



Pilgrims walk through the magnificent corridors of the ancient Ramanathaswamy Siva Temple in Rameswaram, India

Retour à Siva

Un abrégé des merveilles de l'Hindouisme Sivaïte

Satguru Bodhinatha Veylanswami
Kauai Aadheenam, Hawaii

T

Qui suis-je et quelle est mon origine?

Le chercheur demande: "Qui suis-je? Et quelle est mon origine?". Il a le sentiment que celui qu'il semble être, un individu parmi tant d'autres, portant tel ou tel nom, né à tel ou tel endroit - ce n'est pas vraiment lui. Il ne peut plus s'identifier à son corps physique, à son mental ou à ses émotions. Il veut savoir, "Est-ce que j'existais avant de naître? Est-ce que j'existerai après la mort?" Le sivaïsme répond que chaque individu est en fait une âme divine faisant un voyage merveilleux, que cette âme est en vérité un corps de lumière immortel qui a déjà vécu de nombreuses vies. Pendant lesquelles, elle se retrouvait dans un certain corps physique possédant une certaine personnalité. Gurudeva explique: "Lorsque l'âme a vécu suffisamment d'expériences, elle cherche à se défaire de tout ce qui la limite. C'est alors que le plus beau de tous les processus se déclenche pour l'âme tandis qu'elle s'engage sur la voie spirituelle. Bien sûr, cette âme évoluait déjà depuis toujours à travers toutes ses vies, ses naissances et ses trépas, mais elle le faisait inconsciemment. À présent, ce qu'elle veut, c'est connaître Dieu consciemment." C'est Siva qui a créé notre âme en l'émanant de lui-même tout comme le feu émet des étincelles; elles font partie du feu et en sont distinctes en même temps. De même, nous sommes identiques à Dieu Siva qui est notre

Source et en même temps distincts de lui. Nous faisons partie intégrale de sa création infinie, de cet univers invraisemblablement vaste qui est tout rempli de sa Présence. Siva est l'énergie vitale des oiseaux, des poissons et de toutes les bêtes. Son être circule en tout ce que nous voyons et tout ce que nous éprouvons. Les rishis des temps védiques nous ont assuré que "Dieu est la Vie de notre vie", et que nous sommes tous ses magnifiques enfants. Au plus profond de nous, nous n'avons jamais été autre que lui. Nous sommes issus de Dieu, nous vivons en Dieu et nous évoluons vers l'union parfaite en Dieu. Dieu Siva nous a créés en tant qu'êtres parfaits, mais c'est à nous de découvrir cette perfection pour redevenir ce que nous sommes vraiment. Quand nous percevons l'énergie vitale en tout ce qui vit, c'est Dieu Siva en action que nous voyons. Quand nous nous approchons de lui, nous nous approchons de notre âme immortelle. Siva est partout et en toute chose.

GURUDEVA: Quand nous prenons conscience que nous sommes issus de Siva et que nous vivons en lui, le chemin du retour vers lui se précise. Cette réalisation indique que l'on est déjà bien engagé sur ce chemin. Et elle nous encourage à continuer et persévérer jusqu'à l'objectif, le retour à notre Source, notre Soi.





2 Quelle est ma destinée, et comment se réalisera-t-elle?

Oui, il y a bien un but à la vie. Nous sommes venus en un corps physique pour épanouir notre être réel et divin. Notre incarnation présente n'est qu'un chapitre parmi tous ceux qui auront tracé notre processus d'évolution. Toutes les âmes font ce même voyage. L'aspect le plus profond de notre âme, son essence, est éternellement identique à Siva. Mais le corps de l'âme, lui, est toujours en train d'évoluer, il est un petit gland qui pousse et qui enfin deviendra un puissant chêne. En apprenant à maîtriser le corps, le mental et les émotions, nous grandissons spirituellement. Plus on se dévoue en spiritualité, plus l'individue percevra sa ressemblance à Siva. Au début, il n'y a que nos souffrances qui soient capables de nous pousser à mieux vivre et donc à moins souffrir. On apprend peu à peu à transformer la peur en courage, la colère en amour et le conflit en tranquillité. On apprend ensuite à rendre service à autrui. Le service désintéressé est le point de départ de la quête spirituelle. Il approfondit notre compréhension et notre amour de Dieu. Nous voyons alors que le monde où nous vivons, les gens qu'on y rencontre et nous-mêmes, toutes ces choses et ces êtres ne sont autres que Siva. Et enfin, on

apprend à bien méditer, à calmer le mental, à trouver la tranquillité et le silence en nous-même et à savoir s'observer soi-même à travers toutes nos expériences, comme si l'on regardait un acteur de cinéma, sachant très bien tout au long que nous ne sommes pas cette personne, mais que nous sommes l'observateur, l'âme qui voit, notre véritable identité. Cette pratique nous mène enfin à réaliser Dieu en nous. À la fin de ce voyage évolutif, nous ne sommes plus l'être qu'autrefois nous croyions être, nous sommes le Divin lui-même. Aucune différence ne demeure. Nous appelons ce cheminement spirituel san marga, la "voie véritable". C'est un chemin de service, de dévotion, de yoga et de sagesse. Tout comme le train atteint sa destination en suivant les rails, c'est en poursuivant san marga que nous regagnons notre perfection innée et que nous sommes délivrés du besoin de nous réincarner.

GURUDEVA: Nous sommes la Conscience et l'Énergie immortelles qui existent en tout et à travers toute chose. Au fond de nous, nous sommes parfaits en ce moment même, et il ne suffit que de découvrir cette perfection et de la vivre pleinement pour se retrouver.

BEFORE THE SETTING SUN, HIS JOY IN THAT MAGICAL MOMENT OF BEAUTY AND APPRECIATION

A SEEKER STANDS IN A FIELD AT DAY'S END, ARMS HELD WIDE



IS TINY WHEN COMPARED TO THE BLISS OF THE INNER LIGHT.

3

Quel est le but ultime de la vie?

L'objectif de toutes nos vies, c'est de connaître Dieu, ce qui est à la portée de toute âme évoluée qui consacre à la spiritualité. Chaque année, ce sont les alpinistes les plus disciplinés qui arrivent au sommet d'Everest. De même, ce sont les âmes les plus avancées qui, en leur incarnation présente, arriveront au plus haut sommet de la vie. Les âmes n'ayant pas toutes été créées en même temps, certaines sont plus âgées que d'autres, c'est-à-dire qu'elles ont évolué au cours de nombreuses incarnations. Elles ont profité des plaisirs de la vie, ont souffert toutes les peines et ont fait face à d'innombrables défis. Ce processus les a rendues robustes et agiles, comme les alpinistes, prêtes pour l'ascension finale, prêtes à s'unir à Dieu Siva. En mûrissant, on devient bon, généreux, compatissant et sincère. La colère, la peur et la jalousie ne nous dominent plus comme autrefois. On est devenu sage et charitable. Cette maturité nous rapproche de l'objectif réel de nos vies. Le jour arrivera où nous n'aurons plus besoin des épreuves de la vie, et n'aurons donc plus besoin de renaître. Mais, la vie continue sans interruption. Nous continuons à vivre en notre corps subtil dans les mondes célestes, et à rendre service à l'humanité. Cet affranchissement du cycle de la réincarnation s'appelle moksha, la délivrance. Mais avant d'arriver à ce stade il faut atteindre le but ultime du raja yoga, la réalisation du Soi Dieu. Une fois qu'on réalise le Soi, on ne se

voit plus comme étant telle ou telle personne originaire de tel ou tel endroit. Bien au contraire, en regardant en soi-même, on ne voit plus que Siva. Et quand on regarde ceux qui nous entourent, là encore on ne voit plus que Siva. Toutes les âmes atteindront moksha, mais très peu y arriveront en leur vie présente. Les Hindous comprennent et ne s'imaginent pas que cette vie sera leur dernière. Tout en cherchant à se perfectionner par le service, par la dévotion et par le yoga, ils savent qu'il y a aussi beaucoup à faire pour satisfaire les trois autres objectifs de la vie: la vertu, la prospérité et le plaisir. Moksha est notre objectif majeur, mais elle n'est pas l'objectif ultime. Une fois délivré du cycle de la réincarnation, l'âme en tant que corps lumineux (le corps de l'âme) continue à évoluer dans les mondes subtils jusqu'à ce qu'il s'unisse complètement en Dieu. Jiva (l'âme) devient alors Siva, union finale qui s'appelle vishvagrasi. Étant conscients que nous parcourons ce même chemin qu'ont déjà suivi d'innombrables âmes au cours des âges, nous acquérons une sérénité nouvelle, et le sentiment que tout va bien, que tout est parfait.

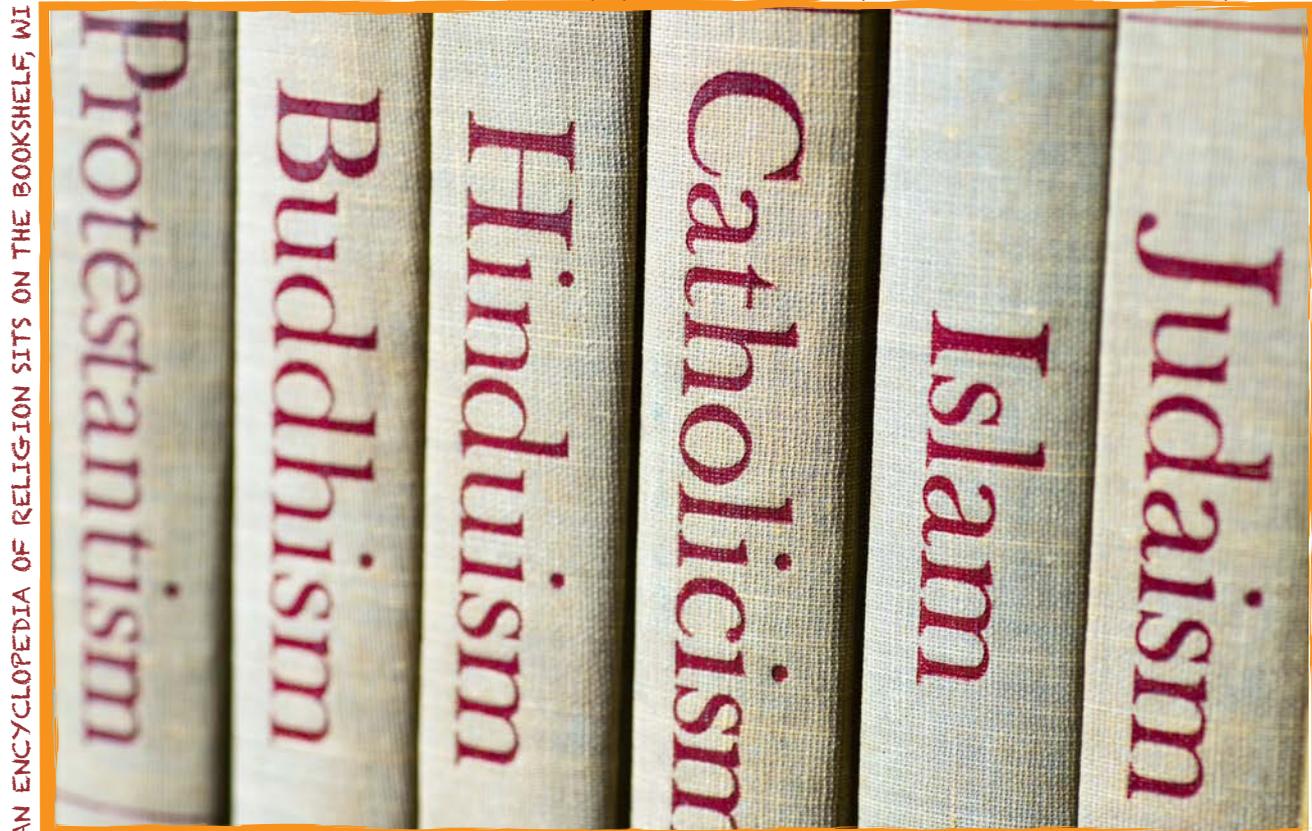
GURUDEVA: Chaque âme découvre son identité avec Siva, avec la Réalité absolue, avec Parasiva, le Soi Dieu, au-delà du temps, de la forme et de l'espace."

Une religion est un système de croyances concernant Dieu, l'âme et le monde où nous vivons. De tout temps, les chercheurs spirituels ont voulu comprendre le monde et démêler les mystères de la vie, de l'esprit, et de la Réalité ultime. Ils se sont interrogés sur la souffrance, et comment l'éviter ou l'amoinrir, et d'où proviennent le bien et le mal. Ces quêtes ont débouché sur divers systèmes de pensée. Quand ceux-ci se basent sur une croyance en Dieu ou en une présence divine nous disons qu'il s'agit d'une "religion" ou d'une "foi". Il existe aujourd'hui une douzaine de grandes religions dans le monde, et des centaines d'autres encore. Parmi les 7,4 milliards d'habitants de la Terre, six milliards adhèrent à une religion quelconque. Le christianisme, l'islam, l'hindouisme, la religion populaire de la Chine et le bouddhisme sont les cinq religions les plus grandes en nombre d'adhérents. La plupart des cultures anciennes qui existent encore de nos jours suivent une religion particulière qui se base le plus souvent sur certains textes sacrés. Les Hindous vénèrent les Vedas. Tandis que les Bouddhistes se réfèrent au Dhammapada, les Chrétiens à la Bible et les Musulmans au Coran. Les sages à travers l'histoire ont enseigné comment bien vivre, et ont expliqué ce qui nous attend après la mort. Chaque religion a ses lieux de culte, son

clergé et ses rites sacrés. Ce serait une erreur de dire que les religions du monde s'équivalent. Au contraire, elles diffèrent considérablement, et parfois même énormément. Les grandes religions, hindoue, jaïne, bouddhiste et sikhe sont dites "orientales", tandis que les fois juive, zoroastre, chrétienne et musulmane sont dites "occidentales". Les différences entre les religions "orientales" et "occidentales" sont énormes. La vision orientale est unitive et introspective, tandis que l'occidentale est dualiste et extravertie. Les religions orientales tendent à voir Dieu en toute chose, et voir le sacré en toute chose. Les croyances occidentales, par contre, tendent à ne pas croire que Dieu se trouve partout, et distinguent vivement entre le sacré et le profane. Tandis que les religions orientales tiennent au karma, à la réincarnation et à la délivrance, les religions occidentales n'admettent qu'une seule et unique incarnation pour l'âme, suivie de récompense ou de punition.

~~~~~  
**GURUDEVA:** La religion est la connexion entre les mondes intérieurs et le nôtre. Le temple et ses rites servent à établir, pour le dévot, une connexion personnelle avec les mondes intérieurs."

TH A VOLUME DEDICATED TO EACH MAJOR RELIGION. EXPLORING ANY OF THEM WILL REVEAL



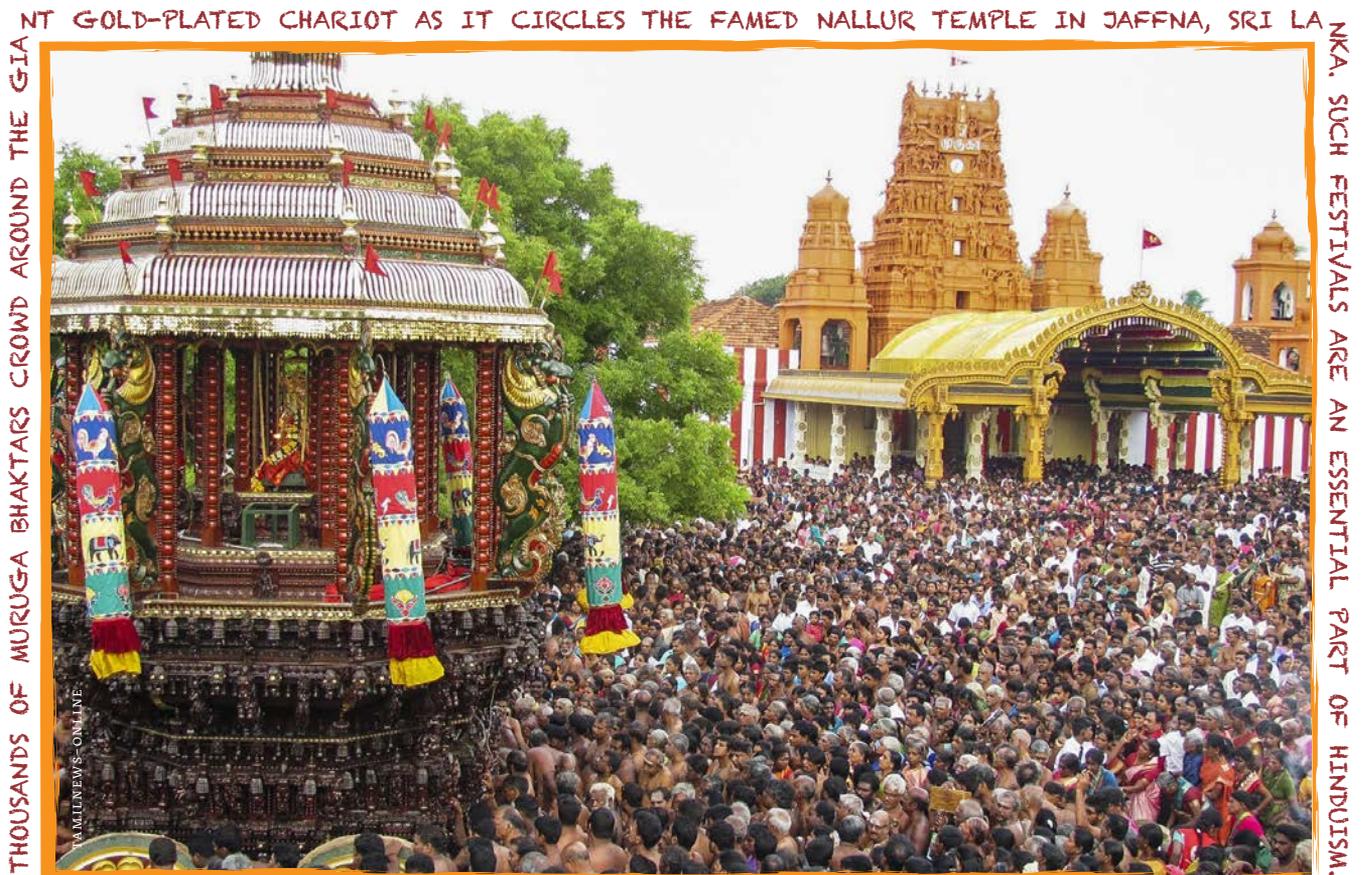
AN ENCYCLOPEDIA OF RELIGION SITS ON THE BOOKSHELF, WI

GREAT COMPLEXITY CONCEALED BENEATH THE SIMPLE TITLE.

L'hindouisme est la religion originelle de l'Inde qu'un milliard de personnes pratiquent aujourd'hui à travers le monde. N'ayant pas un fondateur quelconque, son histoire remontant à l'aube des temps et existant parmi les premières civilisations qu'on connaisse, la religion dite hindoue se nomme plus correctement "sanatana dharma", "la voie éternelle". Elle se base sur les Védas et autres écritures saintes. Quatre croyances lui sont essentielles. D'abord elle pose le fondement philosophique indispensable qu'il n'y qu'un seul Dieu suprême qui a créé l'univers et l'imprègne tout entier. Il ou Elle existe partout et en toute chose. Ensuite, l'Hindou affirme la loi du karma, le principe de la cause et de l'effet, de l'action et de la réaction, et le principe que l'univers se gouverne selon dharma, qui signifie harmonie divine, bonne conduite et devoir. Enfin, il affirme encore la réincarnation, le processus naturel des naissances, des trépas et des renaissances successives. Bien que ces quatre croyances soient essentielles, en hindouisme, la croyance seule ne suffit pas à nous propulser sur le chemin spirituel. Nos actions et comportements sont les clés de notre épanouissement. Les Hindous cherchent à ressentir Dieu et leur propre être intérieur par la pratique de la dévotion, de la méditation, du yoga,

du pèlerinage et du chant dévotionnel. Ils prisent la vie de famille et les traditions culturelles. Ils honorent les gurus, les saints et les sages. Ils adorent plusieurs Dieux, qui sont de grands assistants à l'Œtre suprême. Les trois piliers de sanatana dharma sont ses enseignements, ses temples et ses gurus. Aujourd'hui, l'hindouisme est comme l'arbre géant, le banian, dont les branches représentent les innombrables variations de cette ancienne foi. Ses quatre branches ou dénominations principales sont le sivaïsme, le vishnouïsme, le shaktisme et le smartisme. Elles sont comme quatre religions indépendantes partageant un vaste patrimoine d'histoire commune, de culture et de croyances. Chacune évolue par une multitude de lignées de gurus, de chefs religieux, de prêtres, de saintes écritures, de communautés monastiques, d'écoles, de lieux de pèlerinage et de dizaines de milliers de temples. L'hindouisme ne se réfère pas à une seule source.

**GURUDEVA:** L'hindouisme est une religion mystique, qui conduit le dévot à découvrir en lui-même les vérités éternelles et finalement enfin à atteindre le sommet de la conscience où l'homme et Dieu sont éternellement unis.



D NAILS PAINTS A FRIEND'S HAND. AS ANY PUZZLE'S SOLUTION REQUIRES ALL ITS PIECES, SO



A WOMAN IN RED WORSHIPS ALONE, WHILE ANOTHER WITH RE

THE FULLNESS OF HINDUISM INCLUDES RELIGION & CULTURE.

## 6 L'hindouisme est-il une religion ou un mode de vie?

**O**ui, l'hindouisme est à la fois une religion et un mode de vie. Mais le mode de vie qu'il propose est essentiellement spirituel – et un mode de vie spirituel c'est la définition même de la religion ! Le mot "religion" indique un système de croyances et de pratiques. Il provient du mot latin religionem, qui signifie "révérence envers les Dieux et toute sainteté", précisément là où l'hindouisme excelle. Pour lui, les vies laïque et spirituelle ne font qu'un, contrairement à la plupart des autres religions. Pour l'Hindou qui pratique profondément sa religion, tous les aspects de sa vie font partie de sa spiritualité. Sa pratique comprend toutes ses activités quotidiennes. Il est vrai que de nos jours le mot religion comporte beaucoup de force, mais nous ne devons cependant pas hésiter à nous en servir librement en parlant de l'hindouisme. Une autre question se soulève au sujet du mot "hindouisme", s'il est correct ou pas de s'en servir. Ceux qui s'y opposent insistent sur le fait que le mot est un néologisme appliqué par des envahisseurs d'il y a très longtemps, qui signifiait à l'origine "la foi des gens de la vallée de l'Indus". "Si on s'en sert aujourd'hui, disent-ils, cela limite notre foi universelle aux seuls gens de cette région. Le nom véritable et correcte de notre foi, c'est sanatana dharma, la voie éternelle" Nous sommes d'accord, mais aujourd'hui c'est "hindouisme" dont on se sert pour reconnaître et honorer Sanatana Dharma — et ceci dans le monde entier. Pendant des siècles, le monde ne comprenait pas bien l'hindouisme et, en Occident, le dénigrait à tort. Mais cette

situation a bienheureusement changée. Maintenant, au XXIe, on reconnaît cette religion comme la plus charitable, la plus mystique et la plus éclairée des fois du monde. Ce sont bien ses messages de paix, de non violence et de largeur d'esprit qui donnent espoir à l'humanité en cette période de conflit et d'intolérance. Le monde est aujourd'hui reconnaissant pour ces valeurs que l'hindouisme nous offre, et pour les sciences hindoues: le yoga, le vastu, le jyotisha et l'ayurveda. Si nous rejetions le nom hindouisme ou l'appelions simplement "un mode de vie", nous priverions notre foi de la noble position qu'elle détient et qu'elle mérite en tant que grande religion mondiale. Par contre, si nous et notre famille de coreligionnaires demeurons unis et réunis autour de l'étendard de l'hindouisme, nous profitons tous des droits et des protections que le monde accorde à toutes les religions. Nous parlons d'une même voix. Les médias, les gouvernements, les conseils d'éducation et les services de planification nous entendent, et respectent nos idées. Les Hindous-mêmes se sentent de plus en plus confiants en matière de religion, et sont fiers de déclarer: "Je suis Hindou". Dans les universités du monde entier, les jeunes Hindous se tiennent dignement côte à côte avec les étudiants d'autres religions. Cela ne peut pas se produire si l'on évite de dire "hindou" ou "hindouisme", ou si l'on escamote le mot "religion".

**GURUDEVA:** Dharma signifie mérite, moralité, bonne conduite, devoir religieux et le mode de vie des sages.



## 7 Quelles sont les dénominations hindoues principales?

**P**endant deux siècles, l'Occident a eu du mal à comprendre la religion de l'Inde, tellement il la trouvait vaste et variée. Ce qui manquait, c'était de savoir que l'hindouisme compte d'innombrables dénominations et de sampradayas (lignées spirituelles) diverses et, à première vue, souvent contradictoires. Par exemple, en voyant les nombreuses divinités, on a souvent supposé à tort que les Hindous n'avaient pas de Dieu suprême. Il y avait Siva, Vishnou, Shakti, et bien d'autres encore. Mais en réalité, il n'y a qu'un Dieu suprême pour tous les Hindous, mais ils le nomment différemment. Les dénominations principales de l'hindouisme sont le sivaïsme, le vishnouisme, le shaktisme et le smartisme. Les Vishnouites, nomment Dieu Vishnou. Les Sivaïtes le nomment Siva. Les Shaktas le (ou la) nomment Shakti. Pour les Smartas, Dieu est uniquement le Transcendant qu'ils nomment Brahman, et quand à la dévotion chaque dévot choisit celui qu'il veut adoré parmi six Dieux, (mahadeva, ou archanges). Ces courants sont apparus dans diverses régions géographiques et linguistiques de l'Inde. Leurs différences sont tellement prononcées qu'on peut bien considérer chacune comme une religion distincte et complète en elle-même. Chacune met en valeur ses croyances distinctes, ses textes sacrés, ses dirigeants religieux et ses traditions monastiques

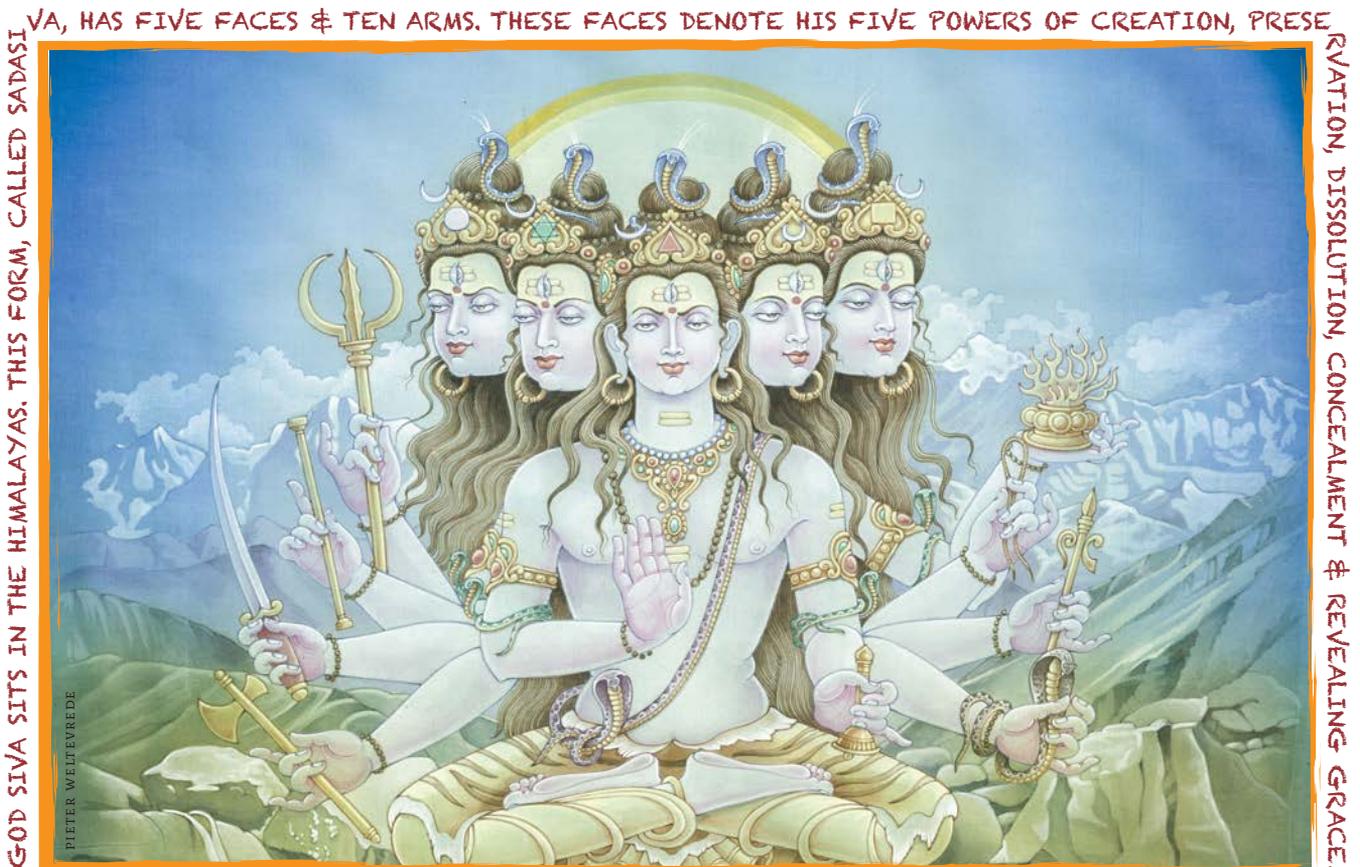
à elle. Chacune jouit de ses temples, de ses fêtes et de sa façon d'adorer Dieu. Certaines s'adonnent surtout à la dévotion et aux temples. D'autres insistent plutôt sur le yoga, sur le mantra ou sur l'étude des écritures. Chacune a des centaines de millions d'adeptes. Mais toutes acceptent l'autorité des Vedas et tiennent aux mêmes croyances fondamentales au karma, au dharma et à la réincarnation. Elles tiennent en commun une grande partie de leur culture et de leurs traditions. La plupart des Hindous suivent la voie de leurs parents et grands-parents. Malgré leurs différences importantes, les dénominations ont quand même beaucoup en commun et nous pouvons bien les considérer une famille de religions. En tant que Sivaïtes, nous respectons tous les chemins hindous et visitons à l'occasion les temples des autres traditions. Nous nous joignons à leurs fêtes et honorons leurs chefs religieux, mais nous demeurons cependant fidèles à notre chemin sivaïte.

**GURUDEVA:** Il importe de maintenir les traditions de notre dénomination particulière, quelle qu'elle soit, et de soigneusement préserver ses aspects uniques sans les diluer. Ainsi nos efforts spirituels porteront leurs fruits.

Le sivaïsme est la religion la plus ancienne du monde. Elle vénère Dieu Siva, le Bienveillant. Elle fait valoir des disciplines puissantes et efficaces, fournit une philosophie scintillante, et donne grande importance au maître, à la dévotion et au raja yoga qui mènent tous vers l'union mystique en Siva. Le sivaïsme existe depuis toujours. Il est le précurseur de cette religion aux aspects multiples qui se nomme aujourd'hui hindouisme. Les historiens ont découvert les sources de ce culte dans la vallée de l'Indus au cœur d'une civilisation qui atteignit son apogée il y a plus de 8 000 ans. Mais les textes sacrés indiquent que le sivaïsme était alors déjà ancien et que son origine remonte en fait jusqu'au début des temps. Le sivaïsme compte six écoles distinctes de philosophie et de tradition: le saïva siddhanta, le sivaïsme du Cachemire, le sivaïsme pashupata, le sivaïsme vira, le sivaïsme advaita et le siddha siddhanta. Ces écoles diffèrent de plusieurs façons aux niveaux philosophique, historique, linguistique et géographique. Elles partagent, par contre, des similitudes incontestables dans leurs croyances et leurs pratiques, et vénèrent les Védas et les Agamas sivaïtes. Toutes reconnaissent Siva comme Dieu Suprême, à la fois immanent et transcendant, que l'on adore en tant que Dieu personnel et

que l'on réalise par la méditation en son Țtre Absolu, Para-siva, au-delà de toute forme. Ces écoles adhèrent toutes aux doctrines agamiques suivantes: 1) celle des cinq pouvoirs de Siva (création, préservation, destruction, grâces dissimulatrice et révélatrice), 2) celle des trois éléments primaires de l'existence, Pati, pashu et pasha (Dieu, les âmes et les liens), 3) celle des trois liens, ou mala: anava, karma et maya (les principes du Moi, de la cause et de l'effet, et de la matière), 4) celle des trois énergies de Siva: iccha, kriya et jnana shakti (désir, action et sagesse), 5) celle des trente-six tattvas, ou catégories d'existence, 6) celle de la nécessité du satguru et de l'initiation, 7) celle du pouvoir des mantra, et enfin 8) celle des quatre pada ou étapes sur le chemin spirituel: charya, kriya, yoga et jnana (service, dévotion, union mystique et sagesse).

**GURUDEVA:** Le sivaïsme est la plus grande religion du monde, et nous sommes très chanceux et fiers d'en faire partie. Elle possède la plus ancienne culture du monde, des écritures saintes extrêmement profondes, des hymnes sacrés qui élèvent l'âme. Ses disciplines de yoga et de méditation sont sans pareil. Ses temples sont magnifiques et puissants. Et elle compte ses sages, ses saints et ses saintes par milliers.

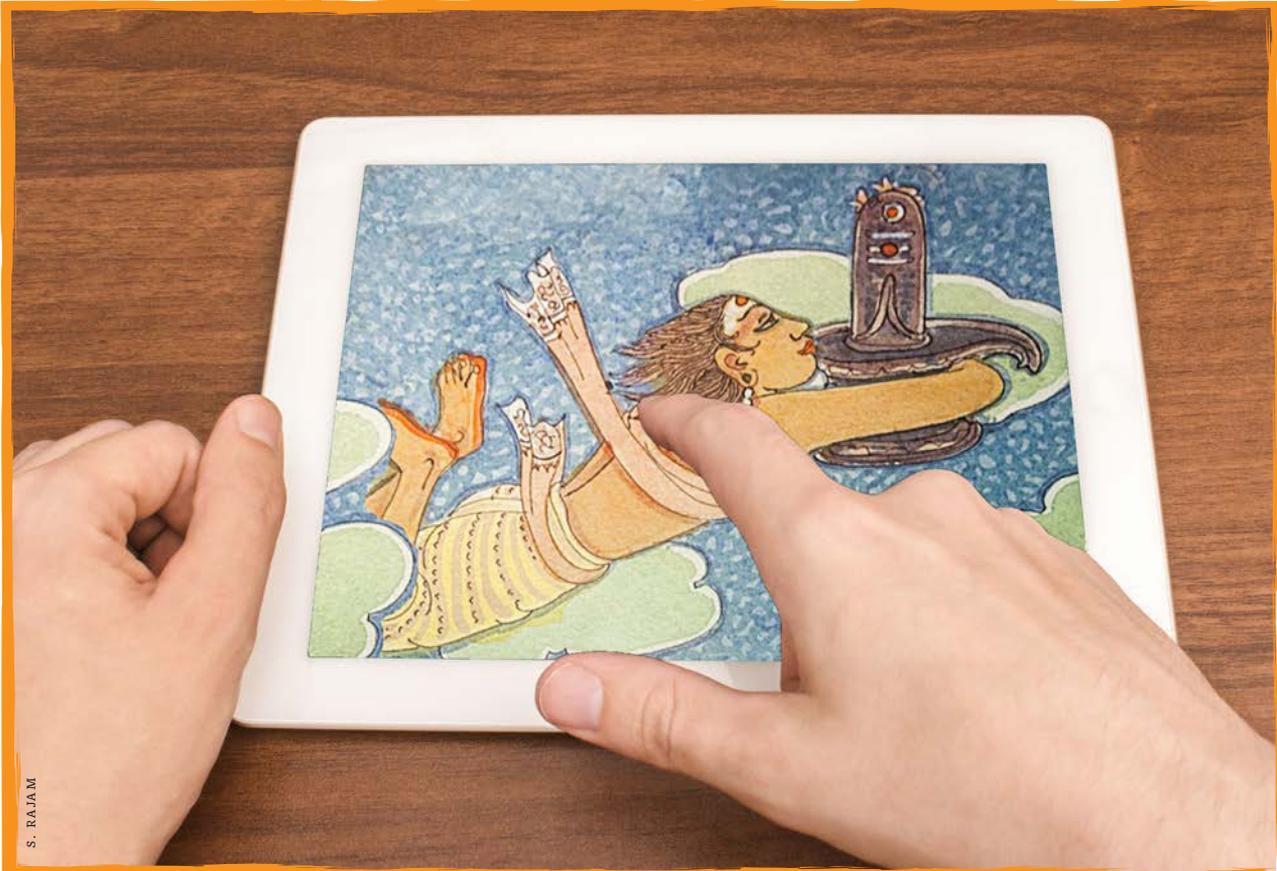


**P**armi les six écoles sivaïtes, saïva siddhanta est la plus ancienne, la plus vivace et la plus populaire. Elle compte plusieurs millions de dévots, des dizaines de milliers de temples puissants et des dizaines de traditions monastiques et ascétiques vigoureuses. Le saïva siddhanta jouissait autrefois d'une présence glorieuse tout à travers l'Inde. Aujourd'hui, ce sont les communautés tamoules à travers le monde qui suivent cette tradition le plus fidèlement, surtout celles du sud de l'Inde, du Sri Lanka et de la Malaisie. Cette école s'appelle parfois sivaïsme tamoul. Les mots saïva siddhanta signifient "conclusions ultimes que définit le sivaïsme". Il y a présentement deux écoles principales de saïva siddhanta. L'une est l'école pluraliste de Meykandar, qui stipule que Dieu, l'âme et le monde sont éternellement distincts. L'autre est l'école moniste de Tirumular, qui souligne l'unité ultime entre Dieu et l'être humain. Nous suivons la lignée de Tirumular qui se nomme shuddha saïva siddhanta. Ces deux écoles maintiennent que Siva existe partout et en toute chose, et que Shakti son énergie manifeste, est éternellement

inséparable de lui. Dans les temples, on voit souvent Siva et Shakti représentés comme deux êtres distincts, un couple divin. En vérité, ils ne font qu'un seul. Les deux écoles adorent Ganesha et Murugan comme de grands Dieux qui servent Siva leur créateur. Dans ces deux écoles on chante le saint mantra Namah Sivaya, on porte des graines de rudraksha et des cendres sacrées, on vénère les nombreux saints sivaïtes et on croit en la nécessité absolue du guru vivant. On chérit le saint sivalinga, on recherche la compagnie (sangam) des âmes dévouées, et on vénère les nombreux temples à Siva. Le guru, lingam, sangam (la fraternité) et valipadu (la dévotion) font le cœur du saïva siddhanta tel qu'on le trouve dans les littératures sanskrites et tamoules.

~~~~~  
GURUDEVA: Parmi les religions du monde, c'est le sivaïsme (et surtout sa philosophie et tradition saivasiddhantine) qui est le plus apte à répondre aux grands besoins humains d'éveil spirituel et de vie méritoire."

CREATION AND OUR LOVE FOR HIM. HERE THE 16-YEAR-OLD MARKANDEYA IS SAVED FROM DEATH BY





10

Qu'est-ce que le théisme moniste?

Le théisme moniste réconcilie deux idées philosophiques apparemment contradictoires: le monisme et le théisme. Le monisme est la doctrine selon laquelle la Réalité est unique et indivisible. Il soutient que Dieu existe en toute chose et en toute âme, et qu'ultimement, il n'est pas distinct ou autre que l'âme. Le théisme, lui, soutient que Dieu autre que soi, qu'il est un Dieu personnel, un Țtre qui est conscient de nous et répond à nos prières, qu'Il est notre Seigneur et Créateur débordant d'amour envers nous et envers toute chose. Ce sont les deux faces d'une même médaille. Et, ces deux faces se retrouvent dans la plupart des systèmes philosophiques hindous. Notre philosophie saiva siddhanta est une forme de théisme moniste. Nous voyons Dieu 1) comme notre Seigneur personnel, Parameshvara; 2) comme l'essence de tout ce qui existe, Parashakti; et 3) aussi comme Țtre Absolu, Parasiva, qui est au-delà de toute forme. C'est dans nos pratiques théistes que nous adorons Dieu et les Dieux avec dévotion et humble soumission. Dans nos pratiques monistes, par contre, nous méditons profondément pour découvrir l'essence de notre âme, qui est identique à Dieu Shiva, et comme lui, présente dans tout l'univers. Siva comprend à la fois un aspect moniste et un aspect théiste. Grâce à notre double pratique, on adore et on se rapproche des deux aspects. Le chemin le plus complet, le chemin parfait, requiert à la fois monisme et théisme. Il existe des écoles philosophiques dites dualistes. Qui s'oppose au monisme en

enseignant que Dieu et sa création sont deux réalités entièrement distinctes – que Dieu est comme un potier qui crée perpétuellement l'univers, le pot, à partir d'une argile, la matière cosmique, qui a toujours existé et est distincte de lui. Mais le sivaïsme moniste enseigne que Siva existe partout et en toute chose, et que toute chose n'est autre que lui. Il est à la fois le potier, l'argile et le pot qu'il crée. Certaines formes de monisme hindou, contrairement à nous, n'incluent pas beaucoup de théisme dans leurs pratiques. Nous, nous adorons Siva en tant que Dieu d'amour, Parameshvara, Siva qui crée, qui protège et qui dissout. Nous adorons Siva qui est autre que nous, qui nous aime comme ses enfants. Voilà en quoi consiste notre point de vue théiste. Pourtant, nous savons qu'à un niveau supérieur, Siva n'est pas du tout séparé de nous. En tant que Parashakti, conscience circulant à travers toute forme, et en tant que Parasiva, Réalité Absolue, Il est en nous en ce moment même. Voilà en quoi consiste notre point de vue moniste.

GURUDEVA: Les monistes, de leur point de vue, du haut de la montagne, perçoivent une réalité unique en toute chose. Les dualistes, eux, au pied de la montagne, voient Dieu, les âmes et le monde comme éternellement distincts. Le théisme moniste est la parfaite réconciliation de ces deux points de vue.

ARDHANARISHVARA, GOD WHO IS HALF MALE AND HALF FEMALE. SIVA WORSHIPERS BELIEVE THAT SIVA AND SHAKTI ARE A ONE DIVINITY THAT CANNOT BE SEPARATED.

THIS KERALA MURAL BEAUTIFULLY DEPICTS SIVA IN THE FORM OF



VA AND SHAKTI ARE A ONE DIVINITY THAT CANNOT BE SEPARATED.

II

Qui est Siva?

Dieu Siva est l'Œtre suprême de l'univers. Il, ou elle, est partout et en toute chose, à la fois Créateur et création, immanent et transcendant en même temps. Tout est lui, et rien n'est autre que lui-même. Siva possède une triple nature. Sa réalité ultime est au-delà du temps et de toute forme. En son deuxième aspect, il est Conscience universelle qui imprègne toute l'existence. En son troisième aspect il est Seigneur personnel, Créateur et Source du temps et de toute forme. Ce n'est qu'en méditation profonde qu'on peut réaliser pleinement ce Dieu vaste et mystérieux. Le nom Siva signifie "de bon augure", "plein de grâce" ou "bienveillant". Il est l'Œtre suprême et unique que les religions ont toujours adoré et cherché à connaître, quel que soit le nom qu'elles lui aient donné. Il possède cinq pouvoirs: création, préservation, destruction et les grâces jumelles de dissimulation et révélation. Il crée et préserve les trois mondes à partir de son propre être, dansant en tout instant en chaque atome de l'univers. Il crée les âmes dwen ré-absorbant la création en lui-même. Cette danse passe par des cycles aux dimensions immenses de milliards d'années. Puis, dans un nouveau cycle, il crée tout à nouveau. Tels sont ses trois premiers pouvoirs.

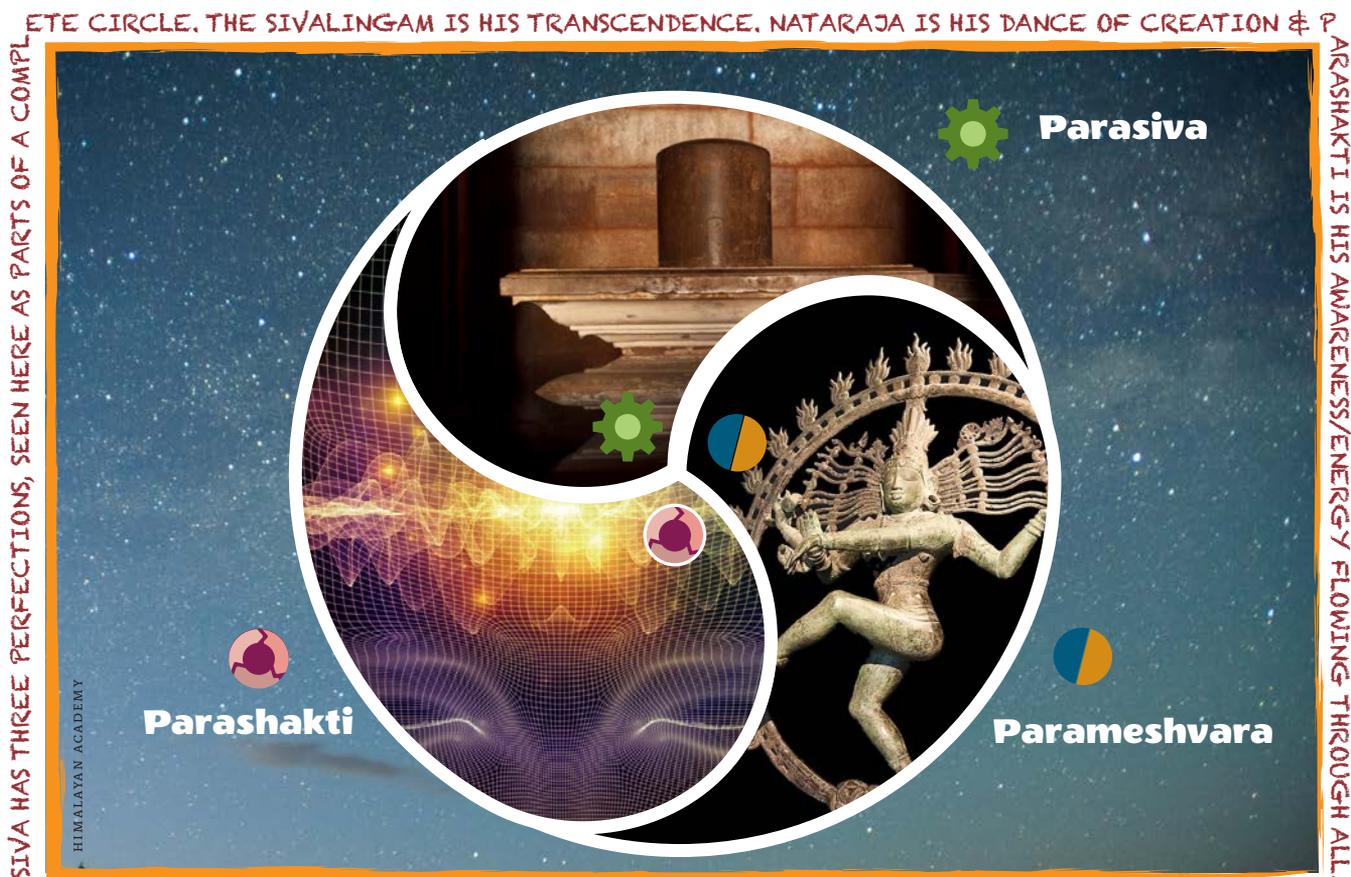
Avec ses quatrième et cinquième pouvoirs de dissimulation et révélation, Siva gouverne et guide notre évolution, comme un parent élève son enfant. Il est bon de toujours vénérer ce grand Dieu d'amour et ne jamais le craindre. Il est le Soi de nous-même, plus proche de nous que notre propre souffle. Gurudeva nous enseigne: "Siva est amour et, en l'adorant, on arrive à éprouver l'amour envers toute chose et tout être." Siva est le Soleil source de la vie, il est le vent qui rafraîchit la terre, il est les cinq éléments, la pensée dans nos esprits et l'étincelle qui anime nos corps. Il est tout ce qui vit et tout ce qui est inerte. Inconnaissable, ni masculin ni féminin, il ou elle est l'Œtre immortel et transcendant, c'est-à-dire qu'il est au-delà de tout ce qui existe. Et en même temps, il est immanent, c'est à dire qu'il est éternellement inséparable de l'âme et uni avec elle.

GURUDEVA: Aimer Dieu c'est connaître Dieu. Connaître Dieu c'est ressentir son amour. Ce Dieu, qu'en vision mystique certains arrivent à voir brillant en son corps lumineux, est tellement compatissant qu'il nous aime, nous et nos petits problèmes autant que tout un univers quasiment infini

Gurudeva dit perfections pour décrire les trois aspects infinis et immaculés de Dieu Siva: 1. Réalité absolue, 2. Esprit divin, et 3. me originelle. Gurudeva a ainsi décrit Siva, qui est une unité indivisible, pour nous aider à mieux comprendre son être en sa totalité et à mieux communier avec chacune de ces perfections par la dévotion et la méditation. Ces trois perfections décrivent en même temps chacun de nous, car il est logique que Siva crée des âmes qui lui ressemblent, qui soient en son image. La première perfection, Réalité absolue, Parasiva, est notre essence la plus profonde, le Soi Dieu. Qu'est-ce que le Soi Dieu? Gurudeva nous explique: "C'est ce qui est au-delà de l'esprit, au-delà de la pensée, des sentiments et des émotions, au-delà du temps, de la forme et de l'espace." La deuxième perfection, le vaste Esprit divin de Siva, Satchidananda, Parashakti, ou Conscience pure, qui rayonne en nous en tant que notre propre esprit superconscient, lumière, énergie, intelligence et amour divins. Lorsque nous touchons à ce niveau de notre être, nous devenons conscient de la Conscience pure qui circule en toute chose. Notre sentiment d'individualité, le moi, se dissout et, à sa place, nous éprouvons amour et béatitude sans limite. La troisième perfection de Siva, l' me originelle qui n'a jamais été créée, Parameshvara, est la plénitude de Dieu

souverain de l'univers, créateur de notre âme et de tout ce qui existe. Aimer Dieu, c'est connaître Dieu. Connaître Dieu, c'est ressentir son amour. En vision mystique, certains arrivent à voir ce grand et unique Dieu en son corps lumineux. Ce corps est le prototype ultime de notre propre corps de l'âme, qui ressemble au corps de Siva, mais qui est moins brillant que lui, parce qu'il n'est pas encore arrivé à maturité. L'âme originelle, l'aspect personnel de Dieu en tant que Seigneur et Créateur, se représente de diverses façons: Nataraja pour les Sivaites, Vishnu pour les Vishnouites, Devi pour les Shaktas, etc. Pour bien comprendre les trois perfections de Siva, songez à une mangue parfaite. On y trouve la peau, la chair sucrée et la graine. Pourtant, il s'agit d'un seul fruit. La peau est le corps de Siva, la chair est son esprit divin et la graine est son essence la plus profonde.

GURUDEVA: Le grand Dieu Siva possède une forme et en même temps il est sans forme. Il est la Conscience pure et omniprésente, ou Forme pure; Il est Seigneur personnel qui se manifeste en d'innombrables formes; et Il est l'Absolu impersonnel et transcendant au-delà de toute forme. Nous connaissons Siva en ses trois perfections, deux avec forme et une sans forme.



Le sivaïsme nous enseigne que Siva est absolument accessible et que l'on peut faire sa rencontre en ce moment même. Il ne s'agit pas simplement d'avoir la foi. Satguru Yogaswami disait: "Voyez Dieu en toute chose. Vous êtes en Dieu. Dieu est en vous. Dieu est en chacun de nous. C'est là qu'il se trouve." Il vous faudra beaucoup de méditation pour le découvrir partout et en toute chose. Gurudeva enseignait que "Dieu existe en tant que l'âme de chaque être. Ouvrez l'œil spirituel et voyez-le en tous ceux qui vous entourent, et par le monde en tant que Monde même." Le débutant le trouvera plus facilement chez les grands maîtres religieux. Ils dégagent une aura spirituelle édifiante. Ils ont une lumière dans les yeux que nous ne voyons pas ailleurs. Le simple ton de leurs paroles nous encourage à vivre une vie meilleure. Ou bien, cherchez dans les yeux d'une autre personne, au-delà de sa personnalité, plus loin que son intellect et, percevez l'énergie pure de sa vie. Cette énergie c'est Dieu. Ou bien encore, voyez l'énergie vitale des arbres, des oiseaux et des bêtes. Faites cette découverte que Dieu est l'essence de toute

vie. Le Brihadaranyaka Upanishad explique: "Celui qui connaît Dieu comme Vie de la vie, Oeil de l'œil, Oreille de l'oreille, Esprit de l'esprit, il aura compris pleinement la Cause de toutes les causes." Le temple hindou est un troisième lieu où l'on trouve Dieu. Vous pouvez y sentir sa présence, émanant des murti, et même entrevoir sa divine forme durant la puja. C'est par votre troisième œil que cela se produit, votre œil intérieur et divin. Nombreux sont ceux qui ont vu Dieu ainsi, et non pas seulement les grands mystiques.

GURUDEVA: Quand quelqu'un vous a troublé, souriez et dites-vous: 'Siva, quelle joie de te retrouver en cette forme.' Animaux, mendiants, princes, politiciens, amis, ennemis, saints et sages, tous sont Siva pour celui qui aime Siva. Il sourit et se dit: 'Quelle joie de te trouver encore, Siva, en cette nouvelle forme.'

SIVA IN THEIR MEDITATIONS, IN THEIR DREAMS, WITHIN THE SANCTUM OF A TEMPLE. IT IS THE TH



MYSTICS AND ORDINARY PEOPLE HAVE HAD VISIONS OF GOD, SEEING

IRD EYE, OUR MIND'S EYE, THAT SEES THE NON-PHYSICAL REALITY.

SADYOJATA FORM, WHICH MEANS "QUICK BIRTHING" AND REPRESENTS THE POWER OF CREATION.

SIVA SITS IN A REMOTE FOREST UNDER A BANYAN TREE. THIS IS HIS



TWO HANDS BLESS; THE OTHERS HOLD A DAPA MALA & SACRED SCROLL.

14 Quelles sont les représentations traditionnelles de Siva?

Toute chose qui existe est représentation de Siva. Mais au cours des siècles, certaines représentations sont devenues particulièrement sacrées, même celle de Dieu en son aspect transcendant, c'est-à-dire, au-delà de toute représentation et de toute chose. Le sivalinga qu'on trouve dans la plupart des temples à Siva nous rappelle cet aspect ultime de Siva. Il consiste généralement en une simple pierre (ou sculpture en métal ou en cristal) ovale introduite dans une base ronde. En adorant Siva ainsi, c'est lui en tant que Parasiva que nous adorons. Par sa simplicité même, cette forme évoque Dieu l'Absolu, qu'on ne peut décrire. Mais lorsque c'est Siva en sa forme et son énergie féminines, soit Shakti, c'est en tant qu'amour omniprésent que nous l'adorons. Et Ardhanarishvara, moitié-homme, moitié-femme, nous rappelle que Siva et Shakti ne font qu'un seul être et ne peuvent être séparés. Nataraja, lui, est bien connu en tant que Dieu dansant dans un cercle de feu. Il est l'âme primordiale, qui anime l'univers et crée toutes les âmes et tous les mondes. Ainsi par ces

trois formes, nous adorons Dieu en ses trois perfectionnements. Mais on peut le représenter de façons infiniment diverses. Il est aussi Dakshinamurti, le Gourou silencieux des Upanishads, ou bien Hari-Hara, moitié Siva, moitié Vishnu, symbolisant la parenté entre les deux dénominations majeures de l'hindouisme. Les Agamas sivaïtes nous présentent Panchabrahma, Siva à cinq visages, représentant ses cinq pouvoirs. Le Trishula, ou trident, est également vénéré en tant que Siva, les pointes représentant l'amour, la sagesse et l'action. Le Tirumantiram nous rappelle: «Partout, sa sainte forme. Partout, Siva-Shakti.... Partout, la danse divine.»

GURUDEVA: Dieu Siva est tellement proche de nous ! Où vit-il? Dans le troisième monde [le monde causal]. En tant que Parasiva, il parle, il pense, il aime, reçoit nos prières et guide notre karma. Il commande d'innombrables devas qui diffusent sa volonté par le monde, la galaxie, et tout l'univers.

THIS EXQUISITE BRONZE IS A BEAUTIFUL SCULPTURE OF SIVA

LE, THE CENTER OF THE UNIVERSE WITHIN THE HEART OF ALL.



15

Qu'est-ce que la danse de Siva?

Nataraja est le Danseur divin, Siva en action. Il réalise l'Ananda Tandava, la danse de la création, de la préservation et de la dissolution, réalisation qui se déroule constamment en chacun de nous, à chaque instant et en chaque atome de l'univers. La forme de Nataraja comporte de nombreux symboles, dont ses cinq pouvoirs, qui sont les plus importants. La création (shrishti) se représente par sa main droite arrière qui joue le petit tambour, damaru, dont le son fait jaillir la création. La préservation (sthiti) se voit en son autre main droite, qui fait le geste d'abhaya, "ne crains pas". Sa main gauche arrière tient le feu, Agni, Dieu du feu, qui est la dissolution (samhara). Son pied droit repose sur un petit homme qui représente le moi, Apasmara, l'Étourdi ou l'Insouciant. Ce pied représente la grâce divine obscuratrice (tirodhana), qui fait que l'âme se croit autre que lui-même. L'autre pied, qui est levé faisant la trompe d'éléphant, pointe vers la gauche. C'est sa grâce révélatrice (anugraha), son pouvoir qui mène l'âme à enfin reconnaître qu'elle n'est autre que lui, Dieu. Son troisième œil au front voit tout: passé, présent et futur. Bien que la danse soit d'une puissance

inimaginable, qu'on voit en sa chevelure tournoyante dans tous les sens, Siva demeure calme et paisible (voyez son visage). Les flammes qui l'entourent, tiruvasi, sont la Conscience omniprésente, la Salle où danse Siva. Sa boucle d'oreille gauche est féminine, celle de droite est masculine, nous rappelant que Dieu est à la fois masculin et féminin. Au sommet du tiruvasi se trouve Mahakala, le Temps, une autre forme de Dieu Siva, qui crée, transcende et anéantit le temps même. Les serpents qui ornent Siva symbolisent la kundalini, force spirituelle à l'intérieur de la colonne vertébrale.

~~~~~  
**GURUDEVA:** La Danse cosmique transmet la vision hindoue de l'existence, à partir du premier grondement du tambour de sa main droite annonçant le début des temps, jusqu'aux dernières flammes de sa main gauche qui en annoncent la fin, qui sera suivie d'un nouveau début.

**N**amah Sivaya est le mieux connu et le plus divin des mantras sivaïtes. Des millions de dévots le chantent chaque jour. Namah Sivaya veut dire "adorons Siva" et paraît dans le Shri Rudram, un chant qui célèbre Siva au coeur du Yajur Veda (l'un des 4 Védas). Ce mantra se nomme aussi Panchakshara, "cinq syllabes", qui chacune a son sens. Na correspond à la grâce dissimulatrice de Siva, ma au monde, si à Siva, va à sa grâce révélatrice, et ya à l'âme. Ce sont aussi les cinq éléments; na la terre, ma, l'eau, si, le feu, va, l'air, et ya, l'éther, ou l'ākāsa. Pour réaliser l'omniprésence de Siva, on répète ce mantra à haute voix ou mentalement, tout en s'observant intérieurement. N'importe qui peut le chanter, mais ce n'est que lorsque le gourou nous y a initié qu'il atteindra sa pleine puissance. Après une période d'étude approfondie, le gourou peut accorder l'initiation (mantra diksha) à l'aide e d'un rituel au temple, tel qu'un homa (cérémonie du feu). Le gourou

murmure le mantra dans l'oreille droite du disciple, en donnant des instructions sur la façon et le moment de le chanter. On le répète 108 fois par jour tout en comptant à l'aide d'un chapelet de graines de rudraksha. Cette pratique, japa yoga, quand on la fait bien, calme l'esprit et apporte la perspicacité et la connaissance spirituelle. Elle rapproche le dévot de Siva et le protège au sein de la communauté globale. Gurudeva conseille, "Quand la vie devient difficile, dites-vous Siva, Siva ou Aum Sivaya ou Namah Sivaya. Offrez mentalement à ses saints pieds tout ce qui vous opprime."

**GURUDEVA:** De bouche à oreille j'ai entendu mon Satgurunatha me transmettre Namah Sivaya. Ce moment devint le noyau de ma vie, ma force et la réalisation de mon destin. Il s'agit d'entendre Namah Sivaya au moment propice et par la voix de son satguru. Ce n'est qu'alors qu'il sera pour vous le plus puissant des mantras.

MANTRAS, SUNG PRAYERFULLY BY DEVOTEES AND RECITED BY YOGIS IN REMOTE CAVES. IT

NAMAH ŚIVĀYA IS ONE OF THE MOST POPULAR AND HOLY OF ALL HINDU

HIMALAYAN ACADEMY

நமசிவாய  
Namah Śivāya  
नमः शिवाय

IS SHOWN HERE IN THREE SCRIPTS: TAMIL, ENGLISH AND DEVANAGARI.



## 17

### Que croient les sivaïtes?

Le cœur de chaque religion se trouve parmi ses croyances fondamentales qui s'apprennent dès l'enfance. Les connaître et les comprendre, c'est pouvoir en parler en termes simples et cohérents à tous ceux qui veulent bien entendre. Les douze croyances ci-dessous saisissent les grands principes de la saïva sidhanta, l'une des six écoles du sivaïsme. Elles révèlent notre conception de Dieu, de l'âme, du monde, du bien, du mal etc, et ne se ressemblent guère d'une religion à l'autre. Elles créent les cultures et nos attitudes

personnelles, qui influencent nos actions et façonnent notre vie. L'action de chacun révèle ce qu'il pense de lui-même, des autres et du monde qui l'entoure. Si la croyance est favorable, l'action qui s'ensuit sera bénéfique. Si nous croyons que Dieu est une force d'amour qui circule à travers tout ce qui existe, nous aurons une attitude respectueuse et compatissante. En revanche, celui qui croit en une force qui s'oppose à cet amour divin (le mal), ou qui croit à la dualité, c'est à dire que la lumière s'opposera toujours aux ténèbres, pensera sûrement

qu'il doit s'opposer à ceux qu'il considère comme mauvais. Gurudeva disait que la croyance est une puissance considérable: "L'esprit humain est un ordinateur, dont les croyances sont les logiciels. Le fonctionnement de ces logiciels correspond aux attitudes. Et la connaissance, ou l'impulsion, qui traverse l'un et l'autre, en décideront du résultat. Les enfants absorbent subconsciemment les croyances de leurs parents, même avant de naître. D'ici ils vont créer, tout comme un programmeur, le code du logiciel qui va déterminer ce que sera le restant de leur jours." Apprenez par coeur ces douze croyances. Vous perpétuez ainsi la culture du sivaïsme,

celle de dévotion, d'humilité, de non-violence, de compassion et de service désintéressé.

---

**GURUDEVA:** Les systèmes de croyances se sont développés à travers les millénaires, à chaque fois qu'une religion a émigré de son pays d'origine. Jusque-là, les croyances restaient entièrement contenues dans la culture et se communiquait aux enfants tout naturellement... Un credo distille une quantité de connaissances en shraddha, une série de croyances faciles à retenir.

---

## Un crédo hindou-sivaïte

**1 DIEU EST RÉALITÉ TRANSCENDANTE:** Pour les Sivaïtes, Siva est Dieu suprême, dont l'être absolu, Parasiva, transcende le temps, la forme et l'espace. Le yogi répète en lui-même: «Ce n'est pas ceci. Ce n'est pas cela.» À une telle profondeur, c'est bien Siva qu'il recherche. Aum.

**2 DIEU EST AMOUR OMNIPRÉSENT:** Les Sivaïtes croient que Siva est Dieu et que par nature il est amour omniprésent ou Parashakti. Il est le substrat, la substance primordiale, la conscience pure qui coule par toute forme en tant qu'énergie, existence, connaissance et béatitude. Aum.

**3 DIEU EST SEIGNEUR PERSONNEL ET CRÉATEUR DE TOUT CE QUI EXISTE:** Les Sivaïtes croient que Siva est Dieu et que son aspect immanent est me Primordiale, Mahadeva Suprême, Paramesvara, auteur des Védas et des Agamas, créateur, protecteur et destructeur de tout ce qui existe. Aum.

**4 LE DIEU AU VISAGE D'ÉLÉPHANT:** Les Sivaïtes croient au Mahadeva Ganesha, fils de Siva-Shakti, et demandent son autorisation et sa protection avant de commencer tout rituel et toute entreprise. Il régit avec compassion. Sa loi est juste. Son esprit est la justice même. Aum.

**5 LE DIEU KARTTIKEYA:** Les Sivaïtes croient au Mahadeva Karttikeya, fils de Siva-Shakti, dont le vel de grâce dissout l'ignorance. Le yogi, immobile et parfaitement concentré vénère Murugan et apaise l'esprit. Aum.

**6 ORIGINE ET DIVINITÉ DE L' ME:** Les Sivaïtes croient que chaque âme fut créée par Dieu Siva et lui est identique et que toute âme réalisera pleinement cette identité lorsque, par sa grâce, les entraves d'anava, karma et maya se seront dissipées. Aum.

**7 LES PLANS MATÉRIEL, SUBTIL ET CAUSAL:** Les Sivaïtes croient aux trois mondes: le plan matériel où les âmes vivent en un corps physique; le plan subtil où elles vivent en un s corps astral, et le plan causal, où elles existent en leur propre forme lumineuse. Aum.

**8 LE KARMA, SAMSARA ET LA DÉLIVRANCE DU CYCLE DES INCARNATIONS:** Les Sivaïtes croient à la loi du karma qui stipule que l'on récolte les effets de toutes nos actions et que chaque âme continue à s'incarner jusqu'à ce que tous les karmas soient résolus et qu'elle atteigne la délivrance, moksha. Aum.

**9 LES QUATRES MARGAS OU STADES D'ÉVOLUTION:** Les Sivaïtes croient que la réalisation de charya, vie vertueuse, de kriya, la dévotion, et de yoga qui aboutit à Parasiva par la grâce du satguru vivant, sont tous les trois nécessaires pour éveiller jnana, la sagesse. Aum.

**10 LE BIEN PARTOUT ET EN TOUTE CHOSE:** Les Sivaïtes croient qu'il n'y a pas de mal intrinsèque. Le mal n'a pas de source sinon l'ignorance qui crée son illusion. Ils sont compatissants, sachant qu'en définitive il n'y a ni bien ni mal, tout étant volonté divine. Aum.

**11 L'EFFET MYSTIQUE DU TEMPLE:** Les Sivaïtes croient que la religion consiste en la coopération harmonieuse entre les trois mondes et que, grâce aux temples et aux cérémonies, l'harmonie devient possible et facilite la communication entre les êtres de ces trois mondes. Aum.

**12 LES CINQ SYLLABES:** Pour le Sivaïte, le Panchakshara, "Namasivaya", ou les cinq syllabes sacrées, est le mantra principal et essentiel. Toute la puissance de Namasivaya se révèle à celui qui y a été initié par une personne sainte au moment propice. Aum.

**D**ieu Siva est Amour omniprésent et Réalité transcendante.” Telle est, en français, l’affirmation de notre foi hindoue sivaïte qui en résume tous ses enseignements et croyances. En répétant notre affirmation on se rappelle que Dieu existe partout et en toute chose mais qu’en même temps il transcende tout, qu’il est manifeste et non-manifeste, qu’il est Dieu personnel, aimable et proche, et à la fois Réalité absolue et impersonnelle. Nous répétons “Dieu Siva est Amour omniprésent et Réalité transcendante” avant de dormir et lorsqu’on se réveille. Cette déclaration nous rapproche de lui et nous prépare pour la journée. En tamoul on dit Anbe Sivamayam, Satyame Parasivam. En sanscrit, c’est Premaiva Sivamaya, Satyam eva Parashivah. En anglais, c’est “God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality”. On peut en faire un mantra et le réciter 108 fois. On peut aussi en faire une sadhana et l’écrire 108 ou 1008 fois. Les répétitions imprègnent

esprit des vérités ultimes de notre religion afin qu’elles nous donnent la force de faire face aux moments de détresse, de faiblesse ou d’angoisse. Tout au long de la journée, notre affirmation élève nos esprits vers des pensées utiles et nous rappelle que l’amour divin nous guide et nous protège. Elle nous rapproche de la Conscience divine. Les autres religions ont aussi leur affirmation de foi. Par exemple, les Chrétiens ont leur ‘crédo des apôtres’ et les Musulmans ont leur ‘shahada’ qu’ils chérissent et répètent, seuls ou en groupe.

**GURUDEVA:** Dieu Siva est Amour omniprésent et Réalité transcendante” est qu’on obtient lorsqu’on prend le lait de la vache sacrée du sivaïsme, qu’on en sépare la crème, qu’on la baratte pour faire du beurre et qu’enfin on bout celui-ci pour en tirer quelques précieuses gouttes de beurre clarifié.

HERE OUR AFFIRMATION OF FAITH IS WRITTEN IN ENGLISH, TAMIL AND SANSKRIT. THIS SIMPLE STATEMENT CONTAINS MANY LAYERS OF TRUTH. IT IS THE GHEE CONDENSED FROM THE CURD, MADE FROM THE MILK OF UNDERSTANDING.

|                 |                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------|
| English         | God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality |
| Tamil           | Anbe Sivamayam,<br>Satyame Parasivam               |
| Tamil Script    | அன்பே சிவமயம்<br>சத்தியமே பரசிவம்                  |
| Sanskrit        | Premaiva Sivamaya,<br>Satyam eva Parashivah        |
| Sanskrit Script | प्रेमैव शिवमय<br>सत्यम् एव परशिवः                  |

HIMALAYAN ACADEMY

CHILDREN THE MEANING OF THE DIPA, THE LIGHT THAT REMOVES DARKNESS. EARLIER THE FOUR C

HERE A FATHER AND MOTHER HOLD A TRAY OF SMALL LAMPS TO TEACH THEIR



CREATED THE KOLAM DESIGN BEFORE THEM WITH COLORFUL FLOWER PETALS.

19

## En quoi consiste la vie pour les Sivaïtes?

**N**ous cherchons tous les mêmes choses. Nous voulons vivre heureux et en sécurité, nous sentir aimé et estimé, habile et utile. La douce et riche culture sivaïte répond à ces besoins. Elle offre des enseignements profonds qui permettent de comprendre le monde et le rôle qu'on y joue. Elle conseille sur les qualités à développer pour mener une vie spirituelle: comment être patient, aimable, tolérant, humble, travailleur et dévoué. Le sivaïsme gravite autour du foyer et du temple, et la vie de moine est son noyau et sa force. La vie de famille est solide et précieuse. Mère et père sont les premiers gourous. Le sivaïsme est d'une grande richesse en architecture, peinture, musique, et danse. Elle offre un trésor de philosophie et de sagesse. Ses temples sont les lieux sacrés où le dévot retrouve sa tranquillité et sa divinité intérieure. Ses fêtes réjouissent toute la famille. Ses écritures nous apprennent à vivre une vie honnête et nous mènent à la découverte

de Dieu et de soi. Nos saints et nos saintes nous enseignent bhakti et le yoga. Ils nous inspirent à chaque moment et nous donnent la sadhana quotidienne qui nous instruit, nous forme et nous apprend à maîtriser nos impulsions et vivre une vie simple et joyeuse. Pour l'Hindou sivaïte toute vie est sacrée, et la religion, c'est la vie. Ainsi, l'art sivaïte est art sacré, la musique sivaïte est musique dévotionnelle, et le métier du Sivaïte, en sus d'être son gagne-pain, c'est son service rendu à l'homme et à Dieu. Vous avez de la chance d'être Hindou sivaïte. Soyez l'inébranlable Sivaïte.

~~~~~  
GURUDEVA: La grandeur et la beauté du sivaïsme découlent de sa culture pratique, de ses idées illuminées sur le rôle de l'homme dans l'univers, et de sa compréhension mystique à propos du temple et du siddha-yoga.

Les Vedas et les nombreux Agamas sont nos textes les plus sacrés que nous appelons shruti, "ce qui est entendu". Dieu les révéla à des rishis en Inde il y a bien longtemps, il y a peut-être plus de 6000 ans dans le cas des Vedas. Pendant des siècles, on ne les transmettait qu'oralement, puis, récemment, par l'écriture sanskrite. Les Rig, Sama, Yajur et Atharva sont les quatre Vedas, chacun desquels se divise en quatre sections: les hymnes, les explications des rites et des mantras, et la philosophie. Presque tous les mantras que l'on chante durant la puja sont tirés des Vedas. La section des Upanishads est la plus appréciée et la plus mystique de ces textes. Les Agamas remontent à il y a environ 2000 ans et sont également en sanskrit. Chaque grande tradition hindoue a ses propres Agamas. Pour le saïva siddhanta il existe 28 Agamas principaux, chacun comptant quatre sections, où l'on trouve tout ce qu'on doit savoir au sujet de la conception des temples et de leur construction, au sujet du culte et des fêtes. Ils enseignent l'essentiel sur la méditation et la philosophie sivaïte. Les Vedas ont été traduits en d'innombrables langues, tandis que les Agamas ne sont pas encore bien connus. À part ces

shrutis, le saïva siddhanta compte des milliers de chansons et de livres sacrés qui forment un vaste ensemble d'écritures secondaires, ou smriti "ce dont on se souvient" (par opposition aux shruti). Beaucoup sont en langue tamoule, et parmi les mieux connus sont les Tirumurai, douze livres d'hymnes composés par divers saints sivaïtes, le plus important étant le Tirumantiram, un traité du yoga par le rishi Tirumular qui, en 3 047 versets évoque l'essentiel du sivaïsme. Cette oeuvre est surtout renommée pour avoir réussi à réconcilier siddhanta et vedanta. Le Tirukkural est un autre smriti important en 1 330 couplets du saint Tiruvalluvar, un simple tisseur. C'est un texte d'éthique remarquable assermenté dans les cours de justice du sud de l'Inde. Et nous considérons également les écrits de nos satgurus comme écritures saintes.

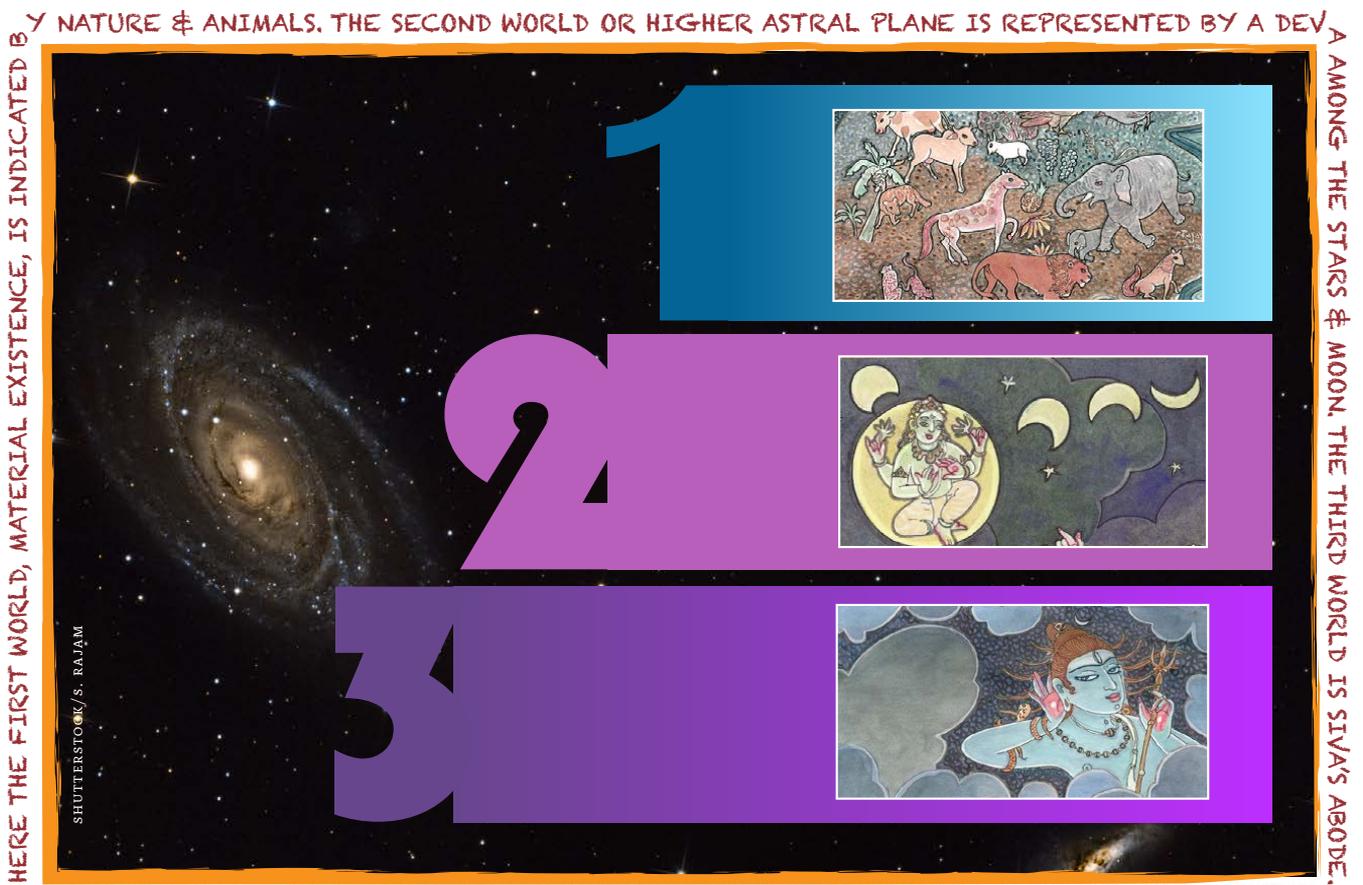
GURUDEVA: Si vous voulez trouver réponse à toute question, trouvez-la en vous-même, ou bien dans nos saintes écritures.

CHANTED THESE VERSES THOUSANDS OF TIMES. IN FRONT IS A COPPER POT FILLED WITH WATER BLESSED & ADORNED WITH FLOWERS AND MANGO LEAVES.



A DEVOUT HINDU HOLDS A WELL-WORN TEXT, SHOWING HE HAS

TER BLESSED & ADORNED WITH FLOWERS AND MANGO LEAVES.



21

Que sont les trois mondes?

Il existe trois mondes. Le premier est l'univers physique, le plan matériel, ou bhuloka. C'est le monde qu'on voit avec les yeux physiques et que l'on peut toucher, le monde matériel où l'on vit les expériences qu'entraîne le corps physique, où le karma se crée, le désir s'assouvit et le devoir s'accomplit. Le deuxième monde est le plan subtil ou astral, l'antarloka, qui se trouve à l'intérieur du plan physique. C'est là que se rend l'âme pendant le sommeil ou après la mort. Puisque nos pensées et sentiments font partie de ce monde, nous y vivons même étant éveillés. Durant le sommeil, nous quittons le corps physique et vivons uniquement en ce monde. Il se peut même qu'on y assiste à un satsang du satguru. L'antarloka comprend de nombreux niveaux, à partir des régions infernales, le naraka, où vivent les démons ou asuras, jusqu'aux sommets célestes du devaloka où vivent les devas, les anges. Lorsque le corps physique meurt, nous vivons uniquement en notre corps subtil dans l'antarloka. Le troisième monde est le plan causal, sivaloka, le monde de lumière et de béatitude. Ce plan supérieur est la demeure de Dieu Siva et des dieux qui l'assistent, tels que Ganesha, Murugan et

autres âmes avancées capables d'exister uniquement en leur corps lumineux, le corps de l'âme. C'est le sivaloka qu'on éprouve quand on voit la lumière intérieure ou qu'on a une intuition impressionnante. On peut adorer Dieu et les dieux n'importe où, mais c'est au temple qu'on y réussira le mieux parce que c'est un espace sacré où les trois mondes se rencontrent. Normalement, nous ne voyons pas les mondes intérieurs, et c'est le temple qui nous permet de sentir leur présence et celle de Dieu, des dieux et des devas, tout comme les lunettes de vision nocturne nous permettent de voir dans l'obscurité. Pendant la puja, nous chantons, sonnons les clochettes et offrons de l'encens, des lumières et des fleurs. Ce rituel nous rapproche de Dieu et des grands êtres des mondes intérieurs.

GURUDEVA: Pour les disciples de Siva, la religion consiste en communication et collaboration harmonieuse entre les trois mondes et la puja réussit à les établir.

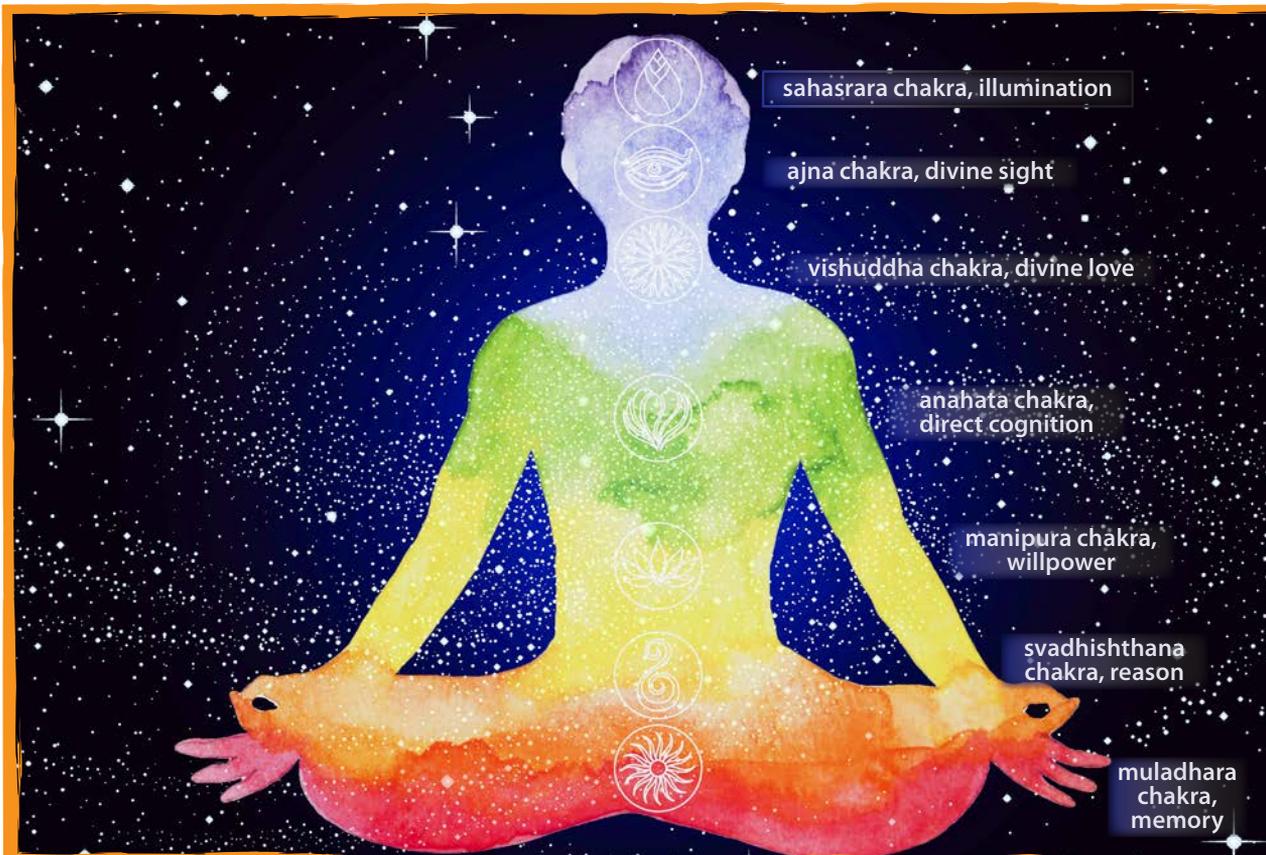
L'âme est notre être spirituel immortel et véritable. Son essence est Conscience pure et Réalité absolue. Cette essence ne fut jamais créée; elle est parfaite et éternelle. Visualisez l'âme comme une ampoule électrique recouverte de cinq tissus colorés. Ce sont nos cinq corps ou enveloppes. Le plus extérieur de ces corps, celui dont nous avons besoin pour fonctionner en ce monde terrestre, c'est le corps physique composé de chair et d'os. À l'intérieur de celui-ci se trouve le corps pranique, une enveloppe d'énergie, ou de prana, qui infuse le corps physique. Et à l'intérieur encore se trouve le corps subtil ou astral qui est l'enveloppe des pensées ordinaires, des désirs et des émotions. Dedans celui-ci on trouve l'enveloppe mentale ou intellectuelle, qui fonctionne sur un plan supérieur au plan astral. Et au fond de ceux-ci vit le corps de l'âme, qui évolue de naissance en naissance, se réincarne en de nouvelles enveloppes et persiste à chaque trépas du corps physique. Gurudeva a dit: "Le corps de l'âme ressemble en fait à un corps en plastique empli de lumière. Imaginez des mannequins totalement en plastique transparent comme une ampoule de néon. Quand on allume l'ampoule, le mannequin tout entier se met à briller. Voilà ce qu'est le corps de votre âme, votre psyché." Ce corps

lumineux n'est ni masculin ni féminin et ne meurt jamais. À l'intérieur de nos corps subtils se trouvent vingt-et-un chakras, des centres d'énergie colorés qui tournent sur eux-mêmes. Les sept chakras inférieurs, ceux de la peur, de la colère et des autres pulsions instinctives, se trouvent au long des jambes. Sept autres chakras se trouvent au long de la colonne vertébrale, et sept encore plus élevés, au-dessus de la tête, ne sont accessibles qu'après la réalisation du Soi. Nous avons également une aura qui rayonne en nous et autour de nous et change de couleur selon nos pensées et nos émotions. Une fois qu'on a plus besoin de renaître, le corps de l'âme continue à évoluer dans les mondes célestes. Nous ne sommes pas le corps physique, l'esprit ou les émotions. Nous sommes l'âme éternelle, l'âtman, qui se compose du corps de l'âme lumineux, et de l'essence de cette âme qui est Conscience pure et Réalité absolue.

GURUDEVA: Changez l'idée que vous avez de vous-même. Sentez que vous venez tout juste de sortir de l'intemporalité, de la non-causalité, de l'absence d'espace. Voyez le corps pur et rayonnant, et l'être profond de ce corps, le "Je Suis", "l'Observateur"

IS A BODY OF LIGHT. THE CHAKRAS ARE WINDOWS OF CONSCIOUSNESS. THE MIDDLE ONES ARE A

WE INHABIT A BODY THAT WAS ONCE STAR DUST, BUT OUR SOUL



LONG THE SPINE. THE LOWEST SEVEN ARE IN THE LEGS & FEET.

AND MIND ARE SHOWN AS LINKS OF A MIGHTY CHAIN. THESE KEEP US FASCINATED WITH THE EVER-

THE THREE BONDS THAT HOLD US IN THE SWIRL OF EGO, KARMA

RE-CHANGING WORLD AND IGNORANT OF OUR DIVINE IDENTITY.



23 Pourquoi ne sommes-nous pas omniscients comme Siva?

Siva est perfection-même. Et chaque âme possède aussi cette perfection, intérieurement. Mais extérieurement, elle doit encore évoluer. Siva est un immense chêne tandis que l'âme n'est encore qu'un petit gland qui deviendra chêne à son tour. La grâce dissimulatrice de Siva, tirodhana shakti, agit comme voile entre l'âme et l'omniscience. C'est une puissance bienveillante dont se sert Siva pour nous limiter et protéger tant que nous encore jeunes. Cette grâce est de trois formes, les trois mala. La première, anava, nous fait croire que nous sommes limité et autres que Siva. Sous son pouvoir, nous sommes soumis aux joies et aux chagrins, oubliant que nous sommes en vérité une âme divine, éternellement unie à Dieu. La deuxième, maya, est le monde, notre terrain de jeu où l'on vit toutes ses innombrables expériences. La troisième est le karma, la loi de cause et d'effet, notre guide bienveillant tout au long de nos vies. Ensemble, anava, karma et maya composent pācha, ce qui nous bride. Mais, selon une ancienne analogie, le vacher est Dieu Siva, Pati, les vaches sont les âmes, pashu, et la bride, c'est pācha par quoi Siva retient les âmes, mais en même temps les protège et les

guide. À travers les vies, sous l'effet de cet attelage et des trois grâces, l'âme grandit jusqu'à maturité. Enfin, ces trois malas, ou grâces, commencent à se détacher de l'âme. Le moment venu, Siva accorde sa grâce révélatrice, anugraha shakti. Quand enfin on désire connaître Siva, le satguru apparaît et nous soumet à une formation intense, qu'on s'épanouisse davantage. Ultimement, par sa grâce, l'âme réalise son identité véritable avec Siva. Le Tirumantiram explique: «Quand l'âme atteint la connaissance du Soi, c'est alors qu'elle s'unit à Siva. Les malas périment, le cycle des naissances s'éteint et la lumière brillante de la sagesse se lève.»

~~~~~  
**GURUDEVA:** Maya est la salle de classe, karma est l'instituteur et anava est l'ignorance de l'élève. Les trois liens nous sont donnés par Dieu Siva pour nous aider et nous protéger tandis que nous grandissons. Cependant, le méditant qui s'intériorise en direction de son essence-même peut, par moments, éprouver l'omniscience Divine.



## 24 Les âmes et le monde sont-ils essentiellement bons?

**A**u fond, toutes les âmes sont bonnes, étant divines par nature. Toutes ont été créées par Siva qui est Amour pur. Ainsi, bonté, compassion, compréhension, sagesse, connaissance pure et joie sont innées à l'âme. Le monde aussi est création parfaite de Dieu. Tout existe dans l'ordre et en un état d'équilibre parfait. Le mal n'existe nulle part, puisque Dieu est partout et en toute chose. On pense parfois que le mal existe et qu'il s'oppose à Dieu. Mais nous savons que toute action est divine, même quand elle blesse ou contrecarre. Cette vérité est difficile à épouser quand on voit tout ce que les gens s'infligent les uns aux autres. Cependant ce qui semble être le mal est quand-même utile. Oui, il peut apparaître que de mauvaises choses nous arrivent. Pourtant, le sage n'accuse pas Dieu, sachant que toute expérience n'est que le retour d'un karma qu'on s'est créé soi-même. La leçon à apprendre est parfois difficile, mais elle est nécessaire à notre épanouissement et nous fera enfin voir que nous vivons en un monde de dualité contenant chaque chose et son opposé, la joie et le chagrin, la bonté et le mal, l'amour

et la haine etc. Ainsi conscient, le sage accepte la souffrance quelle qu'elle soit, ouragan, tremblement de terre, inondation, famine, guerre, maladie ou malheur personnel. Elle nous rappelle que bonheur et délivrance ne sont atteints que lorsqu'on transcende souffrance et plaisir, joie et chagrin, échec et réussite, et toutes les dualités de ce monde. Étant arrivé à cette vérité, le dévot cherche un satguru qui lui apprendra à dépasser toutes ces dualités terrestres. Le monde est la riche création d'un Dieu bienveillant, qui s'attend à ce qu'on y vive positivement, faisant face au karma et accomplissant le dharma. Nous ne devons ni mépriser ni craindre le monde. La vie est censée être vécue joyeusement - *do not despise or fear the world. Life is meant to be lived joyously.*

~~~~~  
GURUDEVA: Je vous conseille: d'abord, tâchez de voir que ce monde est merveilleux, qu'il n'y a absolument rien de mal ... Tous ici-bas font exactement ce qu'ils sont censés faire.

Ultimement, il n'y a ni bien ni mal. Dieu n'a pas créé les choses ainsi. Il a donné aux âmes les lois divines du dharma et du karma ainsi que le libre arbitre pour qu'elles naviguent l'immense océan de l'expérience. La grâce divine est telle qu'elle nous permet d'apprendre et d'évoluer. Il n'y a pas d'enfer éternel ni de Satan. Cependant, il y a quand même des états d'esprit infernaux et des naissances pénibles pour ceux qui s'y rendent par les pensées et actions non dharmiques. Le péché existe quand on se détourne du dharma, quand on suit ses impulsions instinctives et son intellect. La véritable essence de l'homme, son âme, n'est jamais souillée par le péché, et ne peut jamais être perdue ou damnée. Pourtant, il faut soigneusement éviter d'agir mal, car nos actions nous reviennent selon la loi du karma. Si on trébuche on peut toujours se racheter par la sadhana, la puja et le tapas (austérités). En tant que Sivaïtes, nous ne cherchons pas à strictement discerner entre bons et mauvais. Au contraire, nous comprenons que tous les humains vivent à la fois poussés par les instincts, l'intellect et leurs aspirations spirituelles. On devient instinctif lorsqu'on s'extériorise.

Quand le moi domine, on est sujet à la colère, la crainte, l'avidité, la jalousie et la tendance à blesser nos prochains. Quand c'est le mental qui domine, on devient arrogant et belliqueux. Mais quand l'âme s'exprime, nous avons recours à notre superconscient, d'où découlent compassion, perspicacité, paix et compréhension. Quand on rencontre de la méchanceté, souvenons-nous qu'il s'agit d'âmes encore jeunes pour qui l'instinct animal est difficile à dompter. L'intellect dont ils ont besoin pour le faire n'est pas encore développé. Donc faisons preuve de compassion. Nous savons que le karma leur apprendra bientôt à bien faire et qu'en fin de compte il n'y a aucun mal intrinsèque.

~~~~~  
**GURUDEVA:** L'hindouisme est joyeux, libéré des entraves mentales des diverses religions occidentales, d'un Dieu cru vengeur, de notions de péché originel ou de souffrance éternelle.

BALI, FRIGHTENING AWAY THOSE WHO SHOULD NOT ENTER. HE IS FEARSOME, BUT LIKE SIN AND EVIL, HE IS NOT FEARED BY THOSE WHO ARE PURE IN HEART.



THIS FIERCE MONKEY GUARDS THE ENTRANCE TO A TEMPLE IN

AND EVIL, HE IS NOT FEARED BY THOSE WHO ARE PURE IN HEART.

**L**e Dieu Ganesha à tête d'éléphant est le Patron des arts et des sciences, le Dieu des obstacles et Protecteur du dharma. Il est fils aîné de Siva, qu'on adore avant les autres Dieux y compris Siva lui-même. Sa monture, ou vahana, est Mushika, la musaraigne (parfois prise pour une souris ou un rat) qui apporte l'immense shakti, puissance ou bénédiction, de ce Dieu à chaque petit recoin de nos vies. Gurudeva enseigne: "Où que se trouve son dévot, chez lui, à l'usine, au bureau, à l'hôpital, au marché, en orbite autour de la terre ou labourant le sol, Dieu Ganesha sera toujours là." Nous l'adorons avant toute entreprise, une épreuve scolaire, par exemple, ou une décision importante telle que choisir son université. Quand on a besoin de ses bénédictions, on assiste à sa puja chez soi ou au temple. Vous pouvez apprendre à le connaître et faire qu'il devienne votre cher ami. Pour le contacter, voyez son visage. Regardez dans ses yeux. Posez-lui vos questions dans son oreille droite et confiez-vous à lui. Et dans les jours à venir, soyez attentif aux conseils qui vous viendront souvent d'une manière subtile et indirecte. Il vous enverra des signes, une simple parole entendue

au hasard, peut-être. Sa shakti est douce et réconfortante. Même subtile, elle est capable de nous rassurer en nous introduisant dans l'état d'esprit du muladhara chakra, où vivent Ganesha et la mémoire. Cette bénédiction nous soulève au-delà des sept chakras inférieurs, foyers des émotions basses telles que la jalousie, la crainte et la colère, et nous empêche d'y retomber. Siva a créé Ganesha, Murugan et les autres Dieux, des âmes comme nous, destinées elles aussi à s'unir en Lui. Mais ils sont beaucoup plus évolués que nous, extrêmement puissants et vivent au Sivaloka. Ils ne sont ni masculins ni féminins bien qu'ils soient souvent représentés ainsi.

~~~~~  
GURUDEVA: Ganesha a été créé en tant que gouverneur interplanétaire et intergalactique. Son savoir est infini, Son jugement est juste.... Ce Dieu des obstacles empêche qu'on se blesse avec une idée incomplète, une démarche inutile ou une entreprise mal conçue.





27

Qui est Dieu Murugan?

Murugan est le Dieu de la religion et du yoga. Il est deuxième fils de Siva, né de son esprit divin. Son pouvoir électrique éveille la sagesse et fait avancer les âmes jusqu'aux pieds de Siva. Les Hindous ainsi que les Bouddhistes de Chine, du Japon et d'autres pays vèrent ce Dieu qu'ils nomment aussi Karttikeya, Kumara, Skanda, Shanmukhanatha et Subrahmanya. Posé majestueusement sur le chakra manipura, ce Dieu aux nuances rouges bénit l'humanité et renforce notre volonté lorsque sadhana et yoga nous élèvent jusqu'aux états de conscience supérieurs. Il accorde détachement et contentement. Il nous assiste en nos méditations. Il porte le vel, sa lance, qui est son pouvoir à vaincre ténèbres et ignorance. Il est l'autorité du roi (ou, de nos jours, le gouvernement) qui s'assure que règnent la paix et la justice. Les Tamouls sivaïtes en particulier aiment et adorent Murugan, celui qui guide et protège leur culture et leur histoire. Les dévots comptent sur lui pour guérir le corps et l'esprit, et trouver la force pour faire positivement face aux défis de la vie. On dit qu'il aime les bambous et le sommets de

colline. Sa vahana est le paon, fier et magnifique. Adorer Murugan, c'est s'engager à se transformer de tout en tout, car son énergie est dynamique. Pour adoucir nos karmas et purifier nos esprits, il nous inspire à faire pénitence, telle que porter kavadi pendant Tai Pusam. Par sa grâce, on s'améliore, on se maîtrise, on devient complaisant et spirituel. Il arrive souvent que les dévots aient des visions de Murugan ou d'autres Dieux, mais le plus souvent on ressent simplement leur présence, comme on ressent la chaleur du soleil.

GURUDEVA: Priez Murugan pour éclaircir les grands mystères de l'univers. Priez Murugan pour devenir spirituel. Priez Murugan qu'il vous porte jusqu'aux saints pieds de Siva en vous enseignant votre belle religion sivaïte.

Bhakti est la dévotion, soit l'amour qu'on ressent envers Dieu, les dieux et le gourou. L'expression de cet amour, bhaktiyoga, est importante dans la plupart des traditions hindoues. On pratique bhakti lorsqu'on adore à l'autel personnel, qu'on assiste au temple, qu'on fait pèlerinage, qu'on chante des chants sacrés (bhajans), qu'on lit les histoires des grands sages, ou qu'on se rapproche du satgourou pour recevoir sa grâce. Plus on pratique ainsi, plus bhakti s'épanouit en nous. En saiva siddhanta, bhakti-yoga n'est pas limité aux seuls débutants, mais se pratique à tous les stades d'évolution. Gurudeva disait, "on s'adonne au yoga de la dévotion au début de la voie spirituelle, à mi-chemin et à l'arrivée". Eveiller ainsi l'amour et la reconnaissance, c'est être réceptif à la grâce divine. La dévotion est calme et intelligente et ressemble beaucoup à l'affection qu'on ressent pour ses proches. En saiva siddhanta, on commence au stade de charya en apprenant à connaître les Dieux par le service désintéressé, le karma yoga. Plus tard on arrive au stade de kriya où bhakti se manifeste tout naturellement, où l'on devient plus doux,

flexible et joyeux. Gurudeva explique que "l'un des premiers bienfaits de de bhakti-yoga, c'est la réalisation qu'effectivement tout ce qui arrive est volonté divine. Quand l'amour des Dieux grandit au cœur du dévot, sa vie se stabilise et ses méditations s'enrichissent. Si des difficultés ou des karmas négatifs surgissent, il les pose aux pieds du Dieu pour qu'il les dissoude. Une fois que ses karmas se calment, il peut entrer au prochain stade, celui du yoga, où il intériorisera sa dévotion et approfondira ses méditations.

~~~~~  
**GURUDEVA:** Le plus grand obstacle dans la pratique du bhakti yoga, c'est la mentalité sceptique ou, cynique qui durcit le cœur et borne l'esprit. Lorsque l'énergie de la bhakti, de l'amour, inonde le corps, il est facile de méditer. Plus besoin de préliminaires; vous opérez déjà dans les chakras supérieurs.



INTRICATE TOWERS OF THE SRI MARIAMMAN TEMPLE IN SINGAPORE. CRAFTSMEN FROM INDIA SCULPTED THE FIGURES IN PLASTER AND PAINTED THEM COLORFULLY.

DEITIES & DEVOTEES, ALONG WITH THEIR VAHANAS, INHABIT THE

TEMPLE. CRAFTSMEN FROM INDIA SCULPTED THE FIGURES IN PLASTER AND PAINTED THEM COLORFULLY.



# 29

## Qui sont les devas?

**G**urudeva a écrit: "L'objectif de la religion est de rapprocher les trois mondes les uns des autres. Cela signifie que les maîtres ascensionnés, les anges, les divinités, les saints et les sages de chaque religion, vivant sans corps physique dans les mondes intérieurs, guident et gouvernent, aident et protègent, répandent des bénédictions et de l'inspiration aux membres de leur famille religieuse." En tant que Sivaïte, vous faites partie d'une grande et merveilleuse famille mondiale étendue à travers les trois mondes. Les devas sont des êtres de lumière, qui assistent Dieu et les Dieux et vivent au plus haut niveau du monde astral, antar-loka. L'un de leurs devoirs est d'assister à la réponse des prières. Un autre consiste à recevoir les nouveaux arrivés dans le monde astral, ceux qui sont morts, en les aidant à s'adapter à leur nouvelle vie sans corps physique. Chaque Hindou possède son deva gardien, qui fut assigné peu de temps après sa naissance lors de la cérémonie du nom, ou plus tard lorsqu'il joint la grande tribu qu'est la religion hindoue. Certains dévas sont attachés à des individus et des familles au cours de nombreuses

générations. Chaque famille a ses nombreux devas gardiens qui bénissent le foyer et maintiennent soigneusement son atmosphère spirituelle. Certains viennent des temples voisins, attirés par les pujas du sanctuaire familial. D'autres sont revenus, pour la même raison, avec la famille après un pèlerinage à un temple lointain. Si toutefois la famille négligeait ses sadhanas et ses pujas, le foyer perdrait de son pouvoir spirituel et les dévas s'éloigneraient peu à peu. Les devas protègent le foyer en silence et se montrent rarement. Mais leur présence se remarque dans nos vies quand nous arrivons une aubaine, ou que l'harmonie se manifeste.

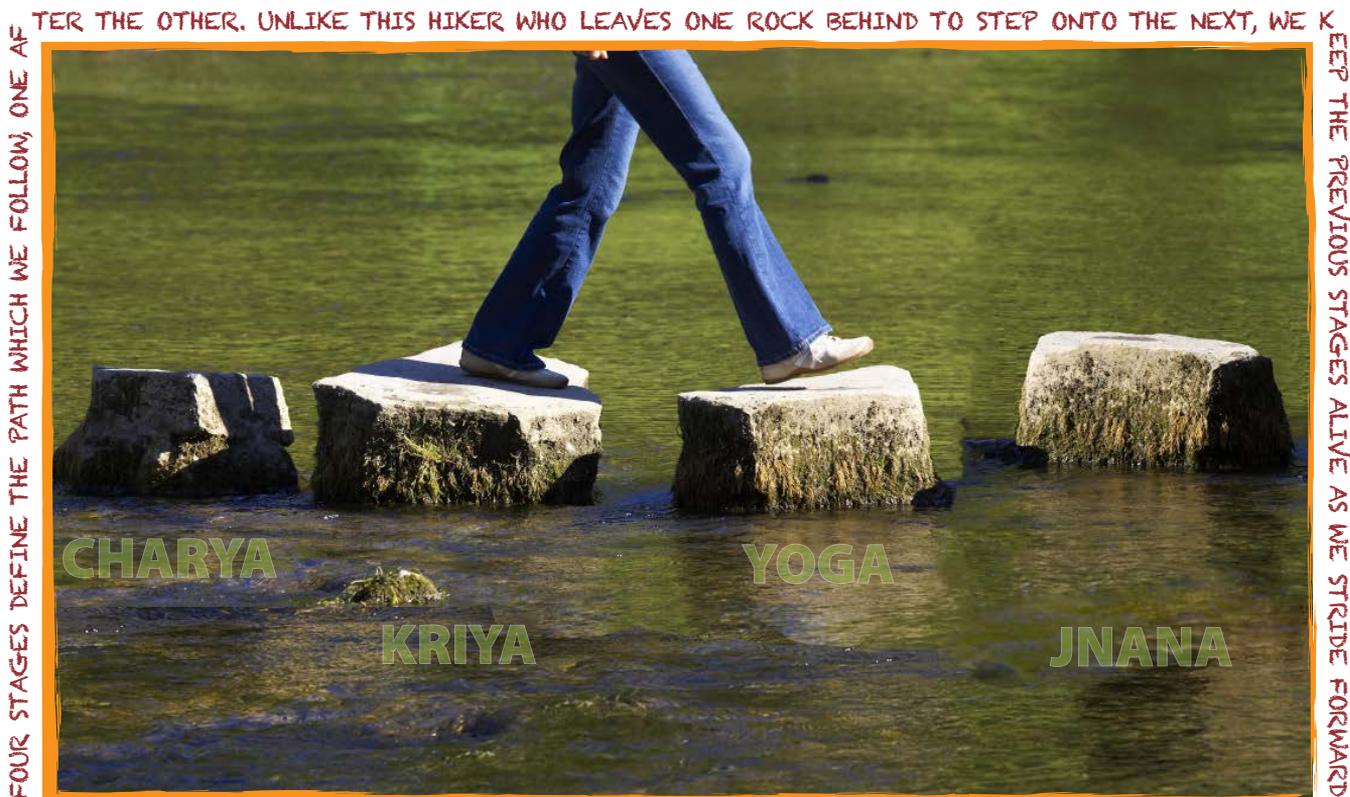
~~~~~  
GURUDEVA: Les yeux physiques ne savent pas voir ces devas gardiens du monde céleste. Mais la vision psychique du troisième oeil de l'adepte éveillé le peut. Mais on peut ressentir leur présence chez soi. Ils nous entourent, ils nous aident et ils s'entretiennent avec les grands Dieux de notre religion pour nous guider à travers toute notre vie.

30 Quelles sont les quatre étapes du cheminement spirituel?

L'âme tout juste créée par Siva est encore jeune. Elle grandira par quatre étapes, ou pada, au cours de nombreuses vies, tout comme grandit la fleur de lotus. Celle-ci plonge d'abord ses racines dans la boue, puis elle forme une tige et des feuilles qui arriveront à la surface de l'eau. Enfin, elle fleurit en plein soleil. Pourtant, chaque étape précédante demeure et continue à soutenir la fleur. C'est ainsi que Siva nous guide en direction de la lumière, à mesure que nous grandissons, par nos expériences et la loi divine du karma. Quand l'âme progresse d'étape en étape, elle devient moins instinctive et plus spirituelle. Siva crée continuellement des âmes, il y a donc à tout moment sur Terre des âmes jeunes, adolescentes et âgées. Les quatre padas sont celles de charya, kriya, yoga et jnana. Pendant l'étape de charya, l'âme apprend à bien se conduire et à humblement assister au temple et y servir. Ici, on cherche à maîtriser les instincts et développer ses qualités. Et c'est pendant l'étape de kriya qu'on développe la dévotion, ou amour de Dieu, par la puja chez soi ou au temple. Ce sera pendant la prochaine étape de yoga qu'on méditera et fera de sérieux efforts selon les guides de son gourou. Pour le yogi, le temple devient l'espace sacré de sa contemplation, à mesure que Siva remplace en lui sa grâce

dissimulatrice par sa grâce révélatrice. Enfin arrivée à jnana, l'état de sagesse, l'âme illuminée se confond avec le Dieu du temple. Nous passons aussi par ces étapes au cours de chacune de nos vies. Quand nous sommes enfants, nous apprenons à bien nous conduire, selon les yama et niyama, principes hindous de bonne conduite. Plus tard, on apprend à faire la puja et exprimer sa dévotion envers Dieu, Dieux et gourou. Et enfin, on apprend à méditer, pour atteindre la sagesse véritable. Ces quatre étapes sont progressives et non pas successives. Elles forment un seul chemin continu que nous appelons san marga, le chemin qui mène directement à Dieu. Donc, l'âme n'abandonne pas les pratiques d'une pada lorsqu'elle entre dans l'autre. Ainsi, l'âme épanouie en jnana devient le modèle de sagesse, de yoga, de dévotion et de vertu. Les plus grands yogis aiment et adorent Siva.

GURUDEVA: On pense souvent qu'une fois arrivé au stade du yoga on peut délaisser la puja et le service désintéressé. Mais selon notre philosophie saivasiddhantine, lorsqu'on en est au yoga et au jnana, la puja et le service rendu nous comblent toujours. Ces pratiques nous sont chères et font partie de notre vie.



S RETURN TO US, IN THIS OR A FUTURE LIFE, ACCORDING TO THE UNIVERSAL LAW OF KARMA.

LIKE A BOOMERANG, OUR THOUGHTS, WORDS AND DEEDS ALWAYS



AS PEOPLE SAY TODAY, "WHAT GOES AROUND, COMES AROUND."

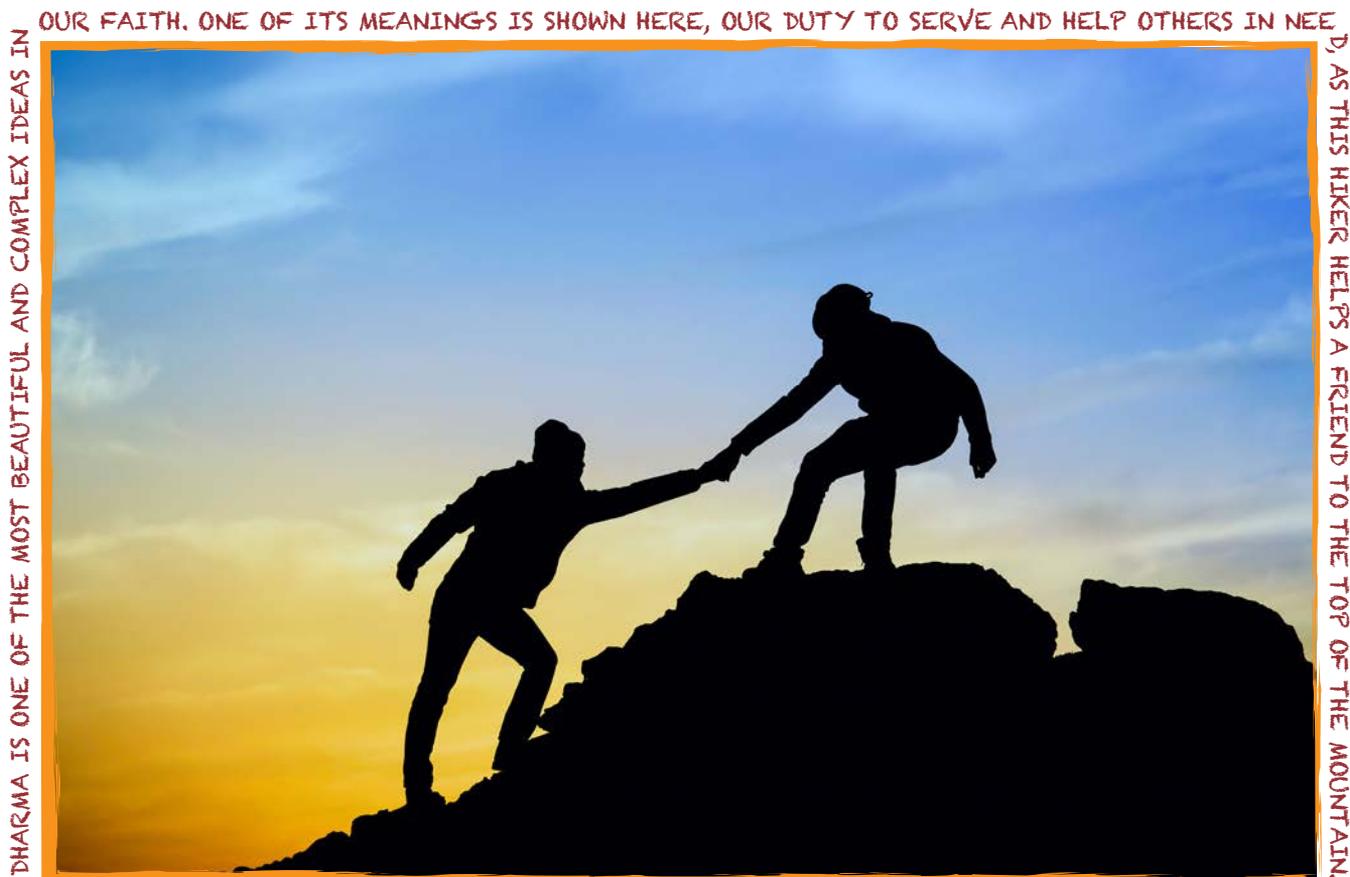
31

Qu'est-ce que le karma?

Dieu Siva demeure au coeur de l'univers qu'il a créé et ce sont ses lois et systèmes qui régissent partout et en toute chose. La loi qui fait retomber l'objet à Terre se nomme gravité, et celle qui gouverne la réaction aux pensées, aux paroles et aux actions humaines, nous appelons karma. Cette loi est juste, fonctionne automatiquement, et fait qu'on récolte ce que l'on sème. Les actions et leurs conséquences s'appellent toutes deux karma. Il existe trois sortes de karma: 1) celui qui provient de nos actions faites au cours des vies précédentes; 2) celui que nous apportons en cette vie et dont nous aurons à éprouver les effets; 3) et celui que nous créons par nos actions présentes. Les pensées, paroles et actions positives apportent des karmas favorables. Celles qui blessent produisent le contraire. Agir mal c'est semer des orties. Faire le bien c'est planter des arbres aux fruits savoureux. Comprendre le karma, c'est savoir agir avec sagesse et se créer un avenir positif. Gurudeva disait, "Tout à travers la vie, tu es l'auteur de ton propre destin, le capitaine de ton navire." Karma n'est pas fatalité, car on peut toujours le surmonter. En comprenant l'effet de ses actions, on

apprend tôt ou tard à bien se conduire. C'est bien vrai que: le karma est notre instituteur. Il nous apprend à améliorer notre comportement. Même le karma difficile nous mène à comprendre l'effet de nos actions égoïstes. Il sera parfois difficile de faire face à son karma. Il faudra du courage. Le moi s'y opposera, l'émotion s'agitiera et l'on sera tenté de réagir sans réfléchir. Cette faille peut être surmontée en améliorant son caractère selon les yamas et niyamas. Les effets du karma peuvent être adoucis de plusieurs façons: en acceptant ce qui nous vient et en n'y réagissant pas instinctivement, en faisant pénitence, en faisant le bien aujourd'hui pour compenser au mal qu'on a fait hier, et en recherchant la grâce de Dieu et du gourou. Le karma s'applique tant aux individus qu'aux communautés et aux nations.

GURUDEVA: Le dévot de Siva accepte sans grimacer et sans se plaindre tout ce qui lui arrive, même ce qui est pénible, comprenant qu'il s'agit du retour d'un karma qu'il s'est créé lui-même, il sait s'en remettre à Dieu et aller de l'avant avec courage.



32

Qu'est-ce que le dharma?

Inhérents à l'univers que crée Dieu sont l'ordre et les lois qui le gouvernent. Cet ordre et ces lois se nomment dharma, loi divine qui régit tout ce qui existe, autant l'ordre cosmique que les lois religieuses et morales qui nous font rechercher la consonance avec cet ordre. Dharma signifie bonté, savoir-vivre et devoir. Il est le chemin qui conduit à la délivrance et se trace à quatre niveaux de notre existence: l'universel, l'humain, le social et le personnel. Le dharma universel gouverne la nature, autant les quanta subatomiques que les amas stellaires. Le dharma social gouverne les rapports entre humains. Le dharma humain guide chacun à travers les quatre étapes de la vie. Le dharma personnel est le chemin unique et idéal de chaque individu que tracent les karmas accumulés de cet individu et la façon dont les trois autres dharmas le touchent. C'est par la grâce de Dieu Ganesha qu'on arrive à percevoir son dharma personnel. Il sait nos vies passées, nos karmas et dharmas, et peut éclairer notre parfait chemin à tout moment de la vie. Gurudeva disait: «Lorsqu' on suit ce tracé personnel, guidé par le gourou, les aînés et les bons conseils de son âme, on vit en harmonie

avec soi-même et le monde." À chaque moment notre dharma principal est de bien se conduire. Une bonne partie du dharma d'un jeune est d'être bon élève et bien s'accorder avec ses parents. Et le dharma de ceux-ci est de protéger et guider leur enfant. Le dharma de l'instituteur d'enseigner, celui du policier de protéger. Quand à son tour, on devient parent, son dharma est de bien élever ses enfants et soutenir sa famille, celui des aînés est de guider les jeunes. Yogaswami disait que le dharma est à nous ce que les rails sont au chemin de fer ; il faut soigneusement suivre l'un et l'autre pour arriver sain et sauf à destination. Dharma est tellement important qu'il donne son nom à l'hindouisme, sanatana dharma en sanskrit, la voie éternelle.

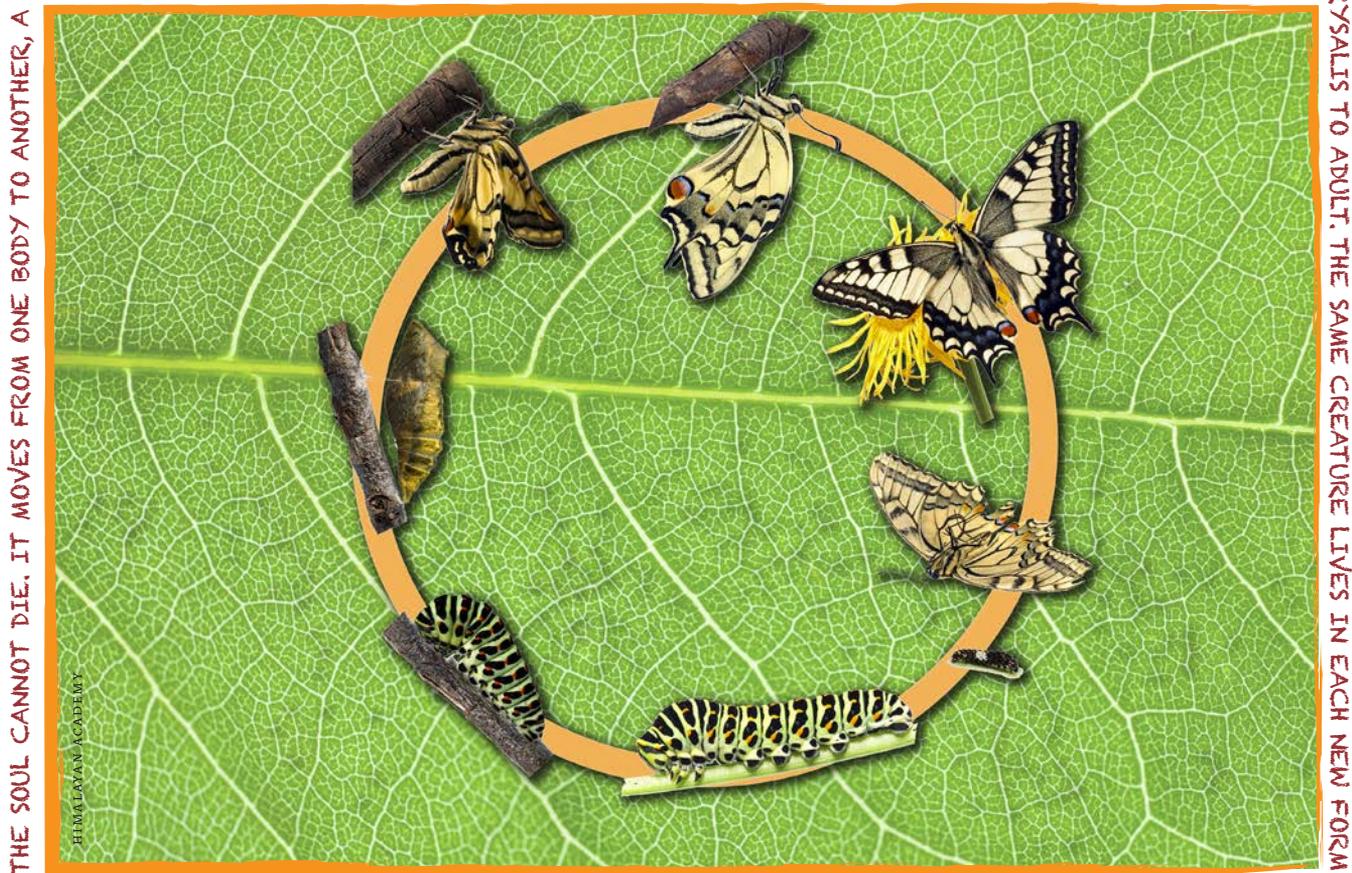
GURUDEVA: Dharma est riche de sens: le chemin qui ramène à Siva, piété, bonté, devoir, l'obligation et bien d'autres encore. ... En suivant les principes millénaires du dharma, on évite toute sorte de souffrance et on s'élève jusqu'aux états de conscience positifs, créatifs et productifs en se rapprochant progressivement des saints pieds de Dieu Siva.

Le cycle de réincarnation est la longue succession de naissances, de vies, de trépas et de nouvelles naissances, ou retours à la chair. Chaque âme vit ainsi de nombreuses vies sur Terre et, à la fin de chacune, délaisse son corps physique. Mais le moi intérieur, notre âme, ne meurt jamais. On a plus de corps physique, mais on continue à penser, sentir et agir dans notre corps astral. On fait de même quand on , sauf qu'au réveil on reprend le même corps physique. On quitte le plan physique et on demeure conscient dans les mondes subtils. Après un temps, on prend naissance encore dans un nouveau corps physique, celui d'un bébé avec une nouvelle mère et un nouveau père, un nouveau nom et un nouvel avenir. L'âme s'est réincarnée—en un corps parfois masculin parfois féminin. Les souvenirs de nos vies antérieures s'évanouissent généralement durant l'enfance mais parfois demeurent chez certains adultes. Arrive le moment où, une fois encore, nous mourons. Nous quittons le corps physique et continuons à vivre dans le corps astral. Ce cycle se reproduit de nombreuses fois. Notre comportement en cette vie

déterminera ce que sera notre prochaine vie. La vie est une vaste école où chaque incarnation est comme une année scolaire. Qui assiste à cette école? C'est vous-même, votre âme immortelle. Chacune des nombreuses vies que vous avez déjà vécues n'était qu'un pas sur le long et merveilleux chemin que suit votre âme. Quand celle-ci aura bien appris toutes ses leçons, elle sera arrivée à maturité, tous les karmas seront résolus, elle aura réalisé Dieu et n'aura plus à naître encore. Elle aura atteint moksha, la délivrance, le destin de toutes les âmes sans exception.

GURUDEVA: A travers les âges, l'enseignement de la réincarnation a été l'élément consolateur de l'hindouisme, éliminant la crainte de la mort. Nous ne sommes pas le corps où nous vivons, mais l'âme immortelle qui habite nombre de corps au cours de son voyage évolutif à travers samsara (la vie en ce monde). Après la mort, nous continuons à exister dans d'autres mondes, jouissant ou souffrant selon nos actions précédentes jusqu'à ce qu'arrive l'heure d'une nouvelle incarnation.

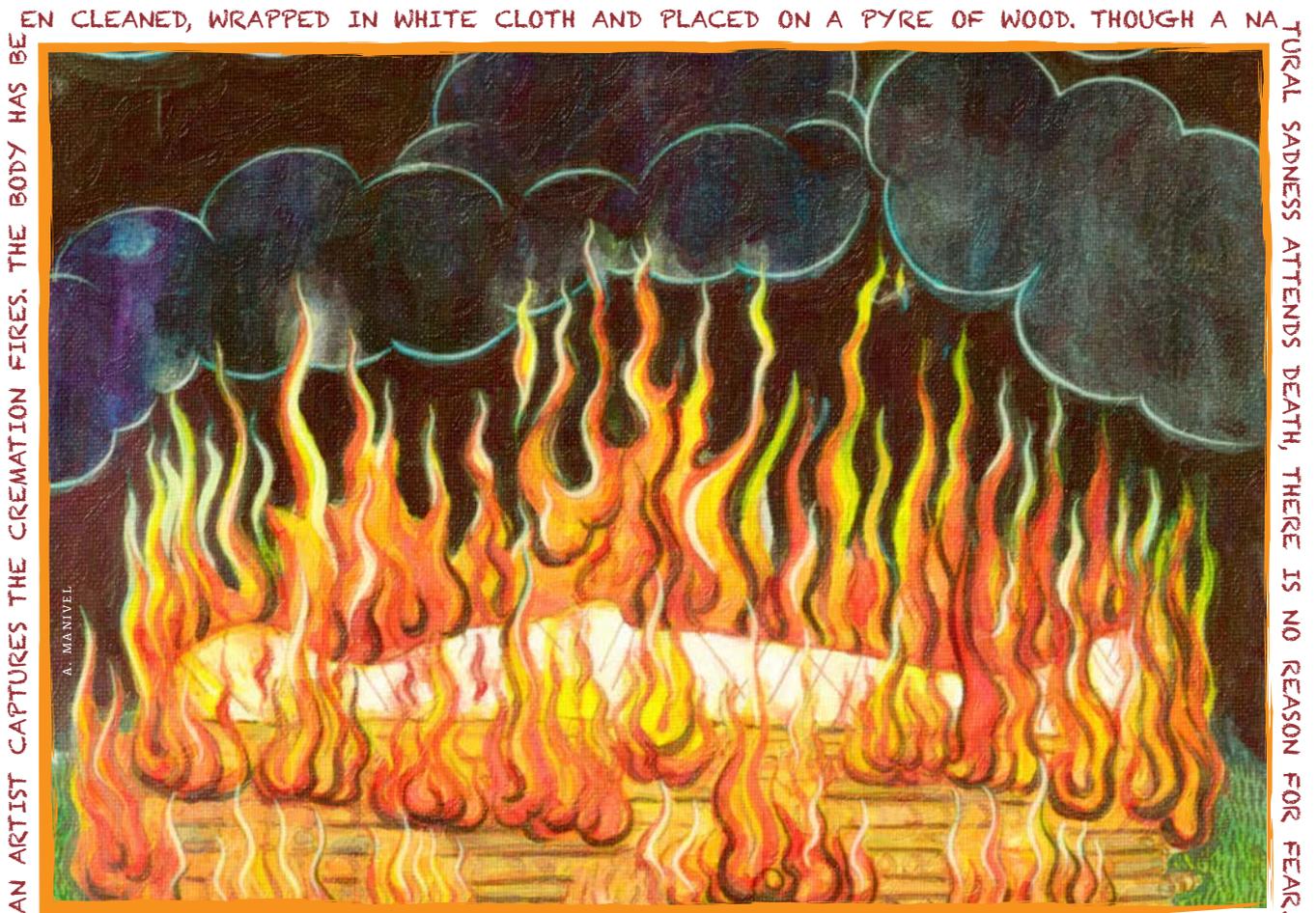
LITTLE LIKE THIS BUTTERFLY, WHOSE OUTER FORM CHANGES FROM EGG TO CATERPILLAR TO CHRYSAALIS TO ADULT. THE SAME CREATURE LIVES IN EACH NEW FORM.

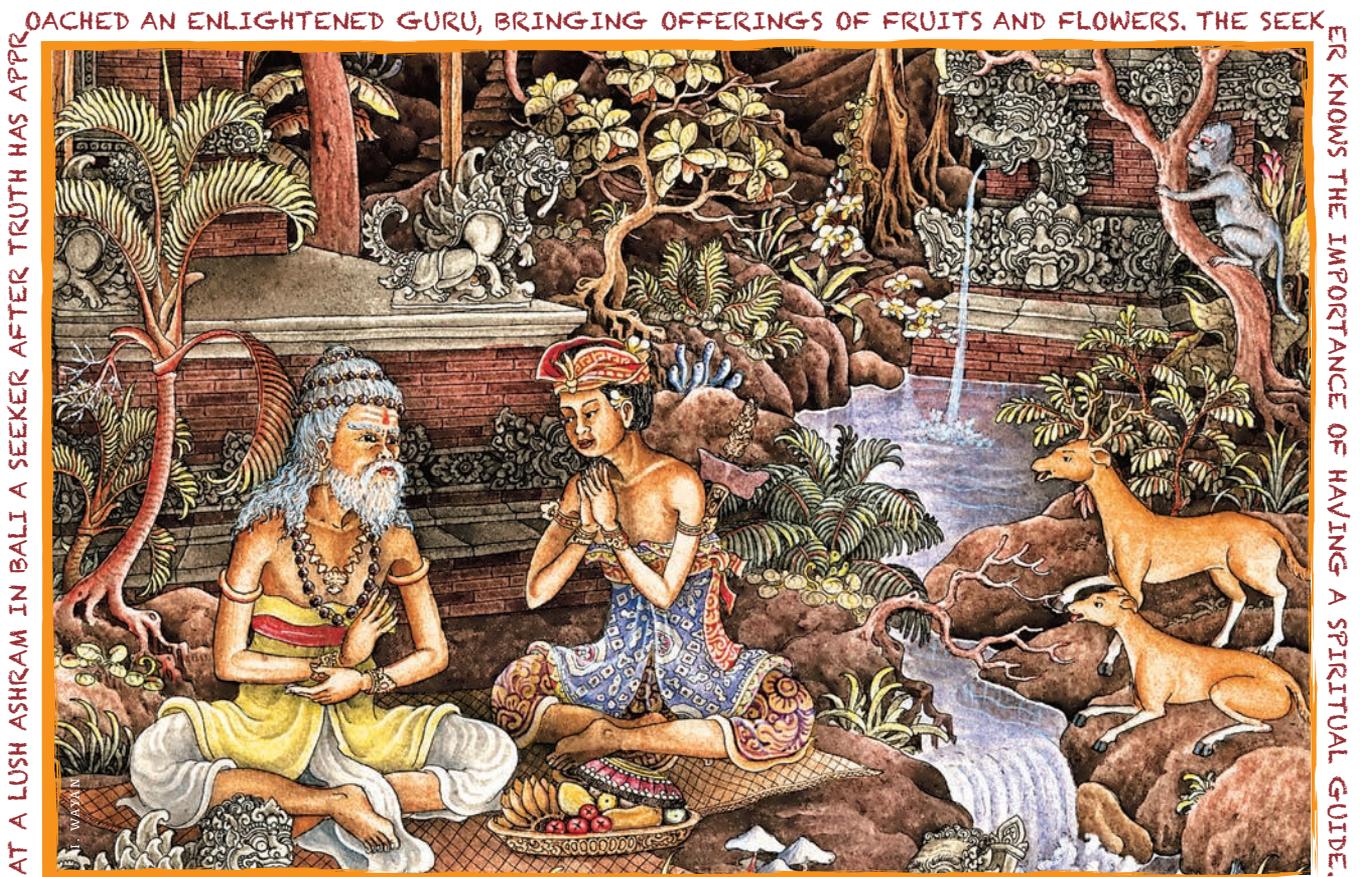


Nos rishis et nos saintes écritures nous assurent que la mort est une lumineuse et joyeuse transition d'un état d'existence à l'autre, aussi simple et naturelle qu'un changement de vêtements. Elle n'est pas à craindre. Les anciens disaient au contraire que la mort est l'expérience humaine la plus exaltée. Notre âme ne meurt jamais ; ce n'est que le corps physique qui meurt. On ne craint pas la mort, et on n'a pas hâte d'y arriver non plus, car on sait que la vie, la mort et l'au-delà font partie intégrante de notre cheminement vers l'union parfaite en Dieu. La mort est une transition rapide du plan physique à l'astral, comme franchir une porte et aller d'une pièce à l'autre. Si on est béni de savoir que la transition est imminente, on règle ses affaires pour ne plus se soucier que de ses sadhanas. On se réconcilie avec ses prochains, on leur pardonne et on laisse aller les malentendus d'hier afin d'être libre de toute culpabilité et d'inquiétude, et ne pas traîner ces karmas dans de futures naissances. On exécute soi-même son testament, distribuant possessions et responsabilités, ne laissant pas cette tâche à d'autres. On

se tourne ensuite vers Dieu par la méditation, le japa et l'étude de nos saints enseignements. Beaucoup d'Hindous se retirent en des lieux sacrés pour faire leur grand départ, Varanasi étant le plus renommé de ceux-ci. L'idéal est d'être conscient et clair d'esprit le moment venu. Par conséquent, on minimise les drogues et on évite les grandes mesures qui prolongeraient la vie du corps. Si l'on est à l'hôpital quand s'approche la transition, on revient chez soi pour être parmi ses chers. Durant les dernières heures, on cherche le Soi Dieu en soi, on se replie sur son mantra alors que la famille veille et prie. À la fin, on invoque la grâce divine tandis qu'on cherche à quitter le corps par le chakra coronal au sommet de la tête, pénétrant la lumière claire et blanche tout en allant plus loin encore en quête de la délivrance.

~~~~~  
**GURUDEVA:** La mort elle-même n'est pas douloureuse. La mort elle-même est joyeuse. Vous n'avez pas besoin d'aide psychologique. Vous savez intuitivement ce qui se passe. La mort est comme une méditation, un samadhi.





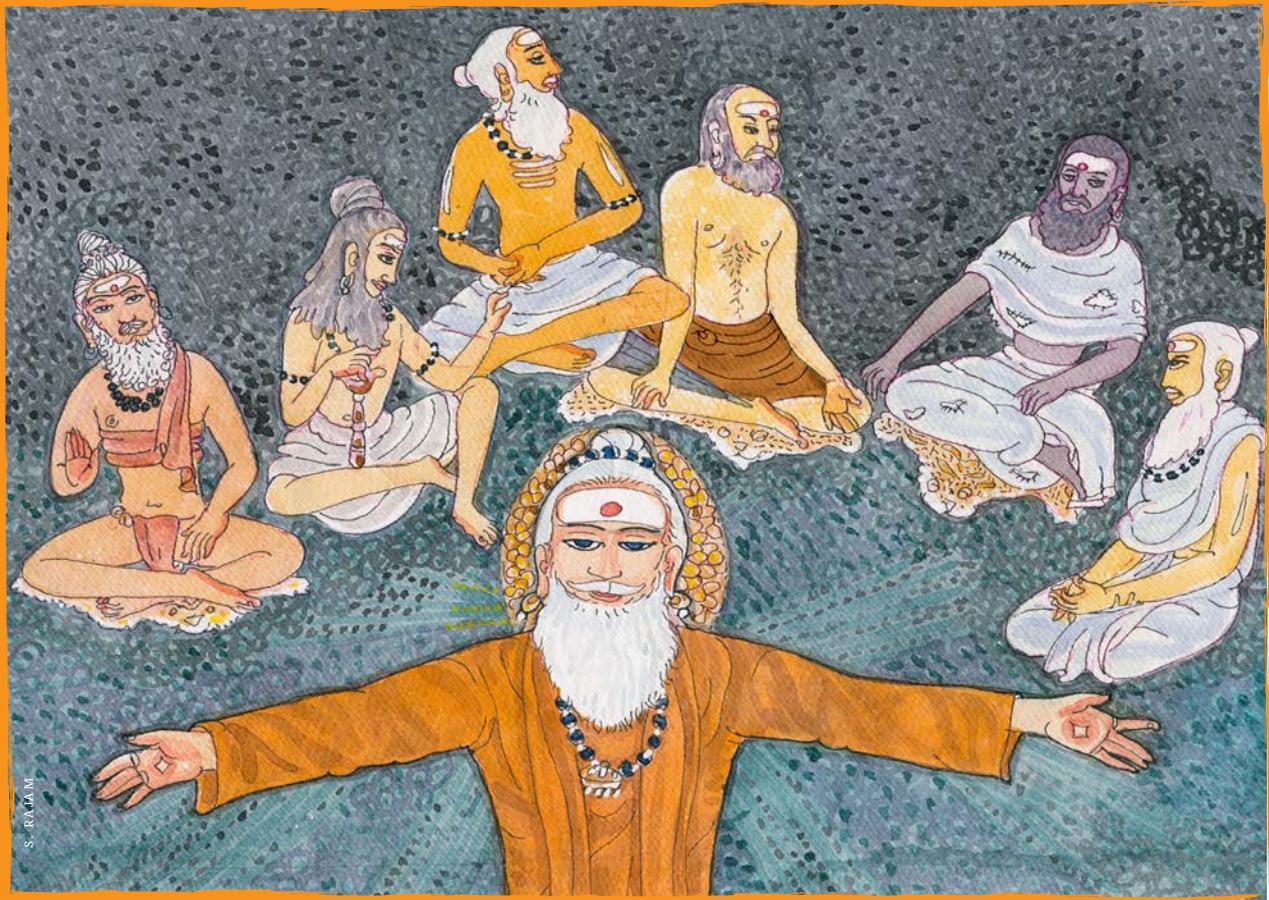
## 35

### Quelle est l'importance du satgourou?

Quiconque espère escalader l'Everest serait sage d'avoir un sherpa à ses côtés, un guide qui connaît bien le chemin. De même, sur la voie spirituelle, on ne doit pas se passer d'un satgourou, maître illuminé, qui connaît la Vérité et peut nous y amener. Le mot gourou signifie enseignant en n'importe quelle discipline tel que la danse, la musique ou tel ou tel domaine d'étude. Quoiqu'on veuille apprendre, l'enseignant est essentiel, parce qu'il est difficile de voir ses propres faiblesses, mais la personne qualifiée les verra tout de suite. Les parents sont nos premiers gourous. Beaucoup d'Hindous ont un satgourou, un maître de Sat, de la Vérité. Il est une âme très évoluée qui a réalisé Dieu et est capable de guider d'autres âmes sur la même voie. Siva se trouve en chacun de nous, rayonnant en nos yeux. Mais il rayonne davantage chez le satgourou, parce que celui-ci est pur et illuminé. Ainsi, nous l'adorons en tant que Siva lui-même. Il se consacre à plein temps à la vie religieuse, à soutenir le sivaïsme et assister ses fidèles. Par sa simple existence il, ou elle, apporte paix et bénédiction au monde entier. Le satgourou est toujours un sannyasin, un renonçant qui n'a ni bien, ni

ambition, ni famille, ni ami personnels. C'est par une initiation haute et rare que son gourou lui a transmis son pouvoir, sa connaissance et son autorité spirituels. Tel est l'effet d'anugraha shakti, la grâce révélatrice de Siva. Si vous et votre famille ont un satgourou pour vous éclairer, vous avez bien de la chance. Sa sagesse maintiendra l'harmonie et la spiritualité au sein de la famille. Apprenez à mieux le connaître. Parlez-lui, posez lui vos questions. Et il vous rapprochera de Dieu.

**GURUDEVA:** Le satgourou est le guide spirituel, le précepteur du chercheur, son compagnon, son ami constant dans la vie spirituelle. Ayant atteint lui-même l'ultime objectif, le satgourou peut voir où en est son disciple et ce qu'il doit maintenant faire. Parce que l'esprit est rusé et que le moi veut toujours se perpétuer, on a absolument besoin du satgourou. C'est lui qui inspire, assiste, guide et incite le shishya (disciple) à se rapprocher du Soi de lui-même.



## 36

### Quelle est notre lignée de gurus?

**D**epuis le début des temps, le pouvoir de Dieu Siva, sa sakti, a été transmis d'un être illuminé, ou satguu, à l'autre. Ce pouvoir est un rayon d'énergie spirituelle lumineux. Beaucoup de ces maîtres en ont formé d'autres et leur ont transmis leur pouvoir, chose qui s'est passé tellement souvent au cours des millénaires, que de nombreuses lignées de gourous, parampara, se sont formées. Notre lignée à nous s'appelle Kailasa parampara, signifiant lignée issue de la montagne sacrée de Siva, Kailas, aux Himalayas. Elle eut son début il y a des milliers d'années, avec le premier maître qu'on connaisse, maharishi Nandinatha (c. 250 AEC) qui transmet son pouvoir au rishi Tirumular, un sage qui écrivit le Tirumantiram qui codifie le yoga. Plus de 150 rishis lui succédèrent et transmirent la sakti de Siva à travers les siècles, leurs noms perdus dans les brumes des temps. Au XIXe, un rishi de cette lignée, dont on ne connaît pas le nom, descend des himalayes et se rend à Bengaluru en Inde du Sud. Là, il lègue le pouvoir à Kadaïtswami (1804-1891) et l'envoie au Sri Lanka pour y ranimer un sivaïsme bien affaibli. Celui-ci

à son tour donne son pouvoir au sage Chellappaswami (1840-1915) qui, à son tour, initie satgourou Yogaswami (1872-1964). Et lui, en 1949, ordonne notre Gurudeva, Sivaya Subramuniaswami (1927-2001) qui emportera le sivaïsme en occident et, en 1970, fondera Kauai aadheenam, le monastère hindou sur l'île de Kauai à Hawaï. En 2001, il initie Bodhinatha Veylanswami, son successeur. Le pouvoir de tous les gourous précédents se trouvent en ce nouveau précepteur, et les bénédictions célestes qui ont assisté la lignée jusqu'ici demeurent avec lui.

**GURUDEVA:** Les temples hindous soutiennent l'hindouisme à travers le monde. Les saintes écritures, elles, nous rappellent qui nous sommes et où nous allons, ou bien où nous devrions aller. Mais il n'y a que le satguru qui puisse vous accorder l'élan, la shakti, l'esprit de soutien, pour que tout cela prenne vie en vous, pour donner un sens au temple et compléter les saintes écritures par votre propre vision à vous, votre propre troisième œil.

Quand ils arrivent à maturité, les Hindous s'engagent à suivre l'un de deux chemins. La plupart choisissent de vivre en famille. D'autres, et ils sont rares, choisissent de vivre la vie du moine. Les gens mariés se chargent de grandes responsabilités, ayant ensemble à créer et gérer un foyer où les enfants grandiront pour devenir de spirituels et d'intelligents citoyens. Ils soutiennent les jeunes, les aînés et la communauté monastique. Le Tirukkural résume ainsi: "Le premier devoir de ceux qui vivent en famille est de prendre soin de ces cinq: Dieu, les invités, les parents, les ancêtres et soi-même." Au cours de la cérémonie du mariage, les nouveaux époux s'engagent pour la vie à demeurer fidèle et suivre le dharma. Les moines, eux suivent un autre chemin. Au lieu d'épouse et enfants, c'est le monde entier qu'il prennent comme famille. Ils poursuivent deux objectifs: servir l'humanité et réaliser Dieu. Ils renoncent entièrement à leur personne, pour adorer les Dieux, méditer et pratiquer le yoga, ce qui les rend purs et sages, et dignes d'éclairer le chemin pour ceux qui vivent en famille. Certains moines choisissent de vivre seuls, errant ci et là ou bien demeurant en un seul endroit, tandis que d'autres s'assemblent pour former des monastères. Certains enseignent sans relâche, tandis que d'autres sont swamis qui attirent de nombreux adeptes,

et d'autres encore vivent en tant qu'ermite. La plupart des moines sivaïtes sont masculins, et certains ordres existent pour les femmes. On devient moine lorsqu'on fait vœu de chasteté et que l'on s'engage à demeurer célibataire, toujours dévoué à Dieu, aux Dieux et au gourou. La plupart des moines hindous portent l'habit orange, tandis que d'autres portent le blanc ou le jaune. Certains se rasant la tête, tandis que d'autres ont de longs cheveux et une barbe. Le Tirukkural fait l'éloge des deux chemins: "Voyez ceux-ci qui ont discerné la dualité des choses et suivi le chemin du renonçant. Leur noblesse illumine le monde." Cependant, "La vie familiale se nomme Vertu ! La vie du moine porte le même nom quand elle se déroule honorablement et au delà de tout reproche." L'essentiel est de choisir son chemin soigneusement et ensuite de le suivre fidèlement.

**GURUDEVA:** Chaque jeune homme doit choisir son chemin, celui de la famille ou celui du renonçant. Il n'y a que lui qui puisse faire ce choix: comment vivra son âme en cette vie présente selon les karmas auxquels il devra faire face. Les deux chemins exigent du courage, beaucoup de courage, pour aller de l'avant et étreindre les responsabilités de la vie adulte.

AT THE ASHRAM IN MUMBAI FOUNDED BY SWAMI CHINMAYANANDA, SWAMI TEJOMAYANANDA, SEATED, IS SURROUNDED BY HIS SWAMIS AND FAMILY DEVOTEES. FAMILIES & MONKS WORK TOGETHER TO FULFILL THE GURU'S MISSION.



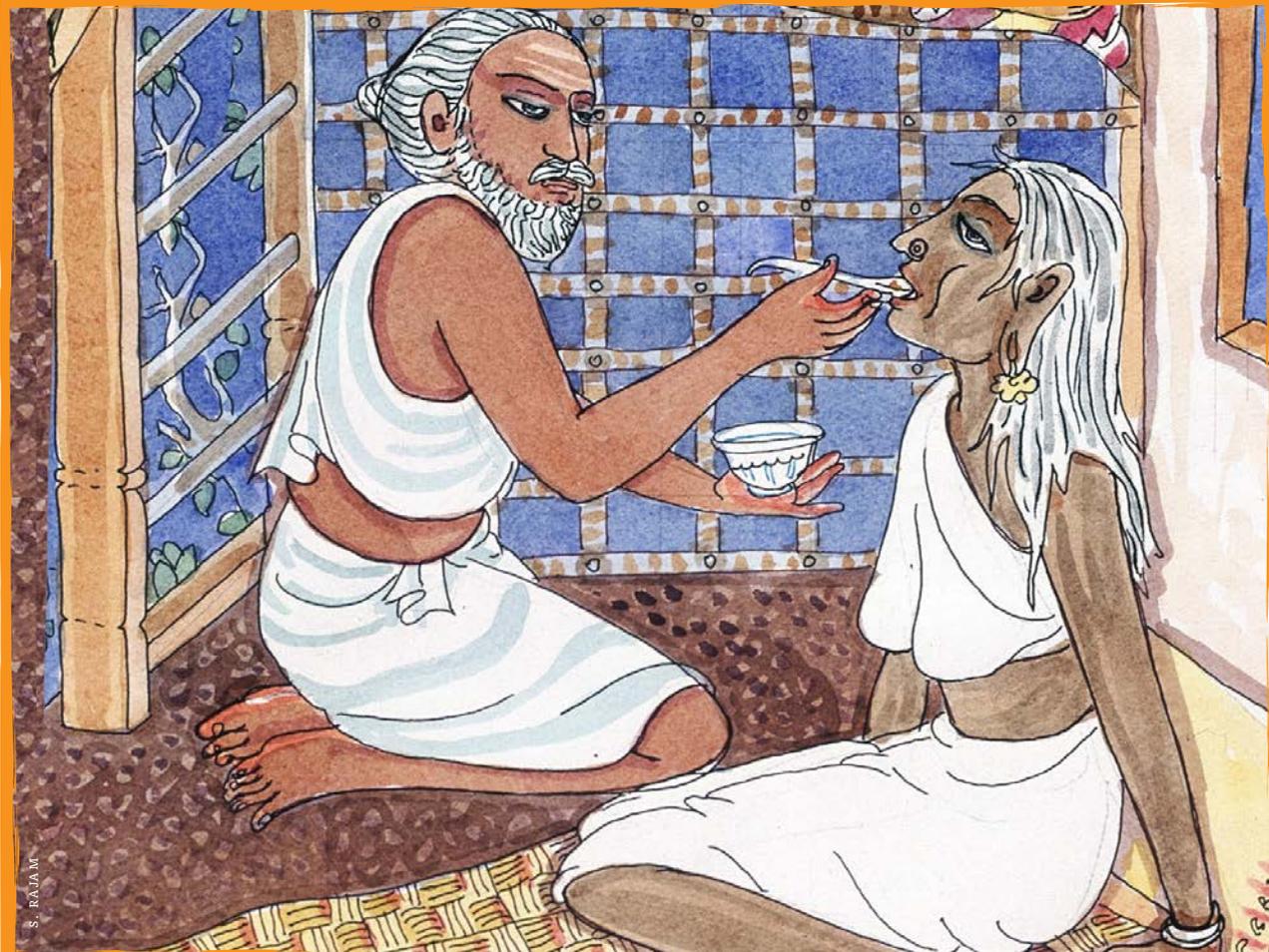
COURTESY CHINMAYA MISSION

Le sivaïsme a une myriade de saints hommes et femmes. Tous sont d'ardents dévots de Siva, de Murugan et de Ganesha. Nous les honorons tous au jour de leur jayanti, anniversaire. Et nous honorons ceux qui ont quitté ce monde au jour de leur mahasamadhi, trépas, ce qui devient leur nouveau jour de fête, remplaçant l'anniversaire. Les saints rayonnent la paix, l'humilité et la pureté d'une vie de dévotion. Les sages sont de grandes âmes qui pourraient paraître ordinaires. Les satgourous sont des âmes illuminés qui guident les autres sur le chemin. Les saints et les saintes - personnes mariées, gourous, sadhus ou swamis - tous ont pris fermement position en faveur du sivaïsme aux moments critiques de l'histoire. Beaucoup voyagèrent à travers le monde y propageant la culture et le savoir sivaïtes. Certains étaient des mystiques solitaires qui pratiquaient le yoga et méditaient. D'autres écrivirent des textes sacrés et composèrent des hymnes magnifiques que nous chantons encore aujourd'hui. Notre lignée eut son début il y a plus de 2 000 ans quand vivait le kashmiri Maharishi Nandinatha, un maître de

yoga. Son disciple Sundaranatha, qu'on appela plus tard Rishi Tirumular, voyagea à pied jusqu'au sud de l'Inde pour y enseigner le sivaïsme. C'est à lui que succédèrent les nombreux gourous de notre lignée. À part la nôtre il ya d'autres traditions sivaïtes dont celle de Matsyendranatha et son disciple Gorakshanatha, qui exposa le hatha yoga et répandit le shivaïsme des natha (maîtres) dans le centre de l'Inde et au Népal. Parmi les nombreuses saintes hindoues, l'austère yogini Karaikkal Ammaiyar se distingue ainsi que notre chère sainte Auvaiyar. Les enfants chantent toujours ses poèmes pour apprendre leur religion et la morale. Les nalvar étaient des saints tamouls célèbres pour avoir préservé le sivaïsme du Tamil Nadu au XIIe.

**GURUDEVA:** Même si ce n'est pas votre dharma d'être renonçant, vous ferez de considérable progrès en apprenant comment les grandes âmes s'y sont prises pour faire face à la vie. Vous découvrirez les moyens de suivre leur exemple tout au long de votre vie.

CTED BY SAGE YOGASWAMI THAT HE WOULD WALK MILES TO COOK FOR AND FEED HER, JUST AS S



CHELLACHIAMMA WAS A SAINTLY SRI LANKAN WOMAN, SO LOVED AND RESPE

HE HAD GIVEN SPIRITUAL SUSTENANCE TO ALL WHO CAME TO HER ASHRAM.

A TEMPLE BEHIND. THEIR SONGS, WRITINGS AND LIVES INSPIRED SAIVITES THROUGH HARD TIME



THE NALVAR, FOUR OF THE NAYANARS, TEACHERS OF SIVA, STAND WITH S. LEFT TO RIGHT: SAMBANDAR, APPAR, SUNDARAR & MANIKKAVASAGAR.

## 39

### Qui sont le quatre grands saints tamouls?

Les nalvar, nommés Appar, Sundavar, Sambandar et Manikkavasagar, sont les quatre saints sivaïtes qui vécurent au Tamil Nadu il y a environ 1 200 ans, et qui composèrent des hymnes dévotionnels qu'on chante encore aujourd'hui pendant les satsangs et aux temples. Ils sont profondément révéres par les Tamouls sivaïtes. Saint Tirunavukkarasar qu'on appelait aussi Appar (père), allait de temple en temple pour y adorer Siva. On le voyait toujours s'occuper des tâches les plus humbles, balayant les chemins du temple ou désherbant les jardins. Saint Sundarar est connu pour les visions profondes de Siva qu'il avait et pour les événements miraculeux qui jalonnèrent sa vie. Il était pauvre et priait souvent pour trouver les moyens de nourrir sa famille, prières qui furent toujours exaucées. Samdanbar, avait tout juste trois ans quand il fut béni d'une vision de Siva, qui le fit créer et chanter spontanément un hymne magnifique, l'un des plus beaux et des plus touchant de l'entière tradition Tamoule et qui s'entend souvent aux satsangs et aux temples. Il parcourut toute l'Inde du Sud accompagné parfois d'Appar, son aîné, et chantait partout les louanges de Siva. A 16 ans, sa famille voulu arranger

son mariage. Mais Sambandar pensait autrement. Il était tellement dévoué à Siva que tout juste avant le mariage, au temple à Siva de Tirunallurperuman près de Chidambaram, il entra dans le sanctuaire et y disparut. On ne le revit plus jamais. On vénère encore de nos jours les magnifiques chansons de ces trois saints – elles s'appellent collectivement les devaram. Manikkavasagar, le quatrième nalvar, était le ministre le plus proche du roi de la dynastie Pandyan de la ville de Madurai. Un jour Il eut une vision de Dieu Siva assis sous un banyan, expérience qui l'illumina. Il abandonna la cour pour pérégriner ci et là, chantant et composant de célestes chansons qui louaient le mantra Namah Sivaya, qui débordaient d'amour pour Siva et célébraient la bienveillance. On les retrouve dans les collections le Tiruvasagam et le Tirukovaiyar. Il est aussi renommé pour avoir construit le temple de Siva à Tiruperunthurai.

**GURUDEVA:** Nos saints ont chanté que Siva est en nous, et que nous sommes en lui. Ayant cette connaissance, la crainte, le souci et l'incertitude nous quittent à tout jamais.



## 40 Quels sont nos principes de bonne conduite?

**Y**ama et niyama sont les principes moraux qui guident notre comportement. En respectant les dix yama, les restrictions, ce qu'il ne faut pas faire, nous maîtrisons nos tendances instinctives et personnelles. Et en respectant les dix

niyama, les conduites positives, on devient plus fin, spirituel ou religieux, dévoilant les qualités de notre âme. Les yamas et niyamas forment la base sur laquelle repose notre yoga et nous dirigent vers Siva de jour en jour et d'année en année.

### Les dix restrictions (yamas)

- 1. AHIMSA:** "Non-violence." Ne blessez jamais quiconque par ce que vous faites, dites ou pensez, même dans vos rêves. Soyez toujours charitable envers vos semblables, jamais menaçant ou violent. Voyez Dieu en tous et chacun. Soyez végétarien.
- 2. SATYA:** "vérité." Que vos paroles soient toujours véridiques, bienveillantes, utiles et à propos. Tenez vos promesses. N'ayez pas de secrets envers parents ou amis. Soyez précis, franc et jamais faux. Avouez vos défauts. Ne médisez et ne mentez pas.
- 3. ASTEYA:** "ne pas voler." Respectez le bien d'autrui. Tempérez vos désirs et ne dépassez pas vos moyens. Ne convoitez pas. N'endommagez pas ce qu'on vous a prêté. Ne pariez pas dans les jeux d'argent. Ne manquez pas à vos dettes. Ne volez pas les idées des autres, respectez les auteurs de vos sources, demandez leur permission.

- 4. BRAHMACHARYA:** "conduite divine." Si vous êtes célibataire, tempérez vos désirs et réservez la sexualité pour le mariage. Avant le mariage, réservez vos énergies vitales pour l'étude, et une fois marié, apprenez à diriger ces mêmes énergies afin de maintenir un foyer stable et heureux. Exprimez-vous sans prétention et habillez-vous avec modestie. Fréquentez les personnes spirituelles. Évitez la pornographie et la violence à la TV, au cinéma, dans les magazines et en ligne.
- 5. KSHAMA:** "Patience." Soyez tolérant envers autrui, patient envers les épreuves de la vie, agréable et calme toujours. Permettez à vos prochains d'agir en fonction de ce qui leur semble bon ou vrai, sans qu'ils se sentent obligés de vous suivre. Ne vous disputez pas, n'interrompez pas et ne dominez pas les conversations. Soyez surtout patient avec les enfants et les personnes âgées. Demeurez tranquille quoi qu'il arrive.

**6. DHRITI:** "détermination." Ne vous laissez pas dominer par la crainte, l'indécision et l'inconsistance. Persévérez dans vos entreprises sans vous laisser distraire. Ne manquez pas de donner suite à vos décisions. Pour réaliser vos objectifs, réfléchissez bien d'abord, puis faites appel aux Dieux et poursuivez diligemment. Ne vous lamentez pas et ne cherchez pas d'excuses. Développez la volonté, le courage et l'assiduité. Surmontez tous les obstacles.

**7. DAYA:** "Compassion." Dominez vos tendances cruelles et égoïstes. Voyez Dieu partout et en chacun. Soyez aimable envers toute personne, bête, plante et même envers la Terre. Accordez votre pardon à tous ceux qui vous le demandent. Cultivez la compassion envers ceux qui sont dans le besoin et la douleur. Aidez les personnes faibles, pauvres, âgées ou souffrantes. Opposez-vous à la violence familiale et toute autre méchanceté.

**8. ARJAVA:** "sincérité, franchise." Ne décevez pas vos prochains et renoncez aux actions ignobles. Respectez les lois de votre pays et de votre communauté. N'offrez pas de pots-de-vin, et n'en acceptez pas.

Ne trichez jamais. Soyez sincère aussi en vous-même. Reconnaissez vos défauts et confrontez-les sans blâmer quiconque. Demeurez irréprochable.

**9. MITAHARA:** "manger modérément et avec conscience." Ne soyez ni gourmand, ni glouton. Ne consommez pas de viande, poisson, crustacés, volaille ou œufs. Dégustez plutôt de bons légumes récemment récoltés. Évitez les aliments sans valeur nutritive et les produits alimentaires transformés tels que le sucre blanc, le riz blanc et la farine blanche. Prenez vos repas à des heures régulières et quand vous avez faim, et non pas dans une atmosphère perturbée ou quand vous êtes contrarié.

**10. SAUCHA:** "pureté." Évitez les pensées, les paroles et les actions impures. Veillez à ce que le corps soit toujours sain et propre. Que votre foyer et lieu de travail soient bien ordonnés. Soyez toujours irréprochable. Fréquentez les bonnes personnes. Ne prononcez pas de paroles dures ou indécentes.

---

## Les dix pratiques (Niyamas)

**1. HRI:** "remord." Soyez toujours humble et repentant quant à vos écarts. Reconnaissez et avouez vos erreurs, demandez pardon et tâchez de faire mieux dès lors. Acceptez à cœur ouvert la critique constructive. Réglez chaque malentendu avant de vous retirer pour la nuit. Identifiez vos défauts et cherchez à les corriger. Ne vous vantez pas. Évitez la fierté et la prétention.

**2. SANTOSHA:** "satisfaction." Tâchez d'être joyeux et serein. Cherchez à être toujours content, à sourire et à édifier vos prochains. Soyez reconnaissant de votre santé, de vos amis et des biens qui sont les vôtres. Ne vous attardez pas sur ce que vous n'avez pas. Soyez l'être éternel que vous êtes. Vivez dans le moment et dédiez-vous à faire des progrès spirituels.

**3. DANA:** "générosité." Donnez la dime et contribuez financièrement aux temples, ashrams et organismes spirituels. Nourrissez et soulagez ceux qui se trouvent dans le besoin. Donnez librement de votre temps et de vos capacités. Considérez que votre invité est Dieu, et traitez-le comme tel.

**4. ASTIKYA:** "foi." Croyez fermement en Dieu, aux Dieux, au guru et à votre chemin vers l'illumination. Faites confiance aux saintes écritures et aux traditions. Soyez fidèle à votre lignée spirituelle, et à votre satguru. Développez votre foi en pratiquant la dévotion et sadhana. Évitez le doute et le désespoir. Ne fréquentez pas ceux qui voudraient miner votre foi.

**5. ISHVARAPUJANA:** "adoration." Chaque jour, adorez et méditez, et à l'autel familial, offrez fruits, fleurs et nourriture. Apprenez à faire une simple puja. Restaurez-vous à l'autel avant chaque sortie et rentrée.

**6. SIDDHANTA SHRAVANA:** "écouter les écritures saintes." Étudiez les enseignements et écoutez les sages de votre lignée. Choisissez prudemment votre guru, puis suivez avec diligence le chemin qu'il indique et ne cherchez plus ailleurs. Soyez attentif quand on vous lit

quelques passages spirituels ou qu'un sage vous parle et saisissez ce moment où la connaissance passe du maître au chercheur.

**7. MATI:** "connaissance." Développez une volonté spirituelle et intellectuelle selon les guides de votre guru. Aspirez à connaître Dieu et découvrez votre lumière au cœur de vous-même. Tirez la leçon de chaque expérience pour comprendre ce qu'est la vie et qui vous êtes. Méditez pour développer votre intuition.

**8. VRATA:** "vœux." Respectez les vœux que vous faites, obéissez aux règlements et pratiquez comme il se doit. Il s'agit là de contrats spirituels entre vous-même, votre âme, votre communauté, Dieu, les Dieux et le guru. Jeûnez de temps à autre. Faites un pèlerinage une fois par an. Respectez strictement vos vœux, qu'il s'agisse de chasteté, mariage, vie de moine, désintoxication, don de la dime, fidélité à une lignée spirituelle, végétarisme ou renoncement au tabac.

**9. JAPA:** "répétition d'un mantra." Répétez votre mantra sacré chaque jour selon l'instruction de votre guru. Après votre bain, calmez l'esprit, concentrez-vous pleinement afin que votre japa vous équilibre, vous purifie et vous élève. Qu'il apaise vos émotions et le déroulement continu de vos pensées.

**10. TAPAS:** "austérité." De temps en temps, pratiquez l'austérité, les disciplines poussées, la pénitence et le renoncement. Pour expier vos méfaits, faites pénitence: vous prosterner 108 fois de suite, ou jeûner, par exemple. Faites abnégation d'un objet qui vous est cher: de l'argent, ou de votre temps.

---

**GURUDEVA:** En vivant les yamas et niyamas, nous nous élevons jusqu'à la conscience des chakras supérieurs, ceux de l'amour, de la compassion, de l'intelligence et de la béatitude. Ainsi nous nous ouvrons tout naturellement aux bénédictions divines.

## 41 Quelles sont nos cinq activités religieuses essentielles?

**G**urudeva recommandait que tous les Hindous s'adonnent à cinq activités essentielles: la dévotion, le pèlerinage, le respect des jours saints et des rites de passage, et enfin suivre diligemment le dharma. En sanskrit ces cinq actions s'appellent les pancha nitya karma. Entre elles, upasana, le rite dévotionnel quotidien, est la plus importante, le coeur de la vie religieuse, où l'âme cultive et exprime son amour pour Dieu et les Dieux. Deuxièmement, nous célébrons fidèlement les jours saints, quand les grâces divines sont à leurs plus puissantes, c'est utsava. Au cours des fêtes importantes à Siva, Ganesh et Murugan, nous nous réjouissons en famille et en communauté. Lundi est le jour saint en Inde du Nord, tandis qu'au sud de l'Inde, c'est vendredi. En ce jour là, nous allons au temple, soignons minutieusement notre autel familial, prions, récitons japa et étudions les saintes écritures. Ils ne sont pas des jours de repos et nous vaquons à nos activités normales. Tirtha yatra, le pèlerinage, est notre troisième activité essentielle. Au moins une fois par an nous voyageons vers un lieu saint. Il s'agit de nous couper nettement de nos préoccupations habituelles, pour nous focaliser sur Dieu, les Dieux et les gurus. Ces trois formes de dévotions, puja quotidienne, célébration des jours saints et pèlerinage, nous aident à découvrir et faire ressortir

notre perfection innée dans notre vie de tous les jours. Notre quatrième activité clé, c'est le dharma, où l'on vit désintéressé, honnête et respectueux du devoir. C'est ici que les yamas et niyamas nous sont très utiles. Dharma exige qu'on respecte ses parents, ses aînés, ses instituteurs et les swamis. Et enfin, la cinquième clé consiste à marquer les rites de passage, ou samskara, cérémonies personnelles qui sanctifient et célèbrent des jonctions importantes de la vie, depuis la naissance jusqu'à la mort. Le premier des samskaras essentiels et celui qui confère le nom de l'individu. Plus tard, ce sera celui de la première alimentation, du perçage des oreilles et du début des études. À la maturité, la cérémonie la plus importante est celle du mariage. A la mort, l'âme se délivre du corps physique au cours des rites funéraires. Nous marquons fidèlement ces rituels pour attirer les grâces très spéciales des devas et des Dieux, de la société, du village, même de la famille et de nos connaissances.

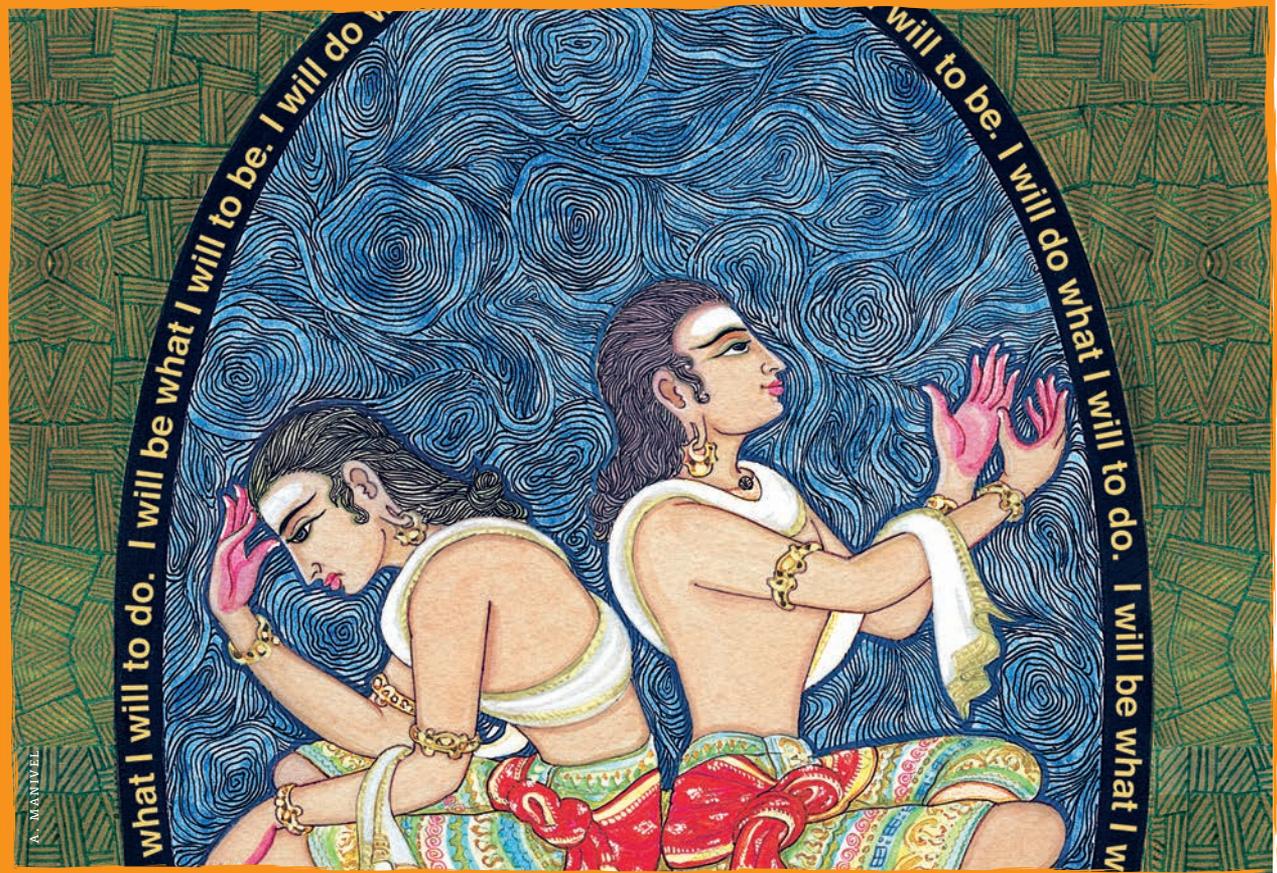
**GURUDEVA:** Faire sadhana chaque jour, fréquenter les bons, pérégriner vers un lieu saint, subvenir aux besoins d'autrui, voilà ce qui invoque les énergies d'en haut, dirige l'esprit vers des pensées utiles et évite de nouveaux karmas difficiles.



WE ALL HAVE. ON THE LEFT, A YOUTH IS DEPRESSED, SILENTLY REPEATING NEGATIVE STATEMENT

S. ON THE RIGHT HE DISCOVERS THE POWER OF POSITIVE THOUGHTS.

TWO POSTURES SPEAK OF THE NEGATIVE AND POSITIVE POTENTIAL



## 42

### À quoi sert l'affirmation positive?

L'affirmation positive consiste d'une déclaration que l'on répète maintes fois pour effectuer des changements voulus dans sa vie. En même temps qu'on répète les paroles, on se concentre sur leur sens, on visualise le résultat souhaité, et on tâche de son mieux de se sentir comme nous nous sentirions une fois qu'il est atteint. Vos paroles sont puissantes, ainsi que les images mentales et les sensations que vous évoquez en vous. Elles s'inscrivent toutes dans votre subconscient et quand elles sont positives, pratiques et créatives, vous aurez confiance en vous et réussirez mieux dans vos démarches. Formulez soigneusement vos affirmations pour qu'elles aboutissent. Pour faire une sadhana de votre affirmation, répétez-la chaque jour de nombreuses fois pendant une ou deux minutes, préférablement à la même heure. On peut la répéter mentalement, mais il est préférable de le faire à haute voix. Par exemple: "Je suis parfaitement capable d'arriver à mon objectif. J'y arriverai." En répétant ces deux phrases chaque jour, vous programmez votre esprit à avoir confiance et faire preuve de volonté. Mais il ne suffit pas de simplement répéter les mots. Vous devez, au moment où vous les dites, sentir en vous-même que vraiment vous êtes capable d'y arriver et que, assurément, vous y arriverez. Et en même temps, imaginez ce que vous ressentirez une fois que vous aurez réussi. Il est utile de se souvenir

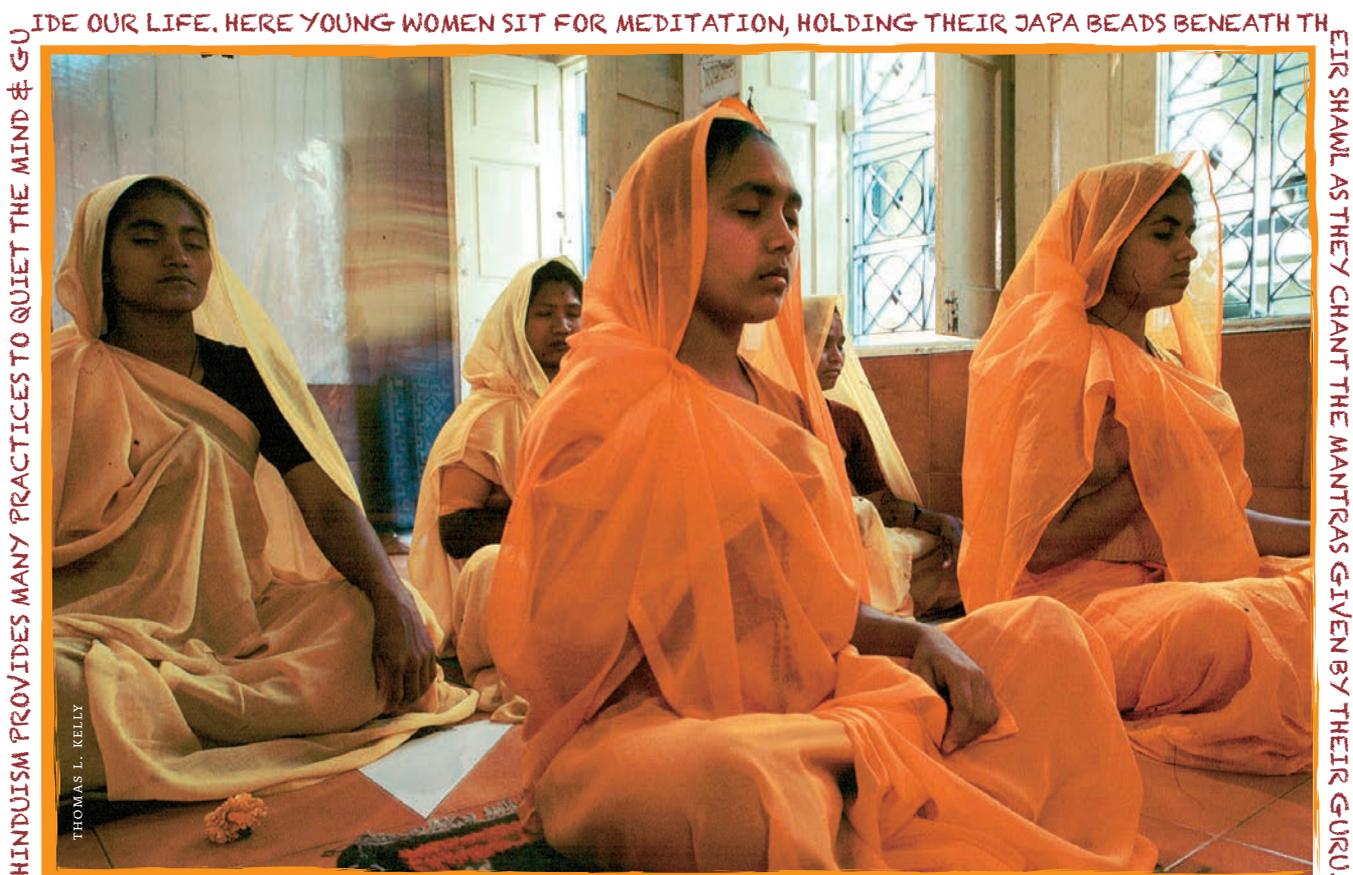
de la sensation agréable qui accompagna une réussite antérieure. Les affirmations positives vous aident à approcher la vie avec optimisme. Mais la pensée négative, elle, fait le contraire. On pense souvent: "Je n'en suis pas capable. Je ne peux pas y arriver." Et alors, bien sûr, on n'y arrive pas. Pourquoi? Parce qu'on a programmé son esprit à cette fin, tandis qu'une affirmation positive aurait créé le succès. Vous voyez clairement votre objectif et sentez que vous allez l'atteindre. Le succès s'ensuit naturellement. Voici d'autres affirmations de Gurudeva: "Je vais bien, là, maintenant", "Ce dont j'ai besoin se manifestera toujours" et "Je suis à la hauteur de tout défi qui me vient". L'affirmation positive développe l'amour-propre. Vous savez que vous êtes digne d'une vie merveilleuse et qu'elle est à la portée de votre main. Quand vous tenez à de telles idées positives, vous vous identifiez à votre nature intérieure et spirituelle, si bien que vous demeurez convaincu que vous êtes véritablement un être divin faisant un voyage merveilleux.

**GURUDEVA:** Laissez-vous emporter par le rythme de votre affirmation. Ainsi des sentiments puissants et des impressions profondes se manifesteront en vous. Chaque parole a sa force et la visualisation aussi. Mais la sensation qu'on évoque en soi est encore plus puissante.

**N**ous existons en trois dimensions: le physique, l'émotionnel-intellectuel et le spirituel. Nous devons nous appliquer à bien gérer ces trois-ci pour notre bien-être. C'est en s'exerçant diligemment qu'on maintient sa santé sur le plan physique. En apprenant en quoi consiste le contrôle de soi-même et en vivant ses principes, nous élargissons et approfondissons nos capacités émotionnelles-intellectuelles. C'est par la pratique spirituelle, notre sadhana, qu'on exerce notre spirituel, en y dédiant assez de temps pour enfin l'éprouver. Le plus souvent, on est tellement pris dans les aspects extérieurs de qui l'on est, qu'on est à peine conscient des réalités merveilleuses gisant au profond de nous. Si l'on ne fait rien pour changer cette situation, elle pourrait ainsi nous tenir prisonnier pendant de nombreuses vies. Rares sont ceux qui cherchent les grandes vérités avant l'approche de la mort. Nous dédions le temps nécessaire à la spiritualité en poursuivant diverses activités religieuses. L'idéal est de consacrer un certain temps chaque jour à l'exercice spirituel. Pendant ce moment tranquille, on se concentre sur la vie et son ultime objectif, qui est de s'avancer spirituellement. La puja, le japa, l'étude des écritures saintes, le hatha-yoga et la méditation sont des formes de sadhana. Certaines sadhanas se pratiquent une fois l'année, aller en pèlerinage, par exemple. Certaines sont assignées par le guru et ne se

répètent pas. Chanter "AUM" 108 fois chaque jour est une sadhana bien connue. Pour les gens trop pressés par leur vie quotidienne, il existe aujourd'hui un entraînement spirituel quotidien ne durant que dix minutes qui connaît beaucoup de succès à travers le monde. On sous-estime aujourd'hui les précieux moments où l'on se retire d'une vie trop agitée, et on en oublie l'avantage. Grâce à la sadhana on développe la volonté, la foi, la confiance en soi, en Dieu, en les Dieux et le Guru. On arrive à contrôler la nature instinctive-intellectuelle, nous permettant d'évoluer vers les expériences superconscientes et de réaliser les capacités innées de l'âme. Gurudeva a noté: "À travers la sadhana, nous apprenons à contrôler les énergies du corps et du système nerveux, et nous découvrons que par le contrôle du souffle, l'esprit se calme. La sadhana peut être pratiquée chez soi, en forêt, au bord d'une rivière, sous son arbre préféré, au temple, à la gurukula ou à n'importe quel endroit où régit une atmosphère pure et sereine". Yogaswami a enseigné à ses fidèles de toujours suivre la sadhana marga, la voie de discipline spirituelle.

**GURUDEVA:** Pour faire des progrès constants, vous devez faire sadhana régulièrement, sans faute, à la même heure chaque jour, et de préférence tôt le matin, même avant l'aube.



E-HEADED NAGA, THE SERPENT THAT REPRESENTS KUNDALINI, THE POWER IN THE SPINE. HE TAUGHT

BENEATH A BANYAN TREE SAGE PATANJALI IS SEATED ON A FIVE



THE WAY OF YOGA, A PATH LEADING THE SEEKER DEEP WITHIN.

## 44

### Qu'est-ce que le yoga?

**Y**oga signifie "jou" ou "union". C'est le système hindou qui permet d'atteler notre conscience individuelle à la conscience transcendante ou divine. Le yoga a été décrit il y a plus de 2000 ans par le sage Patanjali dans ses Yoga Sutras comme un système de méditation comptant huit branches ou étapes. Par conséquent, il s'appelle ashtanga yoga (yoga à huit sections), ou raja yoga (le yoga royal), que Patanjali définit en tant que "maîtrise des activités mentales". Les deux premières étapes se nomment yama (principes par lesquels on cesse de faire ce qui est nocif) et niyama (principes de pratiques spirituelles, soit ce qu'il faut faire). Ceux-ci définissent le style de vie spirituelle qu'il faut épouser pour réussir en méditation. Asana (siège, position ou repos) est la troisième étape, ou l'on apprend à s'arrêter et à s'asseoir, sans qu'il n'y ait plus d'agitation physique, mentale ou émotionnelle. On essaie de prolonger cette période de tranquillité. Le hatha yoga (yoga du corps physique) favorise cette pratique en équilibrant les énergies de l'esprit et du corps, promouvant la santé et la sérénité. La quatrième étape est pranayama, le contrôle de la respiration, soit le contrôle de la prana (énergie subtile et universelle) en respirant plus lentement et tranquillement que l'habitude, et éventuellement en appliquant des techniques de respiration yogiques. La cinquième étape est pratyahara, le retrait des sens, des émotions et de la pensée, comme fait la tortue qui retire sa tête et ses pattes dans sa coquille pour

les protéger. Le yogi fait de même et retire sa conscience du monde extérieur et découvre le monde infini à l'intérieur de lui. La sixième étape consiste en dharana, concentration, où l'on concentre l'esprit sur un seul objet ou un seul trajet de pensée, sans distraction. La septième est dhyana, la vraie méditation, qui découle naturellement d'une concentration soutenue. Gurudeva dit qu'il est un état d'esprit calme, alerte, puissamment concentré où de nouvelles connaissances et intuitions se déversent dans le champ de la conscience. Une bonne méditation nous apprend quelque chose sur nous-mêmes ou sur le monde que nous ne savions pas auparavant. La huitième et dernière est samadhi, l'objectif ultime du yoga, un état où le méditant et l'objet de sa méditation ne font plus qu'un. Au fil des siècles, des systèmes spécialisés de yoga se sont développés dont le kriya yoga qui se concentre sur le contrôle de la respiration, sur mantra et mudra. Karma yoga, lui, transforme le travail en offrande au divin, tandis que bhakti yoga mène à l'union par la dévotion, et certaines formes de hatha yoga préconisent la perfection corporelle.

**GURUDEVA:** Si vous ne faites rien d'autre que vous asseoir sans bouger, et respirer ... votre conscience va se libérer des concepts limités et pouvoir se déplacer vigoureusement jusqu'à arriver aux profondeurs subtiles où tranquillité et joie demeurent intactes tout au long des siècles.

SHUTTERSTOCK/HIMALAYAN ACADEMY



## 45

### Qu'est-ce que le japa?

Un mantra est un saint mot, ou phrase, en sanskrit. Japa, ou mantra yoga consiste à répéter son mantra tout en comptant sur un chapelet. Japa est un chant ésotérique, une affirmation spirituelle répétée mentalement ou à haute voix pour nous rapprocher de Dieu. Il aide à se sentir en parfaite harmonie avec tout ce qui nous entoure. Il y a de nombreux mantras, chacun honorant Dieu ou l'un des Dieux. L'un des mantras de Ganesha est "Aum Gam Ganapataye Namah", qui signifie "adoration au chef des devas". Le mantra principal de Murugan est "Aum Saravanabhava", qui évoque un état d'esprit comparable à la surface d'un lac parfaitement calme. Le mantra sivaïte le plus puissant se trouve au milieu du Yajur Veda. C'est "Namah Sivaya", qui signifie "adoration à Siva". On l'appelle panchakshara mantra (chant à cinq syllabes) parce qu'il contient autant de syllabes (Na-Ma-Si-Va-Ya). Un de vos objectifs en tant que jeune personne devrait être de qualifier pour recevoir de votre guru l'initiation à ce mantra. C'est ainsi que le mantra vous accordera toute sa puissance. Après l'initiation, vous le répéterez tous les

jours 108 fois ce qui vous rapprochera aux millions de dévots de Siva. Aum Namah Sivaya nourrit l'âme, illumine l'intellect et calme les instincts. En attendant votre initiation à Namah Sivaya, il vous est permis de chanter "Aum Saravanabhava". Pour bien pratiquer le japa, soyez assis tranquillement en tenant votre chapelet de 108 perles de la main droite. Répétez le mantra, à haute voix ou mentalement, et à chaque répétition poussez une perle par-dessus le majeur avec le pouce. Concentrez-vous sur le son et le sens du mantra tel qu'on vous l'a appris. Ne laissez pas l'esprit vagabonder. Quand vous chantez ainsi, les devas dirigent vers vous divins rayons et bénédictions. Pratiquez japa où que vous soyez: au temple, à votre autel familial, sous votre arbre préféré, aux bord d'une rivière, ou dans une grotte retirée.

**GURUDEVA:** Celui qui pratique correctement japa prendra conscience de ce qu'il sait. Voyez-vous: le japa ouvre les régions subtiles de l'esprit et rassemble les énergies de certains chakras qui consistent de conscience localisée dans les centres nerveux psychiques du réseau des nadi.

**O**n médite pour maîtriser le corps, maîtriser les émotions, calmer les pensées et explorer les profondeurs de soi-même. La méditation ne consiste pas simplement à s'asseoir et réfléchir comme d'habitude, ou à simplement fermer les yeux. La méditation est atteinte par la concentration soutenue. L'état méditatif est tranquille, attentif et puissant qui dévoile de nouvelles connaissances en soi-même. Il se produit lorsqu'on s'est totalement focalisé, soit sur un objet physique ou sur une série de pensées bien déterminées. Le premier objectif est de rester assis tranquillement quelques minutes. Puis, prolongez progressivement jusqu'à ce que vous puissiez rester parfaitement immobile une quinzaine de minutes. Lorsque vous pourrez rester ainsi une vingtaine de minutes sans même bouger un seul doigt, l'esprit divin en vous commencera à s'exprimer. Il pourra, par exemple, reprogrammer votre subconscient et transformer vos points de vue. Le deuxième objectif est de contrôler la respiration, inspirer lentement en comptant mentalement jusqu'à neuf, puis expirer de même. Les émotions et les pensées s'attachent à la respiration. Si on contrôle la respiration,

on calme automatiquement les émotions et la pensée. Quand le corps est immobile, et que les émotions et les pensées se calment, on peut découvrir en soi la tranquillité et de nouvelles connaissances. On devient conscient de son pouvoir spirituel, et on peut alors s'en servir pour mieux comprendre la religion, résoudre les difficultés de la vie, et s'améliorer. Méditer c'est étudier la conscience; c'est donc étudier soi-même et l'univers. À la longue, la méditation devient le portail à la contemplation, où l'on éprouve les états de conscience les plus fins et où l'on perçoit la lumière claire et blanche de l'âme. Si vous vous adonnez à la méditation, votre vie sera plus intéressante et moins problématique. Vous serez davantage vivant et alerte, et tout à fait capable de vivre pleinement dans l'éternel moment présent. Votre pensée sera lucide et vos émotions joyeuses.

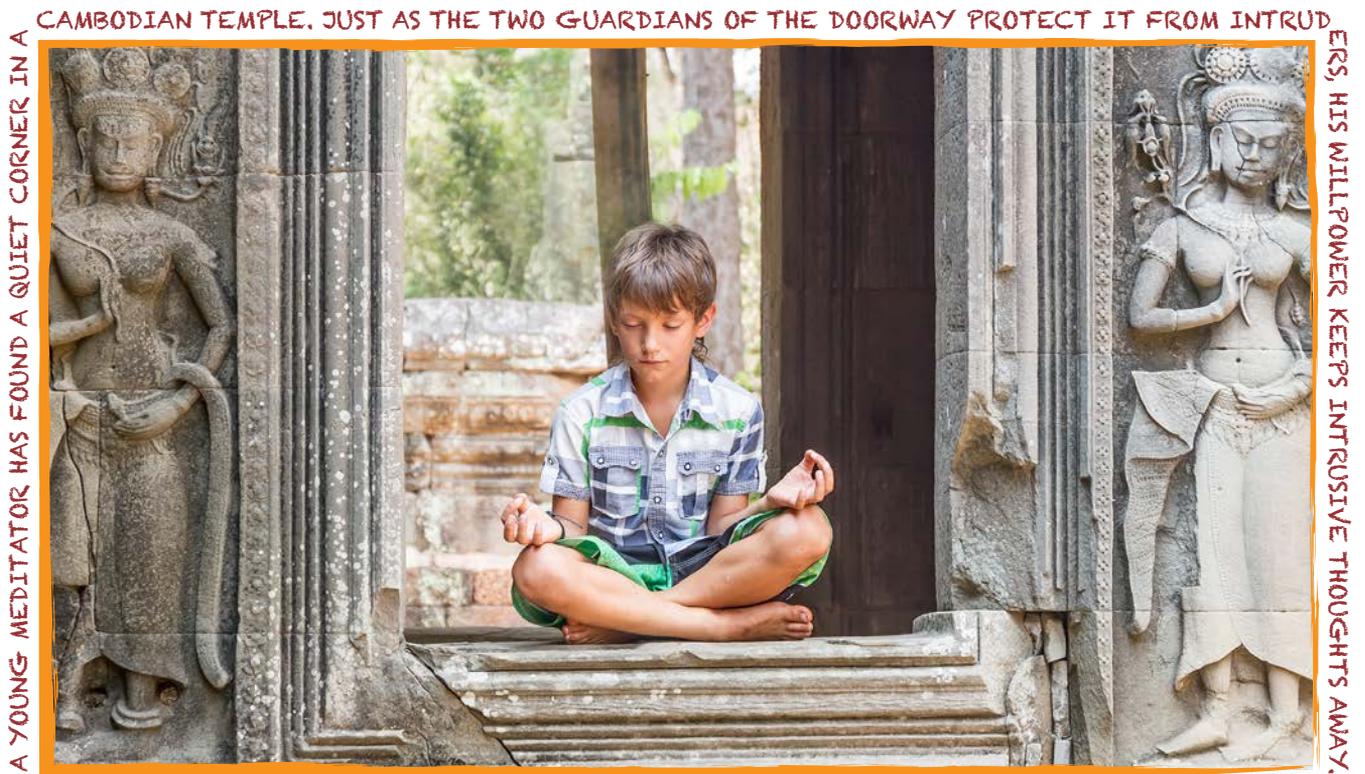
~~~~~  
GURUDEVA: Lorsque le chercheur a saisi la totalité de l'esprit il sait qui il est ; il est le témoin qui observe l'esprit et donc ne peut pas être l'esprit. Nous savons dès lors que l'esprit en sa superconscience est pur.

TO QUIET THE MIND THROUGH THE AGE-OLD ART OF MEDITATION. IF SUCCESSFUL, SHE WILL

EYES CLOSED AND SEATED ON A YOGA MAT, THIS TEENAGER SEEKS



MOVE BEYOND THOUGHT TO DISCOVER A LASTING PEACE OF MIND.



47

Comment méditons-nous?

Gurudeva enseignait que "la méditation est un long voyage, un pèlerinage au cœur de l'esprit même". Il répétait que la méditation apporte la joie, la créativité et une profonde tranquillité. Il nous instruisait précisément sur cette vénérable pratique. D'abord, il nous disait de méditer régulièrement chaque jour, préférablement de bonne heure le matin, dans un lieu propre et, si c'est possible, tranquille. La méditation faite chaque jour stabilise les karmas, donne la sérénité et permet de maintenir un point de vue élevé vis à vis de la vie de tous les jours. Il indiquait que "Tout juste avant le lever ou le coucher du soleil sont les moments les plus propices à méditer. Au début, votre méditation peut durer dix à trente minutes." Vous remarquerez peut-être que vos pensées s'emballent. Une respiration consciente et tranquille vous aidera beaucoup à les calmer, ce qui vous permettra de devenir conscient dans une région de l'esprit qui perçoit directement au lieu d'avoir à penser. Gurudeva nous a

appris la méthode nommée "préparation à la méditation" qui est élucidée ici-bas et consiste en une série d'exercices respiratoires et mentaux qui apaisent les pensées et intériorisent la conscience. À ce moment-là, nous sommes prêts à poursuivre une méditation fructueuse. Une fois celle-ci terminée on utilise cette même série d'exercices, mais en ordre inverse, pour revenir doucement à notre conscience normale. On consacre généralement un tiers du temps alloué à la méditation pour cette "préparation", la moitié du temps à la méditation proprement dite, et un sixième du temps pour en revenir.

GURUDEVA: Tout pendant vos efforts méditatifs, retenez le principe philosophique que ce n'est pas l'esprit qui se déplace; c'est la conscience qui va d'une pensée à l'autre. Toutes les régions de l'esprit, dont les pensées, sont stationnaires. Elle voyage d'une pensée à l'autre, comme le citoyen libre va d'un pays à l'autre, d'une ville à l'autre, sans s'attacher nulle part.

Aborder la méditation

1. LA POSTURE: Si vous le pouvez, asseyez-vous par terre, les jambes croisées en lotus ou en demi-lotus. Placez les mains sur les jambes, la droite posée sur la gauche, le bout des pouces se touchant légèrement. Si vous préférez, vous pouvez vous servir d'un

coussin, ou méditer sur une chaise ou à genoux. Tenez-vous bien droit, les épaules vers l'arrière, et la tête parfaitement équilibrée au sommet de la colonne vertébrale. L'objectif est de se tenir sans effort et se sentir à l'aise.

2. LA CHALEUR DU CORPS: Sentez en vous la chaleur du corps, de la tête, de la poitrine et des pieds. Soyez conscient de la chaleur qui s'émane de la surface de votre corps.

3. LA RESPIRATION: Respirez par le nez plutôt que par la bouche. Et par le diaphragme, le muscle entre la cage thoracique et l'abdomen. Plutôt que de respirer en gonflant et contractant la poitrine, tâchez de vous servir uniquement du diaphragme, ce qui fera ressortir et rentrer un peu votre abdomen. Cette façon de respirer calme beaucoup l'esprit et décontracte le corps. En inspirant, comptez lentement jusqu'à neuf et retenez l'air pendant un temps. Puis comptez encore jusqu'à neuf en expirant, en soulevant doucement le diaphragme pour expulser l'air. Puis retenez encore pour un temps. Pour commencer, vous serez peut-être plus à l'aise en ne comptant que jusqu'à cinq ou six.

4. LA FORCE VITALE: Puis sentez en vous votre système nerveux. Découvrez les nerfs de votre visage, de vos mains et de vos pieds. Sentez l'énergie, ou force vitale, qui circule par ce système nerveux.

5. LA PUISSANCE DE LA COLONNE VERTÉBRALE: Maintenant, remuez un peu votre colonne vertébrale. C'est le seul moment en méditation où l'on nous demande de bouger. Ce mouvement vous aidera à vous concentrer sur la colonne vertébrale et l'énergie qui y circule. Essayez de n'être conscient que de la colonne vertébrale.

6. LE RETRAIT DES SENS: Réorientez les énergies couramment aux extrémités du corps physique vers l'intérieur de vous-même. Pendant l'inspiration, soyez conscient de votre jambe gauche toute entière. À l'expiration, réorientez doucement l'énergie de la jambe vers la colonne vertébrale. Faites de même avec l'autre jambe, avec les bras et enfin le torse, inclus la tête.

7. LA CONSCIENCE PURE: À présent, vous serez très peu conscient de votre corps. Puis, prenez conscience du fait que vous êtes conscient. Et enfin soyez conscient de votre conscience même, et de rien d'autre. Restez dans cet état de conscience aussi longtemps que possible.

Choisir son sujet de méditation

VOTRE MÉDITATION: Une fois le corps détendu et l'esprit apaisé, vous êtes en mesure d'aborder la méditation du jour. Il s'agira peut-être d'une situation problématique que vous aimeriez résoudre, ou d'une décision à prendre, ou d'un sujet qui vous intéresse. Mais ce n'est pas dire que vous allez simplement

penser, soit passer logiquement d'une pensée à l'autre. Survolez plutôt le sujet, concentrez-vous sur lui d'une manière générale et attendez-vous à ce que de nouveaux aperçus vous viennent, ce qu'ils feront, tant que vous demeurez mentalement tranquille et continuez à les attendre. Ainsi, vous arriverez à profiter de votre esprit superconscient.

Ou bien, méditez sur les cinq formes de la conscience sivaïne

SIVACHAITANYA PANCHATANTRA: Quand vous serez bien avancé, essayez-vous à cette méditation, qui consiste à explorer les cinq formes de conscience sivaïne, l'une après l'autre:

- **Souffle vital:** *prana*. Concentrez-vous exclusivement sur l'inspiration et l'expiration. Essayez de les ressentir en tant que la volonté sivaïne en vous, puis en tant que pulsation de l'univers, la volonté divine en action.
- **Énergie omniprésente:** *shakti*. Soyez conscient de la force vitale en vous. Tâchez de percevoir cette même énergie universelle en chaque être vivant

- **Sainte forme manifeste:** *darshana*. Concentrez-vous sur une forme divine de votre choix, telle que Nataraja, Sivalinga ou votre satguru, et éprouvez-la en vous en tant que Siva lui-même.
- **Lumière intérieure:** *jyoti*. Regardez en vous-même comme s'il y avait un écran de télévision. Retirez-en les images. Retirez-en les pensées. Il ne reste plus que la lumière. Concentrez-vous sur cette lumière.
- **Son primordial:** *nada*. Écoutez le "i-i-i" résonnant perpétuellement en votre tête comme un essaim d'abeilles. Généralement on l'entend d'abord dans une oreille, puis dans l'autre. Essayez d'équilibrer les deux tonalités jusqu'à ce que le "i-i-i" s'entende au milieu de la tête.

Revenir de sa méditation

RÉPÉTER LES SEPT ÉTAPES, MAIS EN SENS INVERSE: Lorsque votre méditation se termine, répétez à l'envers les étapes que vous avez faites pour vous interioriser. Sentez d'abord la colonne vertébrale, puis l'énergie qui s'y trouve et qui revient dans le corps physique, puis le système nerveux, puis votre souffle. Enfin,

prenez conscience de la chaleur du corps, puis de votre posture. Ouvrez les yeux, chantez trois fois "AUM" et votre méditation est maintenant correctement terminée. Chaque fois que nous nous tournons envers nous-même, la vie s'enrichit. Gurudeva a dit que la seule mauvaise méditation est celle que vous n'avez pas faite.



48

Pourquoi pratiquer ahimsa?

Nos croyances fondamentales en tant qu'Hindous sivaïtes nous conduisent tout naturellement à pratiquer ahimsa, ne pas blesser. Comme nous voyons Dieu partout et en toute chose, nous nous sentons proche de tous les êtres. Nous ne voudrions jamais faire de mal à ceux que nous aimons et vénérons. Sachant que Dieu est en chacun, en chaque bête et en toute chose, nous ne pouvons que respecter et aimer nos prochains. Nous ne pensons jamais que telle ou telle personne soit mauvaise ou mérite d'être maltraitée. Bien que certains agissent mal, au fond d'eux, tous sont êtres divins passant par un stade difficile de leur évolution. Ahimsa s'explique aussi par la loi du karma. Nous savons que toute blessure qu'on inflige nous reviendra tôt ou tard. Nous pratiquons donc ahimsa de tout notre cœur, et nous évitons non seulement de blesser par les coups, mais aussi par les paroles et les pensées. Une telle gentillesse engendre le respect, la politesse et l'amour de nos prochains. La non-violence est le produit de l'effort spirituel. C'est la conscience basse et instinctive qui suscite la violence: la crainte, la colère, la cupidité, la jalousie et la haine. Et ce sont les idées fausses qui

la rendent possible: que nous sommes autres que nos prochains, que ce qui est à moi n'est pas à lui, que le bien et le mal sont bien réels. Nous ne ripostons jamais. Il est bien plus sage d'accepter une offense comme un karma qu'on a créé soi-même et réagir avec compréhension et indulgence. Riposter ne ferait que perpétuer le karma. Toutefois, ahimsa n'est pas synonyme de pacifisme. Il est honorable de se défendre ou protéger la vie d'une autre personne ou avoir recours à un gendarme, à qui il est permis d'utiliser la force. Nous soutenons également l'utilisation des forces militaires nationales qui sauvegardent les citoyens. Cependant, ahimsa est un outil puissant pour améliorer la société et la vie politique. Gandhi en a fait la preuve avec son mouvement de désobéissance civile, qui a libéré l'Inde sans recourir au combat ou à la force. Ahimsa est le mahavrata, le vœu sublime, la plus haute de tous les yamas et niyamas.

GURUDEVA: Non-violence n'adresse généralement que les formes les plus extrêmes de la violence. Mais ahimsa va beaucoup plus loin et interdit jusqu'à la manipulation subtile et l'offense la plus minime.

Il y a cinq raisons pour devenir végétarien: le dharma, le karma, la conscience, la santé et l'environnement.

D'abord, le dharma nous instruit de ne pas tuer pour se nourrir. Deuxièmement, ceux qui consomment la viande participent indirectement à des actes de violence contre le règne animal, ce qui crée un karma négatif et plein de souffrance. Troisièmement, la consommation de la chair produit un effet négatif sur notre état de conscience. La terreur et la douleur qu'éprouve la bête s'amalgament biochimiquement à sa chair au moment de l'abattement. Puis, en prenant cette chair, nous avalons en même temps les lourdes émotions qu'a subit l'animal ce qui affecte négativement nos états d'esprit. Quatrièmement: la santé. La viande est responsable pour une variété de maladies, y compris le cancer. L'être humain n'a nullement besoin de viande. Les chercheurs scientifiques contemporains sont presque tous d'accord que le végétarisme est fondamentalement sain. Cinquièmement, la gigantesque industrie de la viande est néfaste à l'environnement. Elle contribue au changement climatique, à la destruction des forêts pluviales, à la perte de la couche arable et à la

disparition des espèces. Si, au lieu de consacrer tant de ressources à l'élevage des boeufs, des porcs et des poulets, on s'en servait pour produire de la nourriture végétarienne, on réduirait sérieusement la faim dans le monde et le réchauffement de la planète. Aujourd'hui il existe un mouvement végétarien mondial. On trouve ses partisans dans toutes les religions et toutes les cultures. Trois pour cent des Américains sont végétariens et ce nombre grossit jusqu'à huit pour cent parmi les adolescents. Au Royaume-Uni, quinze pour cent des adolescents se disent végétariens. L'Inde en compte le plus grand nombre, soit 500 millions, ou trente pour cent de la population. Nos saints ont proclamé le végétarisme comme le régime noble et naturel à l'homme. Le nom même de notre religion en tamoul, saivam, signifie végétarisme en même temps!

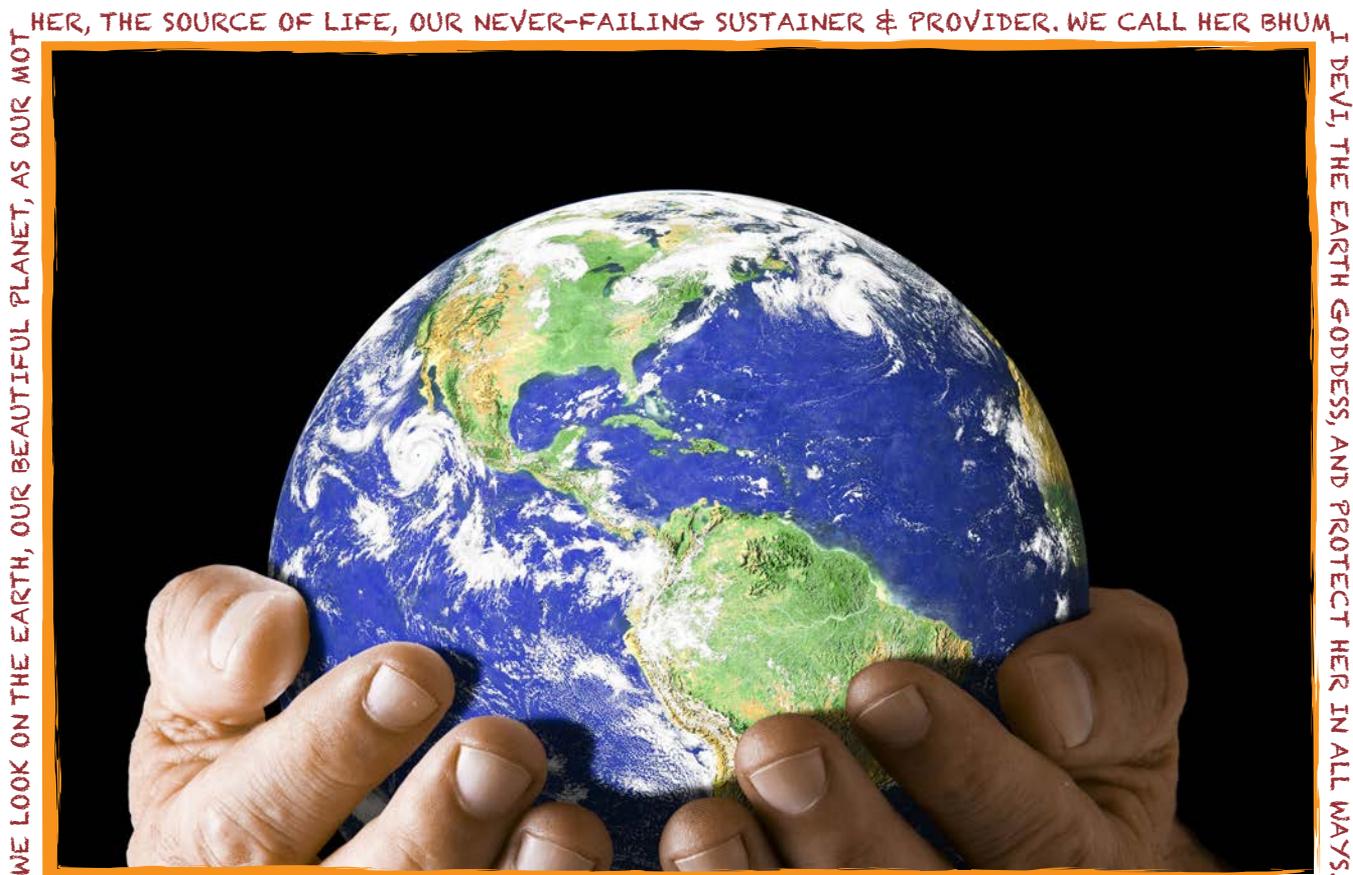
~~~~~  
**GURUDEVA:** Le végétarisme est la façon naturelle et évidente de vivre en causant le minimum de mal aux êtres... Au cours de mes cinquante années de service, il est devenu très évident que les familles végétariennes avaient beaucoup moins de difficultés que les autres.

SOUP, CHICKPEA CURRY, TOFU AND NOODLES AND RAW VEGETABLES. SUCH A VEGETARIAN MEAL IS



WARM BUTTER MELTS ON A FRESH ROTI, SURROUNDED BY SPICY

HEALTHY NOT ONLY FOR OUR BODY, BUT FOR OUR PLANET, TOO.



## 50

### Comment respecte-t-on la nature?

La tradition hindoue reconnaît que l'homme n'est pas autre que la nature, qu'il est uni à elle et à tout ce qui l'entoure par des liens spirituels, psychologiques et physiques. Sachant que le Divin est présent partout et en toute chose, l'Hindou vénère profondément toute forme de vie. Nous sommes conscients des forces principales de la nature – la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace – et de tous les ordres de vie, y compris les plantes, les arbres, les forêts et les bêtes, étant tous liés les uns aux autres dans le grand schéma cosmique de la vie. C'est notre Terre bien aimée, que l'on nomme dans nos écritures saintes Bhumi Devi, Déesse de la Terre, qui veille sur l'homme et son épanouissement depuis des millions d'années. Et cependant, l'immensité de notre population, de ses industries, de ses automobiles et de ses habitudes endommagent sérieusement l'environnement. En ceci, les Hindous, un sixième de la famille humaine, peuvent jouer un rôle important. Nous devrions prendre l'initiative en matière des sujets suivants: respect de l'environnement, retenue personnelle, réduction de consommation énergétique, promotion des énergies alternatives et établissement d'une alimentation viable, dont le végétarisme. C'est toute la diversité de la Terre dont on doit prendre soin, tant le sol, l'eau, l'air, les plantes et les bêtes de toutes sortes. Pour y parvenir, nous utilisons les ressources de

la Terre avec beaucoup de retenue et sagesse. Nous n'exploitons pas démesurément ses minéraux, son eau, ses combustibles ou sa couche arable. Nous évitons de polluer notre planète bleue. Nous travaillons pour protéger les nombreuses plantes et animaux en voie de disparition. Nous n'achetons pas ni n'utilisons des produits issus d'espèces exploitées, telles que les fourrures, l'ivoire ou les peaux de reptiles. Nous recyclons le papier, le verre, le métal et le plastique et utilisons des moyens de transport efficaces qui économisent l'énergie. Nous plantons des arbres et ne gaspillons pas la nourriture. De cette façon en tant qu'Hindous, nous exprimons notre révérence innée envers la Terre et toute la vie qui en dépend.

**GURUDEVA:** L'hindouisme jouit d'une vision unifiée de l'homme et la nature où l'on révère celle-ci plutôt que de la dominer ou la négliger. L'une des conceptions essentielles de l'hindouisme est que c'est la Terre qui donne la vie et la protège... Les Hindous reconnaissent qu'ils sont des invités sur la planète et qu'ils ont des responsabilités envers elle. Une fois qu'ils se sont acquittés de ces responsabilités, ils ont compensé celles qu'a assumées la Terre envers eux. Le corps physique se compose d'éléments de la nature et les lui rendra.

Le foyer idéal est tellement attrayant et harmonieux qu'il est difficile de s'en éloigner. Dans un foyer digne de ce nom, les membres de la famille jouissent d'amour, de gentillesse, de partage et de reconnaissance. Ici on s'entraide, on est solidaires les uns des autres, on est altruiste, chaleureux, et toujours abordable et disposé à rendre service ou à soulager. Ce sont les parents qui sont responsables de maintenir une douce ambiance au sein de la famille. Ils y réussissent grâce à l'amour qu'ils nourrissent chaque jour entre eux-mêmes et envers les enfants, et grâce à leur dévotion au sanctuaire familial. Celle-ci développe une ambiance spirituelle qui transforme la maison en un temple. On y vénère les Dieux. On y honore les devas, les devas gardiens, les ancêtres et tous les invités. Toutes les pièces sont d'une propreté étincelante. On célèbre la puja tous les jours à l'autel familiale. Dans la mesure du possible, on prend les repas tous ensemble et on les précède en chantant une bénédiction. La famille se réunit toujours pour marquer les fêtes hindoues, où l'on chante et l'on joue les musiques traditionnelles. Dans chaque pièce abonde des œuvres d'art et d'artisanat sivaïtes. Voici les éléments principaux qui créent un espace vital sûr et sain, un refuge, un abri contre les rudesses du monde.

L'harmonie est une ambiance fragile que la famille cherche à protéger en cherchant toujours à comprendre le point de vue des autres, à trouver des points de consensus et d'entente et à éviter les argumentations, les disputes et les paroles inappropriées. Et l'on règle chaque malentendu chaque jour et n'allons pas dormir avant de le faire. Nous traitons chaque invité comme Dieu lui-même et déversons généreusement notre hospitalité. Les enfants peuvent participer au maintien du foyer heureux. Ils assistent à la puja du matin et pendant les jours de fête. Gurudeva recommande à chaque famille de respecter une "soirée en famille" hebdomadaire, où tous dînent ensemble, tirent des projets, s'amuse, partagent leurs intérêts, expriment leur reconnaissance pour les uns les autres et se réjouissent d'être ensemble sans avoir à regarder la télé, les smartphones ou autres distractions.

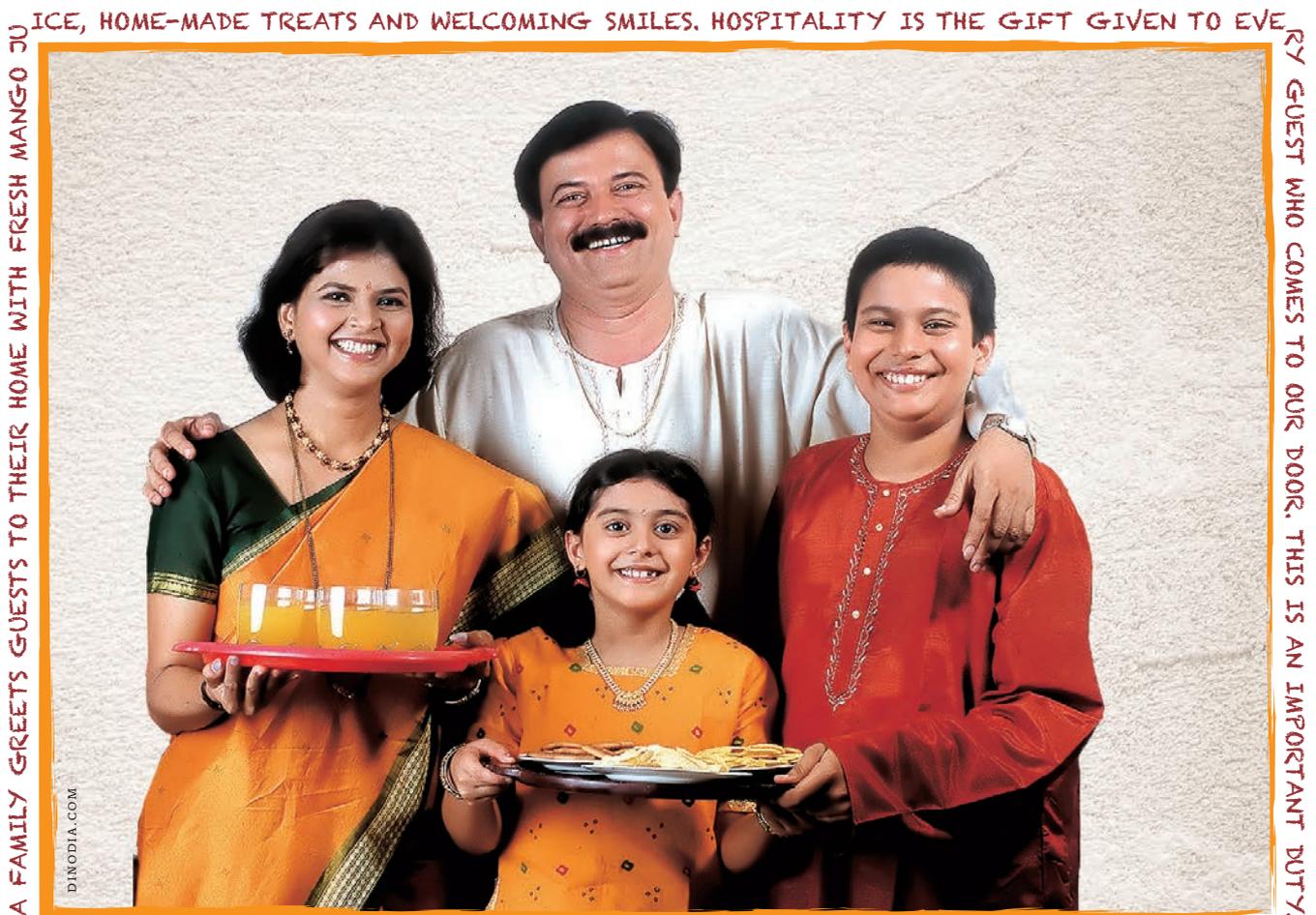
~~~~~  
GURUDEVA: C'est dans une demeure propre et bien ordonnée, où l'on maintient la routine petit-déjeuner, déjeuner et dîner, où les dévotions matinales se font religieusement, la famille est unie, prend ses repas tous ensemble, s'entretient souvent et prie tous les jours, que les devas peuvent s'installer.



A travers le monde, les Hindous sont renommés pour leur hospitalité. Ils accueillent tout venant comme Dieu lui-même. Même dans le tourbillon de la vie moderne, nous ne devons jamais penser que nos invités nous importunent. Peu importe quoi d'autre nous avons à faire, dès qu'ils arrivent à notre porte nous leur appartenons tout à fait. Nous n'oublions pas le froid que l'on ressent quand on se sent de trop et nous ne voulons jamais que nos invités aient cette expérience. Lorsqu'ils arrivent, même à l'improviste, la famille entière les accueille avec enthousiasme. Nous donnons librement de notre temps et sommes aimables de toutes les façons possibles. Nous voulons qu'ils se sentent aimés ; c'est notre devoir. Le Tirukkural nous instruit que "l'entier objectif de gagner sa vie est de maintenir une demeure et d'avoir le moyen d'offrir l'hospitalité". Et, "L'hôte est aux petits soins de ses invités, et espère toujours trouver encore davantage à faire pour eux. C'est ainsi qu'il sera lui-même le bienvenu au paradis." Les shastras hindous décrivent cet idéal ainsi: on est tellement enthousiaste à la venue de notre invité, qu'avant même qu'il arrive à notre porte, on court vite pour

aller à sa rencontre, on allume une sainte lampe devant lui et lui offrons de l'eau, un siège, nourriture et logement. Puis nous parlons gentiment avec eux sur des sujets qui les intéressent, eux. Même le plus humble des foyers ne manquera jamais d'offrir boisson et nourriture à ses invités. L'accueil minimal consisterait à offrir une chaise ou un paillason pour s'asseoir et un verre d'eau. La venue d'une personne sainte chez soi fait l'objet d'une attention particulière et peut nécessiter des jours de préparation, de fabrication de guirlandes et de cadeaux, de nettoyage et de décoration. Lorsque l'invité nous quitte, nous lui faisons un cadeau, même si ce n'est qu'une simple friandise et offrons nos bons vœux. Nous l'accompagnons jusqu'à son transport et le regardons les mains jointes jusqu'à ce qu'il soit hors de vue.

~~~~~  
**GURUDEVA:** L'hospitalité déborde spontanément des disciples de Siva comme la douce musique d'une vina. Les invités sont traités comme des dieux. Amis, parents, connaissances, même les étrangers, sont touchés par l'attention qu'ils reçoivent.



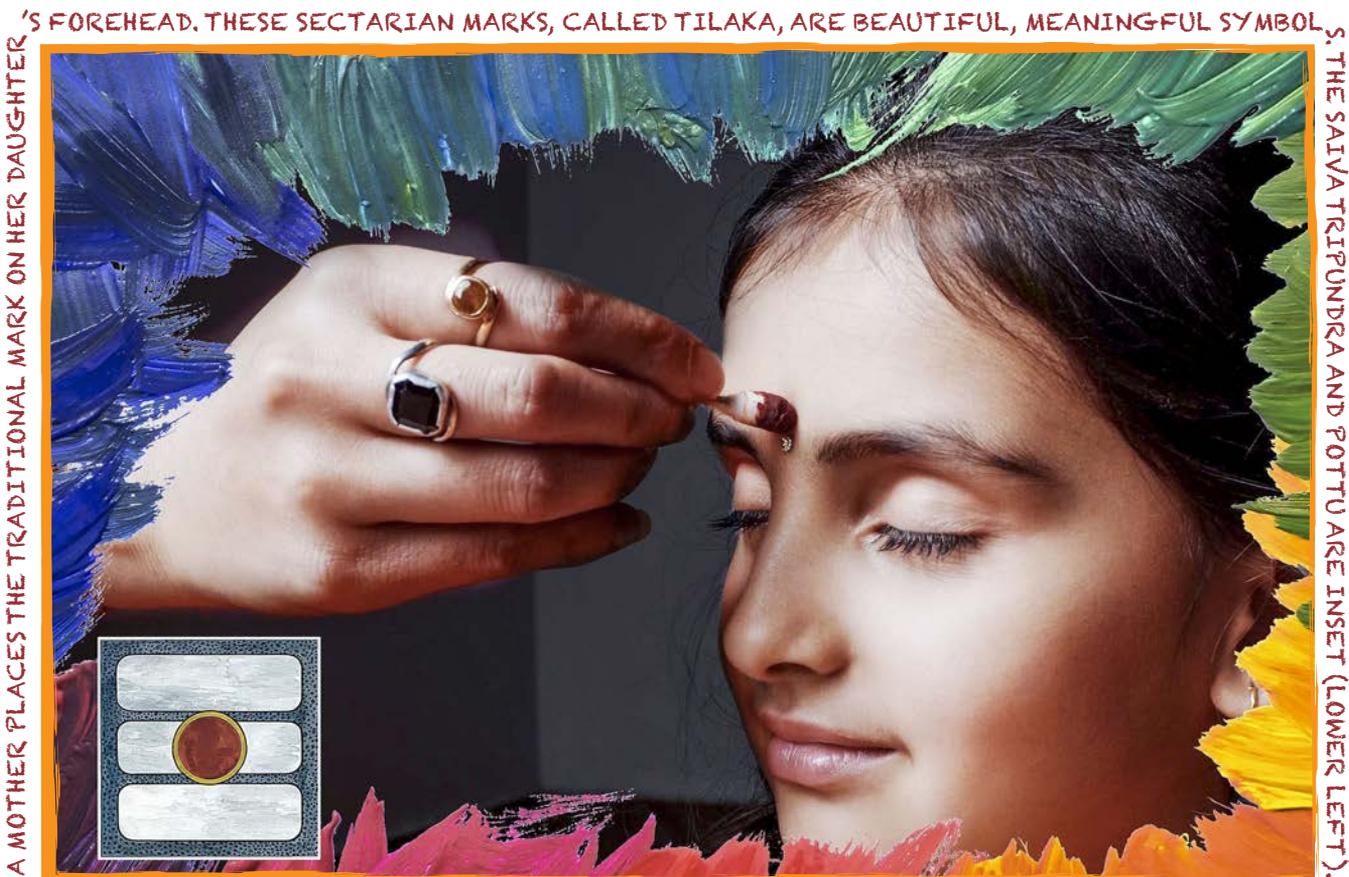


## 53 Comment utilise-t-on le sanctuaire familial?

Le sanctuaire est le temple de la famille, le cœur du foyer, le lieu sacré où nous allons pour nous rapprocher de Dieu, des dieux et des devas. Les Hindous qui pratiquent leur religion avec sagesse et enthousiasme dévouent toute une pièce pour leur sanctuaire. Elle ne sert qu'à prier et offrir leurs dévotions. Ils l'entretiennent à merveille jusqu'à ce que son atmosphère soit celle d'un temple. Ils savent qu'un simple placard ou étagère ne suffisent pas à créer un lieu sacré. Dans cette pièce exceptionnelle, la famille se réunit chaque matin pour y célébrer la puja, lire les écritures, méditer, chanter des bhajans, pratiquer japa et autres sadhanas. Les jours saints, ils consacrent plus de temps à ces pratiques. Les jeunes peuvent aussi contribuer au sanctuaire familial et en faire leur lieu favori. Ils peuvent cueillir des fleurs du jardin, aider à préparer le prasadam et les articles de la puja. On les encourage d'apprendre les mantras sanskrit et de les chanter avec leurs parents. Le sanctuaire familial devrait être votre plus bel endroit. Il est paré d'images des gurus de votre lignée. Sur l'autel dominant des représentations des Dieux Siva, Ganesha et Murugan. On y voit des lampes à huile, de l'encens, des clochettes, des plateaux et des paniers emplies de fleurs. Chaque fois que nous revenons

du temple local et arrivons chez nous, nous nous rendons tout de suite au sanctuaire pour y allumer une sainte lampe, ce qui rattache le sanctuaire au temple. Si l'on maintient ainsi son sanctuaire, nombreux seront les devas qui viendront s'y installer, dont ses propres devas gardiens. Gurudeva nous a dit "Nous mettons toute une pièce à la disposition de ces invités invisibles et permanents. C'est la pièce où chaque membre de la famille peut venir se recueillir et communier intérieurement avec ces résidents célestes. Ceux-ci sont voués à protéger la famille pendant des générations." Ces êtres de lumière vous bénissent et vous protègent et préservent la paix et la sécurité. Lorsque dans notre propre demeure nous offrons une demeure à Dieu, le bonheur se manifestera facilement. L'entente et l'amour se manifesteront facilement, et il sera facile de sentir la présence de Siva, et de jouir de sa protection.

**GURUDEVA:** Chaque foyer sivaïte gravite autour du sanctuaire familial, une pièce à part faite à créer une ambiance de temple où nous invoquons nos Dieux, lisons les Écritures saintes, faisons nos sadhana, méditons, chantons des bhajans et pratiquons japa.



## 54 Que signifient nos marques sivaïtes sur le front?

Les marques que les Hindous portent sur le front représentent leur culture et pratiques spirituelles. Elles consistent d'un point rouge ou noir, de lignes de cendres et de divers dessins faits de poudre de bois de santal. La plupart indiquent la dénomination hindoue du porteur. Les Visnouïtes ont souvent un tilak d'argile en forme de U. Les Sivaïtes portent le tripundra, trois lignes horizontales tracées avec de saintes cendres, soit vibhuti ou tiruniru. Ces signes ont leurs sens mystiques. Les saintes cendres sont visibles des devas des mondes intérieurs, particulièrement pendant la puja, ce qui leur permet de mieux nous aider. Les saintes cendres sont la pureté qui demeure une fois que les trois impuretés d'anava, karma et maya ont été incinérées. Elles attirent les bénédictions et la protection de Dieu Siva quand on les porte au front. Et elles servent à nous rappeler la nature éphémère du corps physique et à nous inspirer à chercher sans plus tarder la grâce salutaire de Dieu Siva. Le point rouge ou noir se porte pare les Hindous de toutes dénominations, et souvent un peu en dessous du centre du front. Il se nomme bindi en hindi et pottu en tamoul. Il représente le troisième œil,

soit la vision spirituelle, et nous rappelle de nous servir celle-ci et ne pas nous limiter à ne voir la vie qu'avec les seuls yeux physiques. Une femme portant un bindi rouge indiquera souvent qu'elle est mariée, tandis que le noir protège surtout quand c'est un enfant qui le porte. Dans un temple sivaïte, les sacrements qu'on distribue après la puja incluent: vibhuti, kumkum et pâte de bois de santal. Tous les dévots les mettent tous au front. Les femmes mettent une plus petite quantité de cendres sur leur front que les hommes. Dès que l'invité arrive au pas de la porte on le bénit souvent d'un pottu. Nous portons fièrement ces marques sur le front, qu'elles nous distinguent en tant que pieux Hindous.

**GURUDEVA:** Nous portons la pure cendre blanche pour signaler aux devas que nous appartenons à cette belle religion. Le vibhuti est notre façon de leur dire, "Nous cherchons votre aide, nous cherchons vos bénédictions". Et ils peuvent, en voyant les cendres, distinguer notre visage... Le point porté sur le front indique que l'on est Hindou. Il a son sens mystique, représentant le troisième œil, la vue spirituelle, qui voit ce que les deux yeux physiques ne savent pas voir.

La bonne conduite consiste à bien penser, bien parler et bien agir. "Bien" indique que l'action correspond au dharma et est l'expression de notre âme. Notre religion nous enseigne que nous sommes tous âmes divines faisant un merveilleux voyage, apprenant nombre de leçons en cours de route. Nous apprenons à voir l'âme, belle et rayonnante, en tous ceux que nous rencontrons, bien qu'ils ne paraissent peut-être pas parfaits à première vue. Nous cherchons à toujours voir le meilleur en chacun et à ignorer les défauts. Nous faisons de notre mieux d'aider nos prochains par tous les moyens possibles, d'encourager plutôt que de critiquer ou de blesser. Nous nous efforçons toujours d'être le bon exemple et de semer partout la joie. C'est notre sadhana d'exprimer les plus belles qualités: amour, patience et douceur. Il est de notre devoir d'épauler, conseiller et inspirer les plus jeunes. On admire ceux qui sont plus âgés et on cherche diligemment à absorber leur sagesse. On adresse nos proches avec beaucoup de respect toujours, comme le font les Hindous de l'Inde en les appelant "ma tante", "mon oncle" ou "frère aîné" etc. Hors de la famille nous saluons par "Namaste", "Vanakkam", ou "Aum Sivaya". Il est important

de ne jamais contredire ni d'interrompre qui que ce soit, surtout pas nos aînés. Les quatre clés du comportement honorable sont: pureté, dévotion, humilité et charité. Nous cultivons la pureté en ne pensant, ne parlant et ne faisant que ce qui est conçu par la compassion envers tous. Nous cultivons la dévotion par la puja et le service désintéressé, et en étant fidèles et dignes de confiance. Nous cultivons l'humilité en faisant preuve de patience face aux circonstances et d'indulgence envers tous et chacun. Nous cultivons la charité en soulageant ceux qui ont faim, qui sont malades ou sans abris, ou qui sont âgés ou malheureux. Celui qui nous apprend le mieux à bien nous conduire c'est la voix de notre conscience, de notre âme. Pour savoir comment agir, nous pouvons également nous tourner vers Dieu, notre Satguru et nos swamis, les écritures saintes et nos aînés, notre famille et nos amis proches.

**GURUDEVA:** L'Hindou garde son humilité, toujours, et évite l'arrogance. Il cherche à aider, jamais à ne contrecarrer, à découvrir le bien chez autrui et à ne pas s'attarder sur ses fautes. Seul celui qui se conduit sans reproche en lui-même et vis-à-vis de ses semblables, lui seul, peut se considérer honorable.

COMMUNITY. SHE AND HER FRIENDS TALK ABOUT WAYS THEY CAN HELP OTHERS, SHARING IDEAS

A YOUNG VOLUNTEER SERVES MEALS TO NEEDY PEOPLE IN HER

ABOUT ALL THE FORMS OF SERVICE THAT WOULD BE UPLIFTING.



B.A.P. SWAMINARAYAN SANSTHA



## 56

### Quelles sont les salutations hindoues?

La salutation préférée des Hindous est de dire namasté (ou namaskar) en joignant les mains à hauteur du cœur et inclinant la tête. Dans notre communauté sivaïte, nous disons également, vanakkam, namah Sivaya ou Aum Sivaya. Ce sont des mantra, des salutations verbales, et un mudra, les mains jointes en prière. Cette position des mains s'appelle anjali, de la racine sanskrite "anj", qui signifie: orner, honorer ou célébrer. Les mains jointes représentent l'unité d'un cosmos qui nous paraît dual, l'union de l'esprit et de la matière, ou encore du petit soi et du véritable Soi. On dit que la main droite représente la nature supérieure ou ce qui est divin en nous, tandis que la main gauche représente la nature inférieure, mondaine. En sanskrit, namas signifie: salut et révérence. Il provient de la racine nam, se pencher, s'incliner, se soumettre humblement et se taire. Té signifie: pour toi. Namasté signifie ainsi "je m'incline devant vous". Cette salutation nous rappelle subtilement que nous pouvons voir Dieu partout et en tous ceux que nous rencontrons. Elle affirme en silence que: "Je vois Dieu en vous et en moi et c'est devant lui que je m'incline. Je reconnais que cette simple rencontre est réellement sacrée. Je ne peux pas séparer ce qui est

spirituel en nous de ce qui est humain." Les salutations: vanakkam, namah Sivaya ou Aum Sivaya ont le même sens. Cette admirable coutume ouvre notre cœur et lui permet de percevoir les belles qualités de cette personne, nous rappelle de la traiter avec respect et amour. Il serait difficile d'offenser ou mépriser quelqu'un chez qui vous venez de voir Dieu. Ces mêmes salutations peuvent aussi dire au revoir. Pour vénérer la personne encore plus profondément, on porte les pouces des paumes jointes au front, le site du troisième œil mystique. Une troisième forme de salutation encore plus profonde qui se réserve au Dieu et aux plus saints des satgurus, lève les paumes jointes au-dessus de la tête.

**GURUDEVA:** Le mudra s'appelle anjali. C'est un geste de dévotion qu'on fait indistinctement devant un Dieu, un saint ou une sainte, un ami ou une simple rencontre momentanée. Quand on joint les mains de cette manière, on relie le côté droit du corps au gauche et on équilibre et on affine les courants des nerfs et des nadi\*, les introduisant à la conscience de sushumna\*, éveillant le troisième œil de celui qui salue, et le menant à adorer Dieu en celui qu'il salue.

La famille et la communauté sont les clés de la culture hindoue, où l'on traite les rapports familiaux avec beaucoup de respect. Chaque jour nous présente de nombreuses occasions de bien agir, de s'améliorer soi-même, et d'aider nos prochains à faire de même. Beaucoup ont du mal à s'accorder les uns avec les autres. Ils se disputent constamment et en préservent la rancune. Pour bien s'accorder, il faut d'abord être calme et paisible avec soi-même. C'est alors que nous pouvons profiter au mieux des situations que la vie nous présente. On ne peut pas être à notre maximum lorsqu'on est inquiet ou contrarié. La paix mentale, appelée shanti en sanskrit, est plus précieuse que tout l'or du monde, et dans notre culture hindoue nous avons divers moyens pour la cultiver/conservé, les pratiques de dévotion, de service et le yoga, en particulier. Gurudeva valorisait beaucoup l'art de ne pas blesser les sentiments des autres, d'être plein d'égards envers ceux qui nous entourent. Nous sommes toujours aimables et sensibles par nos pensées, nos paroles et nos actions. Nous traitons tous ceux que l'on rencontre, comme nous aimerions qu'ils nous traitent. Nous les louons pour leurs qualités et bonnes actions. On ne se dispute jamais, on n'émet jamais de paroles méchantes ou coléreuses, ce qui détruit la shanti pour

tous tout à l'entour et ne provoque qu'amertumes et ressentiments. Tirukkural nous avertit: "La plaie qu'inflige le feu guérira avec le temps. Mais celle que fait la langue déchainée, celle-là jamais ne guérira." En cas de mésentente, nous ne manquons pas d'en parler à la personne ou aux personnes concernées, de nous excuser, de pardonner et de régler l'affaire avant de se retirer pour la nuit. En maintenant l'harmonie, nous vivons avec plus de joie et d'efficacité. Il faut avant tout bien s'entendre avec ses proches. L'harmonie germe d'abord chez soi, puis rayonne dans toutes les directions, apportant lumière, amour et bonne volonté dans tous nos rapports.

**GURUDEVA:** La diplomatie est un genre d'amour, qui cherche à ne pas blesser son prochain, et à restreindre les émotions de haine et de colère, ce qui crée une certaine harmonie. Cette compétence est le résultat d'un effort intellectuel qui, lorsqu'on le poursuit, produira une défense impénétrable, capable de maîtriser les émotions inopportunes par le biais d'une mémoire, d'une raison et d'une volonté contrôlées, celles-ci étant nos trois facultés dignes de gouverner les forces de la nature.



## 58 L'importance des fréquentations spirituelles

**E**n tant qu'Hindous sivaïtes, nous savons combien la vie que nous vivons est précieuse et nous sommes reconnaissants pour tout ce qu'elle nous offre. On est alors motivé à faire de son mieux, à s'améliorer constamment, à servir nos prochains et vivre une vie véritablement spirituelle. Maintenant que nous savons où mène la vie, nous suivons diligemment le dharma. Comme le marathonien, nous parcourons fidèlement la piste jusqu'à l'arrivée. Les personnes sincèrement religieuses que nous fréquentons nous aident à faire notre chemin. Si au contraire elles sont sceptiques, elles risquent de nous dérouter. Le Tirukkural nous dit: "Tout comme l'eau se transforme selon la nature du terrain où elle coule, l'homme absorbe et assimile le caractère de ceux qui l'entourent." Ce sont vos connaissances qui sont de bons Hindous qui vous feront le plus de bien. Si vous vous liez d'amitié avec une personne malhonnête ou méchante, son influence vous causera des ennuis. Par contre si c'est avec un chercheur sincère, aimable et serviable que vous vous liez, son influence vous édifiera. Certains se moquent de la religion ou se conduisent mal et s'opposent à l'autorité. Ce sont ceux qui

ne connaissent pas encore quel est le but de la vie. Ils gâchent leur temps et nuisent à autrui. Les sages nous enseignent d'être gentil envers chacun, mais de ne s'associer qu'avec ceux qui vous aideront à développer un bon caractère et établir des bon principes pour votre avenir. Le Tirukkural nous dit: "La pureté d'esprit et la pureté d'action, ces deux-là dépendent d'une autre pureté: celle de nos compagnons." Il est bien plus facile de poursuivre ses objectifs spirituels quand on participe à un satsang, un groupe où les participants partagent les mêmes valeurs et les mêmes objectifs. La camaraderie qui s'y développe nous aide à maintenir la rigueur de notre sadhana, en particulier pendant les moments difficiles. Comme l'a souvent dit Gurudeva, "le groupe édifie l'individu et l'individu édifie le groupe".

**GURUDEVA:** Liez-vous d'amitié avec ceux qui sont spirituels. Fréquentez ceux qui sont bons et positifs. Ne vous entourez pas de personnes négatives, qui se plaignent toujours, ne s'intéressent nullement à votre quête intérieure ou qui critiquent ce que vous faites.

IMPORTANT & WORTH CULTIVATING. THEY ENCOURAGE OUR IDEALS & GOALS IN LIFE. THEY ?

FIVE FRIENDS TAKE A SELFIE TO SHARE ONLINE. FRIENDS ARE IMP



ROVIDE FUN & KEEP US SAFE FROM THE WORLD'S NEGATIVE FORCES.

TWO VOLUNTEERS SERVE LUNCH TO A GROUP OF SADHUS AND PILGRIMS IN INDIA. BACK IN THE KITCHEN, OTHERS HAVE SPENT THE MORNING COOKING. THIS IS ONE

FORM OF KARMA YOGA, SELFLESS ACTIONS DONE TO HELP OTHERS.



59

## Qu'est-ce que le Karma Yoga?

**K**arma yoga, ou seva, signifie: service désintéressé. Karma yoga peut consister en service bénévole: aider au maintien du temple et de ses activités, tel que le polissage des cuivres, la réception, la fabrication des guirlandes et la préparation des pujas. Ces humbles gestes aident à développer un bon caractère. On peut aussi étendre cette bienveillance à d'autres domaines, tels que le lieu de travail ou chez soi, étant serviable de façon discrète, sans jamais se plaindre ou s'attendre à un remerciement. Le service ainsi rendu apportera ses propres bénédictions. Dans un sens plus large, le karma yoga est une action spiritualisée. Il consiste à accomplir soigneusement chaque tâche avec pleine conscience, et de façon désintéressée, et à la transformer en une offrande au Divin. Satguru Yogaswami disait: "Quel que soit votre travail, appliquez-vous-y bien. C'est ça le yoga." Le travail que vous faites dans cet esprit est en soi une pratique dévotionnelle, et même vos tâches les plus ordinaires deviendront une puissante sadhana qui vous aidera à faire des progrès spirituels. Ce yoga-là nous rend plus efficace, mieux concentré et perspicace. Ainsi nous sommes moins aptes à créer une division artificielle et néfaste entre nos activités religieuses et mondaines. Swami Vivekananda conseillait:

"Quand vous travaillez, ne pensez pas à autre chose. Que votre travail soit votre puja la plus sainte. Et, dans le moment, consacrez-y toute votre vie." Voici quelques principes pour transformer le travail en puja: 1) Priez Ganesha avant de vous y mettre. 2) Soyez désintéressé, sans vous soucier de récompense personnelle. Concentrez-vous plutôt à bien servir et donner généreusement de vous-même. 3) Travaillez avec ardeur; surmontez l'inertie, la fatigue, l'indécision et le doute. 4) Cultivez toujours l'harmonie. 5) Prenez plaisir à faire l'effort et ne vous sentez pas pressé. 6) Transformez votre travail en une offrande au Divin, en l'accomplissant aussi soigneusement que possible. Puis revoyez ce que vous venez de faire, et améliorez encore.

**GURUDEVA:** Pendant les prochains jours, promenez-vous dans le monde et laissez briller votre lumière à travers vos pensées généreuses. Et soyez sûr que chacune de ces pensées se manifeste aussi dans le monde physique—par vos paroles ou par un acte désintéressé. Allégez un peu le fardeau de vos prochains et, peut-être sans le savoir, vous allégerez un peu le vôtre en même temps. Ainsi, en aidant autrui, on efface le passé du miroir de son propre esprit. Voici le véritable karma yoga.

C'est au temple qu'on adore Dieu et les dieux et qu'on communique avec eux. C'est ici que les adeptes se recueillent et reçoivent l'aide dont ils ont besoin pour vivre une vie positive et satisfaisante. Les temples sont sacrés pour trois raisons: ils sont établis selon les lois mystiques, ils sont consacrés selon des rites précis et d'origine Divine, et enfin, les cultes quotidiens que les prêtres feront dorénavant y créeront un champ de force hautement spirituel. Nos magnifiques temples sivaïtes sont incomparables. Certains ont plus de mille ans. Et pour créer ces saints lieux dignes d'être les demeures de Dieu et de tout ce qui est divin, on y applique rigoureusement les règles des Agamas. Les devas, les Dieux et les êtres humains collaborent pour l'établir, puis s'assurent qu'il ne servira qu'uniquement au culte. Au fil des années, sa puissance augmente et crée autour du temple une bulbe transparente, un bouclier, qui repousse les forces négatives et permet aux mondes célestes d'être fortement présents. En approchant la demeure de Dieu, on peut ressentir son énergie spirituelle et lorsqu'on y entre on se trouve enveloppé de sérénité. En ce lieu, les devas et les Dieux peuvent facilement recevoir nos prières. Ici, on chante les anciennes écritures saintes, les prêtres savants en sciences ésotériques célèbrent

les rites millénaires et on participe aux fêtes avec joie. Le temple est aussi la destination de nos ardues pèlerinages. Au point culminant de la puja, alors que sonnent fort les cloches et les conques, le Dieu envoie par l'intermédiaire de sa murthy (sa statue ou autre représentation physique consacrée) des rayons de bénédictions. Ceux-ci inondent notre aura et peuvent dissiper nos soucis, confusions et tristesses. En quittant le temple, on se sent soulagé et renouvelé. Gurudeva a expliqué que la statue de pierre ou de métal n'est pas qu'un simple symbole du Dieu. Elle est la forme physique par laquelle l'amour, les bénédictions et le pouvoir divins se répandent dans ce monde. Elle ressemble à un corps physique temporaire dont Dieu se sert lors des puja. Le temple, la demeure divine, devient pour nous un lieu véritable lieu saint lorsque nous sommes convaincus que les dieux sont des êtres bien réels et qu'au temple nous recevons leurs bénédictions.

**GURUDEVA:** Chaque temple à Siva indique que Dieu Siva et les habitants de la Terre ont établi un contrat stipulant qu'en ce lieu les trois mondes pourront se rejoindre et communiquer consciemment.

LE IN INDIA. THEY LOOK UPON THIS AS THE HOME OF GOD SIVA, AND THEY ARE ABLE TO DRAW



PILGRIMS HAVE REACHED A REMOTE ALL-GRANITE SIVA TEMP

SHUTTERSTOCK

NEARER TO HIS DIVINE LOVE & LIGHT IN SUCH A HOLY PLACE.

A SIVA BHAKTAR TAKES HIS GRANDDAUGHTER TO THE SRI



INGFUL PROTOCOLS FOR APPROACHING THIS HOLY ABODE.

## 61

### Que fait-on au temple?

**N**ous allons au temple pour nous rapprocher de Dieu. Bien que Siva existe partout, c'est au temple que nous pouvons le plus facilement ressentir sa présence. Sachant que Siva et les devas nous y verront, nous voulons faire bonne impression. Avant de venir, on se baigne et on met des vêtements propres et traditionnels. On prépare une offrande: des fruits, du lait, de l'encens ou une belle guirlande de fleurs, par exemple. L'acte d'offrir nous rend réceptifs aux bénédictions. Avant d'entrer, on retire ses chaussures et on se rince les mains, les pieds et la bouche, puis on se dirige vers l'autel de Ganesha pour demander ses bénédictions. On fait le tour du temple ou de l'autel central, allant dans le sens des aiguilles d'une montre, et enfin on rend hommage à chaque sanctuaire dédié à l'un des Dieux. Si c'est l'heure de la puja, nous nous asseyons tranquillement et en profitons. Le prêtre, grâce à ses chants, ses gestes, ses visualisations et ses offrandes de choix, se purifie et rend hommage au Dieu, le traitant comme un roi. Il l'implore de venir déverser ses bénédictions sur tous ses dévots. Pendant la puja, on se concentre, ne permettant pas à notre esprit de vagabonder ailleurs. Au fil du temps, nous apprenons ce que signifient les chants et les gestes du prêtre et nous arrivons à les suivre mentalement. Après l'arati, on se prosterne puis on se relève pour prendre la flamme, l'eau bénite, les saintes cendres et autres sacrements, par

la main droite. Enfin, on s'assied tranquillement pour méditer ou simplement prendre plaisir à ressentir les bénédictions se déversant sur soi. C'est aussi un moment idéal pour faire son japa. La dévotion peut se manifester de multiples façons. Certains dévots se réjouissent du moment, d'autres se perdent dans une communion céleste, ou cherchent à se consoler de la perte d'un être cher, ou chantent de beaux cantiques ou des mantras, ou encore assistent à un sacrement. Lorsqu'on rentre chez soi, on allume une lampe à huile dans le sanctuaire familial pour y introduire les devas du temple qui sont revenus avec nous. Puja et autres rites donnent l'occasion de réfléchir et de nous attarder sur quelque chose de plus digne et profond que ce qui nous préoccupe d'habitude. La puja est notre sainte communion pleine de merveilles et de tendres sentiments. Le dévouement est indispensable à la puja. Elle n'a de vraie valeur que dans la mesure où le cœur y participe. Quand le dévouement y est vraiment, les gestes les plus simples deviennent sainte liturgie.

**GURUDEVA:** Il y a d'innombrables temples et autels de notre religion à travers le monde où demeurent nos devas et nos grands Dieux. Lorsqu'on y entre, on en ressent tout de suite la sainteté.



## 62 Comment peut-on ajouter à la puissance de notre temple?

**A**yant reçu la grâce de savoir que les temples sont les demeures de Dieu et des Dieux, nous nous y rendons souvent. Ils sont nos très chers amis. La première façon d'augmenter la force de notre temple est de cultiver notre propre vie spirituelle, ce qui fera de nous un membre actif et apprécié du temple et de sa communauté, ce qui donnera encore plus de force au temple. Plus on visite le temple, plus on devient sensible à ses énergies subtiles. À mesure que s'épanouit en nous l'amour, la bhakti, nous devenons par la grâce des Dieux plus doux, coopératifs et aptes à donner librement de notre temps. La deuxième façon d'ajouter à la puissance de notre temple consiste à participer à ses activités et à le servir, afin qu'il soit toujours beau et attrayant. Ceci élève nos propres énergies, nous rapproche des autres dévots, et renforce en même temps le temple. On rend service au temple de diverses manières. On peut par exemple: fabriquer des décorations, aider le prêtre à préparer les articles de la puja, assister à la cuisine, servir le prasadam, accueillir le monde, gérer une activité, enfilez des guirlandes, nettoyer des lampes à huile, diriger les autos au parking et chanter ou danser pendant les satsangs et les fêtes. On peut aussi préparer un publipostage ou contribuer au site web du temple. Les fêtes sont encore autant d'occasions de servir. Notre présence au temple pendant ces périodes propices, lorsque la shakti abonde, nous ouvre aux

bénédictions divines. La vie spirituelle hindoue gravite autour du temple. Les Sivaïtes considèrent qu'il est très important de vivre auprès d'un temple, pas plus loin qu'un jour de voyage. C'est pourquoi les Sivaïtes construisent des temples tout à travers le monde, partout où ils se sont installés. Celui qui participe à la construction d'un temple reçoit des bénédictions toute sa vie, et tout pendant la suivante. En plus, cette merveilleuse activité est un cadeau qu'il offre aux générations futures. La dévotion et les temples existent pour toutes les âmes, même les plus illuminées. C'est une erreur de croire que la dévotion est élémentaire et qu'un jour on la dépassera. Au contraire, le temple continue à nourrir notre compréhension à mesure que nous avançons par les stades du service, de la dévotion, du yoga et de la sagesse illuminée.

~~~~~

GURUDEVA: Les hindous sont convaincus que les Dieux sont des êtres réels, vivants, intelligents et dynamiques, mais qui demeurent dans un monde subtil, situé dans le microcosme de notre monde, dans lequel existe un autre macrocosme encore plus vast que celui que nous voyons... C'est grâce au temple et ses cérémonies que les trois mondes, et les êtres qui y habitent, peuvent s'ouvrir les uns aux autres et communiquer.

Dieu Siva et les Dieux nous accompagnent constamment. Ils sont encore plus proches de nous que notre souffle, que nos mains et nos pieds. Nos prières sont nos entretiens avec eux. Pour prier, représentez-vous mentalement le visage de Dieu Siva, ou de l'un des Dieux, concentrez-vous et prononcez mentalement votre prière, en même temps que vous l'envoyez au haut de votre tête et au-delà. On peut prier n'importe où, mais les êtres des mondes subtils vous entendent mieux quand vous êtes au temple ou à votre autel familial. L'une des prières les plus puissantes est celle qui consiste simplement à remercier Dieu Siva pour toutes les bénédictions qu'il vous a envoyées tout durant votre vie. Toutefois, les dévots prient généralement pour une aide quelconque. Les Dieux répondront assurément. Au minimum ils enverront une bénédiction pour calmer l'esprit et purifier l'aura du dévot. Et parfois il n'en fallait pas plus. Disons que vous priez Dieu Ganesha pour qu'il vous aide dans vos études. Après qu'il a envoyé sa bénédiction, la matière devient plus claire et intéressante. Vous assimilez mieux et obtenez de meilleurs résultats aux examens. Si votre prière est complexe, Ganesha enverra peut-être un deva spécialisé pour étudier votre situation et déterminer la meilleure façon de vous aider. Il est réconfortant de savoir que les Dieux, leurs devas et vos devas gardiens personnels sont à tout moment

disponibles pour vous aider et vous guider. Ce grand avantage est un à-côté qui vous est dû une fois que vous menez une vie de dévotion et que vous êtes fidèle à votre sadhana. Certains temples, tel que le Temple Kadavul à Hawaï, invitent leurs dévots à leur envoyer des prières écrites. Une fois que les prêtres les brûleront, les formes astrales de celles-là apparaîtront au Devaloka où les devas les liront et agiront en conséquence. Avant de demander leur aide, on fait de son mieux pour résoudre le problème soi-même, usant de ses propres ressources personnelles. En priant, on se rappelle toujours que Dieu et les Dieux savent ce dont on a vraiment besoin, les expériences auxquelles on doit faire face et les leçons qu'on a encore à apprendre. Ils répondront à nos prières, c'est sûr. Mais peut-être pas tout de suite ou de la façon voulue. On doit être patient et en toute sagesse accepter leur réponse.

GURUDEVA: Ceux qui prient dans les temples à Siva sont peu à peu accueillis dans le domaine des Dieux. En conséquence, l'un, ou plusieurs, des innombrables devas accompagnent le dévot jusque chez lui... À la longue, ils deviennent les devas gardiens de la famille, et ce sont eux qui seront les premiers à recevoir les prières écrites du dévot quand elles arriveront au Devaloka au moyen du feu sacré.



WIDERS DURING THE PLAYFUL & JOYOUS HOLI FESTIVAL. SUCH CELEBRATIONS BRING THE COMMUNITY CLOSE AND LIFT THE SPIRIT OF ALL WHO PARTICIPATE.

A GLEEFUL DEVOTEE HAS BEEN SHOWERED WITH COLORED POW



NTY CLOSE AND LIFT THE SPIRIT OF ALL WHO PARTICIPATE.

64

Comment célèbre-t-on les fêtes?

L'hindouisme aime les fêtes, et ses adhérents ne ratent jamais l'occasion de célébrer. Ils mettent volontiers leurs affaires de côté pour se rendre auprès de famille, amis, voisins et étrangers même, pour faire la fête et s'amuser. C'est le moment de réjouir le cœur et le foyer et, surtout, de se rapprocher de Dieu. Les fêtes hindoues sont possiblement plus impressionnantes et variées que celles de toutes les autres religions du monde. L'Hindou dévoué sait que les fêtes dénotent des moments où les trois mondes se rapprochent les uns des autres, et Dieu et les Dieux sont proches de nous, nourrissent nos âmes, allègent nos karmas et nous bénissent, nous et nos familles. Mais les fêtes font encore davantage. Elles assurent la continuité de la religion même, produisant périodiquement l'étincelle qui ranime le zèle de la dévotion au sein de la communauté. Elles fournissent le carrefour spirituel où les Hindous se rencontrent pour affirmer leurs valeurs communes et célébrer les événements de la vie. Avant chaque fête et pour s'y préparer, certains font des vœux, étudient les écritures saintes, font pèlerinage et jeûnent. Ces actes dévotionnels rapprochent le dévot des Dieux et le maintiennent sur son chemin vers le plus profond de lui, le Soi. Quand la fête s'amorce, la dévotion personnelle se transforme en

rituel commun, ou des millions d'âmes participent à un spectacle spontané. Chaque fête est unique et inoubliable et, par ses sons, ses arômes, ses décors flamboyants, et son fol étalage de mets et de saveurs, elle rappelle à l'Hindou quelle est sa foi. Ainsi l'esprit et les émotions débordent d'hindouisme à mesure que s'entonnent les saints mantras, que de vénérables personnes prêchent les grands enseignements, et que les bhajans retentissants louent les Dieux. Chaque village de l'Inde et chaque communauté hindoue à travers le monde partage un peu de sa culture par sa façon de célébrer les fêtes, ce qui crée des variations sans fin. Récemment, à cause d'un nombre croissant d'Hindous en diverses parties du monde, les fêtes hindoues se célèbrent pratiquement partout. Qu'y a-t-il de plus agréable, que la fête hindoue, de plus vivant, de plus spectaculaire et riche de symboles, tout en entretenant une piété profonde?

GURUDEVA: Les fêtes procurent des occasions merveilleuses pour communier avec Dieu et les Dieux, pour se réjouir avec sa communauté et pour approfondir sa sadhana... Nous faisons de notre mieux pour assister à chaque grande fête, quand la shakti du Dieu est à son plus puissant, ainsi que pour faire chaque année un pèlerinage vers quelque temple situé loin de nous.

C'est extérieurement et intérieurement qu'on se prépare à faire son pèlerinage annuel. Tout d'abord on doit choisir sa destination, comment on s'y rendra et combien de temps on sera parti. Et surtout nous devons choisir soigneusement le temple qui nous inspire. Nous choisirons peut-être le célèbre temple Siva Mahakaleshwar de Ujjain, ou le temple Vishwanath à Varanasi, tous les deux au centre d'une grande ville. Ou bien on choisira un endroit isolé tel que Rameshwaram près de la pointe du sud de l'Inde, avec ses puits purificateurs. Ou encore, un lieu saint qui est difficile à atteindre tel que le Mont Kailash au Tibet, ou la grotte d'Amarnath au Kashmir. On peut aussi choisir un lieu saint en Europe, en Amérique, en Malaisie ou en Australie. Avant le départ, on s'assure que nos affaires personnelles iront bien pendant notre absence, laissant l'esprit libre pour se concentrer sur le pèlerinage. En même temps, on se prépare intérieurement. Certains dévots, avant leur pèlerinage on coutume de jeûner, ne prenant qu'un repas par jour, pendant une semaine ou même un mois. D'autres intensifient leurs sadhanas et se rendent au temple chaque jour. Tous reçoivent les bénédictions du satguru avant de partir. Une fois arrivés à destination, on s'immerge totalement dans la dévotion et

on assiste à tous les pujas possibles, chacune suivie d'une bonne méditation. On pose aux pieds du Dieu toutes ses inquiétudes, soucis, espoirs et rêves, et enfin on rentre chez soi inspiré et satisfait. Voilà le véritable pèlerinage. En tant qu'Hindous, nous ne ressentons pas le désir urgent de mettre de côté toutes nos préoccupations habituelles et nous enfuir en vacances. Nos vies se déroulent avec mesure et tranquillité. Notre moment de répis viendra pendant le pèlerinage, quand nous remettrons nos problèmes et nos prières aux pieds du Dieu. Nous sommes confiant que ses bénédictions vont nous inspirer et nous donner la volonté d'améliorer nos vies. Une fois parti vers les saints pieds du Dieu, nous ne vivons plus que dans l'espoir d'y avoir de nouvelles expériences, voire même une vision divine. De telles expériences continueront à s'épanouir en nous pendant des années.

GURUDEVA: Certains temples sont connus pour leur réponses positives à certaines catégories de prières, telles que supplier pour de l'aide financière, pour la chance de trouver le parfait époux ou épouse, pour la guérison, pour mériter des enfants de haute évolution spirituelle, pour de l'assistance avec le yoga ou avec la bhakti pour qu'elle nous remplisse d'amour.



A YOUNG GIRL IN SILK COSTUME GESTURES TOWARD THE DIVINE

DURING A BHARATANATYAM DANCE. HER YEARS OF HARD WORK AND SELF DISCIPLINE HAVE BROUGHT A GRACE AND REFINEMENT THAT WILL LAST A LIFETIME.

BOUGHT A GRACE AND REFINEMENT THAT WILL LAST A LIFETIME.



66

Pourquoi s'adonner à un art culturel?

Quelle joie d'entendre un chanteur ou un musicien accompli, ou d'admirer une illustre danseuse ! Et devant une belle toile de Siva, on se sent transporté. On est enchanté par une histoire bien racontée. Chaque pièce de musique, chaque œuvre d'art et chaque spectacle est un précieux bienfait pour tous ceux qui ont la chance d'en profiter. Gurudeva encourageait ses disciples à se perfectionner dans un art traditionnellement vivaite: la musique, le chant, le théâtre ou la danse. L'idéal, disait-il, était de former les futurs artistes dès l'enfance. Il encourageait aussi ses disciples à acquérir une compétence manuelle, telle que la poterie, la couture, la vannerie, la peinture, le jardinage, la pâtisserie ou la construction et l'entretien des édifices. Toutes ces compétences sont utiles et édifiantes pour la famille et toute la communauté. Nos choix sont nombreux. On peut apprendre une forme de danse indienne classique. On peut apprendre à chanter, ou jouer d'un instrument tel que la vina, la flûte ou le tambour. On peut apprendre à chanter en sanskrit, ou à illustrer ou élucider les enseignements avec éloquence. On peut se perfectionner dans la fabrication des guirlandes, la composition des poèmes, la sculpture ou la menuiserie. On peut créer des dessins kolam, (motifs d'inspiration géométrique qu'on trace à même le sol dans les villes et villages de l'Inde) et autres décorations. Ou bien, on peut se perfectionner en cuisine et préparer des prasadam (des mets

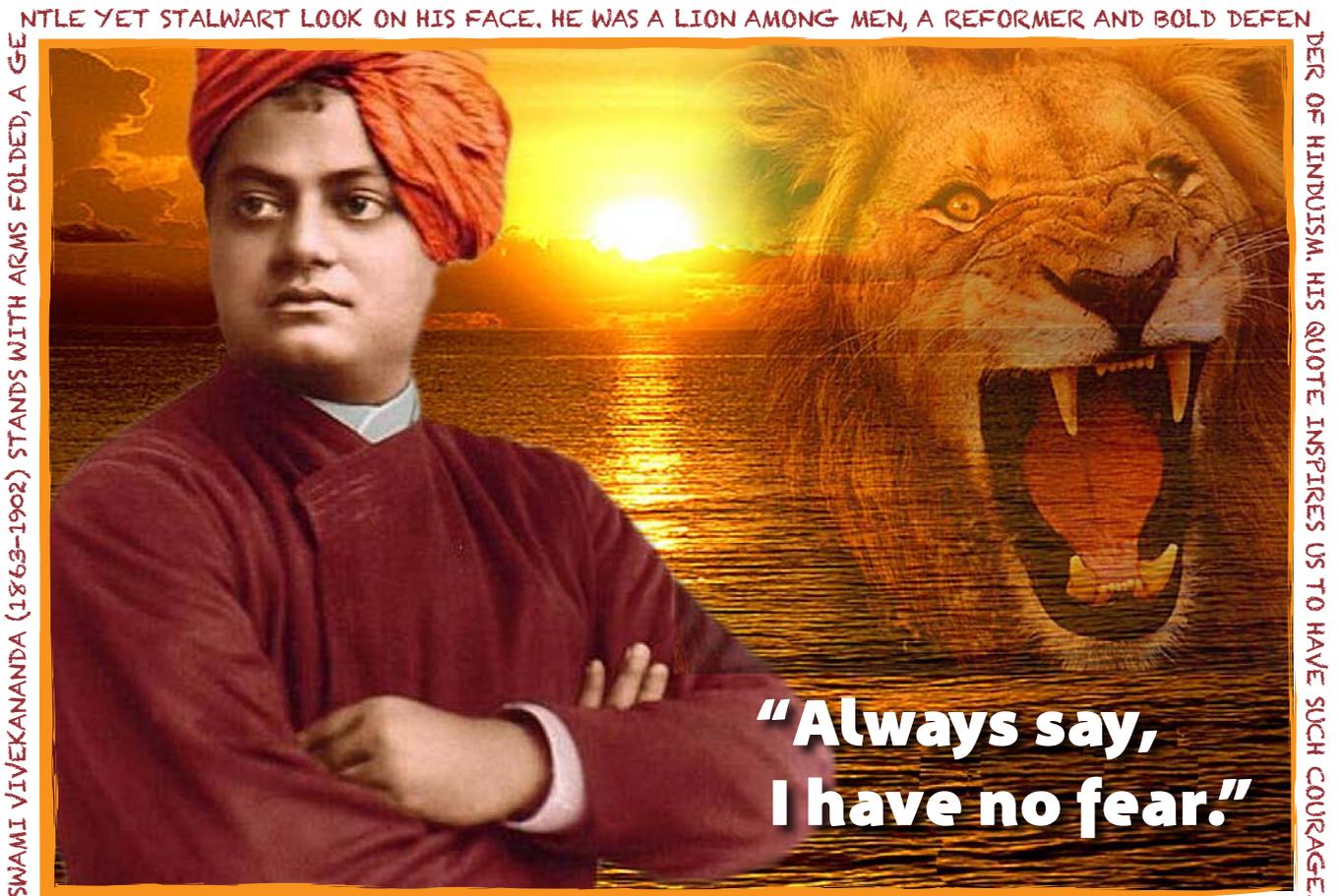
aromatiques et délicieux qu'on offre aux Dieux puis qu'on partage avec tous pendant les fêtes). Ce n'est pas facile d'apprendre une compétence nouvelle. Cela exige beaucoup de volonté de notre part et de dévouement. Mais si l'on persévère, nous pourrions réussir de la même manière dans tout ce que nous entreprenons. Et chaque nouvelle expression artistique élèvera les esprits de vos amis, de votre famille et de votre communauté. Et ces mêmes expressions vous enrichissent vous aussi. Vous devenez un être de plus en plus accompli, et pouvez même transmettre ce que vous avez appris, ce que vous savez, à de nouveaux apprentis. La tradition hindoue comprend 64 kala (arts culturels). Dans les Saiva Dharma Shastras Gurudeva présente deux listes de kalas adaptées à notre époque, une pour les jeunes filles et l'autre pour les jeunes garçons.

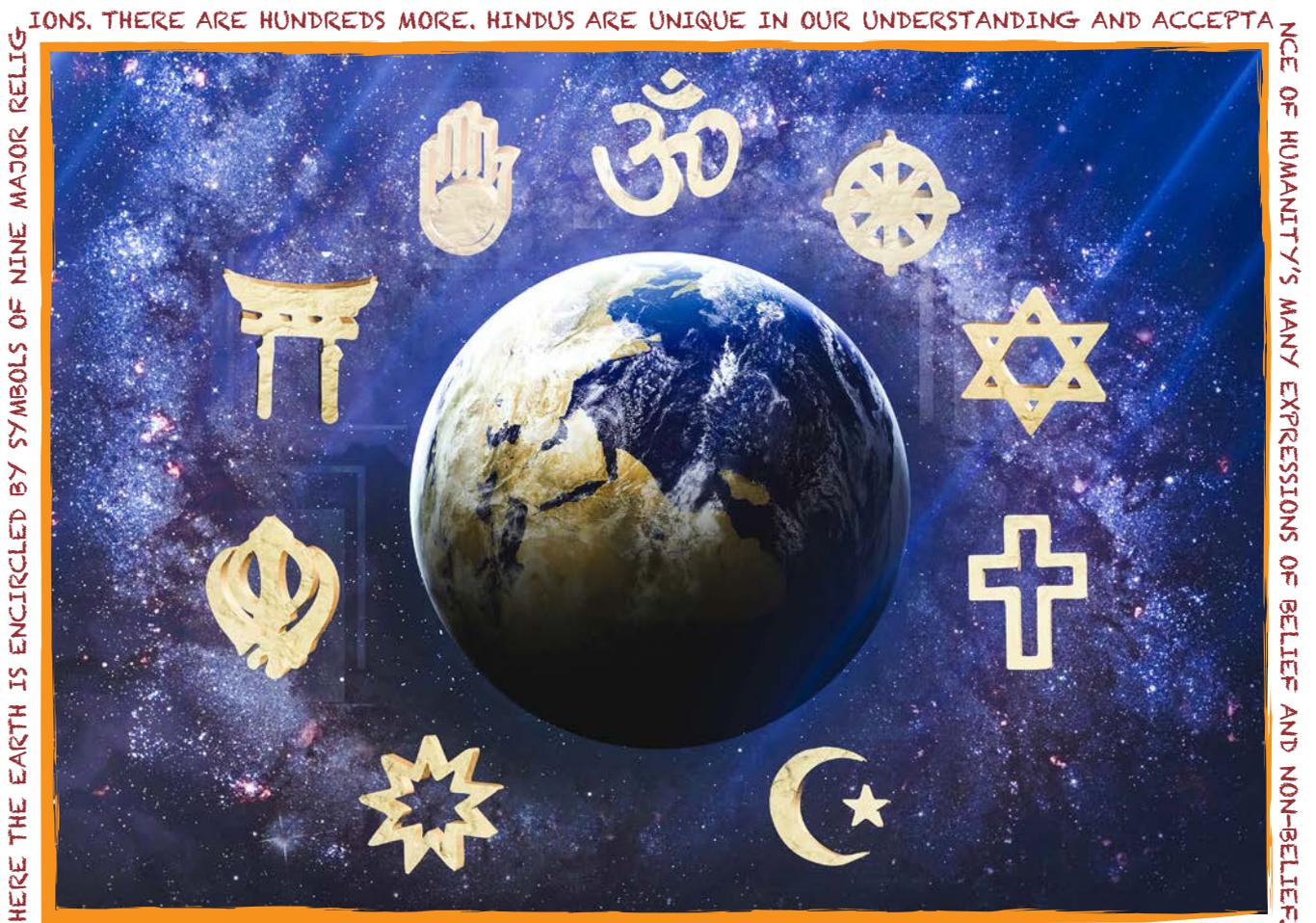
GURUDEVA: L'Hindou prend plaisir et inspiration à tous les aspects de la vie une fois qu'ils ont été transmués en une expression religieuse par l'artiste. Pour l'Hindou l'art est une expression religieuse, dont les dessins, peintures et sculptures des Dieux, des devas et des saintes âmes, la musique dévotionnelle dépeint les nuances des chakras supérieurs, émulant la voix des Dieux, tandis que la danse émule les mouvements des Dieux.

Gurudeva enseignait: "Une fois que nous avons bien choisi notre foi, c'est notre devoir spirituel de l'apprendre en profondeur et vivre selon ses principes en tant qu'adhérent enthousiaste qui par sa présence enrichit la communauté afin que la foi puisse être transmise dynamiquement à la prochaine génération." Pour être un Hindou résolu et bien établi, il faut d'abord bien connaître notre tradition religieuse, c'est-à-dire acquérir une bonne compréhension de sa philosophie, de sa culture et de son mysticisme profond. Ensuite, nous devons pleinement vivre l'hindouisme. Il faut y être bien engagé, avoir un bon caractère et sincèrement vivre ses principes. Dans notre tradition, ceci comprend l'adoption des gestes, de la conduite, des coutumes, de la manière de prier et s'habiller, et de jouir des beautés de la culture tamoule sivaïte. Troisièmement, nous devons transmettre notre foi à nos semblables. Nous vivons tous dans des sociétés mixtes, et contactons quotidiennement des personnes d'origines diverses. Il se peut qu'on vous questionne à propos de votre foi hindoue. Certains d'eux ne pratiqueront aucune religion. D'autres rejeteront toute expression religieuse et croiront que seules les sciences matérielles sont valables. Leurs questions vous intimideront peut-être: "Vous

priez les vaches?", "Pourquoi y-a-t-il tant de Dieux?", "Pourquoi portez-vous un point rouge au front?". Préparez vous à cette éventualité en étudiant d'avance comment répondre. Exprimez-vous avec confiance et douceur, tout en pensant que votre interlocuteur vous questionne ainsi parce qu'au fond de lui il voudrait comprendre. Oui, certains voudront vous harceler ou vous faire changer d'avis. Si c'est le cas, excusez vous gentille-ment sans plus discuter. Vous pouvez aussi partager votre foi en donnant des cours ou en en parlant à des groupes. En somme, nous promovons l'hindouisme en étant des Hindous sincères. Gurudeva nous a expliqué comment faire dans sa trilogie, Danser avec Siva, Vivre avec Siva et Se fondre en Siva. En suivant et en pratiquant la philosophie, la culture et le yoga que ces trois tomes préconisent, nous serons en mesure de bien présenter, de défendre, de protéger, de préserver et de promouvoir notre foi sivaïte.

GURUDEVA: Le temps est venu pour tous les Hindous, quelles que soient leurs origines ethniques, nationales, culturelles, ou quelle que soit leur dénomination, pour s'affirmer et faire savoir à tous les peuples du monde quelle est la grandeur de la religion dont nous sommes les ardents adeptes.





68 Comment considère-t-on les autres religions?

Les Hindous sincères et bien établis dans leur sadhana ont beaucoup d'amour pour leur religion. Gurudeva n'hésitait pas à la qualifier de "plus grande religion du monde". Il nous faudrait une centaine de vies pour bien connaître sa haute culture, comprendre sa profonde philosophie, jouir de ses magnifiques temples et profiter de ses nombreuses pratiques de yoga. Et cependant, l'Hindou ne penserait jamais que la vérité lui appartient à lui seul. Au contraire. Sa religion dit "hindouisme" se nomme plus correctement sanatana dharma (la voie éternelle) - son nom originel. Les vérités qu'enseigne l'hindouisme sont universelles et persistent depuis toujours pour toutes les âmes sans exception. Donc, l'Hindou voit sa religion reflétée dans toutes les autres, et il a toujours beaucoup de respect et d'affection pour leurs adeptes. Mais n'oublions pas que les religions ne sont pas, pour autant, identiques. Chacune professe ses croyances distinctes, s'inspire de ses écritures particulières et pratique à sa façon. Et souvent, la théologie de l'une s'oppose directement à l'autre. Mais même de telles divergences ne doivent jamais provoquer de tension ou d'intolérance. Les Sivaïtes cherchent à suivre fidèlement leur tradition sans se laisser distraire par d'autres fois ou mouvements modernes. Ils sont les défenseurs de leur foi et ne se laissent pas charmer

par l'appât du nouveau. Nous encourageons tous et chacun à suivre et à défendre la religion qui est la leur. L'adepte qui suit fidèlement sa religion avec conviction, clarté d'esprit, et reconnaissance pour sa culture vivra avec force d'âme. L'Hindou ne cherche jamais à convertir quiconque à sa foi. Cependant nous accueillons chaleureusement les chercheurs qui désirent sincèrement se joindre à notre foi. Nous nous opposons fermement aux pratiques immorales des groupes qui cherchent à attirer vers eux les Hindous, surtout quand ceux-ci se trouvent affaiblis et en état de détresse. Gurudeva conclut: "Nous respectons toutes les traditions religieuses et tous leurs adeptes. Ce sont les gens religieux dans tous les pays qui créent les bons citoyens et font les sociétés paisibles. Cependant, les Sivaïtes sauvegardent soigneusement leur foi et la pratiquent avec sérénité ne se laissant pas dérouter par d'autres chemins, anciens ou contemporains.

GURUDEVA: Les Hindous partagent une certaine tournure d'esprit. Ils sont en mesure de comprendre, de reconnaître, d'accepter et d'estimer les adhérents d'autres religions. Ils les voient dans leurs esprits comme étant de bonnes personnes religieuses.



Free Resource Materials



Today at Kauai Aadheenam, TAKA, is our monastery's daily chronicle of activities in words, pictures, sounds and videos. If you want to follow our temple progress, see who's visiting or just check in on what's happening, go to: www.gurudeva.org/taka/.



Browse through our **audio library** of over 800 talks given by Gurudeva and Bodhinatha. Listen to talks on family, personal transformation, yoga, spiritual practices, relationships and more. Go to: www.himalayanacademy.com/looklisten/talksindex. For our small video library, go to: www.youtube.com/user/kauaiaadheenam/videos.



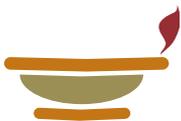
On our **publication resource page**, you will find Gurudeva's legacy of spiritual teachings, 3,000 pages of the Master Course trilogy, three decades of our international magazine, children's courses, the *Vedas* and more. Go to: www.himalayanacademy.com/readlearn/books. All of our publications are available there, to read or download for free. The following might be of particular interest: 14 Questions, My Friend Lord Ganesha, Home Puja, Hatha Yoga, Four Facts, Nine Beliefs, Four Denominations, What Is Hinduism?, History of Hindu India, Ten Tales (I & II), Growing Up Hindu, Life Skills for Hindu Teens, Character Building Workbook.



The following free **e-mail resources** are available at: www.himalayanacademy.com/email-news/.



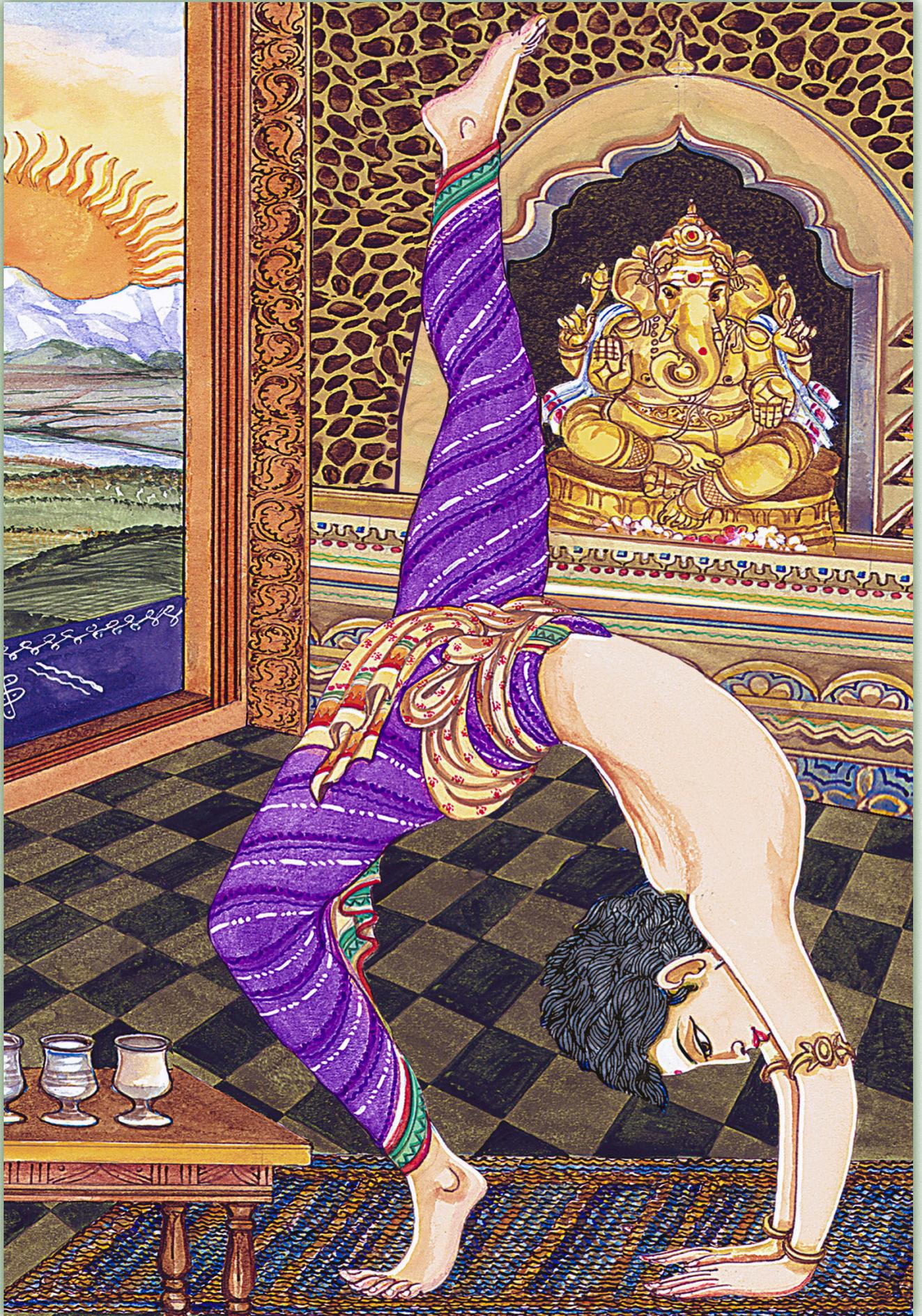
- ❖ The Master Course Daily Lesson
- ❖ Inspiring Daily Verses from the *Vedas*, mankind's most ancient scripture
- ❖ Verses from the *Tirukural*, one of Hinduism's greatest ethical scriptures



- ❖ Hindu Press International, a daily news summary for journalists, educators, researchers, writers, religious leaders and interested Hindus worldwide



- ❖ Kauai's Hindu Monastery Monthly Newsletter
- ❖ Hindu Heritage Endowment News



Hatha Yoga

Hatha yoga is a system of handling the physical body so that the mind and the nerve system are calmed and quieted. It is primarily a means to prepare oneself for meditation. Hatha yoga is founded on a principle of putting the physical body into a position so that the nerve currents in the physical body get tuned up to a perfect pitch. It is like tuning the strings on a violin; if you tune the violin just right, then each string will be in harmony with the other strings.

This chapter consists of original illustrations and instructions for 24 asanas organized in eight sets of three to be performed in series. While there are many more complex hatha yoga routines, these 24 relatively easy poses provide a good, balanced system for daily use. To prepare yourself for an effective meditation, this routine is all you will ever need. For the very best results, hatha yoga should be taught personally by a qualified teacher. The instructions and illustrations given here are a rudimentary aid. For more elaborate regimens, inquire at a recognized school specializing in hatha yoga.

Asanas elongate, tone and strengthen muscle tissue, massage the organs, stimulate the nerves and balance the *pingala* and *ida nadis*. From the hundreds of known asanas, these 24 affect all the major parts of the body. Each pose is to be held in relaxed stillness for 30 to 120 seconds, without straining. As maximum stretch and flexibility are approached, a subtle stimulation of the physical and psychic nerve system begins to occur.

Perform the postures daily in the privacy of your own room, without drawing attention to yourself. Naturally, they should not be performed after meals. Don't worry if you can't perform them perfectly, or if some are difficult for you. Do the best you can. Progress at your own pace, rather than in a competitive manner. With practice, you will find the body becoming more supple, reflecting the mind's flexibility, alertness and freedom from subconscious repressions.

By controlling breath we control thought and life energy, or prana. Yogis call this pranayama. The pranayama for these asanas is simple: breathe

in for nine equal counts (ideally counting with *mathura*, the heartbeat), then hold one count, breathe out nine counts, hold one, and so on. Breathe deeply, fully and diaphragmatically, rather than shallowly expanding the upper chest. Harnessing the breath's three phases (inhalation, retention and exhalation) directs the flow of prana, calming and relaxing body and mind.

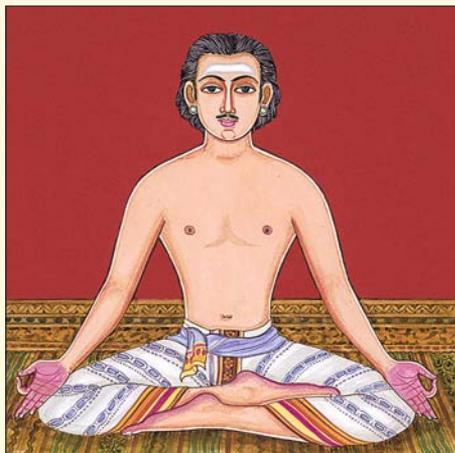
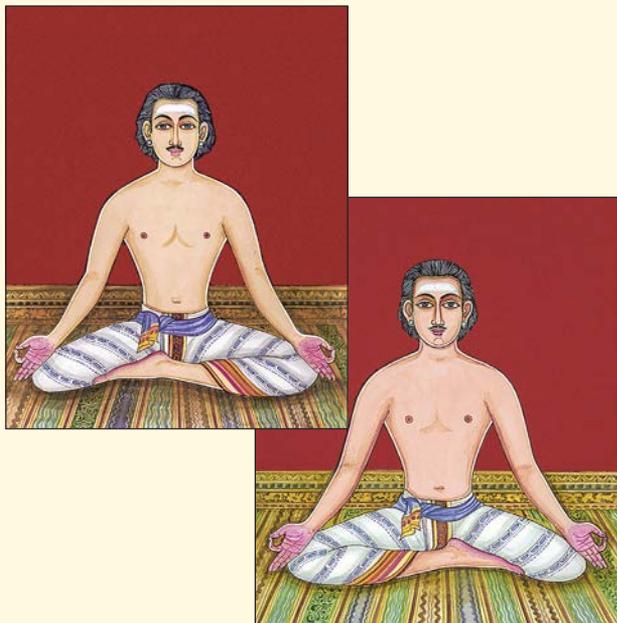
When physical tensions are released through hatha yoga, mental-emotional tensions are automatically dissolved. This is a great secret and a wonderful tool that you can use every day of your life. Free the mind of thoughts and tensions and you will be more aware, more alive, more serene. As you perform the hatha yoga asanas, put out of your mind all thoughts relating to your work, family, friends, associates, problems and challenges that normally concern you. Relax. Relax. Relax. Be completely at peace with yourself and fully enjoy this contemplative art.

Try to sense the inner and outer nerve system reaching a crescendo of energy as you sustain each pose. When this peak is felt, gracefully shift during the outbreath to the next asana. The whole series of 24 poses is like a dance; and a deliberate flow from one to the next is a key to perfect serenity. Each set includes a color visualization to quiet the mind and intensify healing. The color of the background wall in each illustration is the color to visualize while in that pose. Mentally fill your body with that color, from your head to your toes; or imagine yourself suspended in space, surrounded on all sides by the color shown with the pose. If tensions in the body or mind are discovered, visualize them flowing away with the outbreath. At the end, plunge into meditation. Tradition sets the best times for hatha yoga at dawn, noon and twilight. Minimally, only 12 minutes of time is needed.

An Important Caution: Individuals with neck or back problems should abstain from poses that place strain on the spine, such as the headstand, *shirshasana*, and the shoulder stand, *sarvangasana*.

Set 1

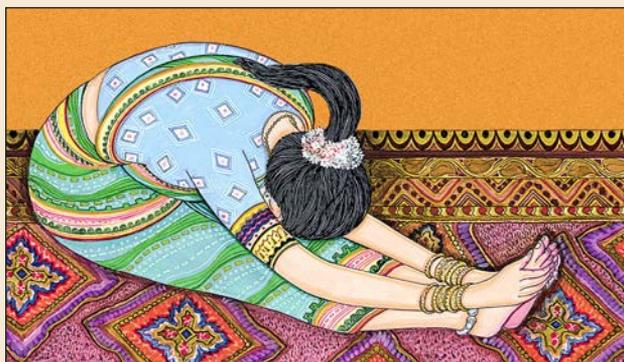
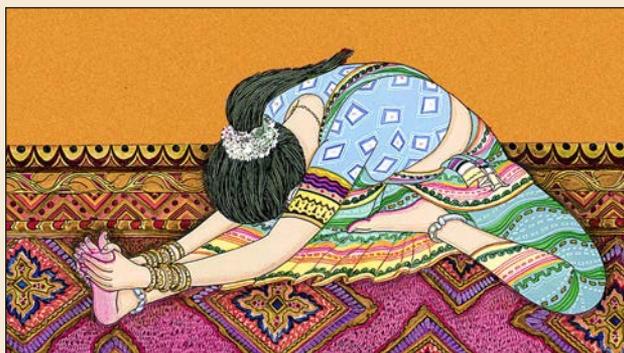
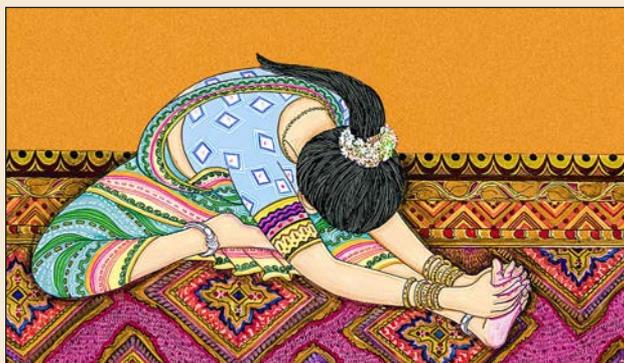
1. Bend the right leg back around the thigh and tuck the right foot along the contour of the buttocks. Bring the left leg in front of the torso, tucking it close to the groin. Hands are on the knees, palms up, thumb and index fingers touching, in the akasha mudra. Keep the spine (the powerhouse of the body) straight, the head erect and balanced at the top of the spine. **2.** Next reverse leg positions. **3.** In the third pose tuck the right leg into the groin area, then place the left leg in front of it, with the left heel in front of the right heel. This is a variation of the accomplished pose, *siddhasana*, □—□□□□—≤. Keep both legs resting fully on the floor. Visualize deep, ruby red for physical vitality during this first set.



ART BY A. MANIVEL

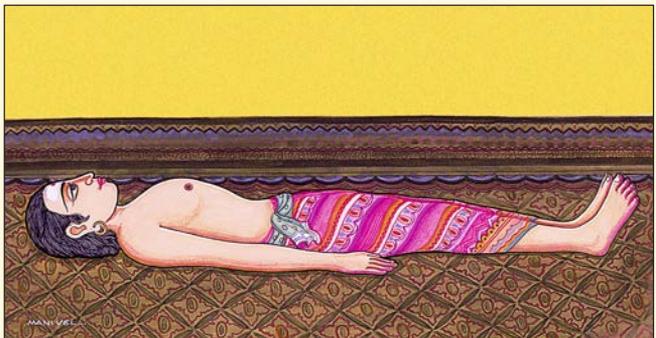
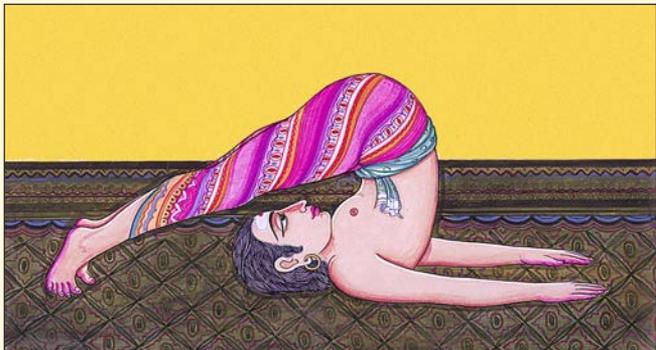
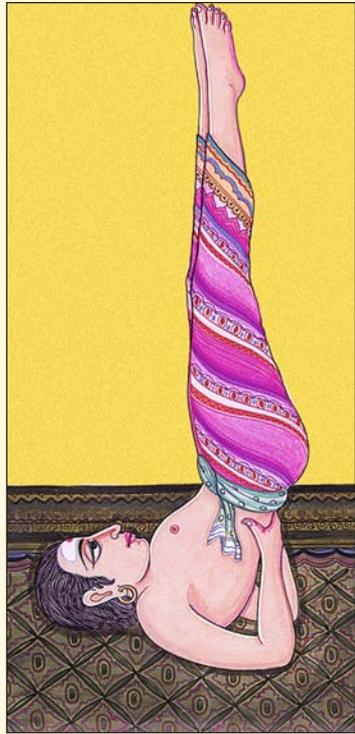
Set 2

4. From the last pose of set one straighten the left leg, lean forward and grasp the left foot with the thumb and index fingers of both hands. This is the *janu shirshasana*, úÿ≤<À¤Œ@ÿ—≤, head-to-kneepose. Relax into the position, letting the head drop lower and lower until it rests on the knee. In full flexibility the elbows lower to the floor, and the torso rests on the leg. **5.** Repeat these steps on the right side. **6.** Then extend both legs (a little bend is OK at first) into the forward bend, *pashchimottanasana*, ¥Ä•É%ÿ≤ÿ—≤. Grasp the toes with the thumb and index fingers and let the head gently fall to the knees. With practice, the elbows will lower to the floor. In this set, visualize marigold orange for pure, selfless service.



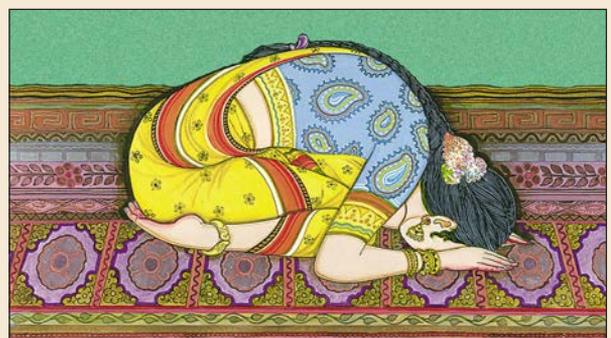
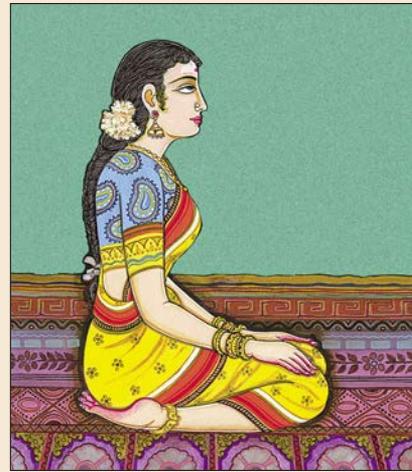
Set 3

7. Lying face-up on the floor, raise the legs and—with the hands in the mid-back region to support the body—raise the torso until the entire body is vertical over the shoulders. This is the shoulder stand, *sarvangasana*, $-\Delta@ \ddot{Y}o\ddot{Y}-\leq$. Keep the spine straight, feet together, torso perpendicular to the floor. **8.** Lower the legs slowly over the head until the toes touch the floor. Then lower the arms, palms down. This is the plough pose, *halasana*, $"f\ddot{Y}-\leq$. **9.** End the set with the corpse pose, *shavasana*, $\text{\AA}\Delta\ddot{Y}-\leq$, by lowering the legs to the floor in front of you. Let the hands rest loosely by the sides, palms down. Every muscle is relaxed. Visualize sun-glow yellow for purified intellect during this third set.



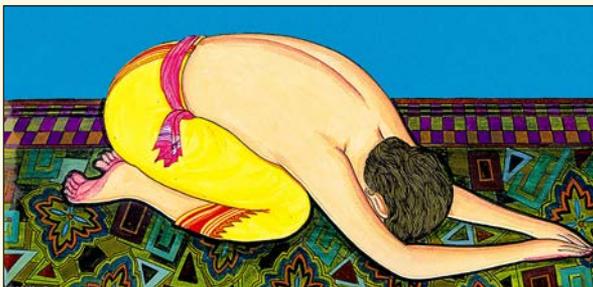
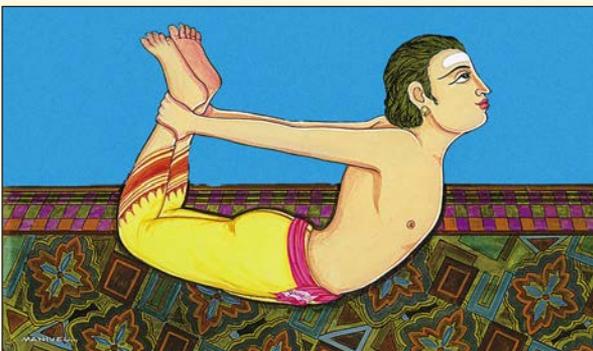
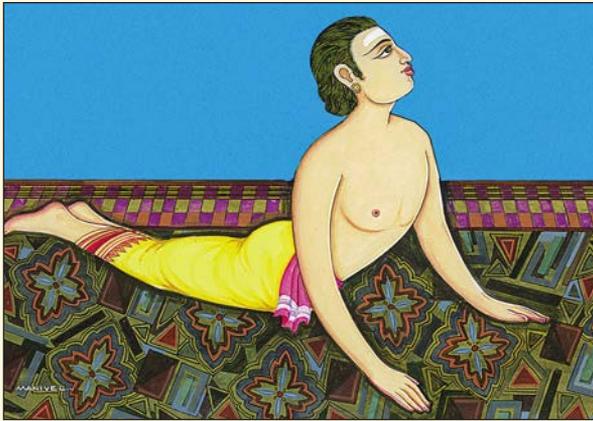
Set 4

10. Kneel and spread the feet apart, sitting between the ankles, hands on the knees, palms down. This is the heroic pose, *virasana*, $\Delta\alpha\dot{\imath}\ddot{Y}-\leq$. **11.** Still kneeling, arch back as far as possible until the head touches the floor behind you in the couch pose, *paryankasana*, $\text{\textsterling}\alpha\text{\textcircled{a}}\ddot{Y}-\leq$. Hold the palms together over the chest in a **12.** When you reach the right pitch of energy, bring the torso up (ideally without aid from the arms) and bend forward until the forehead touches the floor, palms down near the head, buttocks on the floor between the ankles. In this set, visualize emerald green for physical and emotional health.



Set 5

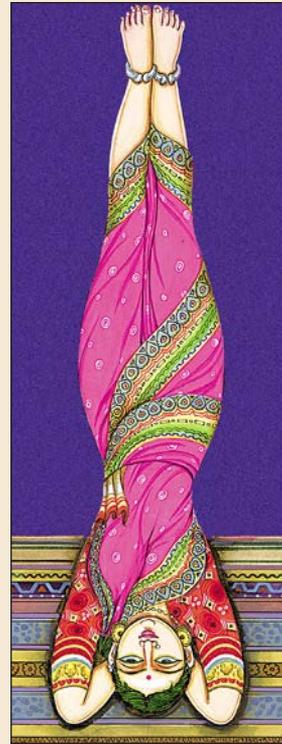
13. Move the upper body forward, inhale, arch the back slowly and extend the arms until straight, in the cobra pose, *bhujangasana*, $\int\langle\acute{u}\acute{o}\acute{O}\ddot{Y}-\leq$. Hold for two or three breaths, then lower the torso gracefully. **14.** Bring the legs up, reach back and clasp the ankles. Inhale as you pull the legs up and raise the head and upper body into the bow pose, *dhanurasana*, $\infty\leq\zeta;\ddot{Y}-\leq$. Look up and back. Hold for two or three rounds of breathing. Exhale as you release the legs and lower to the prone position. **15.** Rise into a kneeling position, buttocks on the ankles, in the *panchanga pranamasana*, $\text{¶}\ddot{A}\ddot{o}\ddot{Y}\acute{o}\acute{O}\text{¶}\sim\text{°}\ddot{Y}-\leq$, forehead on the floor, arms forward, palms down. In this set, visualize bright royal blue for peace of mind.



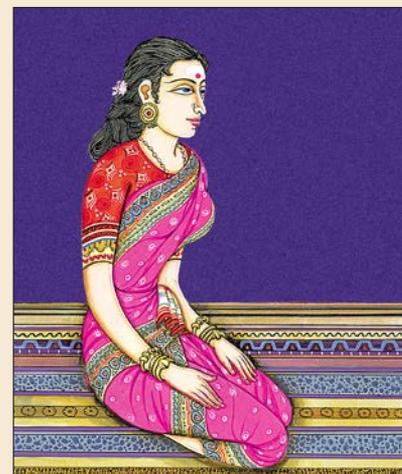
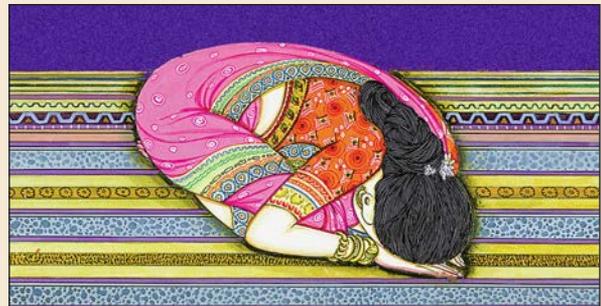
ART BY A. MANIVEL

Set 6

16. From the last asana, move the body forward and form a triangle of forearms and head, hands clasped behind the head, fingers interwoven. The hairline touches the floor. Raise the body slowly, keeping the knees bent. Pause, then extend the legs vertically into the headstand, *salamba shirshasana*, $-\ddot{Y}f\Omega\Pi\text{Å}\text{α}\text{E}\text{@}\ddot{Y}-\leq$. Keep most of the body weight on the arms, not the head. **17.** When ready, bend and tuck in the knees and carefully lower into the curled pelvic pose

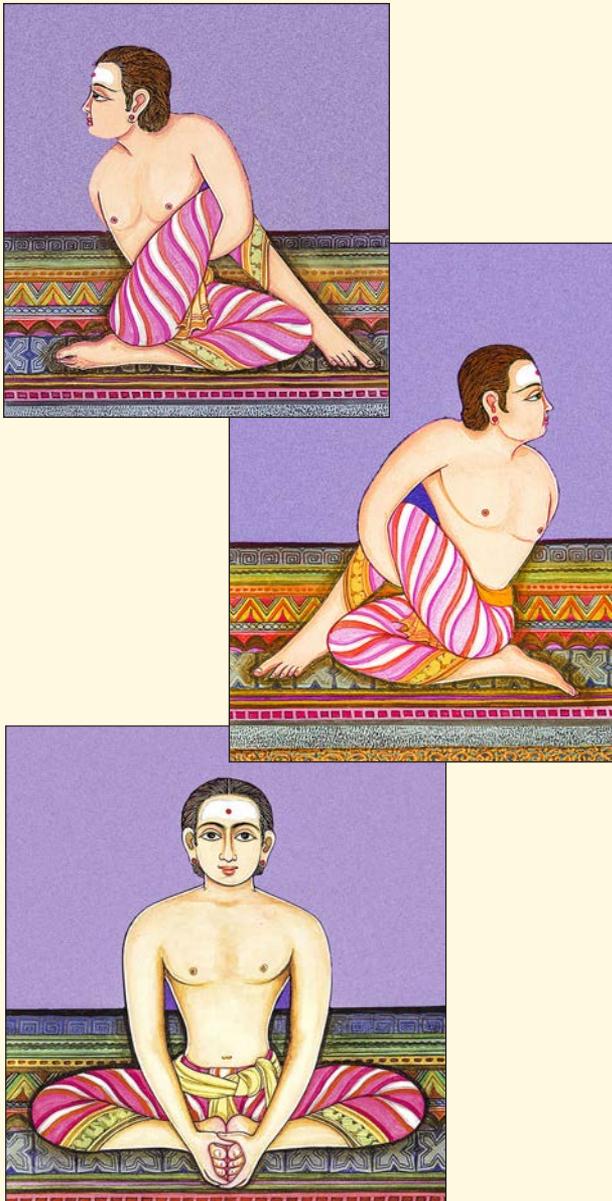


for at least 8 cycles of breath to allow the blood to equalize. **18.** Slowly rise into the upright pelvic pose, hands on knees, palms down. Keep the head down momentarily against the chest in a *bandha*, or lock, and then straighten the neck. Visualize purple for the flooding forth of spiritual knowledge.



Set 7

19. Sit on the left hip and place the right foot over the left knee. Insert the left arm under the bent right knee. Extend the right arm behind the back and clasp the left hand with the right (as an easier alternative, grasp the right knee with the left arm). Keep the spine as straight as possible. This is the spinal twist, *matsyendrasana*, $\text{m}^{\circ} - \text{æ}\%_{\text{o}} \geq \text{Æ} \cdot \text{ÿ} - \leq$. Turn the head slowly to the left and twist the torso each time you inhale, and back to the right as you exhale. **20.** Repeat the posture on the opposite side. **21.** Finally, bring the soles together and hold the feet with both hands in the bound-eagle pose, *baddha konasana*, $\text{π}\text{Ø}\text{Û}\text{é}\text{Ë}^{\circ}\text{ÿ} - \leq$. Let the knees lower to the floor. Throughout this set visualize lavender to purify karma through divine sight.



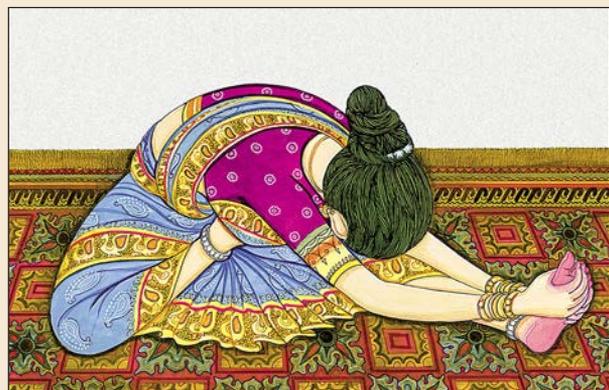
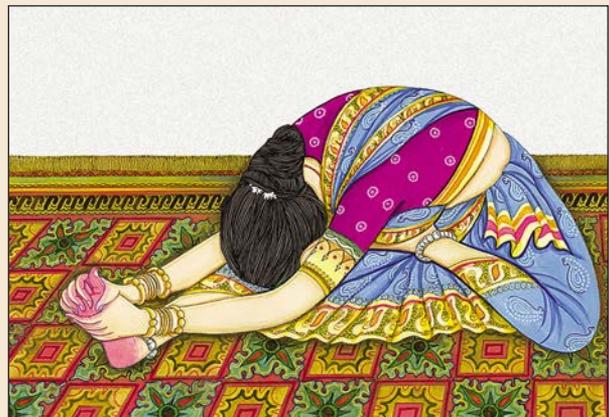
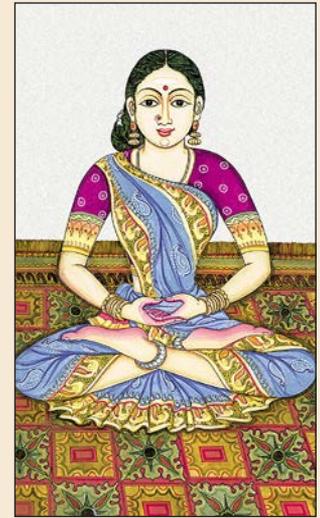
Set 8

22. Extend the right leg and place the left ankle high on the right thigh. Stretch forward and clasp the right foot with the thumb and index finger.

This is a variation of the head-to-knee pose, *janu shirshasana*, $\text{úÿ} \leq \text{À}\alpha\text{E} @ \text{ÿ} - \leq$.

23. Repeat this same procedure on the left side, with the right foot on the left thigh.

24. Finally, assume the lotus posture, *padmasana*, $\text{¥}\text{Æ} \cdot \text{ÿ} - \leq$. The right foot is already on the left thigh. To complete the lotus, carefully place the left foot on the right thigh. Spine straight with the hands resting in the lap, palms open, right hand on top, with the thumbs gently touching in *dhyana* mudra. Visualize white during this set to attain moksha, freedom from rebirth.



Glossary

affirmation: A positive declaration or assertion that we repeat regularly to impress our mind and thus improve our life in specific ways.

Agama: A large collection of revealed scriptures written in Sanskrit, describing temple ritual and construction, philosophy and yoga. Saivism, Shaktism and Vaishnavism each have their own *Agamas*.

Agamic: Of or pertaining to the *Agamas*.

ahimsa: “Noninjury.” Not causing hurt or damage to any living being, or to the environment, by thought, word or deed—even in your dreams.

Alaveddy: A village in northern Sri Lanka where Satguru Sivaya Subramuniaswami performed sadhana and established an ashram in the late 1940s.

anava: Sense of being an individual, separate from God and the world. Anava is part of Lord Siva’s veiling grace.

anjali mudra: A gesture of respect and greeting in which the two palms are held gently together, slightly cupped, usually in front of the heart.

Antarloka: “Inner or in-between world,” known in English as the subtle or astral plane. It is the intermediate dimension between the physical and causal worlds, where souls function in their astral bodies between incarnations—being helped to readjust to not having a physical body, and eventually prepared for yet another birth—and during sleep. See *subtle plane*.

anugraha: Siva’s revealing grace, which frees the mature soul from anava, karma and maya.

Appar: “Father.” Tirunavukkarasar, one of the four great Tamil Nalvar saints.

arati: The waving of a lighted lamp, as done before the Deity at the high point of puja.

artifact: A special man-made object, such as a statue of a Deity.

asana: Any of numerous hatha yoga positions, each with specific benefits. These postures balance the energies of mind and body, promoting health and serenity. Asana is the third limb of ashtanga yoga. Gurudeva’s system of twenty-four sequential asanas relieves stress and prepares mind and body for meditation.

ascetic: One who leads an austere and highly disciplined life, shunning comforts and pleasures, for religious goals.

ashram: The home of a guru or Hindu monk.

ashtanga yoga: The eightfold system of yoga described in Patanjali’s *Yoga Sutras*, comprising yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi—each stage building on those before.

astral plane: Second World. See *Antarloka*.



Aum: A sacred mantra, or sound, that is present at the beginning of many scriptures and chants. The primal vibration from which all manifestation issues forth.

Aum Gam Ganapataye

Namah: “Praise be to Ganapati,” a sacred mantra for Lord Ganesha.

aura: The luminous, colorful field of subtle energy radiating within and around the human body, extending out from three to seven feet. The colors of the aura change constantly according to the ebb and flow of one’s state of consciousness, thoughts, moods and emotions. Higher, benevolent feelings create bright pastels; base, negative feelings are darker in color. Auras can be seen and “read” by clairvoyants.

austere: Without comfort or luxuries.

Auvaiyar: A saint of Tamil Nadu (ca 200 bce), devotee of Lord Ganesha and Karttikeya. She wrote exquisite ethical works, some in aphoristic style and some in four-line verse. Her Tamil primer is studied by schoolchildren to this day.

Batu Caves: Famous caves on the outskirts of Kuala Lumpur, Malaysia. A Murugan temple is inside the largest cave. Alongside the 272 steps leading up to the cave stands a beautiful 140-foot-tall statue of Lord Murugan.

Bengaluru: A city formerly known as Bangalore, in the South Indian state of Karnataka.

bhajana (bhajan): Spiritual song. Individual or group singing of devotional songs, hymns and chants.

bhakti: Religious devotion.

bhakti yoga: The practice of devotional disciplines, worship, prayer, chanting and singing with the aim of awakening love in the heart and opening oneself to God’s grace. Bhakti may be directed toward God, Gods or one’s spiritual preceptor.

Bhogar Rishi: A great Saivite siddha who did intense yoga in a cave at the site of Palani Hills temple in Tamil Nadu, India. He is known for creating the enshrined murti that is worshiped to this day, using nine medicinal substances.

Bhuloka: The physical world we perceive with our five senses, and in which we function in our physical body. The First World.

Bhumi Devi: “Earth Goddess.” The name of Earth given in Hindu scripture, so beloved as to be revered as the Divine Mother.

bindi: (Hindi) A dot worn on the forehead between the eyebrows. It is a sign that one is a Hindu. In Sanskrit it is called *bindu*, and in Tamil, *pottu*.



Bodhinatha Veylanswami, Satguru: The current guru of the Kailasa Parampara, the successor of Satguru Sivaya Subramuniaswami.

bond: Restraint, fetter.

Buddhism: A religion that arose out of Hinduism based on the teachings of Siddhartha Gautama, the Buddha (624–544 bce). Followers seek to overcome greed, hatred and delusion and to attain enlightenment by following the Eightfold Path and realizing the Four Noble Truths. Its primary scripture is the *Dhammapada*.

chakras: Great force centers, areas of consciousness, in our inner bodies. The seven principal chakras can be seen psychically as colorful, multi-petaled wheels or lotuses. They are situated along the spinal cord from the base to the cranial chamber. Seven lower chakras, barely visible, exist in the legs and feet. These are seats of instinctive consciousness, the origin of jealousy, hatred, envy, guilt, sorrow, etc. They constitute the lower or hellish world, called Naraka or patala. The highest seven chakras, accessible after Self Realization, exist above the head.

charya pada: “Stage of [good] conduct.” The first stage of human unfoldment, where one learns to live righteously and serve selflessly, performing karma yoga. Traditional acts of charya include cleaning the temple, lighting lamps and collecting flowers for worship. Worship at this stage is mostly external.

Chellappaswami: A satguru who lived in Jaffna, Sri Lanka (1840–1915). He was the guru of Satguru Yogaswami, who in turn was guru to Satguru Sivaya Subramuniaswami.

Chidambaram: A South Indian city, site of the famous Thillai Nataraja Siva temple (often simply called Chidambaram Temple).

Christianity: The faith based upon the teachings of Jesus Christ. Its main scripture is the *Bible*.

Confucianism: A system of philosophy and ethics founded by Confucius in China around 500 bce.

consideration: Being thoughtful and sensitive to the feelings and needs of others.

cosmos: The whole of creation—all three worlds—seen as harmonious and complete.

creed: An authoritative, clearly expressed declaration of the core beliefs of a religion.

Dakshinamurti: Siva as the guru seated under a banyan tree, silently teaching four rishis seated before him.

darshan: Seeing the Divine. Beholding with our inner or outer vision, a temple image, Deity, holy person or place, with the desire to inwardly contact and receive blessings, and to be seen by that Divinity.

death: Termination of the physical body due to accident, disease or old age. The soul’s detaching itself from that form and continuing on in the subtle body with the same desires, aspirations and activities as when it lived in a physical body.

Deity: God or a God. *Deity* also names the murti, or image, through which a Divinity can send blessings, especially during puja.

denominations: The various groups within a religion which hold varying beliefs.

deva: “Shining one.” A soul inhabiting the higher astral plane in a subtle, nonphysical body. *Deva* is also used in scripture to mean “God or Deity.”

Devaram: The collection of religious songs of Appar, Sundarar and Sambandar, three of the Tamil Nalvar saints.

Devi: An alternate name for Shakti, the Goddess, used especially in Shaktism.

Dhammapada: The most important scripture of Buddhism. It is a collection of sayings of the Buddha in verse form.

dharana: Concentration. Focusing awareness on a single object or area and not letting it wander. The sixth stage of ashtanga yoga.

dharma: “Righteousness.” From *dhri*, “to sustain; carry, hold.” The inherent order of the universe. Divine law as it applies to all things and all beings. The term has many meanings, including: law of being, religion, duty, virtue and truth.

dhyana: True meditation, a quiet, alert, powerful state in which knowledge comes from within; the seventh limb of ashtanga yoga. It is the result of prolonged concentration.

dualism: The philosophical concept that there are two eternally separate principles, entities or truths. It is often contrasted to monism.

essence of the soul: The two aspects of the soul that are identical with Siva: pure consciousness and absolute reality. They are eternal and perfect; whereas our soul’s third aspect, the soul body, is immature and not yet identical with the Primal Soul.

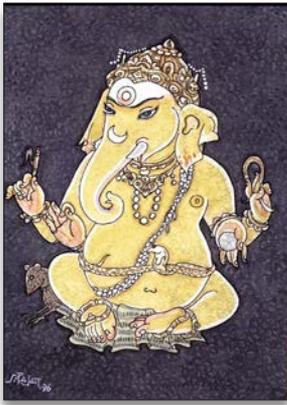
evolution: Gradual development, usually over long periods of time.

fast: Not taking any or some kinds of food or drink for a certain period of time.

festival: Special day (or days) of religious celebration and worship, usually annual.

Ganapati: “Leader of the ganas.” One of Lord Ganesha’s many names; synonymous with *Ganesha*.

Ganas: a kind of deva who help God Siva.



Ganesha: a Mahadeva, the beloved elephant-faced Deity honored by Hindus of every sect. He is the Lord of Obstacles (Vighneshvara), revered for His great wisdom and invoked first before any undertaking, for He knows all intricacies of each soul's karma and the perfect path of dharma that makes action successful. He sits on the muladhara chakra and is easy of access.

Ganesha Chaturthi: The birthday celebration of Lord Ganesha, a ten-day festival in August–September. On the last day, Ganesha Visarjana, we release Ganesha to His Third-World home by immersing His murti in water to dissolve.

God: Lord Siva, the Supreme Being, creator of the universe and everyone and everything in it. The word *God* can also refer to great beings like Lord Ganesha or Lord Murugan who serve Lord Siva and were created by Him. See *Gods*.

Goddess: Female representation or manifestation of Divinity; Shakti or Devi. God as female. In truth, God is neither male nor female.

Gods: Extremely advanced beings, such as Lord Ganesha or Lord Murugan, created by Lord Siva to perform grand cosmic functions, such as aiding souls in our evolution.

GORAKSHANATHA: A great Saivite guru who lived in North India and Nepal around 950 ce. He was a siddha yoga master of the Adinatha lineage and the foremost guru of Siddha Siddhanta.

grace: A gift from God given out of His love. More broadly, Siva's grace is twofold. Concealing grace, *tirod-hana shakti*, binds the soul with the three bonds of anava, karma and maya. This purposeful limiting of consciousness enables the soul to grow and mature through experience of the world. Revealing grace, *anugraha shakti*, is God Siva's power of illumination, through which the matured soul is freed from those bonds and ultimately attains liberation, moksha.

guardian devas: Inner-world helpers assigned to an individual at birth, or at their formal entrance into Hinduism. Each family has numerous guardian devas who assist the family, bless the home and keep the spiritual vibration strong. Every religion has its own guardian devas.

guru: A title for a teacher or guide in any subject, such as music, dance or sculpture, but especially religion. For clarity, the term is often preceded by a qualifying prefix: a *kulaguru* is a family teacher, a *vinaguru* is a vina teacher and a *satguru* is a spiritual preceptor.

guru lineage: A line of gurus. Each passes the spiritual power to the next through initiation.

guru puja: Worship of the guru by bathing his feet and presenting offerings.

Guru Purnima: A festival day to honor one's guru. It takes place every year during the full moon in July.

Gurudeva: An affectionate, respectful term used by devotees for their guru. Used in this book, it refers to Satguru Sivaya Subramuniyaswami.

Hari-Hara: A Deity image (murti) whose right half is Siva and left half is Vishnu, showing that these two most popular traditional forms of the Divine are actually one being, not two. *Hari* is a name for Vishnu, and *Hara* is a name for Siva.

hatha yoga: A system of physical positions (asanas) and associated mental exercises. The third limb of ashtanga yoga, it quiets the mind and body in preparation for meditation. Hatha yoga is sometimes presented from a solely physical and health standpoint. See *asana*.

Himalayas: "Abode of snow." The highest mountain ranges in the world. They run 2,400 km between India and China from Kashmir to Assam.

Hindu: A follower of the Hindu religion, distinguished by a Hindu name. As an adjective: pertaining to the Hindu faith.

Hinduism: India's indigenous religious and cultural system, followed today by nearly one billion adherents, mostly in India, but with large populations in many other countries. Also called Sanatana Dharma, "eternal religion," and Vaidika Dharma, "religion of the Vedas." Hinduism is the world's most ancient religion and encompasses a broad spectrum of philosophies ranging from pluralistic theism to absolute monism. It is a family of myriad faiths with four primary denominations: Saivism, Vaishnavism, Shaktism and Smartism.

holy ash: see *vibhuti*.

homa: A sacred Vedic fire ceremony, an ancient way of worshiping God and Gods.

instinctive nature: The urges that come from the physical body and the lower mind, such as self-preservation, procreation, hunger, thirst, greed, hatred, anger, fear, lust and jealousy.

intellectual nature: The mental aspect of humans: the power to think, discriminate, analyze, reason and make plans.



Iraivan Temple: A Chola-style Siva temple on Kauai island in the state of Hawaii, USA. It is the only temple in the West built entirely of hand-carved granite stone. Located in the heart of a traditional Hindu monastery

complex reminiscent of ancient mathas and aadheenams of India, Iraivan is a pilgrimage destination, a place of sadhana and spiritual rejuvenation.

Islam: The religion founded by Prophet Mohammed in Arabia about 625 ce. Its principal scripture is the *Koran*.

Jaffna: The main city of northern Sri Lanka and the name of the peninsula where it is located.

Jainism: An ancient non-Vedic religion of India that emphasizes ahimsa. Mahavira was a great Jain teacher who lived around 500 bce.

japa: Repetition of a mantra, or sacred sound, with concentration. Japa is done silently or aloud, often keeping count on a strand of beads. This practice is called japa yoga or mantra yoga.

jayanti: "Birthday," such as guru jayanti, the birthday of one's guru.

jnana pada: "Stage of wisdom." The fourth stage of human evolution, the outcome of perfecting the stages of charya, kriya and yoga.

Judaism: The religion of the Jewish people. The *Torah* is their principal scripture. Judaism began about 3,700 years ago in the Near East, chiefly Canaan (now Israel) and Egypt.

jyoti: Light, radiance, brightness. The inner light seen within the mind in meditation is a form of Siva consciousness.

jyotisha: Hindu astrology. The knowledge and practice of analyzing events and circumstances, delineating character and determining auspicious moments, according to the positions and movements of heavenly bodies.

Kadaitswami: The guru of Chellappaswami, 1820–1875. He came from Bengaluru, India, to Jaffna, Sri Lanka, to teach Saivism.

Kailasa Parampara: The spiritual lineage of Satguru Bodhinatha Veylanswami, his Gurudeva and all the preceptors that preceded them. Part of the Nandinatha Sampradaya.

kalas: Arts and skills of cultured living, such as singing, dancing and garland making. There are 64 cultural arts, or kalas, in Hindu tradition

Karaikkal Ammaiyar: A Saivite saint who lived in the 5th century ce. She was a great mystic poet and yogini who composed important hymns, which are part of *Tirumurai*.

karma: 1) Any act or deed; 2) the principle of cause and effect; 3) a consequence or fruit of action, which sooner or later returns upon the doer. Selfish, hateful acts will bring suffering. Benevolent actions will bring loving reactions. Karma is a neutral law of the inner cosmos, much as gravity is an impersonal law of the outer cosmos.

karma yoga: Selfless service as a means of spiritual unfoldment. Karma yoga, seva, is an important part of the charya pada.

Karttikeya: One of Lord Murugan's many names, meaning "child of the Pleiades" constellation.

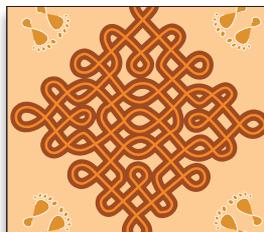
Kashi: Alternate name for Varanasi. See *Varanasi*.

Kashi Vishwanath: A famous Siva temple in Varanasi, India.

Kauai's Hindu Monastery: Kauai Aadheenam, the monastery/temple complex established in Hawaii, USA, by Satguru Sivaya Subramuniyaswami.

kavadi: A decorated yoke/arch placed across one's shoulders and used to carry two milk pots to the temple during Muruga festivals.

Kerala: A state on India's southwestern coast.



kolam: A traditional Hindu decoration drawn on the ground or floor during festivals or weddings, and daily at one's doorway. Kolams are made using plain or colored rice powder, pulse grains or flower petals. They are only intended

to last a few days. Designs may be simple or elaborate.

kriya pada: "Religious action or worship stage." The second stage of human unfoldment, of bhakti yoga, cultivating devotion through performing puja and regular daily sadhana. A central practice of the kriya pada is performing daily puja.

Kumbha Mela: A Hindu gathering held periodically at four sacred cities in rotation over a 12-year period: Prayag (Allahabad), Nasik, Haridwar and Ujjain. The exact dates are set by astrological calculations and are not evenly spaced over the 12 years. Attendance at Prayag numbers up to 120 million people over the course of the festival and 30 million on a single day, making it the largest assembly of humans on Earth for any one event.

Kumbhalavalai Temple: A powerful Ganesha temple in Alaveddy, Sri Lanka.

kumkum: A red powder applied to the forehead. (*Kumkum* is the Hindi form; *kunkumam* is Tamil, and *kunkuma* is Sanskrit.)

kundalini: "She who is coiled; serpent power." The cosmic energy in every individual which, at first, lies coiled like a serpent at the base of the spine and eventually, through the practice of yoga, rises and stimulates each successive chakra.

kundalini yoga: "Uniting the serpent power." Advanced meditative practices and sadhana techniques, a part of raja yoga, performed to arouse the kundalini power and guide it up the spine into the crown chakra, sahasrara. In its highest form, this yoga is the natural result of sadhanas and tapas well performed, rather than a distinct system of striving and teaching.

liberation: Release from the round of births and deaths. See *moksha*.

Lingam: Same as Sivalinga. See *Sivalinga*.

macrocosm: The manifest physical universe. See also *microcosm*.

Madurai: A city in Tamil Nadu, South India. The great Meenakshi-Sundareshvara Temple is there.

Mahadeva: "Great shining one; God." A worshipful term used to refer to God Siva, and to highly evolved beings,

such as Lord Ganesha and Lord Murugan, created by Lord Siva to perform grand cosmic functions, such as aiding souls in our evolution.

Mahakaleshwar: A ancient and famous Siva temple in Ujjain, Madhya Pradesh, India.

maharishi: "Great seer." Title for a great saint.

Mahasivaratri: The biggest Siva festival of the year. It is celebrated on the night before the new moon in February–March. Fasting and an all-night vigil are observed as well as other disciplines: chanting, praying, meditating and worshipping Siva as the Source and Self of all that exists.

malas: "Impurities." An important term in Saivism referring to the three bonds (*pasha*), anava, karma, and maya, which limit the soul, preventing it from knowing its true, divine nature. **Mala** (long a's) names a looped strand of beads for holy recitation, japa, usually made of rudraksha, tulasi, sandalwood or crystal. Also, a flower garland.

manifest energy: God's energy, Shakti, which you can see and feel.

Manikkavasagar: A Tamil saint who contributed to the medieval Saivite renaissance (ca 850). He gave up his position as prime minister to follow a renunciate life. His poetic *Tiruvasagam*, "Holy Utterances," a major Saiva Siddhanta scripture, is a jewel of Tamil literature. There he expresses his aspirations, trials and yogic realizations. His *Tiruvasagam* and *Tirukovaiyar* are part of the eighth *Tirumurai*.

mantra: A sacred Sanskrit word, phrase or sentence from scripture, chanted during puja, as japa, or as a blessing before meals, at gatherings, etc.

mantra yoga: The practice of japa, chanting mantras to aid in spiritual unfoldment. See *japa*.

Matsyendranatha: A great Natha guru who lived in the 9th century ce. A patron saint of Nepal.

maya: The substance emanated from Siva through which the world of form is manifested. Hence all creation is also termed maya. It is the cosmic creative force, the principle of manifestation, ever in the process of creation, preservation and dissolution. Maya is a key concept in Hinduism, often differently translated as "illusion."



Sampradaya.

meditation: Sitting quietly, controlling the breath, stilling the thought waves and going within oneself. Through meditation we can unfold new knowledge and study awareness.

Meykandar: A 13th-century Tamil pluralistic Saiva Siddhanta theologian, founder of the Meykandar

microcosm: "Little world" or "miniature universe." The inner world, from which the macrocosm issues forth. See also *macrocosm*.

moksha: "Liberation." The soul's release from the cycle of births and deaths. This occurs after all dharma has been fulfilled, all karma resolved and God Realization attained. The soul then continues to evolve in the inner worlds.

monastery: A home or ashram for monks, usually under the guidance of a satguru.

monastic: A monk or nun. An unmarried man or woman who lives an austere religious life.

monism: The doctrine that there is only one ultimate substance or principle; the perspective that reality is a unified whole.

monistic theism: Monism is the doctrine that reality is a one whole or existence without independent parts. Theism is the belief that God exists as a real, conscious, personal Supreme Being. Monistic theism (also called panentheism) embraces both monism and theism. The Sanskrit equivalent of monistic theism is Advaita Ishvaravada.

Mount Kailas: A Himalayan mountain sacred to Lord Siva.

mudras: Esoteric gestures used in puja, dance and yoga to express specific energies or powers or to communicate meaning.

muladhara chakra: The chakra of memory, at the base of the spine. Seat of Lord Ganesha and beginning of the spiritual path.

Mumbai: A major city in India's Maharashtra state, formerly known as Bombay.

murti: An image or icon of God or a God that is the focus of worship rites, called puja. Murtis are made of stone or metal and sometimes wood.



Murugan: The second son of Lord Siva, brother of Lord Ganesha. A Mahadeva worshiped in all parts of India and throughout the world. This God of yoga and spiritual striving holds the holy vel of jnana shakti, which is

His power to vanquish darkness or ignorance.

Mushika: Ganesha's mount, the mouse, symbolizing abundance, carrying Ganesha's grace everywhere.

mystic: One who pursues spiritual disciplines aimed at union or communion with Ultimate Reality, God, through deep meditation or trance-like contemplation.

mysticism: Spirituality. The pursuit of personal spiritual or religious experience.

nada: Sound. Metaphysically, the subtle, mystic sounds of the Eternal. One form of nada is the high "eee" sound inwardly heard by meditators.

Nalvar: “The four.” The four most highly revered Tamil Saiva saints: Appar, Sundarar, Sambandar and Manikkavasagar.

Namaḥ Śivāya: “Praise to Siva.” The foremost mantra for Saivites, known as the Panchakshara or “five syllables.” *Na* is the Lord’s veiling grace; *Ma* is the world; *Śi* is Siva; *Vā* is His revealing grace; *Ya* is the soul.

namaskar (or namaskaram): “Reverent salutations.” Virtually equivalent to *namaste*. The most common verbal greeting used among Hindus. As the word is pronounced, the palms are often held together in anjali mudra before the heart or raised to the level of the forehead with the head slightly bowed. It is a devotional gesture made equally before a temple Deity, holy person, friend or momentary acquaintance.

namaste: “Respectful greetings to you.” A traditional verbal greeting. Hands are in anjali mudra.

Nandinatha: The first known guru of the Nandinatha Sampradaya, and of the Kailasa Parampara. He lived around 250 bce.

nonviolence: *Ahimsa* in Sanskrit. To avoid causing harm or pain to others, physically, mentally or emotionally.

Nataraja: God Siva as Cosmic Dancer. This is Siva’s intricate state of Being in Manifestation. The dance of Siva is the dance of the entire cosmos, the rhythmic movements in all. All that is, whether sentient or insentient, pulsates in His body. Dance and Dancer are one; not an atom moves on any plane of existence but by His Will. Thus, this elegant symbol embodies the underlying unity of all.

Natha Sampradaya: The oldest Saivite stream of teaching. The Nandinatha Sampradaya is one of its branches.

niyama: The observances by which we cultivate our spiritual nature. Niyama is the second limb of ashtanga yoga.

Odissi: A form of Indian dance from Orissa state, India.

padas: The four progressive, cumulative stages of each soul’s maturation: charya, kriya, yoga and jnana.

Palani Hills: The site of a large and famous Murugan temple in Tamil Nadu, South India.

Panchabrahma: The form of Siva with five faces, representing His five powers.

Panchakshara: “Five-lettered chant.” Namaḥ Śivāya, Saivism’s foremost sacred mantra.

pancha nitya karmas: Five essential Hindu practices: 1) worship (upasana); 2) holy days (utsava); 3) pilgrimage (tirthayatra); 4) virtuous living (dharma); and 5) rites of passage (samskaras).

Parameshvara: The Primal Soul, Supreme Mahadeva, Siva-Shakti. God’s personal perfection, who acts, wills, blesses, gives darshan, guides, creates, preserves, reabsorbs, obscures and enlightens.

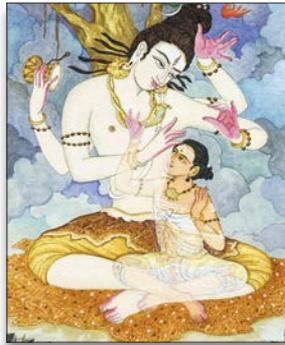
parampara: A lineage (of gurus). The spiritual power is passed from one to the next by initiation.

Parashakti: “Supreme power; primal energy.” God Siva’s impersonal, all-pervasive Pure Consciousness,

the Primal Substance of all that exists. It is also called Satchidananda.

Parasiva: The Self God. Siva’s first perfection, Absolute Reality, transcending time, form and space.

pasha: All of existence, manifest and unmanifest. The soul’s threefold bondage of anava, karma and maya. That which binds or limits the soul.



pashu: In Hindu philosophy, pashu refers to the soul. It can also refer to all creatures including man. The literal meaning is “cattle.”

Pashupatinath: The foremost temple of Nepal, dedicated to Lord Siva, “Lord of souls.”

Pati, pashu, pasha: God, soul, world—the three primary elements of philosophy.

Literally: “master, cow and tether.”

penance: Actions done to atone for misdeeds.

perfections (three): Qualities, dimensions or aspects that are perfect. A term used to describe God Siva’s three flawless aspects. Perfection one: Siva is the Absolute Reality (Parasiva) that transcends all but is the foundation of everything. Perfection two: Siva is immanent, pervading all existence as the Pure Consciousness (Parashakti) within all. Perfection three: Siva exists in personal form as Primal Soul (Parameshvara), Creator of all.

pottu: In Tamil, the small dot (also called bindi or bindu) worn on the forehead, which identifies one as a Hindu. It is usually made of kumkum (red powder) or sandalwood paste. Widows and unmarried girls traditionally wear a black pottu.

prana: Vital energy. Usually prana refers to the life principle, such as in the human body, but sometimes denotes energy, power or the animating force of the cosmos.

pranayama: The practice of controlling prana (subtle energy) through breathing techniques. Pranayama quiets the mind and balances the masculine and feminine (pingala and ida) energies. This is the fourth limb of ashtanga yoga.

prasadam (or prasada): A gift of food offered to God, Gods or guru, or a portion of offerings that is shared with devotees.

pratyahara: Withdrawal of awareness from externalities—first from the physical senses, then from emotion and intellect. The fifth limb of ashtanga yoga.

Primal Soul: The uncreated, original, perfect soul, Parameshvara. God in His personal aspect as Lord and Creator, who emanates from Himself all of creation—the inner and outer universes and all individual souls. The essence of each soul is the same as His: Satchidananda and Parasiva.

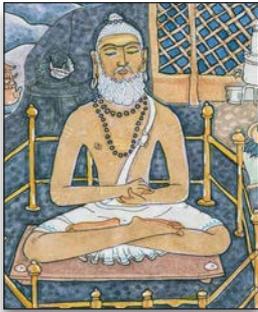
puja: A Hindu form of worship, a ritual ceremony that includes offerings of incense, water, food and flowers, presentation of lighted lamps, chanting of Sanskrit verses and, usually, the ringing of bells—all of which help to establish communion with the God being worshiped.

raja yoga: The classical yoga system of eight progressive stages to illumination as described in various yoga *Upa-nishads*, the *Tirumantiram* and, most notably, the *Yoga Sutras* of Patanjali, who called it *ashtanga* (eightfold) yoga.

Rameshwaram: A town at the southern tip of India, site of the large, ancient Ramanathaswamy Siva Temple founded by Lord Rama.

reincarnation: “Reentering the flesh.” The process in which a soul is reborn on Earth to continue its evolution. It is a repetitive cycle, known as *punarjanma* in Sanskrit, which originates in the subtle plane. See *Antarloka*.

rishi: “Seer.” A term for an enlightened being, emphasizing psychic perception and visionary wisdom.



Rishi from the Himala-

yas: The first recently known siddha of the Kailasa Parampara; guru of Kadaitswami.

rudraksha: A reddish seed sacred to Lord Siva, worn by devotees and strung on malas for japa.

sadhana: Religious and spiritual disciplines, such as puja, yoga, meditation, japa, fasting

and austerity.

sadhana marga: The path of intense effort, spiritual discipline and consistent inner transformation, as opposed to theoretical and intellectual learning.

sadhu: A holy man dedicated to the search for God. Feminine: *sadhvi*.

Saiva: Same as *Saivite*. See *Saivite*.

Saiva Agamas: Revealed scriptures specific to Saivism, supplementing the *Vedas*. Strongly theistic, they identify Siva as the Supreme Lord, immanent and transcendent. There are 28 *Saiva Siddhanta Agamas* and 64 *Kashmir Saiva Agamas*.

Saiva Siddhanta: “Final conclusions of Saivism.” Theology based on the 28 *Saiva Siddhanta Agamas*. For Saiva Siddhantins, Siva is the totality of all, understood in three perfections: Parameshvara (the Personal Creator Lord), Parashakti (the substratum of all form) and Parasiva (Absolute Reality, which transcends all). Souls and world are identical in essence with Siva, yet also differ in that they are evolving. The first known guru of the Shuddha (“pure”) Saiva Siddhanta tradition was Maharishi Nandinatha of Kashmir (ca bce 250). A pluralistic stream of Saiva Siddhanta arose in the middle ages from the teachings of Aghorasiva and Meykandar.

Saivam: The Tamil word for Saivism. It also means vegetarian.

Saivism: The religion of those who worship Lord Siva as the Supreme God. The oldest of Hinduism’s four major denominations.

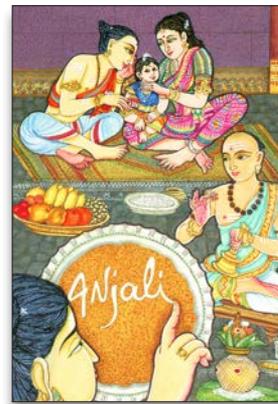
Saivite: Of or relating to Saivism or its adherents, who number about 400 million in the world today. Same as *Saiva*.

samadhi: The goal of yoga, a state in which the meditator and the object of meditation are one. *Savikalpa samadhi* is oneness with the essence of an object, or with Pure Consciousness. *Nirvikalpa samadhi*, Self Realization, transcends all consciousness.

Sambandar: A child saint who lived in the 7th century and composed many devotional songs, *Devaram*, in praise of Siva. He is honored as one of the four Tamil Nalvar saints.

samhara: God Siva’s cosmic power of destruction or dissolution.

samsara: The repetitive cycle of birth, death and rebirth. More broadly, *samsara* refers to the phenomenal world, transmigratory existence, the realm of impermanence and change.



samskara: Rites of passage marking a significant transition in life, such as name-giving, first feeding, ear-piercing, beginning of study, coming of age, marriage and funeral rites. Also refers to any deep impression made on the sub-conscious mind.

sangam: Coming together in a group, especially for religious purposes. Fellowship; religious gathering.

San Marga: “True path.” The

straight, spiritual path leading to the ultimate goal, Self Realization, not detouring into psychic exploration or the development of siddhis.

Sanatana Dharma: “Eternal religion” or “everlasting path.” A traditional designation for the Hindu religion.

sannyasin: A Hindu monk, unmarried and celibate; a swami. One who has renounced family, possessions and career to follow a religious life, fully devoted to God, without any distractions. One becomes a sannyasin by being initiated (given *sannyas diksha*) by another sannyasin, ideally a satguru. Feminine: *sannyasini*.

Sanskrit: The ancient language of India in which thousands of texts are written, including the *shruti*, revealed Hindu scriptures (*Vedas* and *Agamas*).

santosh: Contentment. Being happy and satisfied with what one has.

Saravanabhava: A mantra invoking Lord Karttikeya (Murugan), the great guardian of the spiritual quest. It describes the mind as a peaceful, undisturbed lake.

Satan: The devil; evil personified—a being propounded by Christianity and other Semitic faiths, believed to oppose God’s will and tempt souls into wickedness. In Hinduism, all is seen as the manifestation of God. Our ignorance, fears and desires can lead to wicked actions, but there is no Satan.

satguru: A great religious teacher who is close to God and guides others on the right path.

satsanga: A holy gathering. Association of a group of devotees for non-temple worship and religious study.

sect: A denomination or other group within a religion. This term is often used in a derogatory sense.

sectarian: Having to do with a religious sect or denomination.

Self Realization: Direct knowing of the Self God, Parasiva, by transcending consciousness itself. It is the culmination of yoga—attained only by a rare few in any lifetime, but eventually by all souls.

seva: Service, karma yoga, doing useful work for others without thought of reward.

Shaktas: Those who follow Shaktism, one of the four major denominations of Hinduism.

Shakti: “Power, energy.” The active power or energy of Siva, worshiped as the Supreme Being, the Goddess, by followers of Shaktism. In Saivism, this power is regarded as an aspect of Siva, who encompasses all, including male and female.

Shaktism: The religion of those who worship the Supreme as the Divine Mother. One of the four major Hindu denominations.

Shanmukhanatha: “Lord with six faces.” One of Lord Murugan’s many names.

shanti: Inner peace, tranquility, bliss.

shastras: Authoritative religious or philosophical writings. The term means “text” or “teaching.”

Shri Rudram: “(Hymn) to the wielder of awesome powers.” Preeminent Vedic hymn to Lord Siva as the God of dissolution, located in the middle of the first three *Vedas*. It is chanted often in Siva temples throughout the world. It is within this long prayer that the mantra *Namah Śivāya* first appears.

shrishti: One of God Siva’s five powers, that of creation or emanation.

shruti: That which is “heard” (by great sages). *Shruti* refers to Hinduism’s revealed scriptures, the *Vedas* and *Agamas*.

Shuddha (pure) Saiva Siddhanta: The oldest school of Saiva Siddhanta, the monistic theism of Maharishi Nandinatha. Besides the *Vedas* and *Saiva Siddhanta Agamas*, its scriptures include the *Tirumantiram*, *Tirumurai* and *Tirukural*.

siddha: an accomplished yogi; one who has attained great spiritual attainment or powers.

Sikhism: The religion founded by Guru Nanak about 500 years ago. A reformist faith, Sikhism rejects murti worship and the caste system. Its holy book is the *Adi*

Granth, and its main center is the Golden Temple of Amritsar. The word for a follower of this faith is *Sikh*, which means “disciple” in Punjabi.

sin: Intentional transgression of dharma, divine law. Sin reaps painful karma, causing the soul to learn and evolve. We eventually rise above all misbehavior as we unfold our innate Godliness.

Siva: The “auspicious,” “gracious,” or “kindly one.” The Supreme Being as worshiped in the Saivite religion. God Siva is All and in all, simultaneously the Creator and the creation, both immanent and transcendent. He is a one Being, perhaps best understood in three perfections: Parameshvara (Primal Soul), Parashakti (Pure Consciousness) and Parasiva (Absolute Reality). See *perfections*.

Sivachaitanya Panchatantra: Concentrating on five successive forms of Siva consciousness, one after the other: vital breath, all-pervasive energy, sacred form, inner light and sacred sound.

Sivalinga: “Mark, or sign, of Siva.” Found in nearly all Siva temples, this icon, usually an oval-shaped stone set in a circular base, is the most ancient symbol of Siva, especially of Parasiva, the Ultimate Reality beyond all forms and qualities. Synonymous with *Lingam*.

Sivaloka: The third world, realm of Siva, the Gods and highly evolved souls. The Sivaloka is the highest, or most refined, part of the heavenly worlds.

Smarta: A follower of Smartism, one of the four major Hindu denominations.

Smartism: One of the four major denominations of Hinduism. Its name derives from its basis on the secondary scriptures (*smṛiti*), especially the *Ramayana*, the *Mahabharata* (which includes the *Bhagavad Gita*), *Puranas* and *Dharma Shastras*. Smartism is an ancient Vedic brahminical tradition (ca 700 bce). From the 9th century onward it was guided and deeply influenced by the Advaita Vedanta teachings of the famous Adi Shankara. Smartas worship all the Gods as representations of the Supreme Being and discourage sectarianism. For spiritual authority, Smartas look to the regional monasteries established across India by Shankara. These are the headquarters of ten orders of renunciate monks.

smṛiti: That which is “remembered;” the tradition. Hinduism’s nonrevealed, secondary but deeply revered scriptures, derived from human insight and experience. *Smṛiti* texts speak of secular matters as well as spiritual lore. 1) The term refers to certain collections of ancient Sanskrit texts, such as the *Vedangas*, *Upavedas*, *Itihasas* and *Puranas*, etc. 2) In a general sense, *smṛiti* may refer to any text other than *shruti* (revealed scripture) that is revered as scripture within a particular sect or lineage. The selection of *smṛiti* varies widely from one sect and lineage to another.

soul: The real being of humans, as distinguished from body, mind and emotions. The soul—known as *atman* or *purusha* in Sanskrit—has two aspects: the form or body

of the soul, which matures over many lifetimes into perfect identity with Parameshvara, and the essence of the soul, which is already perfect as Parashakti and Parasiva.

Sri Lanka: Island nation off the southern tip of India.

It was formerly called Ceylon. Several million Tamil Saivites live here, mostly in the east and north.

sthiti: "Preservation." One of the five powers of God Siva.

sublime: Excellent, grand. Inspiring awe or reverence.

Subrahmanya: One of Lord Murugan's many names. It means "very pious; dear to holy men."



Subramuniyaswami, Satguru Sivaya:

Satguru (1927–2001) of the Kailasa lineage within the Nandinatha Sampradaya. He was initiated by Yogaswami in 1949 with a powerful slap on the back. His successor is Satguru Bodhinatha Veylanswami. This book embodies his teachings, as drawn from his Master Course Trilogy.

subtle body: The astral body. The nonphysical, astral body or vehicle in which the soul encases itself to function in the

Antarloka, or subtle world.

subtle plane: The Antarloka or Second World, also called the astral plane. The intermediate dimension between the physical and causal worlds, where souls in their astral bodies sojourn between incarnations and when they sleep. It comprises several levels, from the Devaloka (realm of the devas) to the Narakaloka (realm of asuras, demonic beings). Between incarnations we live fully in the realm of the subtle world that corresponds to our consciousness. See *Antarloka*.

Sundaranatha: The original name of Rishi Tirumular, author of *Tirumantiram*.

Sundarar: One of the four great Tamil Nalvar saints. He lived around 800 ce.

superconscious mind: The mind of light, the all-knowing intelligence of the soul. The highest or most refined form of consciousness.

swami: A renunciate Hindu monk. See *sannyasin*.

Tamil: The ancient Dravidian language of the Tamils, spoken by an ethnic group of 60 million people.

Tamil Nadu: A state in South India.

tandava: "Exuberant dance." Any vigorous dance sequence performed by male dancers. The prototype is God Siva's dance of bliss, ananda tandava.

tapas: Severe austerity, penance, sacrifice performed for purification. The word *tapas* means "warmth, heat."

temple: The English term most commonly used for a building devoted to Hindu worship. The physical-plane home of God. It may be referred to by the Sanskrit terms *mandira* (Hindi: *mandir*), *devalaya*, *Sivalaya* (a Siva

temple), as well as by vernacular terms such as *koyil* (Tamil).

ten-minute spiritual workout: A quick daily regimen designed by Satguru Bodhinatha to maintain key spiritual disciplines at extremely busy times in life, such as the student years. The spiritual workout has four parts: worship, introspection, affirmation and study.

theism: The doctrine that God exists as a real, conscious, personal Supreme Being, Creator and Ruler of the universe. Theism, in its various expressions, may include belief in the Gods.

three worlds: The three dimensions of existence: 1) Bhuloka: "Earth world," the physical plane. 2) Antarloka: "Inner or in-between world," the subtle or astral plane. 3) Sivaloka: "World of Siva" and of the Gods and other highly evolved souls, the causal plane.

tilaka: Distinctive marks worn by Hindus on the forehead, made with clay, ashes or sandalwood paste as an indication of specific religious affiliation. The Saivite tilaka, called tripundra, is three horizontal strips of holy ash with a dot at the third eye, below the middle of the forehead.

tirodhana: "Concealment." *Tirodhana shakti* is the particular energy of Siva that binds the three bonds of anava, karma, maya to the soul. This purposeful limiting of consciousness enables the soul to grow and mature through experience of the world.

tirthayatra: Pilgrimage—one of Hinduism's five sacred duties (*pancha nitya karmas*). Preceded by fasting and celibacy, this is a time of austerity, purification and focus on spiritual matters.

Tirukovaiyar: A collection of 400 devotional songs by Saint Manikkavasagar. This work and the *Tiruvasa-gam* by the same author make up the eighth *Tirumurai*. These profound hymns embody the author's boundless love for Siva, his visionary experiences and urgent quest for truth.

Tirukural: A masterpiece on ethics written in Tamil by Saint Tiruvalluvar around 200 bce. Using a super-compact verse form of 14 syllables, the poet presents 133 subjects of ten verses each on God, conduct, relationships, human strengths and foibles, statecraft and more. One of the world's earliest ethical texts, the *Tirukural* could well be considered a bible on virtue for the human race. In fact, it is sworn on in South Indian courts of law.

Tirumantiram: "Holy incantation." The Nandinatha Sampradaya's oldest Tamil scripture, written around 200 bce by Rishi Tirumular. One of the *Tirumurai* texts, it is a vast storehouse of esoteric knowledge, including the fundamental doctrines of the 28 *Saiva Siddhanta Agamas*. *Tirumantiram* is prized for expressing a unified understanding of Siddhanta and Vedanta.

Tirumular: One of the first gurus of the Nandinatha Sampradaya; a disciple of Nandinatha. He lived around 200 bce and wrote the *Tirumantiram*.

Tirumurai: A 12-book collection of thousands of hymns and writings in praise of Siva, written from the 6th to 11th centuries by numerous South Indian Tamil Saivite saints. It is the most important body of Saiva Siddhanta scripture in Tamil. Books 1–3 are the hymns of Sambandar (ca 600). Books 4–6 are the hymns of Appar, a contemporary of Sambandar. Book 7 contains the hymns of Sundaramurti (ca 800). These first seven books are known as *Devarams*. Book 8 consists of Saint Manikkavasagar's (9th century) *Tiruvagasam* and *Tirukovaiyar*. Book 9 is the *Tiruvisaippa* and *Tiruppallandu*, the works of nine saints. Book 10 is the *Tirumantiram* of Saint Tirumular (ca 200 bce). Book 11 contains the hymns of ten saints, including Nakkirar and Nambiyandar Nambi, the compiler. Book 12 is the *Periyapuranam* by Saint Sekkilar (11th century), narrating the life of the 63 Saiva Nayanars.

Tirunavukkarasar: One of the four great Tamil Nalvar saints, often known as Appar, meaning "father."

Tiruvalluvar: The South Indian weaver saint (ca 200 bce) who wrote the *Tirukural*.

Tiruvagasam: The lyrical Tamil scripture by Saint Manikkavasagar (ca 850). Considered one of the most profound and beautiful devotional works in the Tamil language, consisting of 658 hymns, it discusses every phase of the spiritual path, from doubt and anguish to perfect faith in God Siva, from earthly experience to the guru-disciple relationship and freedom from rebirth. The work is partly autobiographical, describing how Manikkavasagar, the prime minister to the Pandyan king, renounced the world after experiencing a vision of Siva seated beneath a tree.

tiruvasi: The ring of flames around the Siva Nataraja murti, symbolizing universal consciousness.

tolerance: A willingness to accept that others' beliefs and practices differ from one's own.

tripundra: The forehead mark of a Saivite: three horizontal lines of vibhuti (holy ash), representing the burning away of the three bonds (anava, karma and maya). Often with a dot (bindi or pottu) at the third eye. Women usually use less vibhuti. Holy ash is a reminder of the temporary nature of the physical body and the urgency to strive for spiritual attainment and closeness to God.



Trishula: "Trident." The three-pronged spear held by Lord Siva, depicting God's three fundamental powers: *ichcha* (desire, will, love), *kriya* (action) and *jnana* (wisdom).

Ujjain: A large city in Madhya Pradesh, India. Site of the ancient Mahakaleswar Siva

temple. A traditional holy place of Saivism.

unremitting: Continuous, never letting up.

Upanishads: The fourth and final portion of the *Vedas*, expounding the philosophical meaning of the Vedic hymns, the nature of God, soul and world and the doctrines of reincarnation, karma and liberation. The *Upanishads* are a collection of profound texts which are the source of Vedanta and have dominated Indian thought for thousands of years. Ten to 16 Upanishads are classified as major or principal.

upasana: "Sitting near." Worship or contemplation of God, to be performed daily without fail. This is the core of religious life, the soul's natural outpouring of love for God and the Gods. One of Hinduism's five sacred duties (*pancha nitya karmas*).

utsava: "Festival." Religious festival or holy day. Also, the discipline of observing holy days, including home and temple festivals, each year. Utsava is one of Hinduism's five sacred duties (*pancha nitya karmas*).

vahana: "Vehicle." Each Hindu Deity is associated with a particular animal which He/She uses as a vehicle, symbolizing the Deity's nature or function. Siva's bull, Nandi, symbolizes strength and potency; Karttikeya's peacock, Mayil, beauty and regality, Ganesh's mouse, Mushika, prosperity and the ability to go anywhere.

Vaishnavism: The religion of those who hold Lord Vishnu as the Supreme God. One of the four major denominations of Hinduism.

Vaishnavites: Followers of Vaishnavism.

valipadu: "Ritual worship; revering, following." The acts of adoration of the Divine, expressed in many practices and ways.

vanakkam: The Tamil word of greeting that is similar in meaning to *namaste*: "reverence," "respect," "bowing in worship."

Varanasi: City in North India, One of the most holy of Saivite cities, and among the oldest cities in the world. Also known as Banaras or Kashi, it is located in India's northern state of Uttar Pradesh on the Ganges River. Hindus consider it highly sanctifying to die in Kashi, revering it as a gateway to moksha. Varanasi is the site of the famed Kashi Vishwanath Siva Temple.

vastu: "Dwelling." *Vastu vidya* is the knowledge of dwelling, or architecture, as defined in ancient Sanskrit texts called *Vastu Shastras*. The principles of *vastu* are employed to create harmonious spaces by integrating architecture with nature. These *shastras* are considered part of the body of text called the *Sthapatyaveda*.

Vedas: Sagely revelations which comprise Hinduism's most authoritative scripture. They, along with the *Agamas*, are *shruti*, that which is "heard." The *Vedas* are a body of dozens of holy texts known collectively as the *Veda*, or as the four *Vedas*: *Rig*, *Yajur*, *Sama* and *Atharva*. In all they include over 100,000 verses, as well as additional prose. The knowledge imparted by the *Vedas* ranges from earthy devotion to high philosophy. Each *Veda* has four sections: *Samhitas* (hymn collections), *Brahmanas* (priestly manuals), *Aranyakas* (forest

treatises) and *Upanishads* (enlightened discourses). The oldest portions of the *Vedas* are thought by some to date back as far as 4,000 bce—transmitted orally for thousands of years, and written down in Sanskrit in the last few millennia—making them the world’s most ancient scriptures.

Vedic: Of or pertaining to the *Vedas*.

vibhuti: Holy ash, especially sacred for Saivites. It is made by burning cow dung with other precious substances, such as milk, ghee, honey, etc. Applied on the forehead, it symbolizes purity. See *tripundra*.

vina: Large, popular South Indian musical instrument usually having seven strings and two calabash gourd resonance boxes.

Vishnu: “All-pervasive.” The Supreme Deity of the Vaishnavite denomination of Hinduism.

vishvagrasa: “Total absorption.” The final merger, or absorption, of the soul in Siva, by His grace, at the fulfillment of its evolution. With the soul fully matured and all externalities discarded, nothing differentiates the soul from Siva.

Western: Refers to an idea, custom or practice originating from Europe or North America.

Yajur Veda: Third of the four *Vedas*. The Samhita portion of this *Veda* is a special collection of hymns to be chanted during fire ritual, called yajna or homa.

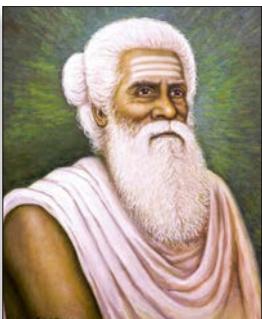
yama: The restraints by which we control our lower nature. The first limb of ashtanga yoga.

yoga: The many practices, such as meditation, breathing, japa, postures of the body and hands, that are used by yogis to reach divine consciousness. Some people use the term simply for hatha yoga. See *ashtanga yoga*.

yoga pada: “Stage of uniting.” The third stage of human unfoldment. Having matured in the charya and kriya padas, the soul now turns to internalized worship and raja yoga under the guidance of a satguru. It is a time of sadhana and serious striving when realization of the Self is the goal.

yogi: A man who is accomplished in yoga practices. Feminine: *yogini*.

Yoga Sutras: The foremost text on ashtanga (eight-limbed) yoga, written by the Saivite Natha siddha Patanjali (ca 200 bce).



Yogaswami,

Satguru: A highly revered guru of Sri Lanka (1872–1964), the predecessor of Satguru Sivaya Subramuniaswami.

yogini: The feminine form of *yogi*.

yoke: To join, couple, link, or unite.