

Avant d'adopter une certaine pratique, il est judicieux d'avoir une idée précise de la voie et de l'objectif de cette pratique. Souvent dans nos contrées, nous pratiquons l'aspect postural, respiratoire ou méditatif du yoga. Mais il y a des outils que nous oublions. Souvent, nous n'avons pas le temps de nous pencher sur les textes ou les écrits anciens. Ces petites capsules nous donnent l'occasion de nous plonger dans quelques bribes de textes anciens, en l'occurrence, celui de Patanjali.

La semaine dernière, j'ai commencé à vous parler du *ashtanga yoga*, qui veut dire "les huit membres du yoga". Je vous ai parlé des *yama*, les réfrènements, ou disciplines relationnelles. C'est le premier membre du yoga. Le yoga n'est pas une attitude de repli sur soi. Ne l'oublions pas. Il faut tenir compte des autres. Le sutra II, 30, que nous avons analysé la semaine dernière nous a montré à quel point les autres sont importants dans le yoga, puisque il convient de respecter quelques codes moraux. Nos actions envers les autres doivent être motivée par l'authenticité, la non-violence, le non-vol, la tempérance et l'absence d'avidité. Et plus loin dans la lecture des sutras, Patanjali nous dit quels sont les effets d'une telle pratique. Au contact d'êtres qui pratiquent profondément la non-violence, toute forme de tension s'efface, et ne sont exprimés que considération et amour. Dire une parole vraie c'est la dire à bon escient, car dire une "vérité" au mauvais moment n'est pas l'expression du deuxième *yama*. "Celui qui culmine dans l'intégrité comprend, voit et jouit de tous les trésors, internes ou externes, visibles ou cachés, jusque dans les choses les plus simples ou apparemment les plus anodines : un sourire, une main tendue, une amitié sincère ou encore une fleur, un parfum, un rayon de lumière..." (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 91). Dans la vie ordinaire, nous dépensons beaucoup d'énergie par manque d'équilibre physique, psychique, moral, affectif ou sensuel. Mais pour l'aspirant qui pratique la modération aucune pulsion ne vient troubler son cheminement. (idem). "La sobriété va de pair avec l'absence d'avidité. Au plus haut niveau, cela procure un sentiment de grande sécurité et de paix intérieure qui libère un espace d'introspection jusqu'alors inconnu." (idem).

Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur le deuxième membre du yoga. *Niyama*. Contrairement aux disciplines de *yama*, qui sont plutôt considérées comme prohibitives, les disciplines de *niyama* sont constructives. Dans *yama*, l'aspirant ne doit rien faire de constructif, il apprend plutôt à réagir aux événements.

En revanche, *niyama* "suppose des pratiques poursuivies avec assiduité jour après jour, indépendamment des circonstances. Même loin de toutes relations sociales, il faut les pratiquer comme si l'on vivait dans les lieux les plus fréquentés." (*yama et niyama, yoga pratique*, s.s. varma, éditions adyar, p. 33-34).

Ces observances, comme on peut les traduire, sont décrites dans le Y.S. II, 32 : "*Les observances personnelles sont la pureté, la sérénité, l'austérité, l'enquête sur soi, l'abandon par le service à un Principe supérieur.*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 87).

Vous vous doutez bien qu'il est plutôt fréquent qu'un aspirant soit envahi par le doute, la culpabilité, le découragement, les idées négatives, telles que la colère,

l'égoïsme, la cupidité... Il convient alors, nous dit Patanjali au sutra suivant, de les "apprivoiser pour les esquiver". "Concrètement, il s'agit de se changer les idées, de réfléchir aux conséquences possibles, de prendre du recul, de demander conseil, de faire une pratique de yoga..." (idem, p. 88).

Passons à l'énumération de ces cinq observances :

1) la pureté, la propreté : il faut se laver à l'extérieur et cultiver la pureté à l'intérieur. On entend ici par pureté, un état qui ne fait aucun obstacle à l'expression de la vie ou de ses fonctions. Purifier signifie remplacer ce qui est grossier par quelque chose de plus raffiné. La purification du corps physique peut être relativement simple, car elle consiste à fournir une alimentation (y compris boissons) appropriée. Aussi par une activité physique appropriée. Le corps est considéré comme un temple sacré. L'aspirant "l'entretient, le respecte et le célèbre dignement". (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 94). La purification des pensées et des émotions relève déjà d'un autre degré de difficulté. Si on élimine graduellement les pensées et émotions indésirables du mental, en les remplaçant par des pensées et des émotions plus élevées et plus subtiles, alors certaines tendances vibratoires pourront changer.

2) le contentement : c'est être toujours heureux de ce que l'on a, de ce que l'on reçoit. Grâce au contentement, le mental reste calme, satisfait et ne se trouble pas. C'est voir le verre à moitié plein. "Le contentement ne dépend pas d'un monde instable, changeant, éphémère, il prend sa source au plus profond du cœur." (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 95)

Pour les trois observances suivantes, vous allez vous sentir dans un "déjà-vu"... Et oui, les trois suivantes sont reprises dans le *kriya yoga* que nous avons vu dans le texte 4. Il s'agit de :

3) tapas : ce mot n'a pas réellement d'équivalent en français. Parfois on le traduit par "ascèse". Mais ce mot peut sonner extrême aux oreilles de certains. Alors on pourrait dire que c'est trouver une manière de pratiquer pour éviter les excès de graisse dans le corps. C'est trouver une discipline de vie qui vise à éliminer les imperfections du corps physique, psychique et ésotérique (circuits d'énergie, cakra...). Cela dans le but d'avoir une santé optimale. "La conscience d'un homme ordinaire s'identifie avec le véhicule au moyen duquel elle travaille. *Tapas* relâche les identifications et rend la conscience capable de s'éloigner partiellement du véhicule." (yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 42).

4) l'étude de soi : l'étude de soi exige une étude régulière. C'est une connaissance qui vient de l'intérieur. "Elle passe traditionnellement par l'étude des textes sacrés, elle est renforcée par la récitation chantée." (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p. 97). Il faut se remettre en question régulièrement et ne pas faire de compromis. Il faut être courageux, et accepter ce que l'on découvre sur soi. Il est indispensable de trouver des guides. Alors sur ce chemin personnel, l'aspirant pourra trouver ce à quoi il aspire au plus profond de son cœur.

5) la dévotion totale à un Principe Supérieur : (...) “ma” volonté est vue comme une illusion , et “Ta” volonté est identique à celle du Soi Supérieur.” (yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 45). “Si l’on persévère dans ce que l’on croit d’abord être juste, quel qu’en soit le coût pour la personnalité, le sens du moi s’efface graduellement (...)” (yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 42). La conscience du moi s’effaçant, la personnalité se purifie en manifestant des qualités plus lumineuses.

Je conclurai pour aujourd’hui en disant que seule une “pratique juste et appropriée à chacun, poussée aussi loin que possible pourra donner la force nécessaire à l’action juste et à la capacité de la vision juste. (yama et niyama, yoga pratique, s.s. varma, éditions adyar, p. 14).