

*Merci Sribhashyam de nous avoir guidés sur les chemins de la Bhakti lors de ce séminaire. Un enseignement de Lumière, d'Amour et de Joie dans notre cheminement de vie, un enseignement spirituel, profond et traditionnel qui a semé en nous un sentiment de gratitude et de confiance.*

*Evelyne Sanier-Torre*

### **SEMINAIRE T.K. SRIBHASHYAM DU 26 AU 28 MAI 2017**

Les élèves du Collège National de Yoga attendaient depuis longtemps cette rencontre avec Sri T.K. Sribhashyam, dont nous sentions l'influence à travers l'enseignement d'Evelyne Sanier Torre.

Nous avons eu la possibilité de recevoir pendant ce séminaire l'enseignement de T.K. Sribhashyam, maître issu d'une lignée illustre de maîtres en philosophie indienne. Son père Krishnamacharya (1888-1989) qui fut le maître de yoga du dernier prince de l'Etat de Mysore eut une influence considérable sur l'évolution et la propagation du yoga. Ses fils T.K. Sribhashyam et T.KV. Desikachar, ainsi que d'autres de ses élèves comme Sri B.K.S. Iyengar sont de grands passeurs du Yoga en Occident. Nous avons pu constater la clarté et l'énergie impressionnantes de l'enseignement de T.K. Sribhashyam que nous avons eu la chance d'entendre dans l'évidence de notre propre langue qu'il maîtrise parfaitement. Il a réussi à nous transmettre ce qu'il y a d'essentiel et d'universel dans le Yoga de la *Bhakti* en le débarrassant des spécificités inutiles propres aux différentes écoles. De manière très pédagogique et progressive, il a déployé son intervention en alternant exposés et pratiques.

Le thème de ces rencontres était le *Bhakti Yoga*, branche qu'il affectionne particulièrement mais à laquelle l'Occident n'est pas suffisamment réceptif car la dimension du divin y a été remise en cause depuis des siècles, ce qui n'est pas le cas en Inde. Dans sa présentation de la *Bhakti*, T.K. Sribhashyam s'est fondé sur la lecture et le commentaire de la Bhagavad-Gita, essentiellement du chant XII, intitulé *Bhakti Yoga* c'est-à-dire Pratique de la dévotion.

Ce texte du Maha Bharata relate avant la bataille décisive le dialogue entre le prince Arjuna et son aïeul, en fait Krishna, Avatar de Visnu, Seigneur suprême. Arjuna pose la question : parmi les trois voies de quête spirituelle que sont la réalisation de Soi (*Ātma Jñāna*), la réalisation de l'Absolu (*Brahma Jñāna*) et la Dévotion ou réalisation de Dieu (*Bhakti*), quelle est celle qui est supérieure, c'est-à-dire celle qui permet de connaître Dieu ? La réponse sera donc fournie par le dieu lui-même.

La meilleure voie est selon Krishna la voie de la *Bhakti* : « *les meilleurs des Yogin sont ceux qui, unifiés, fixant sur moi leur esprit, ne cessent de me vénérer animés d'une foi inébranlable* » (B-G XII, 2). Les deux premières voies semblent plus engageantes pour un esprit occidental qui a remplacé Dieu par l'Homme mais elles sont en fait plus difficiles car parsemées des pièges posés par l'égo. La

réalisation du soi attend une réponse à la question « qui suis-je au fond ? » débarrassé de tous mes rôles dans la société. Qu'y a-t-il d'immuable, d'inexprimable, d'inaltérable, d'inébranlable en nous ? La réalisation de l'Absolu semble encore plus difficile « *car la voie du non-manifesté est difficile d'accès pour les êtres incarnés* » (B-G XII, 5).

C'est donc selon la Bhagavad-Gita la voie de la Dévotion qui est la plus accessible. Pour nous efforcer de restituer la présentation de T.K. Sribhashyam de la manière la plus serrée possible, nous pouvons partir des trois questions suivantes :

- 1) Qu'est-ce que la *Bhakti* et quel est son but ?
- 2) Quel Dieu ?
- 3) Quels sont les moyens pour avancer dans la voie de la Dévotion ?

### **1) Qu'est-ce que la voie de la Dévotion (*Bhakti Yoga*) et quel est son but ?**

La Dévotion est la relation que le dévot cherche à établir durablement entre son âme et Dieu. Par conséquent, il est impossible de s'engager dans cette voie pour celui qui ne croit pas qu'il a une âme. Cette dévotion tend à dépasser l'impermanence des choses car elle est fondée sur Dieu et peut conférer alors la paix et l'éternel contentement.

La pratique de cette relation entre l'âme et Dieu doit être libérée de l'emprise de la religion car il s'agit d'une relation directe avec Dieu, sans l'intermédiaire d'une église ou d'une école.

Le but de cette dévotion est de cultiver la présence de Dieu et de tout faire pour qu'il soit là au moment ultime de la vie pour emplir l'âme du dévot quand elle va quitter son corps, mettant ainsi fin au cycle des réincarnations.

Tout l'effort de la *Bhakti* est donc pour l'âme de percevoir Dieu. Ce qui semble hors d'atteinte pour notre corps car Dieu étant immatériel il n'est pas perceptible par nos cinq sens. Il faut donc développer ce que la Bhagavad-Gita appelle dans le Chant XI, intitulé La vision cosmique, au verset 8 « *la vue divine* » qui permet de contempler la souveraine puissance de Dieu.

### **2) Quel Dieu ?**

Dieu est spontanément relié à une religion, une institution. Il est généralement associé à toutes sortes de contraintes auxquelles nos sociétés modernes ont de plus en plus de mal à se plier. Le Dieu dont nous parlons ici doit être considéré comme indépendant de conditions de vies imposées. T.K. Sribhashyam insiste sur le fait qu'il désapprouve toutes tentatives de conversion et que la démarche de chaque personne qui s'engage sur la voie de la dévotion est singulière et est portée par sa vision du divin. Dans la voie authentique, les conditions de vie et les rituels sont secondaires, nul besoin par exemple d'apprendre le sanskrit. Ce qui confère à son approche son caractère universel.

L'équation est celle-ci : si j'ai une âme, il y a un Dieu car mon âme appartient à Dieu. Ce qui explique que la première voie, celle de la réalisation de Soi, mène également à Dieu.

Dans cette conception, Dieu est donc une entité spirituelle, ce n'est pas un Dieu de religion.

Il est précisé toutefois que dans la tradition indienne, Dieu connaît deux phases : il est d'abord créateur (*Brahman*) avant la première vibration engendrant l'espace ; puis avec l'apparition de l'espace il devient *Deva*, celui qui donne la lumière. Il ne s'agit pas d'un Dieu moralisateur et vengeur, le *karma* s'en charge.

Dieu n'est ni langage ni matière, il est en dehors des dimensions spatio-temporelles.

Pour avoir une vision de Dieu il va donc falloir modifier la structure de notre perception habituelle.

### 3) Les moyens d'avancer dans la voie de la Dévotion

Comment faire en sorte que notre âme entre en relation avec le divin ? En partant de ce que nous sommes : notre corps et notre manière d'être.

Nous savons par la pratique du Yoga que notre corps peut nous emmener bien loin même s'il reste sur un tapis. La Bhakti utilise donc des techniques qui nous sont familières, essentiellement la méditation (*dhyâna*) à laquelle sont adjointes la respiration lente, la concentration sur des points dans ou en dehors du corps et l'évocation dans le champ mental. Nous ne rentrerons pas dans le détail des pratiques qui ont été proposées par Srihashyam car elles doivent être effectuées sous la conduite d'un maître.

Le préalable à tout exercice spirituel est la pratique du *pranayama*, habituellement la respiration alternée lente (*nāḍī śodhana*). Le ralentissement de la respiration permet de réduire le flot mental. Mais au-delà, il agit sur le plan affectif sans cesse animé par nos pensées. Il est crucial de libérer le champ mental de tout affect passé, le rendant disponible pour les pratiques de visualisation ou d'évocation.

Dans la *Bhagavad-Gita*, Krishna explique de manière dense comment méditer : « ...toute activité de la pensée et des sens suspendus, qu'il pratique le yoga en vue de se purifier. Affermi, maintenant le corps, la tête et le cou alignés et immobile, qu'il fixe son regard sur la pointe du nez sans le laisser parcourir les horizons. L'esprit apaisé, libre de crainte..., sa pensée maîtrisée, l'esprit empli de moi, qu'il demeure concentré, tendu vers moi. » (B-G, VI, 12 à 14).

Pour méditer il faut donc que l'esprit soit apaisé, que les images mentales passent comme des nuages sans éveiller les valeurs affectives. Il faut également être libre de crainte, celle de dévaloriser le monde auquel nous sommes habitués, celle d'affaiblir notre ego et celle de la mort comme le souligne T.K. Srihashyam.

L'esprit doit être empli de Dieu. A cette fin, le champ mental doit être complètement libre pour permettre à Dieu de l'occuper entièrement dans une évocation qui doit se maintenir le plus longtemps possible. Il faudra toutefois veiller à ménager une sortie progressive de la méditation.

Il est important de pratiquer la méditation vers l'est où se lève le soleil. L'évocation de la lumière de l'aurore (*Āditya*) permet d'ouvrir à la fois nos capacités spirituelles et la voie vers Dieu. Il n'est pas étonnant, à cet égard, que nos séances de yoga classiques débutent généralement par des salutations au soleil.

Dans la pensée indienne notre corps est une représentation fidèle de l'univers. Certains lieux de notre corps sont en correspondance avec des astres ou des constellations. Dans le voyage qui mène l'âme à Dieu, celle-ci doit passer par des lieux cosmiques qui ont leur correspondance dans des points de concentration corporels utilisés spécifiquement dans le *bhakti yoga*. Sachant que la demeure de l'âme est le cœur (*hṛdaya*) et que celle-ci doit entrer en relation avec Dieu au-delà du monde créé, c'est-à-dire dans cette conception au-delà du premier soleil. Pour maintenir ouvert cet accès de l'âme à Dieu, il importe d'activer constamment ces points de repère surtout dans la perspective de la séparation de l'âme et du corps.

Enfin, parallèlement à ces techniques de méditation, l'accent est mis sur le changement de comportement de celui qui emprunte la voie de la dévotion : « *Sans haine envers aucun être, amical et compatissant, désormais détaché du « je » et du « mien », patient au point de ne plus faire de différence entre plaisir et douleur, toujours satisfait, maître de lui-même et ferme en ses résolutions* » (B-G, XII, 13-14).

La voie de la dévotion est ouverte à tous les êtres humains mais il faut reconnaître que la culture traditionnelle indienne y prépare mieux que la culture moderne ou occidentale. Elle demande de refreiner notre ego et notre obsession de posséder, de modérer nos passions, de cultiver nos qualités sāt̥tvique et de nous remettre avec humilité et confiance à Dieu, ce qui sont des renoncements légers pour ceux qui souhaitent atteindre une paix et un contentement intérieurs durables en attendant la libération ultime.

*Merci à Alain Merle d'Aubigné de nous avoir fait partager ainsi l'enseignement de TKS Sribhashyam lors de ce séminaire.*