

Mois de parution : janvier, mai et septembre
Editions : Française, Allemande, Italienne et Grecque
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comité de Rédaction : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Représentants pays :

Allemagne : Mme Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Belgique : Dr Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
France : Mme Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grèce : Mme Stella Ousouni (geodel13@gmail.com)
Italie : Mme Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Suisse : Mme Brigitte Khan (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 ou la responsable de rédaction Pascale Rimet.

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

Ont collaboré à la réalisation de ce numéro : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Michèle Le Roy, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Pascale Rimet, Claire Sribhashyam, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (association loi 1901)

Janvier 2014

Edition : France

N° 43

En hommage à Sri T. Krishnamacharya

L'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien *Un remède à nos peines*

Le succès de l'homme dépend de deux facteurs - ses propres efforts et la grâce divine qui l'accompagne. Les deux sont comparés aux deux roues d'un char. Nous avons tendance à dire que le destin nous gouverne, car il joue un rôle dans le succès des entreprises, mais sans nos efforts, nous ne pouvons jamais aider le destin à jouer son rôle. Les deux sont puissants et donc une combinaison des deux assurera un flux régulier de nos actions. De même, toute personne qui veut montrer sa supériorité devrait avoir ou gagner deux qualités très importantes. Elle doit avoir de la compassion et être prête à écouter et à essayer de soulager la détresse des autres. De plus, nous devons prendre conscience que deux facteurs très importants régissent notre conduite. Ils forment la base de notre succès et d'une vie paisible. Le désir et la colère sont les deux causes qui nous privent de notre paix intérieure. Pour obtenir ce que nous désirons, nous allons lutter pour cela et lorsque nous échouons dans nos tentatives, nous sommes frustrés. La frustration éveille la colère en nous. La colère éveille plusieurs tendances malheureuses comme la confusion dans la pensée, l'hypocrisie, la jalousie de la gloire et de la prospérité des autres et l'envie de recourir à la violence et à des jugements pervers. Le contentement et le pardon sont les deux remèdes pour retrouver notre paix intérieure.

(Extrait de mes notes, Sri T.K. Sribhashyam)

Prière en « u » (prononcer « ou ») :

उरुगुम् द्युगुरुम् युत्सु चुक्रुशुस्तुश उवुह पुरु
लुलुभुह पुपुशुर्मत्सु मुमुहर्नु मुहर्मुहह.

urugum dyugurum yutsu cukruśustuśuvuh puru |
lulubhuḥ pupuśurmutsu mumuhurnu muhurmuhuh

*Les dieux prirent refuge en Brhaspati, seigneur de la parole,
chapelain des dieux aux cieux, lorsqu'ils partirent au combat ;
Ils prièrent encore et encore qu'il demeure heureux et fort, et que son
esprit ne s'égaré pas.*

ॐ ॐ

Sommaire :

- **Editorial : l'enseignement de Sri T. Krishnamacharya au quotidien**
- **Paires d'opposés (1/2) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Upadesha Sahasri de Shankaracharya (3) - William Altman**
- **Une porte sur l'infini... - Michèle Le Roy**
- **Arrêtons de nous plaindre - Claire Sribhashyam**
- **Thirukkural (proverbes) - Thiruvalluvar**
- **Le contentement, *Samtoshā* - Pascale Rimet**
- **De toute mon âme-itié - William Altman**
- **Sous un pont, ou le sourire de l'âme - William Altman**
- **La page des recettes : Raita de Citrouille**

La page des recettes

Raita de Citrouille

Ingrédients

- 350 g. de citrouille
- 250 g. de fromage blanc
- Feuilles de coriandre fraîche
- Sel, poivre

ॐ ॐ

Raita

Eplucher la citrouille puis la râper.

La mettre dans une poêle, couvrir et laisser cuire 6 minutes à feu moyen.

Laisser refroidir.

Quand la citrouille est froide, la mélanger au fromage blanc.

Ajouter les feuilles de coriandre fraîche.

Saler, poivrer.

Vous pouvez le servir dans des verrines pour compléter la présentation...

Sous un pont, ou le sourire de l'âme

William Altman

Tout récemment un matin de bonne heure je marchais avec ma valise. En passant sous un pont un homme sur un matelas qui visiblement venait de passer la nuit dehors me fit un grand sourire radieux en m'indiquant du doigt la direction de la gare. Comme je ne me dirigeais pas vers la gare je lui indiquais du doigt la direction opposée vers laquelle je devais me rendre. Il me gratifia d'un deuxième sourire aussi radieux que le premier en m'indiquant du doigt la direction que je prévoyais de prendre. Cet homme qui ne réclamait rien semblait tout simplement heureux d'échanger un sourire avec moi. Je le ressentis comme le sourire de la grâce, un sourire sans contrepartie, qui me toucha profondément, un sourire qui m'ouvrait son âme.

Ceci me fit penser à l'histoire de Saint Martin. Cette histoire nous est racontée par Jacques de Voragine dans un livre datant du 13^{ème} siècle qui s'intitule la « Légende Dorée ». Ce livre nous conte les histoires et les légendes très embellies des Saints Chrétiens. La vie de Saint Martin se déroule durant la fin du 4^{ème} siècle. Martin était un soldat dans l'armée romaine. Un jour, durant un hiver particulièrement rude alors qu'il était à cheval, en passant sous une des portes de la ville d'Amiens, Martin croise un mendiant qui était tout nu. Aussitôt Martin à l'aide de son épée coupe son manteau en deux et en offre une moitié au mendiant. Durant la nuit Martin voit en songe le Christ vêtu de la moitié de son manteau, disant aux anges qui l'entourent « Ce manteau, Martin me l'a donné quand il n'était encore que catéchumène ». C'est ainsi que Martin devint chrétien, puis ultérieurement évêque de Tours. Bien entendu l'histoire de sa vie est étayée de nombreux miracles qui lui ont permis d'être officiellement reconnu comme saint par les autorités religieuses de l'époque.

L'histoire ne nous le dit pas, mais j'ose imaginer que le mendiant aura gratifié Martin si ce n'est d'un sourire ouvert sur son âme, tout au moins d'un signe de sainteté lui ayant inspiré ce songe.

Comme nous l'a souvent fait remarquer Sribhashyam, les saints appartiennent à toutes catégories sociales, et se rencontrent dans n'importe quelles circonstances, à n'importe quelle occasion.

Paires d'opposés (1/2)

T.K.Sribhashyam

La vie nous fait voyager dans le monde pour faire l'expérience des opposés et découvrir notre vraie nature qui est au-delà des paires d'opposés.

Les paires d'opposés ou *dvandva* sont principalement de deux types : l'un vient de nos perceptions ou de notre mental, l'autre est dans la nature elle-même. Le chaud ou le froid, le plaisir ou la douleur, l'honneur ou le déshonneur, la richesse ou la pauvreté, le succès ou l'échec, etc. viennent de nos modes mentaux. Le grand ou le petit, le gros ou le maigre, le proche ou le lointain, le blanc ou le noir, le jour ou la nuit, ainsi de suite viennent de la Nature. Ils existent côte à côte et dépendent les uns des autres. Mais chaque élément, quelle que soit la paire, n'a de sens que par rapport à l'autre. C'est essentiellement une dualité.

Les opposés de la Nature sont complémentaires alors que ceux provenant de notre mental ont tendance à semer la discorde et les désaccords. Dans toutes les paires d'opposés une partie ne peut pas subsister seule ; son existence même dépend de l'autre. Notre vie quotidienne est pleine d'exemples qui illustrent ce point. En voici quelques-uns :

Il n'y a pas de nuit sans jour, d'obscurité, sans lumière, de mort sans naissance. La vie est une trame de dualité, de bonheur et de souffrance, de joie et de misère, de hauts et de bas. Il n'y a pas de vie sans cette association, sans cette paire d'opposés. C'est la loi de la vie.

Le monde lui-même est plein de paires d'opposés. Une rivière a deux rives, on voit la rivière couler de gauche à droite et lorsqu'on regarde de l'autre rive, on voit la rivière qui coule de droite à gauche. De même, le lever de soleil et le coucher de soleil, l'été et l'hiver, le nord et le sud, etc. Notre vision du monde est basée sur le point de vue des entités dépendantes. Les deux sont relatives et subjectives.

Comme nous voyons le monde à travers ces paires d'opposés, la lumière de la Vérité nous échappe.

Parmi les différentes paires d'opposés, la plus fréquemment vécue est la chaleur ou le froid. Mais la chaleur ou le froid ne sont pas seulement physiques ; le mental joue également un rôle quand on fait l'expérience du chaud ou du froid. Dans un sens plus large, la chaleur ou le froid sont seulement connectés au corps. Si nous les considérons comme une chemise que nous portons, nous ne serons pas dérangés par les conditions de chaleur ou de froid. Ressentons-nous la chaleur quand nous mettons notre chemise dans la machine à laver et que nous réglons la température à 60°C ? De la même façon, pour une personne qui est au-delà de la conscience du corps, celui-ci sera comme une chemise dont on doit prendre soin mais qui n'est pas affectée par le chaud et le froid.

De même, nous pouvons envisager/considérer la paire de la douleur ou du plaisir comme une simple fonction mentale. Ces deux opposés sont juste des niveaux de perception intellectuelle différents en nous. Il n'y a aucune différence dans ces domaines et c'est notre manière de penser qui fait la différence.

Une autre paire d'opposés dont on fait souvent l'expérience est l'honneur ou le déshonneur. Nous sommes bien conscients que l'honneur ou le déshonneur ne sont que les sentiments et les réactions d'autrui par rapport à nous. Même un homme d'honneur peut se sentir déshonoré par une simple critique. Puisque l'honneur ou le déshonneur sont perçus par notre esprit qui fonctionne avec des valeurs relatives, comment notre honneur ou notre déshonneur pourraient-ils être réel ?

Notre intellect est de deux types, grossier et subtil. Le premier discerne les paires d'opposés dans le monde ; le noir ou le blanc, le dur ou le doux, le facile ou le difficile. L'intelligence subtile d'autre part met en évidence le bien ou le mal ; le permanent ou l'impermanent, le moral ou l'immoral.

À Suivre...

Upadesha Sahasri de Shankaracharya (Traité des mille enseignements)

Une étude par William Altman - n° 3 -

Dans le Chapitre 19 de son « Traité des Mille Enseignements » qui s'intitule : Dialogue entre l'âme et le mental, Shankaracharya qui est un Maître, un être qui est établi dans sa nature profonde et fondamentale, pointe la difficulté qui se présente à chacun de nous dans cette recherche spirituelle. Bien qu'il s'adresse au disciple, qui est un individu déjà bien engagé dans cette recherche, et qui possède une certaine conviction quant à sa nature et au but suprême de l'enseignement qu'il reçoit, nous nous apercevons que les difficultés, les obstacles que nous rencontrons sont du même ordre pour chacun d'entre nous quel que soit le degré d'avancement dans notre démarche spirituelle. La question première qui se pose : comment parvenir à faire taire ou tout au moins atténuer l'influence du mental et de ne pas se laisser diriger par lui afin que notre nature profonde se révèle à nous ?

Shankaracharya ne formule pas un simple discours philosophique élaboré au fil de constructions conceptuelles, qui vont se transformer au gré des circonstances extérieures, mais plutôt une initiation à partir d'un vécu, d'une pratique, d'une discipline qui s'appuie sur les écrits des Rishis (Sages réalisés du passé). En prenant le parti de nous présenter ce dialogue entre l'âme et le mental, Shankaracharya décrit les obstacles qui se

De toute mon Âme-itié

William Altman

Chers amis,

Qui n'a jamais rêvé d'une amitié parfaite, absolue, sur laquelle on peut compter en permanence, et en toute circonstance ? Une amitié qui ne vous réclame rien, vous accepte tel que vous êtes, n'a qu'un désir : votre épanouissement, votre bien-être ; qui ne vous trahit jamais ; qui vous inspire, vous soutient dans toutes les situations et vous procure une joie indicible.

Pourtant je suis là, votre Ami de toujours. Présent en permanence, certes, souvent caché, enfoui au plus profond de vous même, parfois même complètement submergé par toutes vos activités, vos préoccupations qui vous font oublier ma présence. Alors vous m'ignorez, vous devenez incapable de me situer, et au lieu de vous appuyer sur moi qui suis votre soutien naturel, vous cherchez à l'extérieur ce qui ne pourra jamais combler vos manques, vos frustrations, ni vous procurer ce que vous cherchez. Il n'y a que Moi qui puisse vous aider, de manière durable et inconditionnelle. Je suis le noyau même de votre existence. Mon aide n'est pas temporaire, elle n'est pas liée aux circonstances, elle ne répond à aucune exigence, et ne dépend d'aucune contingence.

Bien sûr je ne suis pas facile à saisir, à percevoir, car je ne suis pas un objet, pas un objet que l'on puisse s'approprier et qui vous procure un plaisir passager. Ce qui fait qu'aucune des façons habituelles que nous utilisons dans notre vie de tous les jours pour appréhender le monde ne convient pour me trouver. Changeons juste de perspective, abandonnons ces faux amis sur lesquels nous nous appuyons en permanence pour nous situer et opérer dans le monde. Ces faux amis qui sont : les désirs, la recherche de plaisirs, la vanité... qui vous permettent de goûter aux joies et plaisirs éphémères, qui vous éloignent à chaque fois un peu plus de votre Ami véritable. Voilà pourquoi vous avez du mal à Me trouver.

Suivez les conseils des Sages, des Saints, dont Je suis la balise, le phare, la référence ultime. D'ailleurs il n'y a pas d'autre issue. Débarrassez vous de ces faux amis, évoquez Moi en permanence, en toute sincérité, en toute innocence, entrez et demeurez dans Mon intimité et je vous offrirai la félicité, la Joie Suprême.

aux solutions qui peuvent alors se profiler lorsque notre mental commence à se calmer.

Car quelles que soient les circonstances de la vie, nous avons toujours la possibilité de nous reconnecter à l'Essentiel, c'est-à-dire de retrouver en nous la sérénité et cette source de joie immuable et profonde qu'est le contentement.

Pouvoir le réaliser demande donc de porter volontairement notre attention au-delà des émotions perturbatrices ou de se dégager d'un environnement perturbant : une certaine discipline ou un entraînement régulier peut nous y aider comme la pratique du yoga.

Car le yoga nous conduit à développer ce profond sentiment d'équilibre et de joie en nous unissant à cet espace sacré de notre être véritable. Dans la pratique du yoga, l'application à l'effort sans dépasser ses propres limites, le maintien d'un état mental stable sans déception ni désir d'obtenir plus de résultats dans les asanas ou la concentration, le non jugement, nous incitent à accepter qui nous sommes vraiment. La persévérance et l'assiduité procurent la joie de progresser au niveau physique et mental, mais aussi de retrouver au plus profond de nous cette lumière sacrée et divine et d'appliquer ensuite cette « vision » à notre vie quotidienne, dans nos relations avec tout être vivant de ce monde. Notre transformation interne, grâce au yoga, se prolonge alors en permanence bien au-delà des séances pratiques !

Notre perception du monde extérieur se modifie alors progressivement et dans la vie quotidienne nous redécouvrons et savourons tous les petits bonheurs de notre existence : un sourire, la joie d'un enfant, une réunion entre amis, un rayon de soleil...

Nous devenons reconnaissants pour toutes les circonstances de la vie, mêmes difficiles. Nous exprimons notre gratitude vis-à-vis de nous-mêmes mais également des autres et nous remercions à chaque instant l'Univers, Dieu.

Alors nous réalisons que le contentement n'est ni éphémère ni conditionné par une circonstance particulière. Grâce à la pratique du yoga qui nous offre ce cadeau de la joie, de l'équilibre et de l'harmonie, nous réalisons que le contentement est toujours présent et à notre disposition dès maintenant : il n'est pas quelque chose à atteindre en dehors de nous mais bien quelque chose à réaliser à l'intérieur de nous-mêmes pour peu que nous décidions de lui laisser la place...

présentent à chacun de nous au quotidien ainsi que les moyens de les surmonter.

3/ Comme je ne suis rien d'autre que l'Un Suprême Eternel, je suis toujours satisfait et n'ai aucun désir. Toujours satisfait, je ne désire aucun bien pour moi-même, mais je désire ton bien-être. Efforce-toi de rester tranquille.

A nouveau il est demandé au mental de rester tranquille sinon notre âme, le Soi, Dieu, cet Un Suprême Eternel mentionné par Shankaracharya ne peut être appréhendé, ne peut se révéler. Contrairement à l'âme, le mental toujours insatisfait nous entraîne vers toujours plus de désirs, d'accumulations de biens, de recherches de plaisirs dans une chaîne sans fin. C'est la poursuite de ce monde que Shankaracharya nomme « illusion », c'est elle qui crée cette dualité entre l'âme, notre nature profonde, et le personnage que notre mental nous fait jouer dans la vie de tous les jours.

Cette injonction à l'égard du mental de rester tranquille se répète à plusieurs reprises dans chacun des 5 premiers aphorismes de ce Chapitre. Cette répétition peut sembler superflue, pourtant n'est-ce pas cet obstacle majeur auquel nous sommes confrontés en permanence ? L'interférence du mental qui nous entraîne vers toujours plus de distractions. Le mental, afin d'assurer sa survie, poursuit des objectifs qui nous entraînent vers des désirs toujours renouvelés, la recherche de plaisirs qui finissent toujours par nous rendre insatisfaits, car ils ne sont pas en mesure de nous procurer la plénitude à laquelle chacun de nous aspire.

Par cette répétition, Shankaracharya met l'accent sur ce qui, à l'image de notre vie quotidienne, concerne chacune de nos actions, de nos pensées et de leurs motivations. Cette injonction faite au mental de rester tranquille a pour but de lui permettre d'accomplir sa fonction que l'on pourrait définir comme purement organique, à savoir, appréhender le monde sans l'interférence des émotions, des désirs, des frustrations etc.

Shankaracharya nous fait comprendre que le mental, ici utilisé dans le sens de l'égo, est un obstacle essentiel dans notre appréhension juste du monde qui nous entoure, et que par conséquent, le seul moyen de surmonter cet obstacle est de nous référer, de nous appuyer en permanence sur notre âme qui est toujours satisfaite, qui n'a aucun désir. Seules, cette certitude, cette conviction absolue nous permettent d'accéder à la Connaissance du réel.

4/ Celui qui par nature est au delà des six vagues incessantes est, selon le témoignage des Shrutis, l'Âme de nous tous et de l'univers. C'est ce que je sais aussi d'autres sources de connaissance (Bhagavad Gitâ, 2, 20). Par conséquent, tes efforts sont tous vains.*

Pourquoi le mental peut-il devenir un frein à notre évolution spirituelle ? Parce que c'est la nature même du mental d'être soumise aux six vagues incessantes. Les six vagues incessantes mentionnées par Shankaracharya sont celles qu'il évoque dans son commentaire du verset 20, 2ème Chapitre de la Bhagavad-Gîtâ. Ce verset dit en substance que : « l'âme ne connaît ni la naissance ni la mort, non née, éternelle, elle est immuable ». Shankaracharya dans son commentaire nous explique que tout être vivant, toute entité vivante, subit la loi universelle des six vagues incessantes, à savoir : la naissance, l'existence, la croissance, la transformation, le déclin, la mort. Il en va de même pour tous les organes et toutes les fonctions de ces êtres vivants, ce qui bien entendu concerne aussi le mental.

Pourquoi alors s'appuie-t-on, pour régir notre existence, sur des éléments et les organes internes du mental (c'est-à-dire manas et ahamkara**) qui sont fluctuants, qui subissent les aléas de leur condition, et qui par conséquent nous font subir nécessairement les conséquences de ces fluctuations ? Les conséquences d'une action, d'une pensée etc. sont à l'image des motivations qui les ont créées.

L'âme est au-delà de toutes les contingences, au-delà de tous les changements imposés par le mental, par le corps et par les circonstances extérieures. Si l'âme devient le moteur de notre existence, alors les conséquences de nos actes et de nos pensées seront à l'image de notre âme, et nous cesserons de subir les répercussions de nos actions dont nous avons perdu l'origine même des motivations qui les ont provoquées.

Voilà l'enseignement primordial que Shankaracharya nous délivre : faisons en sorte que notre âme, et non notre égo, devienne le moteur de notre existence. C'est le seul moyen de ne plus être la marionnette du monde illusoire dans lequel notre mental nous entraîne.

(*) : Shrutis : pour Shankaracharya, ce sont des textes qui émanent d'une perception, une inspiration directe dans l'ordre de la connaissance transcendante, et par là même indépendants de toute autorité.

(**) : Manas et Ahamkara : dans la philosophie indienne, ils sont deux des trois fonctions internes du mental qui sont distinctes de l'âme car sujettes aux éléments extérieurs.

Manas pouvant désigner l'esprit.

Ahamkara, se rattachant au sens de " je ", soit l'égo.

Le troisième étant Buddhi, se définissant comme l'intellect, lié à la réflexion, la discrimination.

Le contentement, *Samtoshā*

Pascale Rimet

Dans le contexte du monde très matérialiste dans lequel nous évoluons aujourd'hui, nous avons tendance à penser que notre bonheur et notre bien-être dépendent de circonstances extérieures : la faute à la crise, à notre patron, à notre conjoint(e), à la malchance...

Et nous y ajoutons la course à la consommation excessive, à la performance, à la satisfaction immédiate de nos attentes perpétuelles et de nos désirs incessants qui nous précipitent vers une insatisfaction chronique.

Ainsi, l'agitation constante de notre mental et les émotions négatives deviennent un obstacle à notre bonheur si avidement recherché à l'extérieur !

Et pourtant ce bonheur est là, en nous ! Mais comment le retrouver ?

Avant tout, nous pouvons décider d'accepter sans conditions, ce que nous vivons ici, agréable ou désagréable !

Par exemple, commencer par apprécier ce que nous avons déjà comme étant une richesse merveilleuse : une famille, la santé, un travail, un toit !

Et puis, choisir de ralentir un peu notre rythme effréné, nos actions, nos pensées, notre respiration, pour prendre le temps de nous arrêter et de savourer la vie !

Et plus simplement encore, en nous donnant le temps d'aménager chaque jour, dans nos emplois du temps surchargés, une petite pause pour créer un espace de paix, un moment de tranquillité et de détachement, afin de faire le tri entre ce qui est essentiel et accessoire, accepter la Réalité telle quelle.

La Réalité nous montre alors que nous avons tous en nous une zone de paix, de stabilité, de joie permanente et de contentement inconditionnel qui nous invite à accepter toutes les circonstances de la vie sans nous laisser happer par le tourbillon des regrets, du jugement, des plaintes, des frustrations, de la colère ou de la haine...

« Derrière chaque difficulté, il y a une opportunité » disait Albert Einstein, et derrière chaque problème il y a une acceptation et toujours une solution.

Accueillir les émotions douloureuses vécues dans la maladie, la précarité de l'emploi, les conflits familiaux ou la perte d'un être cher, c'est s'abandonner et reconnaître notre vulnérabilité pour entrer dans l'acceptation de ce qui arrivera.

En dirigeant simplement notre attention vers notre espace intérieur de sérénité, nous pouvons être pleinement présents et devenir ainsi réceptifs

A suivre...

UNE PORTE SUR L'INFINI...

Michèle Le Roy

325. Le plus élevé de tous ceux qui renoncent au monde, par crainte d'une renaissance, est celui qui n'oublie pas la vertu de la non-violence par horreur du meurtre, et il est incontestablement le meilleur.
326. Le Dieu de la mort qui dévore toutes les vies n'a pas de pouvoir sur la vie de celui qui observe la vertu de ne pas tuer.
327. Ne jamais tuer celui qu'un autre aime, même si cela doit nous coûter la vie.
328. Le gain spirituel provenant d'un sacrifice est grand et a été recommandé à ceux qui mènent la vie familiale ;
329. cependant les Sages pénitents méprisent le profit provenant d'un meurtre.
330. Ceux qui connaissant les conséquences des actes humains disent que ceux dont le corps est couvert d'ulcères et qui vivent misérablement de vils métiers, sont ceux qui ont arraché, dans le passé, la vie des êtres.
331. C'est la dernière des sottises que de croire que ce qui est instable est stable.
332. La grande richesse vient comme vient la foule pour assister à une représentation théâtrale ; elle s'en va comme la foule qui se dissipe, quand la représentation a pris fin.
333. La richesse est de nature fuyante. Peut-on la saisir ?
334. Le temps a l'apparence d'être mesuré par le jour. En réalité, pour ceux qui le connaissent, il est une scie dont les dents coupent continuellement la vie.
335. Les bonnes actions sont à faire immédiatement, avant que la langue soit paralysée et que le hoquet ne survienne.
336. Ce monde est aussi instable que le font ressortir ces paroles : « *il fut hier, il n'est plus aujourd'hui* ».
337. On ne sait pas si on vivra le lendemain d'un jour, mais on crée des projets, plus nombreux que dix millions.
338. L'oisillon parvenu à maturité abandonne l'œuf d'où il est sorti et s'envole : telle est l'amitié de l'âme pour le corps.
339. La mort ressemble au sommeil. La naissance ressemble au réveil.
340. La vie n'a pas de gîte permanent dans le corps, habité par toutes les maladies; elle ne l'habite qu'à titre de locataire.

A la seconde où naît la vie
naît l'éruption volcanique du mouvement,
la fulgurance apaisante du cri
L'ENFANT VIT.

La vie crie famine,
il lui faudra avec frénésie remplir à l'infini,
le vide de plein, l'espace de mouvement et le silence de bruit.
Agripper la vie pour la retenir,
la nourrir pour ne pas mourir
L'ENFANT CRIE.
Singulière
une vie se manifeste,
tout ce qui lui est proposé l'éloigne inexorablement,
de l'immobilité et de la quiétude.
Agripper la vie au risque de l'étouffer, quel curieux paradoxe,
L'ENFANT JOUE.

Quelle plongée singulière
à la seconde où naît la vie,
une porte sur l'infini se ferme à contresens.
Course éperdue, la marche arrière ressemble à la mort,
un homme perdu cadenas la porte.
Le son des clefs marque de son sceau toutes les serrures
D'UNE VIE.

De cadenas en cadenas au son d'une musique étrange,
par le trou d'une serrure une ballade nostalgique met en résonance
l'air qui est à l'intérieur avec l'air qui est à l'extérieur.
Sans ouvrir la porte connaître le monde,
sans regarder par une fenêtre voir le ciel,
telle une porte battante
LE SOUFFLE JOUE.

De quel son joue le souffle,
pour tourner la clef d'un cadenas ;
déclencher d'un barillet à l'autre une symphonie délirante,
lui donner les ailes et les cuivres
d'un instrument à vent.

De quel souffle joue le son,
pour transformer en virtuose le plus banal des claviers ;
pour faire gronder en lui telles les grandes orgues de Notre-Dame,
le vol du bourdon et le coup de tonnerre
vibratoire de la Toccata.

Dans une flûte à sept trous,
au cœur de l'homme le souffle épouse le son primordial,
le support non vibratoire du mouvement perpétuel.

Sur la table harmonique d'un poème,
un miroir reflète la lumière.
Le verbe joue avec la percussion du son,
pour que dans la lumière auriculaire d'un trou de serrure,
un homme entrevoit les nimbes
de la porte de la vie.

Plus fluide que le fluide,
plus imperceptible que l'imperceptible,
l'envol du son dans une flûte à sept trous

ENTR'OUVRE
UNE PORTE SUR L'INFINI.

Arrêtons de nous plaindre et soyons reconnaisants

Claire Srihashyam (inspiré des discours de Sri J.P. Vasvani)

Cultivons la gratitude et remplissons notre vie de joie, et de paix.

Il y a tant de choses pour lesquelles nous devrions être reconnaissants. Si, notre unique prière n'était que « merci », cela serait amplement suffisant.

Merci Mon Dieu !

C'est une prière que j'aime offrir à Dieu, qu'il pleuve ou qu'il vente, que je sois dans le plaisir ou la douleur, que je sois dans la perte ou dans le gain, que je me trouve dans l'obscurité ou dans la lumière. Tout ce qui m'advient est une offrande venant de Ses mains immaculées.

Beaucoup demandent avec colère et frustration, « Merci, Mon Dieu ? Mais pourquoi ? Pour l'inflation et la récession ? Pour les dettes et les factures ?

Pour la cruauté et l'indifférence que nous rencontrons tout autour de nous ?
Pour la maladie et la souffrance ? »

Et pourtant, « Qu'y a-t-il dont nous ne pouvons pas être reconnaissants ? »
Nous sommes reconnaissants d'être en vie, de pouvoir voir et entendre, de pouvoir marcher et courir, de pouvoir m'exprimer en toute liberté.

Il y a des choses que nous ne pouvons pas tenir pour acquises comme parler, manger, sentir, de rire et de pleurer, chanter et danser.

Le problème avec beaucoup d'entre nous est que nous nous focalisons uniquement sur ce que nous n'avons pas et oublions tout ce qui nous a été offert.

N'est-il pas vrai que nous passons notre vie à vouloir toujours une chose ou une autre, en nous plaignant en permanence de ce qui nous manque dans la vie, chez nous ou bien dans le travail ? De plus, nous convoitons les autres.

Quand allons-nous nous contenter de ce que nous avons ? Dans la course folle à vouloir ce que nous n'avons pas, nous oublions les choses dont nous devons être reconnaissants. En fait, nous tenons pour acquises tant de choses précieuses qui font que notre vie vaut la peine d'être vécue. Où serions-nous sans nos familles ? Que ferions-nous si nous n'avions pas une maison pour rentrer à la fin de la journée ?

En hiver, des gens vivent dans la rue, mangent et dorment sur le trottoir. Certains sont avec leurs enfants et construisent un semblant de foyer, jusqu'à ce que les autorités viennent et démolissent celui-ci en quelques secondes et les chassent.

Lorsque nous arrêtons de nous plaindre et de critiquer et commençons à être reconnaissants et à éprouver de la gratitude, nous nous apercevons que notre vie est heureuse, profonde, épanouissante, prospère, source de joie et de paix.

A suivre...

Thirukkural (proverbes) de Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

321. Qu'est-ce qu'un acte vertueux ? C'est de ne pas tuer, car tuer engendre tous les péchés.
322. Partager la nourriture entre tous les êtres, se nourrir soi-même, conserver aussi tout ce qui est en vie, ce sont les vertus principales préconisées par tous les sages.
323. Ne pas tuer est le meilleur bien ; ne pas mentir ne vient qu'après.
324. Quel est le meilleur chemin pour aller au ciel ? C'est celui qui s'éloigne du plaisir de tuer.