

“Le yoga est une discipline”, nous enseigne TKV Desikachar. Une discipline qui sert à se relier soi-même à quelque chose qui a de l’importance. Que ce soit à son corps, à sa respiration, à ses émotions, à quelque chose qui nous transcende. L’outil choisi doit convenir à la personne à ce moment-là de sa vie. Par exemple, tout le monde n’est pas prêt à commencer un travail sur soi en abordant des postures. On peut être dans une phase de vie où s’occuper de son corps est trop difficile. Si le lien au corps est endommagé et même parfois a subi un traumatisme, il est alors préférable de démarrer avec un outil plus approprié (la méditation, le chant, etc...).

Et le yoga propose bien d’autres outils en plus des postures. Le yoga est défini comme un système d’union; c’est se relier à quelque chose, à soi, à Soi. Pourtant, Patanjali présente souvent le yoga comme une désunion, et pour utiliser une expression bien connue dans notre culture, c’est-à-dire qu’on essaie de “séparer le bon grain de l’ivraie”. On essaie de se purifier. D’éliminer ce qui est source de souffrance en nous. Mais pour ensuite se relier à soi autrement. Au sutra 16 dudit second chapitre, Patanjali nous parle d’anticiper la souffrance à venir. Afin de l’éviter. Chacun avec son bagage peut être capable d’anticiper. “Il faut se préparer pour amoindrir l’impact des difficultés inévitables, mais aussi réfléchir pour en comprendre les causes et le sens, car la souffrance peut nous apprendre bien des choses. Il convient surtout d’anticiper, d’éviter les souffrances non encore causées, d’agir de manière éclairée pour ne pas produire de nouveaux problèmes et ne pas se construire un futur douloureux.” (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d’Esprit, p. 71). Nous avons vu la semaine dernière que le yoga de l’action (à trois piliers) est une discipline qui peut réduire les sources de souffrance.

Plus loin dans son deuxième chapitre, après nous avoir dit qu’il est préférable de pratiquer l’anticipation pour essayer d’éviter les malheurs, au sutra 29, Patanjali nous présente le ashtanga yoga, ou les huit membres du yoga. L’ordre dans lequel ces composantes sont énumérées n’est pas aléatoire. Elles seraient reliées les unes aux autres d’une manière précise. “L’énumération suit une logique descriptive qui commence par le plus “externe” (les relations sociales), puis se dirige progressivement vers l’intérieur. “ (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d’Esprit, p. 83). Rappelons-nous, l’objectif du yoga est de se débarrasser de “*avidya*”, l’ignorance, l’illusion. Cela en réduisant les mouvements du mental (Y.S. I, 2). Toutes ces pratiques décrites par Patanjali ne sont donc pas des observances extérieures, mais bien “en relation avec l’état du mental qui conditionne la conduite extérieure.” (yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 12).

Je vous propose de décrire chacun de ses huit membres, en partie aujourd’hui, et ensuite je continuerai dans les textes suivants.

Le premier membre du yoga s’appelle “*yama*”, ce qui signifie abstention, réfrènements, attitudes relationnelles avec le monde extérieur. Car, comme le dit Frans Moors, à la page 83, “Le vrai yogin ne se désintéresse pas du monde, il sait que tout est lié. Mieux : il y participe selon ses moyens.” On pourrait dire qu’il s’agit de codes moraux universels. Qui évitent le “chacun pour soi”.

Y.S. II, 30 : “*Les (cinq) disciplines relationnelles sont la non-violence, la véracité, le*

*non-vol, la tempérance (au service de la démarche) vers l'Absolu, (et) l'absence d'avidité.*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 85). L'objectif est toujours d'éliminer toutes les perturbations mentales et émotionnelles qui sont notre lot quotidien...

"Il faut aussi noter que la perfection n'est pas requise dès le début et que celui qui veut sérieusement suivre le sentier ne devrait pas commencer par se poser des questions inutiles ou soulever des débats académiques quant à la possibilité de pratiquer les éléments de *yama*. Il devrait commencer par éliminer les traits de caractère qu'il sait indésirables : la pratique lui permettra d'aller plus loin et lui donnera la force de traiter les aspects les plus subtils de son caractère. Chaque cas est unique et il n'existe aucune règle stricte et simple" (*yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 14*).

Voyons ces cinq réfrènements, abstentions, point par point :

1) la non-violence : c'est le refus d'administrer volontairement souffrance, blessure à tout être vivant, que ce soit en pensées, en paroles ou en actions. L'amour, la bienveillance, la compassion peuvent alors s'exprimer. Chaque jour on peut se demander "Aurais-je blessé quelqu'un d'une manière ou d'une autre aujourd'hui?". Ou "Comment puis-je être serviable envers les autres?".

2) la vérité, l'honnêteté : c'est "l'abstention du mensonge, mais aussi de l'exagération, de l'ambiguïté, de la prétention et autres écarts en paroles et en actions par rapport à ce que nous savons être vrai." (*yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 20*). C'est l'absence de tromperie, de suppositions, en paroles, en pensées, en actions. C'est chercher l'authenticité. La vérité, ce n'est pas dire tout, sans discernement. La vérité dite doit respecter les autres.

3) le non-vol : c'est respecter ce qui appartient à l'autre, qui ne nous appartient pas, et ne pas le convoiter. "C'est se satisfaire de ce qui nous revient justement." (Frans Moors, p. 85). "Le désir de posséder ce qu'ont les autres mène aux mauvaises actions." (*yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p.24*).

4) la tempérance : ici, on parle de la tempérance de nos pulsions. Ne pas se laisser dominer par nos sens, et par notre appétit sensuel. Nous vivons dans un monde qui propose beaucoup d'objets qui influencent nos sens. Et certains nous procurent un sentiment de plaisir. Vouloir à tout prix répéter l'expérience agréable peut être source de perturbations émotionnelles ou mentales. Il ne s'agit pas de supprimer ces désirs, mais de les contrôler. De les tempérer. De les modérer.

5) l'absence d'avidité : c'est ne pas vouloir posséder toujours plus. L'accumulation peut devenir du luxe, mais aussi une satisfaction vaniteuse, une manière de paraître supérieur. Beaucoup d'énergie doit alors être dépensée pour entretenir et conserver tout ce que l'on a amassé. Cela peut augmenter les soucis. Et puis la peur de perdre. L'absence d'avidité, c'est l'aspiration à la simplicité. "Néanmoins, ce n'est pas tant la quantité de biens qui nous entourent qui importe mais notre attitude à leur égard. Car on peut posséder peu et avoir un puissant instinct de possession." (*yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 29*). C'est ne pas s'intéresser

à ce qui n'est pas indispensable.

Tout ceci peut paraître très proche de codes moraux (ou religieux mêmes) appliqués dans nos cultures européennes aussi. Eh bien, appliquer cela, c'est pratiquer du yoga. Vous commencez donc à comprendre que le yoga peut parfois être confondu ici avec son aspect uniquement postural. Mais ne s'arrêter qu'à cet aspect-là serait une réelle diminution, réduction de ce qu'est le yoga.

Je vous souhaite une excellente semaine. Et N'hésitez pas à me faire des retours! Certain.e.s le font déjà. Namaste.