néfaste.

*Qu'est-ce qu'un maître spirituel ?*

C'est celui qui connaît la vérité et qui fait toujours des efforts pour le bien de ses disciples.

*Quelle est l'obligation immédiate d'un homme savant avéré ?*

C'est celui qui parvient à arrêter le cycle des renaissances (*samsâra*).

*Quelle est la source de la libération ?*

C'est de parvenir à la connaissance vraie et à son application dans la vie.

## Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

191. Celui qui indispose plusieurs personnes par des paroles inutiles, est méprisé de tous.
192. Tenir devant plusieurs, des discours dont on ne peut tirer profit, est pire que se livrer à des actes indésirables vis-à-vis des amis.
193. Développer des sujets dont on ne peut tirer profit, indique que l'orateur n'a pas la notion de la justice.
194. Les paroles inutiles font disparaître les bonnes qualités de l'orateur.
195. Même les hommes de qualité perdent leur grandeur et leur célébrité par de vains propos.
196. N'appelle pas homme celui qui répète d'inutiles discours ; appelle-le "grain sans substance" de l'humanité.
197. Que le Sage tienne même des propos qui ne sont pas justes. Il est bon qu'il ne dise pas d'inutiles paroles.
198. Les savants qui ont la capacité d'étudier les matières d'une rare utilité, n'emploient pas de mots qui ne soient pas d'une utilité effective.
199. Les sages innocents ne profèrent pas des paroles inutiles, même par oubli.
200. Que l'on tienne des discours utiles, qu'on s'abstienne de vains propos.
201. Les cœurs purs redoutent le vertige du mal, il n'en va pas ainsi des pécheurs.
202. Les mauvaises actions engendrent la souffrance, elles sont à redouter plus que le feu.
203. Ne pas rendre le mal pour le mal est, dit-on, la première des sagesses.
204. Ne pense pas, au moins par oubli, à l'acte qui cause le malheur de ton prochain. Sinon, le dieu de la Justice pensera au moyen de causer ton malheur.
205. Ne fais pas le mal parce que tu es pauvre ; si tu le fais, tu deviendras plus pauvre encore.
206. Ne fais pas à autrui, le mal dont tu ne désires pas souffrir toi-même.
207. On échappe à toute haine (quelque féroce qu'elle soit) mais celle causée par le mal (qu'on a fait) poursuit le coupable et le tue.
208. Le mal que l'on fait suit le coupable, ainsi que l'ombre suit l'homme, partout sans jamais le quitter.
209. Si l'on s'aime soi-même, il faut s'abstenir de ce qui peut participer du mal.
210. Si, au lieu de s'engager dans la bonne voie, quelqu'un ne fait que du mal, sache qu'il est un professionnel du mal.

Le pain et l'eau sont deux substances possédant les cinq *mahabhuta*. Le pain possède une prépondérance de *prithvi*. L'eau présente une prépondérance d'*ap*. Les prépondérances de *maha bhuta* confèrent à la substance envisagée des qualités qui détermineront ses activités dans le corps s'il s'agit d'un aliment ou d'un médicament. Pour revenir à notre exemple, le pain apporte la lourdeur et la fermeté dans le corps et l'eau la fluidité et l'adhésion tissulaire.

Il existe vingt *guna* répartis en dix paires d'opposés ; nous n'en citerons que quatre.

Exemples illustrés par des aliments présentant le *guna* en prépondérance :

1. *Guru* est lourd, pesant, lentement digestible. Ex : Charcuterie.  
*Laghu* est léger, facilement digestible. Ex : Courgettes cuites, cabillaud.
2. *Shita* est frais, froid et aqueux. Ex : Eau, lait de vache.  
*Ushna* est chaud, vif, rapide. Ex : Alcool (gin), café noir.
3. *Snigdha* est gras, humidifiant, gluant, visqueux. Ex : Beurre, blanc d'œuf.  
*Rukshna* est sec, dur, rugueux. Ex : Les oléagineux, le parmesan, viande des Grisons.
4. *Sthula* est encombrant, lourd, pesant. Ex : Filet américain cru (bœuf américain cru). *Sukshma* est subtil, fin, délicat, pénétrant, rapide. Ex : Ail, safran, vanille.

Ces vingt *guna* permettent d'étudier la fonction et le mode d'activité de toute substance. Alors qu'aucune substance ne possède les 20 *guna* simultanément, toutes sont constituées des cinq *maha bhuta*. Chaque substance a quelques *guna* prépondérants qui déterminent son action. Exemples : l'eau contient cinq *maha bhuta*, *ap* en prédominance dont un *guna shitha* (frais), qui détermine son action d'apporter la fraîcheur au corps. Le Gin contient cinq *maha bhuta*, *tejas* en prépondérance dont un *guna ushna* (chaud) qui détermine son action d'apporter la chaleur au corps. A ne pas confondre avec la température du corps au toucher.

L'activité de ces deux substances est donc bien déterminée par leur(s) *guna*, en fonction de la prépondérance de leur *maha bhuta*.

La qualité inhérente d'un produit se modifie lors d'un changement de l'agencement structurel des *maha bhuta*, comme une exposition à une cuisson ou à un froid rapide et intense. Ex : l'agencement des *maha bhuta* de l'eau se modifie lors de sa transformation en glaçon. Donc, la qualité inhérente du glaçon sera différente de celle de l'eau. L'eau a comme *guna*, *shitha*, et le glaçon, *ushna*. On peut donc en déduire que leurs activités dans le corps seront différentes.

Une cuisson très intense et rapide comme celle des micro-ondes modifie l'agencement des *maha bhuta* des aliments : le lait de vache de qualité *shitha* devient *ushna* après cuisson aux micro-ondes.

La prépondérance et l'intensité des qualités inhérentes se modifient

également lors du mélange des substances selon leur capacité de dissolution ainsi que lors de la cuisson et du mode de préparation.

L'interaction des *guna* et du corps est régie par des principes fondamentaux dont trois sont développés ci-dessous :

1) *Sâmânya*, Principe de similitude

L'union de semblables crée l'ordre et l'absence de similitude amène le désordre. L'union des *maha bhuta* par similitude accroît la valeur d'une qualité (*guna*) donnée. En physiologie, un régime alimentaire ayant une prépondérance *guru* (lourd, sans être sec) donne une croissance harmonieuse chez l'enfant. Mais lors d'un abus d'aliments à prépondérance *guru*, la qualité *guru* des tissus corporels et du mental augmente, et par conséquent donne un profil lourd tant physique que mental.

2) *Vishesha*, Principe de particularité ou spécificité

Par définition, la qualité spécifique est unique. Elle détermine l'action prépondérante sur toutes autres actions des qualités communes. Un médicament agit sur un tissu-cible dans le corps en fonction de sa qualité spécifique et non selon ses qualités similaires aux tissus corporels.

3) *Abhâva*, Principe de manque ou de carence

La perte d'une qualité dans le corps, crée un désordre par « manque ». Il faut un apport de ce qui est semblable pour retrouver la qualité. Un manque peut découler d'un désordre créé par la présence de non similitude. La similitude sous-entend un grand dénominateur commun de qualités pour peu de différences. L'excès d'aliments secs (*rukshna*) dans le corps amène un manque d'eau (*ap*) et, de là, une carence des qualités *d'ap* (*snigdha* et *dravya*) et une augmentation des qualités opposées (*rukshna* et *khara*).

(à suivre)

## Yoga Sutra (17-18)

Cet article est le 10<sup>ème</sup> compte rendu des cours de Yoga Sutra de Patanjali offerts par Sri T.K. Sribhashyam en hommage à son Père Sri T. Krishnamacharya.

Dans les Sutra 17 et 18, Patanjali nous explique quels sont les différents états du mental lors d'une concentration profonde.

Il décrit d'abord *Samprajñatha Samâdhi*, qui est de quatre sortes :

- *Vitarka Samprajñatha Samâdhi*
- *Vichara Samprajñatha Samâdhi*
- *Ânanda Samprajñatha Samâdhi*
- *Asmitha Samprajñatha Samâdhi*

*Samâdhi* correspond à l'état mental d'une concentration profonde : dans ce champ mental, un seul objet est présent. Les quatre sortes de *Samprajñatha Samâdhi* sont donc différents modes du même objet. Pour saisir la progression de *Samprajñatha Samâdhi* en quatre phases, telles que Patanjali les mentionne, nous allons les comparer au processus d'acquisition d'un objet.

Avant de posséder un objet, avant même de le voir, nous en avons entendu parler. A ce niveau, tout est basé sur des mots prononcés par quelqu'un d'autre ; cela correspond à la première phase de l'acquisition d'un objet. Cependant, cette quantité de mots ne peut pas réellement produire l'image de l'objet. La connaissance de l'objet ainsi obtenue est appelée *Vitarka Prajña*.

Au fur et à mesure que nous recevons des informations relatives à l'objet, nous commençons à mettre des valeurs spécifiques à cet objet. Nous trouvons une interrelation entre nos expériences et notre objet. A ce moment, la verbalisation se situe dans nos pensées, elle ne provient pas d'autrui. Nous utilisons notre réflexion et notre raisonnement. Cette phase « emplie de réflexion et de raisonnement » est appelée *Vichara Prajña*.

Lorsque nous renforçons notre réflexion et notre raisonnement, un certain plaisir de l'objet est éveillé en nous. Ce contentement remplace un objet empli de mots par un objet empli de sentiments. Ni les mots, ni la réflexion ne sont aussi importants que le plaisir. *Ânanda Prajña* est la connaissance de l'objet empli de plaisir. Dans l'exemple de l'acquisition d'un objet, il peut arriver que l'objet devienne plus important que tout le reste de notre vie.

Ensuite, l'objet devient matériellement le mien, comme s'il était acquis pour ma perception visuelle constante : c'est *mon* objet, le plus précieux qui soit dans ma vie. Cette phase, qui devient plus importante que le plaisir, est *Asmitha*. Ce sont les quatre étapes présentes chaque fois que nous éprouvons un sentiment de possession pour un objet. A la quatrième phase, la connaissance de l'objet est appelée *Asmitha Prajña*. Lors de l'état mental appelé *Ânanda Samprajñatha Samâdhi*, le plaisir ne peut pas être reconverti en langage, il va par conséquent disparaître. Quand le plaisir disparaît, l'individu reconnaîtra son ego ; l'ego de l'objet reflètera l'ego de l'individu, c'est *Asmitha Samprajñatha Samâdhi*.

A cette étape, deux solutions s'offrent à l'individu :

- Il revient au point de départ, c'est-à-dire à *Vitarka Samprajñatha Samâdhi*

- L'individu va plus loin, c'est-à-dire à *Asamprajñatha Samâdhi* (Sutra 18)

Nous sommes en droit de nous demander pour quelle raison un individu peut revenir au point de départ lorsqu'il a atteint la phase de *Asmitha Samprajñatha Samâdhi*. La peur de l'inconnu, la peur de perdre une valeur acquise de l'objet l'empêchent de poursuivre sa progression. C'est le rôle même de l'ego qui le fait revenir au point de départ. L'ego est le plus grand barrage dans une recherche spirituelle. Dans *Asmitha Samprajñatha Samâdhi*, le champ mental de l'individu est empli de l'ego. L'ego ne peut pas se permettre de perdre son identité. Or, la phase suivant *Asmitha Samprajñatha Samâdhi* ne peut survenir que sans l'ego. Rendre l'ego inopérant permet d'atteindre *Asamprajñatha Samâdhi*. C'est donc grâce à *Para Vairâgya*, le détachement supérieur, que *Samprajñatha Samâdhi* peut être transcendé.