

YOGAKSHEMAM e-Newsletter

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

N° 05 - janvier 2017

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

Bonjour à vous toutes et à vous tous,

Au milieu des sollicitations qui nous submergent de toutes parts, nous espérons que cette E-newsletter vous offre une pause.

Une pause qui pointe vers notre bien commun à tous, la Paix intérieure.

Que la Paix vous accompagne tout au long de cette Nouvelle Année.

* * *

Stella Ousouni nous a quitté le 2 Janvier. Elle était d'un grand soutien pour les traductions de la version Grecque de la Newsletter. Avant tout, en tant qu'enseignante de Yoga, elle était une véritable ambassadrice, extrêmement fidèle et attentive à protéger et partager l'authenticité de l'enseignement de Sri.T.Krishnamacharya et de Sri.T.K.Sribhashyam.

Un article lui sera consacré dans la prochaine e-newsletter

* * *

Hommage à Sri Krishnamacharya

L'harmonie et la paix : les plus chers joyaux de l'homme

Quel que soit le chemin que nous suivons pour connaître l'âme et obtenir la vision de Dieu, nous sommes rapidement piégés par les désirs de gloire, de renommée et de grandeur. Dès lors, notre insatisfaction est sans mesure. Sans même nous en apercevoir, la déception, la tristesse, la jalousie et la colère nous envahissent pour chasser notre sérénité, notre joie et notre gaieté.

La perle est pure et transparente ; en outre, elle symbolise l'harmonie et la paix. Pour éviter de dévoiler sa transparence et sa pureté, elle reflète si bien son entourage qu'elle nous donne l'impression d'être invisible. Néanmoins, sa valeur est calculée en fonction de sa capacité de refléter parfaitement son entourage ; voilà pourquoi, en Inde, elle est le plus cher des joyaux.

Comme la perle, l'âme ne dévoile pas sa pureté et transparence. L'envie, l'avidité, le désir de renommée, l'insatisfaction, la jalousie et la colère représentent autant de voiles qui empêchent le reflet de ses qualités. Cependant, c'est la pureté et la transparence qui sont à l'origine de notre joie et de notre harmonie.

C'est pourquoi, l'âme est le plus cher des joyaux de l'homme. Elle est plus précieuse que la perle la plus pure, car notre âme est seule capable de nous dévoiler le secret du créateur.

Que l'harmonie et la paix soient avec vous éternellement !

- T.K.Sribhashyam.

Réflexions sur Bramhan, le Suprême et sur l'ātman (l'âme)

Cela est d'une grandeur absolue, radieux de sa propre splendeur, et d'une forme inconcevable. Cela est plus subtil que l'infiniment subtil. Cela est plus lointain que l'infiniment lointain, et aussi bien Cela est à portée de main demeurant dans le fond de notre cœur (hṛdaya). L'œil ne peut le saisir, ni la parole ni les autres sens ; ni le tapas (austérités). Celui qui médite sur Lui avec une pureté absolue d'esprit et de cœur, comme l'Être indivisible le voit par la sérénité atteinte dans la connaissance. – Muṇḍaka Upanishad III.i.7, 8.

Celui qui ressent des désirs et y cède, renaît ici ou là, selon ses désirs. Mais celui qui a fait taire ses désirs, qui s'est établi fermement en l'ātman voit s'évanouir tout désir ici-bas ; Ce n'est pas un enseignement qui mène à cet ātman, ni l'intelligence, ni l'érudition scripturaire. Seul celui qu'il choisit peut le comprendre, et c'est ātman qui révèle sa nature véritable à celui qui le recherche. Cet ātman reste hors de portée de celui qui manque de force (volonté, persévérance et patience) qui est indolent et négligeant, même pas par des tapas (austérités) dépourvus de leur renoncement intérieur. – Muṇḍaka Upanishad III.ii.2,3 et 4.

Réfléchissez, contemplez et méditez !

Le pouvoir de la pensée

C'est l'esprit (manas) qui est l'auteur des mondes. Là où une chose quelconque est produite dans le monde, elle l'est toujours par l'esprit, jamais par le corps. Le corps propre ne mérite son nom que là où il est produit comme tel par l'esprit. Celui qui ne considère pas le corps comme un objet d'expérience n'est pas affecté par les attributs qualitatifs du corps, c'est à dire la joie et la tristesse spécifiques à chaque étape du corps. Vu de l'extérieur, le corps nous offre le plaisir et la douleur, mais vu de l'intérieur, il n'est ni agréable ni désagréable. Toutes les illusions du monde ont ainsi leur source dans l'esprit.

D'une part, les hommes croient que le monde se résume et se réduit aux pensées. Ils conçoivent qu'ils ne sont que leurs pensées ; quant au corps, il leur apparaît comme un simple déploiement de la pensée. D'autre part, la force de leur pensée ne peut pas être entamée par une grêle de coups appliqués avec vigueur. Le corps peut prospérer, ou au contraire se délabrer, du moment que l'esprit demeure fixé sur sa ferme résolution. D'ailleurs l'esprit qui est depuis longtemps attaché à un objet ardemment désiré ne sera pas atteint par les vicissitudes qui affectent le corps. Lorsque l'esprit saisit un objet en y attelant toute l'énergie de sa passion, aucune force au monde, aucune bénédiction ou malédiction ne sera capable de l'en détourner. Les hommes ne sont pas plus en mesure de faire dévier un esprit que les gazelles de faire trembler une montagne.

Un esprit fermement concentré sur un unique objet n'est pas davantage ébranlé par l'éloge et le blâme que l'Himalaya par les tempêtes. Seul le corps peut être altéré par des influences extérieures, et non la force de pensée. Ce corps n'est pas la cause de l'esprit. C'est l'esprit qui assume le rôle de cause à l'intérieur du corps, de même que l'élément aqueux est la cause

matérielle de la sève qui circule dans l'ensemble des rameaux d'un arbre. L'esprit est comme le tronc de l'arbre : à la mort du tronc, plus aucun rameau n'en jaillira ; mais si des feuilles ou des rameaux périclent, le tronc ne périra pas pour autant. Et de fait, si la conviction profonde de l'esprit est ébranlée, le corps ne peut plus rien faire.

Qui donc possède le pouvoir de briser la ferme résolution et l'intime conviction d'un esprit sinon la force de la pensée ? Veuillez donc, avec le plus grand soin à cette pierre précieuse !

- T.K. Sribhashyam

N'importe qui peut offrir la bonté à un bon, mais seul le sage offre la bonté à un méchant.

Upadesha Sahasri (Traité des mille enseignements) de Shankaracharya

Une étude de William Altman - n° 2 -

Le système philosophique développé par Shankaracharya défend une forme absolue de la Non-Dualité, l'Advaita Vedanta, à savoir qu'il n'existe aucune autre réalité que Brahman. Brahman cette Entité, infinie, éternelle, indéfinissable, de laquelle dépendent toutes les réalités manifestées de l'univers; et pourtant indépendante, non impliquée, non affectée par les fluctuations de cet univers. Brahman souvent traduit par "Soi", "Soi Universel", est l'Âme Universelle, définie dans son essence comme Sat-Cit-Ananda, "Être-Conscience et Béatitude". La finalité de cette approche philosophique est de nous faire saisir que notre nature profonde, notre âme individuelle, Atman, issue de Brahman, est toujours présente quelles que soient les circonstances. Seule l'union non-duelle avec notre âme est réelle, les autres états ne sont qu'illusion. Cette union permet d'atteindre Moksha : La libération absolue.

Les parties en italique correspondent à notre traduction libre de la version anglaise :

- "A Thousand Teachings" by Swamy Jagadānanda. Ed. Sri Ramakrishna Math.

Inspirées par ailleurs de la version française :

- "Les Mille Enseignements" traduit de l'anglais par Anasuya. Ed. Arfuyen.

Cette étude bénéficie des conseils et du soutien de Sri.T.K.Sribhashyam, sans qui elle n'aurait jamais vu le jour, et que je remercie de toute ma gratitude.

Chapitre XIX. : Dialogue entre l'Âme et le mental.

Bien qu'il s'intitule dialogue entre l'âme et le mental, ce chapitre ressemble plus à un monologue de l'âme. Une sorte d'injonction de l'âme à l'égard du mental afin que celui-ci cesse d'interférer dans notre relation à l'âme. Ici, l'âme impose son point de vue au mental, alors qu'habituellement c'est l'inverse qui se produit. Le mental qui nous dirige en permanence, toujours tourné vers le monde extérieur, nous empêche d'être en contact direct avec notre nature essentielle, notre âme .

1/ On se libère de la détresse engendrée par une succession de centaines de corps, détresse qui a son origine dans une défaillance causée par la fièvre des désirs, en se traitant avec les médicaments que sont la Connaissance et l'absence de passion - moyens de destruction de la fièvre des désirs (mentionnés plus haut).

Comme le souligne Shankaracharya, nos naissances successives sont causées par la fièvre des désirs. Cette fièvre des désirs génère : plaisirs, attachements, avidités, frustrations, illusions, déceptions, colères, jalousies, passions etc.. Ce cycle sans cesse répété avec toutes ses variantes possibles et imaginables ne procure que détresse, il n'est qu'une pure construction du mental qui nous coupe de notre source.

Seule la Connaissance Réelle (Jñana) nous permet de nous soigner de cette fièvre des désirs. Non pas la connaissance parcellaire à laquelle nous avons été formés, aléatoire et limitée. Cette connaissance qui accumule des savoirs, des données, des analyses, des points de vue, des théories etc.. La Connaissance dont nous parle Shankaracharya est une Connaissance intime, une union avec notre être, notre âme, la source même de toute création, toujours présente mais cachée, occultée par le mental.

Selon le Vedanta*, la Vérité de ce qui est Réel, est ce qui demeure identique dans les trois périodes de temps : Passé, Présent, Futur. Ce qui n'est pas le cas des constructions du mental qui change en permanence, au gré des circonstances et de ses attirances.

Shankaracharya nous invite à nous immerger au sein de notre nature essentielle, notre âme, afin de ne pas renaître en permanence au monde illusoire créé par le mental. Ces successions de naissances mentionnées par Shankaracharya ne sont pas seulement celles qui sont causées par la mort physique de notre corps, mais bien aussi celles qui se présentent à nous au quotidien, ici et maintenant, et qui sont engendrées par notre mental toujours en quête de nouvelles sensations.

* Vedanta : Philosophie dont le nom est issu du mot Veda : Connaissance, et Anta : Fin. Dont le sens est : Connaissance Ultime, Connaissance Suprême. (À suivre ...)

Traduction : Aurelia, Claire, Elisabeth, Estéban, Ines, Katerina, Petra, Sofia
Contact : Allemand : elisabethvolk@gmx.de ; Anglais : brigittekhan@yoga-traditional.com ;
Espagnol : cabesasesteban@gmail.com; Français : pascale.rimet@sfr.fr ; clementl@bluewin.ch (pour la Suisse) ;
Grec : sofmavropoulou@gmail.com ; Italien : aureliadebe@gmail.com
Pour lire les anciens numéros et d'autres articles surfez sur www.yogakshemam.net
Yogakshemam, France, 145 Chemin des Courtieux, 38680 St André en Royans, France ;
Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Suisse.