

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 : 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

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

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

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

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Septembre 2001

Edition : France

N° 06

Le pouvoir du non-savoir (*avidya*)

Faire apparaître l'irréel comme réel et le réel comme irréel est le grand pouvoir du non-savoir (*avidya*).

Ceux qui rêvent peuvent « voir » des cruches devenir des pièces d'étoffe. Ce qui est éloigné peut paraître proche, comme une montagne reflétée dans un miroir. Ce qui dure longtemps peut sembler s'écouler en un instant. L'impossible se produit dans les rêves, par exemple, le fait d'assister à sa propre mort. L'irréel devient réel, comme lorsqu'on rêve que l'on vole à travers le ciel. Ce qui est parfaitement stable, la terre par exemple, semble devenir instable dans l'illusion provoquée par le vertige. Ce qui est immobile paraît se mettre en mouvement, comme l'esprit excité par l'ivresse. Le mental, lorsqu'il est submergé par ses propres désirs latents, ne tarde pas à percevoir à l'extérieur ce qu'il a mentalement créé.

Ces créations mentales ne sont ni réelles ni irréelles. Dès que la nescience (*avidya*) se manifeste dans le mental sous la forme du « moi » et du « toi », celui-ci plonge dans un flot d'illusions qui n'aura ni commencement, ni milieu ni fin. Cette simple imagerie mentale suffit à mettre toutes choses sens dessus dessous : un instant (*kshana*) s'étire aux dimensions d'un éon (*kalpa*)...

Les activités sociales dans lesquelles les hommes déploient de grands efforts ne s'ajoutent les unes aux autres que par l'effet du hasard car elles dérivent toutes des désirs latents propres à chacun.

Tout est donc possible à la nescience.

T.K.Sribhashyam

La page de Srimathi T.Namagiriammal

(épouse de Sri T.Krishnamacharya)

Invocation à la Paix

OM

Qu'Il nous protège.
Qu'Il nous gouverne.
Puissons nous œuvrer avec efficacité.
Que notre étude soit d'une énergie splendide.
Puissons-nous ne pas nous haïr.
OM ! Paix ! Paix ! Paix !

Âpam

Âpam (crêpe de riz) est un plat très connu et souvent préparé en Tamil Nâdu.

Ingrédients :

Riz blanc	2 tasses
Sel	1 cuillère à café
Noix de coco râpée	100 grammes

Laver le riz et le laisser tremper 4 heures dans de l'eau tiède. Egoutter. Ecraser le riz jusqu'à obtenir une pâte fine. Prendre 2 cuillères de cette pâte et y ajouter 1 tasse d'eau. Faire bouillir jusqu'à épaississement. Refroidir la pâte gluante et y ajouter le reste de la pâte. Ajouter le sel et laisser fermenter durant une nuit. Le lendemain, faire bouillir une tasse d'eau et laisser tremper la noix de coco râpée dans cette eau pendant une heure. Ecraser la noix de coco avec son eau pendant environ 20 secondes avec de brèves interruptions. En extraire le lait et l'ajouter à la pâte pour la fluidifier.

Mettre une poêle à chauffer. La froter avec une toile trempée dans de l'huile de sésame ou de l'huile d'arachide. Y verser une louche de pâte et l'étaler de manière à obtenir une fine couche sur le pourtour de la poêle avec un centre spongieux. Mettre un couvercle et laisser cuire une minute. Décoller les extrémités et servir avec de la purée de pommes de terre ou de la confiture.

Sommaire :

- **Editorial : Le pouvoir du non-savoir (*avidya*)** -Sri T.K.Sribhashyam
- **Andal's Thiruppâvai (suite)** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Dévotion selon Ânjanéya** - Sri Badarinath
- **Information importante : naissance de l'Association Européenne des élèves et amis de Yogakshemam**
- **Fiche Pathologique – Ulcère Gastroduodenal (suite)** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- **Dévotion dans la religion chrétienne** – Isabelle Ott
- **Tulasi, l'épouse de Vishnu sur terre** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Comment mourut le premier homme** – conte indien
- **Origine de la logique** – une histoire indienne
- **The Bhagavad Githa and Yoga** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Réflexions d'un jeune indien** – Sri R.S. Girish
- **Recette Indienne – Âpam** ou la crêpe de riz
- **En encart** : extraits de Râmâyana

« Celui qui pratique en temps voulu le devoir et l'intérêt et le plaisir ; et leur accorde toujours leur part, celui-là est un roi. Mais celui qui s'adonne au plaisir en délaissant le devoir et l'intérêt, celui-là, comme un homme endormi au sommet d'un arbre, se réveille quand il tombe. » Râmâyana XXXVIII

Réflexions d'un jeune homme indien

- R.S.Girish (Systems Engineer), Bangalore

Me réveiller le matin, aller au bureau, en revenir tard le soir et finir la journée en allant dormir est le schéma monotone de mes journées. C'est aussi pour moi une manière d'essayer d'être de mon temps, de ne pas être à la traîne dans ce monde changeant si rapidement.

Ayant séjourné au Canada pendant plus de 6 mois, j'ai senti que je n'étais plus capable de suivre mes coutumes et mes traditions. Je n'allais pas au temple très souvent, de même que je ne pouvais y aller à l'occasion des jours de fêtes importantes, alors qu'en Inde, j'y serais allé ces jours-là.

La croyance, la foi en Dieu et la dévotion étaient toujours vivantes en moi, mais peu visibles pour les autres. Chez nous en Inde, c'était différent, notre tradition, notre croyance en Dieu étaient évidentes. Aller au temple avec ma famille les jours propices, participer au puja (les prières rituelles) qui était exécuté par les aînés, voir ces rituels s'accomplir était un bonheur.

Ce séjour au Canada où je vivais loin de l'Inde et de ma famille m'a fait prendre conscience aujourd'hui de la valeur de ces rituels. Je m'aperçois maintenant que je n'ai rien fait de plus alors, aucun effort pour amener ma tradition avec moi.

Et c'est, je pense, ce qui se passe aujourd'hui avec la jeunesse en Inde. Elle a la dévotion, mais il lui manque cet effort supplémentaire pour emporter sa tradition avec elle quand elle s'expatrie. C'est par négligence ou par paresse, ou à cause de la contrainte que la famille exerce sur elle pour suivre ces traditions. Toujours est-il que lorsque ces jeunes gens partent d'Inde, la tradition n'est plus en eux. Il est vrai qu'il n'est pas très facile de suivre scrupuleusement nos traditions dans un pays où la culture est complètement différente de la nôtre. Pourtant, il y a certains aspects de nos traditions qui peuvent être suivis partout.

Il est certain que chaque individu a ses propres croyances et a le droit de mener sa vie à sa manière, mais il ne devrait pas s'abriter sous le parapluie du mensonge en disant qu'il est impossible d'être ailleurs ce que l'on était en Inde. Il pourrait au moins mettre en pratique les valeurs qu'il aurait amenées avec lui.

Aujourd'hui, il est laissé à chacun d'entre nous d'être entraîné dans ce monde affairé, esclave de l'argent et des besoins matériels ou de prendre conscience de la véritable essence de la vie. Je ne voudrais pas mentir en disant que je ne suis pas de ceux-là.

« *Tromper sur un cheval, c'est tuer cent de ses parents ; sur une vache, en tuer mille ; tromper sur sa personne, c'est se détruire soi-même, et sa famille aussi.* » Râmâyana Ch. XXXIV

Le Thiruppâvai d'Ândâl

Extraits d'un commentaire exclusif de Sri T. Krishnamacharya

Poème 2 :

Vous, filles qui avez le privilège de bénéficier du meilleur de la vie sur terre, soyez attentives aux rites que nous accomplissons comme un devoir envers notre déité.

Nous chantons la gloire des pieds de notre Seigneur Suprême, Nârâyana, qui repose sur l'océan laiteux de la félicité (yoga nidra).

Nous nous baignons au petit matin, nous jeûnons et suivons un régime sévère.

Nous ne nous délecterons ni de ghee, ni de lait ni d'autres préparations à base de ceux-ci.

Nous ne nous peignerons pas les cheveux et nous ne nous parerons pas de belles fleurs.

Nous n'embellirons pas nos yeux avec de l'eyeliner.

Nous n'aurons pas d'activités incorrectes, ni ne nous répandrons en commérages malicieux pendant cette période.

Nous aiderons les méritants et les pauvres avec des dons.

Nous ensemercerons notre esprit agréable avec l'étude et avec des chansons pour arriver à obtenir le désir de Krishna.

Ecoutez et méditez, Mesdemoiselles.

Dans ce poème, Andâl rappelle le code de conduite à suivre pendant la période des vœux. Les six actions interdites sont :

- prendre du ghee ou du lait,
- se maquiller les yeux,
- parer ses cheveux de fleurs,
- aller à l'encontre des ordres des plus âgés,
- se lancer dans des discussions malicieuses.

Les six actions à suivre sont :

- se baigner tôt,
- entretenir un état d'esprit agréable,
- étudier l'histoire de Nârâyana et de ses incarnations,
- aider les méritants par des dons,
- venir en aide aux pauvres avec une aumône,
- et vénérer les pieds du Seigneur Suprême Nârâyana.

Plusieurs expressions de ce poème contiennent des sens cachés. « Vous qui avez le privilège de bénéficier du meilleur de la vie » signifie aussi « vous qui avez la chance d'avoir la grâce de connaître Dieu ». « Ne peignons pas nos cheveux ... » signifie que « nous suivrons le chemin qu'Il

nous impose et pas nécessairement celui qui nous plaira ». « Nous ne mettons pas d'eyeliner » signifie que « nous ne suivons pas la voie du Jnâna Yoga parce que cela plairait aux hommes comme l'eyeliner leur plaît ». « Nous n'aurons pas d'activités incorrectes... » signifie en fait que « nous ne suivons pas de méthodes que nos Grands Maîtres n'auraient pas pratiquées ». « Ni nous ne répandrons en commérages », en dépit de notre angoisse « nous n'aurons pas de paroles dures ou de remarques blessantes quand nous rencontrerons d'autres personnes. » Finalement « nous aiderons les méritants... » signifie que nous ne nous contenterons pas des maigres dons que nous offrons aux pauvres et aux méritants.

Ândâl explique les cinq chemins pour dédier Atma au Seigneur Suprême Nârâyana. Les six actions à exécuter doivent faciliter notre détermination à atteindre le Seigneur. Les six actions défendues sont les moyens subsidiaires des six précédentes. Entretenir un esprit agréable consolide la foi en ce que quiconque désire être à Ses pieds ne sera pas abandonné. Dans la Bhagavad Guitha, Sri Krishna assure aux dévots qu'il ne les laissera pas tomber, même s'ils font appel à lui pour des bénéfices matériels. L'offrande de dons est comme une prière pour obtenir sa protection. Tout comme nous apportons notre protection à ceux qui sont dépourvus du nécessaire en leur faisant des dons, le seigneur nous offrira sa protection quand nous viendrons en aide aux nécessiteux qui sont ses dévots. Tout comme nous ne pouvons pas suivre le cheminement vers Dieu sans l'aide de nos maîtres, l'Atma ne peut pas se protéger sans aide. Et finalement, l'étude de la vie de Nârâyana et de ses incarnations est une soumission à Lui.

Sri T. Krishnamacharya, comme ses ancêtres, assimile les six parties aux six membres du Bhakti Yoga, appelés Shadanga Yoga (shat=six, anga=membre, yoga=chemin vers la connaissance de Dieu).

Ces six membres sont aussi comme les six parties de dvaya mantra (ou le Nârâyana Mantra). Ce mantra se déroule comme suit : *sriman nârâyana charanau sharanam prapadyé srimathé nârâyanâya namaha*.

Dévotion selon Ânjaneya (Dieu Singe)

- Prêtre Badarinath, Temple de Râmânjanéya, Bangalore

Le Seigneur de l'Univers s'est incarné plusieurs fois pour améliorer le sort de l'humanité. Parmi ses incarnations, celles de Sri Râma et de Sri Krishna sont non seulement très importantes, mais elles sont également complètes (les autres incarnations étant partielles). Pour protéger l'humanité entière, ils ont appliqué et enseigné les principes du Karma Yoga et du Jnâna Yoga, sans contredire l'enseignement des Védas. Ils ont démontré que l'homme peut suivre ces principes malgré les multiples difficultés auxquelles il fait face dans sa vie quotidienne. Ils sont ainsi devenus un modèle parfait en Inde et au-delà des mers qui entourent l'Inde.

La Bhagavad Guitha et le Yoga (2)

- T.K.Sribhashyam

Dans la Bhagavad Guitha, les activités *yogiques* sous-entendent deux types d'efforts mentaux : les efforts par lesquels on se détache des attractions sensorielles vers lesquelles on est spontanément attiré, les efforts pour élever son esprit vers des objectifs transcendants. Quand il effectue ces efforts, le *yogi* (celui qui veut connaître *paramâthma*) progresse en quatre étapes :

1° il accomplit ses devoirs conformément aux instructions des textes sacrés, 2° il accomplit ses devoirs en évitant toute motivation d'intérêt ou de plaisir personnel, 3° il domine les motivations inférieures et entre en contact avec son moi supérieur, 4° finalement, il se consacre à la concentration méditative pour entrer en union avec *paramâthman*.

Contrairement à l'idéal du yoga de Patanjali dans lequel le yogi est amené à vivre en se passant de nourriture et de boisson, et en maîtrisant tous les mouvements du corps et de l'esprit, la Bhagavad Guitha prescrit une « voie dorée du milieu » de modération de la nourriture, de boisson, du sommeil, des mouvements du corps et de l'activité en général. L'objectif de la Guitha est de faire communier l'esprit ou l'âme avec son moi supérieur ou Dieu.

Curieusement, même si la Guitha évoque le Prânâyâma, dans le chapitre six qui est presque entièrement dédié à la pratique du yoga et à la conduite du pratiquant, elle ne dit pas grand chose au sujet du Prânâyâma.

Dans le chapitre cinq, Sri Krishna indique que tous les mouvements des sens et le contrôle des mouvements de vie (prâna karmâni) sont comme des sacrifices au feu du contrôle de soi. Il définit prânâyâma comme une offrande de prâna à apâna et d'apâna à prâna, mais Il n'indique aucune technique précise.

Depuis le temps des Védas, prânâyâma est associé à la méditation. Il est donc bien possible que Sri Krishna n'ait pas insisté sur la technique. Toutefois, dans le cinquième chapitre, il évoque la concentration de prâna dans bhrumadhya (espace entre les sourcils) ou sur le sommet du crâne.

Sri Krishna dit qu'un yogi est en union avec Dieu quand il concentre son esprit sur son moi supérieur et quand il est totalement détaché de tout désir. Par ses efforts pour atteindre cette union à Dieu, il détache son esprit de tout autre objet et, percevant son être en lui-même, reste en paix et satisfait. C'est à ce moment qu'il jouit de la félicité absolue, transcendant tous les plaisirs sensoriels par sa raison pure et, fixé en Dieu, il n'en est jamais séparé. De plus, il aimerait la flamme immobile d'une lampe dans un endroit tranquille, indifférent à toute attraction ou passion.

Le yogi qui atteint cet état supérieur d'union de lui-même à Dieu est dit être en contact avec Brahman. (*à suivre*)

Comment mourut le premier homme ?

- un conte du Maharâshtra

Dans certaines régions du Maharâshtra, les gens croient que la mort vint frapper l'Homme parce qu'il avait humilié la terre.

La vie sur terre fut créée par Mahadeva (le Grand Dieu) et le Gange, le couple originel qui s'employa à semer les graines « obtenues des écureuils et des fourmis ». Quand ils eurent terminé leur travail, la vie proliféra tellement sur terre que les cornes du bétail se touchaient les unes aux autres et que les branches des arbres s'emmêlèrent.

Le fardeau devint insupportable pour la Mère Terre. Elle requit l'aide d'un des dieux, Pându, qui avait la charge de l'espèce humaine. Au lieu de l'aider, Pându la frappa et l'insulta. Courroucée par ce comportement, Mahadeva assigna le Royaume de la Mort à Pându. Pându fuya la Mort ; mais plus vite il courait, plus vite elle le rattrapait. Même au fond des sept mers il ne put lui échapper et finalement il dut mourir. Voilà comment le premier homme mourut. Sinon, les hommes étaient comme les serpents – ils perdaient leur vieille peau remplacée par une nouvelle.

Origine de la logique

- Une histoire indienne

Un cerf fonça dans la case d'un sage en train d'accomplir un rituel. Un chasseur arriva quelques instants plus tard et demanda au sage s'il avait vu sa proie. Alors que le sage hésitait entre sauver le cerf et dire la vérité, le chasseur lui demanda d'au moins lui indiquer la direction dans laquelle était parti le cerf.

Le sage répondit instantanément : « Oh Grand Homme, quelle direction devrais-je vous montrer ? La vue est le fait des yeux alors que c'est la bouche qui parle. Vous demandez à la parole si elle a vu votre proie. Comment pourrait vous répondre celui qui ne voit pas ? Comment pourrait vous répondre celui qui ne sait pas parler ? Je suis donc incapable de vous répondre. »

Le chasseur quitta le sage sans savoir où était parti le cerf. Une nouvelle science, celle de la logique, était née des paroles du sage.

Le sage en question est Gothama, l'auteur de la logique indienne.

« Ne cédez pas au découragement ; rien n'est plus funeste que le découragement ; le découragement tue l'homme comme le serpent irrité tue l'enfant. Celui qui tolère le découragement quand le moment est au courage, celui-là, privé de son énergie, manque le but de sa vie. »
Râmâyana Ch. IXIV

Il est stérile de faire des actions sans suivre l'enseignement du Karma Yoga et du Jnâna yoga. Beaucoup de spécialistes ont étudié la grande épopée du Râmâyana sous plusieurs angles ; ils en ont conclu qu'elle est la plus belle œuvre du monde. Ils sont tous arrivés à la conclusion que le Râmâyana est le plus bel ouvrage tout en étant extrêmement spirituel. Car le Seigneur Râma, pour améliorer la condition de l'humanité, y enseigna le meilleur moyen que l'homme puisse appliquer, c.-à-d., *sharanâgati* ou l'acte de prendre refuge dans le Tout-Puissant.

Il y a deux manières de connaître Dieu : Bhakti Yoga et *Sharanâgati* Yoga. Même s'il existe d'autres moyens de Le connaître, ce sont les seules manières qui offrent à l'humanité l'expérience de la Libération. Le Bhakti Yoga a besoin d'une abondance de conviction et d'un courage immuable. Cette discipline n'est possible que pour ceux qui vivent une vie sainte. Pour les autres, prendre refuge dans le Dieu Suprême est non seulement la manière la plus appropriée, mais elle répond également aux exigences de la vie.

Selon une histoire épique, quand le roi des démons (Hiranyâksha) vola les Védas et se cacha dans le fond de la mer, le Seigneur Suprême prit l'incarnation du sanglier (*Varâha*). À ce moment-là, la Déesse Terre parla au Seigneur *Varâha* des difficultés que ses enfants, l'humanité, éprouvaient dans ce monde : la faiblesse de leur esprit et leur faculté d'oublier les choses agréables en faisant les victimes du cycle des renaissances. Elle pria le Seigneur de lui enseigner un moyen simple à transmettre à ses enfants. Le Seigneur bénit la Terre de l'enseignement du *sharanâgati*, l'acte de prendre refuge en Dieu. Il déclara en outre que celui qui prend refuge en Lui, même avec le corps et l'esprit en activité, et même à l'heure de sa mort, Il lui accordera assurément refuge et Il le libérera de toutes les misères de cet univers. Le Seigneur *Varâha* ajouta que celui qui Lui offre entièrement son âme et médite sur Sa forme, quelle que soit la forme choisie, sera libéré du cycle des renaissances.

Il était une fois un grand sage, nommé Bharata, qui se consacrait au Seigneur. Il conduisit ses actions avec amour et sincérité jusqu'à la fin de sa vie et il offrit toutes ses actions au Seigneur. Juste avant son dernier souffle, il vit une biche prête à mettre bas qui essayait de traverser un fleuve. Le sage Bharata pensa aux difficultés qu'éprouvaient les femelles de cerfs pour traverser le fleuve lorsqu'elles étaient pleines, puis il rendit son dernier souffle. Malgré toute sa dévotion au Seigneur, il eut une nouvelle naissance : il naquit comme une biche. Si tel fut le destin d'un grand sage comme Bharata, quel pourrait être le nôtre, nous qui sommes les esclaves des objets d'expérience? (à suivre)

NAISSANCE !

Association Européenne des élèves et amis de Yogakshemam

Nous sommes heureux de vous annoncer la création de :

L'association européenne des élèves et amis de YOGAKSHEMAM

Cette association est née du désir de créer un lien d'union entre tous les élèves européens de Yogakshemam. Le siège de l'association est en Belgique. Un secrétariat d'information sur les activités de Yogakshemam sera effectif bientôt. Nous vous communiquerons les numéros de téléphone, de fax ainsi qu'une adresse email.

Voici l'objet de l'association :

« - L'association a pour objet toute activité en rapport direct ou indirect avec la transmission de l'enseignement traditionnel de l'Inde, le yoga, la philosophie, la culture (musique, danse, mythologie), la civilisation, la médecine indienne (Ayurveda),

- l'amélioration de la gestion des ressources humaines au niveau de la qualité de la vie.
- Elle soutient la transmission de l'enseignement de l'école Yogakshemam. Elle peut accomplir tous les actes se rapportant directement ou indirectement à son objet.
- Elle peut notamment prêter son concours et s'intéresser à toutes activités similaires à la sienne. »

Nous vous communiquerons comment y adhérer. Nous vous inviterons à nous faire part de toutes vos activités (cours, conférences, séminaires) en rapport avec les objectifs de l'Association.

Nous souhaitons avoir une cellule de coordination pour chaque pays.

- Membres fondateurs

Je suis très heureux que cette association soit enfin née. C'est par vos efforts unifiés que les principes de Yogakshemam seront maintenus vivants en Europe. Votre sincérité, respect, amour et admiration pour les valeurs philosophiques, culturelles et spirituelles traditionnelles indiennes permettront à vos élèves et à vos amis, en Europe et partout ailleurs d'apprendre, d'apprécier et de suivre ces valeurs traditionnelles sans perdre pour autant les leurs. Je prie Dieu pour une longue vie et le succès à cette association avec en son sein l'union et l'honnêteté. Je suis convaincu que nos rishis (Sages indiens) vous ont déjà bénis.

- T.K.Sribhashyam

Tulasi, épouse de Vishnu sur terre

Ocimum Basilicum ou *Ocimum sanctum*, communément appelé tulsi, pousse dans la cour de toutes les maisons hindoues car il est considéré comme leur plante la plus sainte et la plus utile. Le nom védique pour Tulasi est *surasa* (su = le meilleur, rasi = jus, essence végétale).

Le Tulasi pousse partout, même sur les sols sablonneux et dans les régions arides. Il existe deux types de plantes Tutsi, le Râma tulasi qui a des feuilles vert clair et le Krishna tulasi qui a des feuilles verte foncé. Les deux types de Tutsi sont nécessaires pour l'adoration de Vishnu.

Vishnu avait trois épouses : Sarasvathi, Lakshmi et Ganga. Jadis Sarasvathi et Lakshmi eurent une terrible dispute et se maudirent l'une l'autre. Le sort que jeta Sarasvathi à Lakshmi transforma cette dernière en plante tulasi, contrainte à vivre à jamais sur terre. Toutefois, Vishnu intervint et dit : « Lakshmi, tu seras dans le monde le saint tulasi et quand la malédiction prendra fin tu reviendras à moi. » Par conséquent Vishnu est toujours vénéré avec des feuilles de tulasi. De plus, la plante tulasi est elle-même vénérée avec un respect identique.

Il est dit que les racines de tulasi contiennent tous les lieux de pèlerinage, son centre toutes les déités et ses branches supérieures tous les Védas. Rituellement, le tulasi est resté partie intégrante du culte hindou.

Pour le culte quotidien, le tulasi est habituellement planté sur un petit monticule de sable, appelé *brindâvanam* ou sur un pilier carré d'un mètre de haut environ, creux sur le sommet pour y mettre la terre et la plante. Les quatre (huit) côtés du pilier font face aux quatre (huit) points cardinaux. On arrose la plante en priant la déesse Tulasi.

Dans les temples de Krishna, les feuilles de tulasi sont offertes aux dévots comme *prasâda* (dons de Dieu).

Les veuves célèbrent tulasi pour obtenir le salut, les jeunes filles pour trouver un bon mari, les époux pour le bien-être de leurs enfants et les personnes âgées pour trouver une place au paradis. Des feuilles de tulasi sont posées sur le visage, les yeux, les oreilles et la poitrine d'un mourant pour assurer son passage au paradis. Offrir des feuilles de tulasi à Vishnu lui fait plus plaisir que toute autre offrande. Les Hindous considèrent que toucher tulasi est équivalent à la méditation. Les fidèles de Vishnu croient que le port d'une guirlande de graines de tulasi (*tulasi mâlâ*) donnera les fruits de *yajna* (sacrifices).

La médecine hindoue (Ayurveda) déclare que la plante possède de nombreuses propriétés médicinales. Les feuilles ont un arôme sucré et servent d'élixir contre la toux et comme tonique cardiaque. Mâcher quelques feuilles après un repas favorise la digestion. L'adjonction de quelques feuilles à l'eau empêche la germination et la pollution. Les feuilles servent aussi d'antidote aux méfaits des éclipses lunaires et solaires.

habitants de sa ville devant la face de Dieu en disant: « Aie pitié de nous pécheurs ! », Dans la journée, pendant son travail, son âme ne cessait de ressentir que toute son oeuvre étalt comme une offrande: « A toi, Seigneur ! ». Et le soir, tout à la joie de se retrouver encore gardé en vie: « Gloire à toi ». Le travail plus modeste comme la création d'un génie est accompli au même titre d'offrande devant la face de Dieu, comme une tâche confiée par le Père.

Les icônes tiennent une place importante dans la dévotion et la liturgie des chrétiens d'Orient. L'icône ne représente pas le saint comme étant divin, mais comme participant de la vie divine, comme quelqu'un qui est devenu une vraie icône, une ressemblance de Dieu, Les fidèles vont baiser cette image parce que le Sain-Esprit, qui a rempli les saints durant leur vie, continue de vivre sans fin, même après leur mort, dans leurs restes mortels – c'est de cette croyance que vient la vénération des reliques, dans leurs écrits et dans leurs saintes images. Les icônes sont l'expression concrète de la foi des chrétiens orientaux dans le théosis ou divinisation. En effet, ils croient que le but même et la destinée des chrétiens est de participer à la vie même de Dieu. Les saints y sont rarement représentés de profil, mais presque toujours de face, afin que le croyant puisse converser avec eux et puiser espoir, force et encouragement. Ainsi le chrétien orthodoxe trouve la sérénité qui lui permet de croire en la victoire sur la division intérieure et le chaos, en chacun et dans le monde. « Ces fenêtres sur l'infini » communiquent une réalité spirituelle, elles nous montrent un corps qui perçoit ce qui échappe d'ordinaire à notre attention : le monde spirituel. (à suivre)

Fiche : Pathologie et indications pédagogiques spécifiques au Yoga

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

Fiche n°2 : L'ULCERE GASTRODUODENAL (suite).

Les asana sont présentés sous forme alphabétique :

Apâna asana (aussi appelé pavana muktha asana)

Ardha chandra asana

Ardha sethu bandha âsana

Baddha kona asana, y introduire shitali prânâyâma est particulièrement favorable

Bhagîratha âsana

Bhujanga âsana en dynamique, prendre position dans l'asana sur l'expiration

Danda âsana en prenant appui dos contre le mur

Gômukha âsana

Maha mudra, y introduire une rétention après inspiration. Il est très favorable d'y pratiquer shitali prânâyâma

Parvatha asana

Parigha asana

Shvâna âsana en dynamique

Suptha pâda angushta âsana, pratiquer l'asana les jambes tendues appuyées contre le mur

Tchatushpâda pitam

Thâda asana

Upavishta kona âsana

Vajra âsana sans flexion

Sarvânga asana

Shîrsha asana

En cas d'ulcère de stress, débiter et terminer la séance par une méditation ou une concentration sur nâsâgra.

L'enseignant doit prendre en considération l'état de santé général de son élève et les contre-indications de pratique qui lui sont spécifiques.

Prânâyâma conseillés :

Shîthali

Ujjâyi prathiloma

Contre-indications dans la pratique du yoga :

La pratique d'asana qui comprend une torsion au niveau épigastrique

Les flexions latérales avec torsion

Kapâlabhâti, encore appelé Bhastrika

Uddiyâna Bandha

Les variations en Shīrsha asana et en Sarvānga asana avec flexion jambes fléchies (Akunchana asana) et avec torsion (parivriti).

Rétention après expiration supérieure à 5 secondes dans les asana et les prānāyama.

Les expirations prolongées volontaires dans les Asana

Indications Générales

Ne pas introduire plus de deux asana sur le ventre dans une séance donnée.

Prendre la position de l'asana sur le ventre sur l'expiration et en redescendre sur l'inspiration.

Le temps d'expiration ne doit pas dépasser une fois et demi le temps d'inspiration.

Pas de rétention dans les asana sur le ventre

Mesures diététiques et d'hygiène alimentaire

Une hygiène de vie qui synchronise la prise des repas avec les sécrétions digestives. C'est à dire prendre des repas aux heures où les sécrétions gastriques sont maximales : 2 heures après le lever, entre 12h et 14h et entre 18h30 et 20h au plus tard.

Eviter les aliments glacés, poivrés, pimentés ; les légumes crus ; supprimer les préparations tomatées, leur substituer de préférence des préparations de tomates fraîches épluchées et cuites.

Réduire fortement la consommation de viandes rouges, de plats en sauce trop riches et lourds à digérer, les gratins et les fromages cuits en général, les fritures.

Supprimer la moutarde et le vinaigre.

Supprimer les boissons alcoolisées et les limonades qui contiennent beaucoup d'acide citrique.

Veiller à boire beaucoup d'eau, favoriser la consommation des féculents cuits à l'eau : les pâtes, le riz, la semoule de blé, les pommes de terre...

« Subtil est le devoir des gens de bien et pourtant, il n'est rien qu'il soit plus important de connaître, ô singe ; l'Ame qui réside dans le cœur de tous les êtres sait ce qui est bien et ce qui est mal. » Rāmāyana Ch. XVIII

Dévotion dans la religion chrétienne (2)

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal

La spiritualité orthodoxe

Une des caractéristiques de la confession orthodoxe, c'est l'importance qu'elle attribue à la notion de **mystère**. Si la tradition protestante et catholique romaine (surtout depuis le Concile Vatican 2) se concentrent sur l'immanence du Divin, c'est-à-dire l'incarnation de Dieu en Jésus-Christ, les formes de la liturgie de l'Eglise chrétienne d'Orient transmettent elles clairement le sens du mystère et du transcendant. Ce sens du mystère se traduit par le symbolisme, l'iconographie, les sons et les odeurs (encens) qui mettent le croyant en contact avec une réalité située au-delà du monde ordinaire. Les Eglises orthodoxes ont développé une richesse liturgique qui aujourd'hui fascine bien des occidentaux,

La prière de Jésus ou prière du cœur est la Pierre d'angle de la spiritualité des chrétiens orientaux; *Selgneur Jésus, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur* », Cette phrase se répète comme un mantra, elle prend le rythme de la respiration, elle est collée au souffle, même pendant le sommeil, et conduit de nombreux chrétiens vers la contemplation du Divin. Il s'agit de devenir prière, d'être la prière incarnée et de faire de sa vie une liturgie. L'histoire d'un ouvrier tanneur est souvent citée par les spirituels orthodoxes. Le matin, pressé. Cet homme très simple présentait tous les

✂ =====

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