



collection étincelles

yama et niyama
yoga pratique

s.s.varma

éditions adyar

S.S. VARMA

La pratique du Yoga
YAMA et NIYAMA

Traduction de Danielle Audoin

et de Philippe Lauwick

Éditions ADYAR
4 square Rapp, 75007 Paris
1999

Publié avec l'accord de
The Theosophical Publishing House
Adyar, Chennai, 600 020 INDE

Titre original
Yogic Practice
YAMA and NIYAMA
1991

La Pratique du Yoga

Yoga signifie littéralement union, union de l'âme individuelle avec la Sur-Âme, et par conséquent union avec le tout. Comme il a été dit par ailleurs, quiconque sait qu'il est un avec le Suprême, sait qu'il est aussi un avec tous les autres. La spiritualité c'est cela et cela seulement. Bien que l'union soit la finalité, le mot « yoga » en est venu à désigner le chemin qui mène à celle-ci. Il est souvent rencontré en association avec d'autres termes tels que *Raja*, *Bhakti*, *Karma*, *Hatha* et *Mantra* : les pratiques préconisées dans chacun de ces yogas sont en effet différentes.

Avant d'adopter une pratique particulière, il convient d'avoir une idée claire du chemin en général et du rôle de cette pratique. Dès qu'on lui a donné sa juste importance, il est possible de progresser pas à pas vers le but. Nombreux sont les étudiants et les enseignants qui considèrent l'ensemble des *âsanas* (postures) du yoga comme un système en soi. Les *âsanas* sont sans aucun doute bénéfiques pour la santé et peuvent être partie intégrante d'un système de yoga. Mais en tant que tels, ils ne sont qu'une forme de culture physique. Certains les considèrent même comme une partie du système octuple de Patanjali. Cependant, l'étude de ses Sûtras montre que, pour lui, *l'âsana* n'est que la posture appropriée à la méditation. Dans le sûtra II. 46, il indique que la posture doit être stable et confortable.

Il est précisé dans le sûtra II. 18 que :

« Le côté objectif de la manifestation, constitué des éléments et des organes des sens, a pour nature la connaissance, l'activité et la stabilité (sattva, rajas et tamas) et pour but (de fournir au Purusha) l'expérience et la libération ».

Tous les objets existent pour le soi, non pour être exploités ou procurer de la jouissance, mais pour fournir l'expérience qui permettra d'accéder à la libération. Ce processus se produit naturellement mais il peut être accéléré et ce qui prendrait des centaines de vies peut être réduit à un petit nombre. C'est là le but du yoga. Les lois demeurent inchangées, de même que le total des efforts, mais par une application consciente et judicieuse le temps peut être réduit. Bien entendu ceci suppose un effort intense et une juste compréhension des lois. Alors qu'au premier stade une personne progresse en accumulant, en travaillant pour acquérir des valeurs terrestres, au dernier stade ce processus doit être inversé. Ainsi les anciennes valeurs doivent être abandonnées.

Dans le sûtra I. 2, Patanjali définit le yoga comme l'inhibition des mouvements du mental. Le contrôle du mental est le point central du système et les pratiques sont destinées à y mener. La méthode principale consiste en pratique assidue et non-attachement (I. 12). Ceci peut être comparé à *la Bhagavad-Gîtâ* (VI. 35) qui déclare :

« Sans aucun doute... l'esprit est sans repos et difficile à dompter ; mais il peut être dompté par la pratique constante et l'absence de passions ».

Dans les *Yoga sûtras* (I. 15), l'absence de passions, ou *vairâgya*, est définie de la manière suivante :

« La conscience d'une parfaite maîtrise des désirs chez celui qui a cessé de convoiter toute chose, visible ou invisible, est vairâgya ».

Le sûtra I. 13 définit *abhyâsa* (ou pratique) comme :

« La pratique est l'effort en vue d'être fermement établi dans cet état [d'inhibition des mouvements du mental] ».

Et selon le sūtra I. 14 :

« Elle repose sur des bases solides lorsqu'elle est poursuivie sur une longue période, sans interruption et avec une dévotion pleine de révérence ».

Pour en tirer un bénéfice réel, il est non seulement nécessaire de procéder à une étude théorique mais aussi de pratiquer réellement les instructions reçues, et ce sur une longue période. De fait, le livre est plutôt un guide pratique. Les aspects purement théoriques ont en effet été laissés de côté.

Avant d'aborder les pratiques en elles-mêmes, Patanjali traite des *kleshas* qui constituent un aspect fondamental de sa philosophie. Ce mot signifie douleur, peine, souffrance mais il a fini par en désigner les causes puisque les deux sont indissociables. Les Anciens ont observé, analysé et découvert que la cause ultime de la douleur est la Grande Illusion (*avidya*) : prendre le non éternel pour l'éternel, l'impur pour le pur, le mal pour le bien, le non-atman pour l'atman. Cela donne naissance au sens du moi (*asmitā*), l'identification de la pure conscience avec ses véhicules qui aboutit à la multiplicité des désirs. Ces désirs peuvent être actifs, atténués ou latents, ils n'en demeurent pas moins la cause du chagrin, de la douleur, de l'anxiété et ainsi de suite. C'est ce que le Bouddha énonça comme la deuxième Noble Vérité.

L'implication et l'identification de l'Esprit avec les véhicules matériels n'est pas sans objet. Le but de la réunion de *Purusha* et *Prakriti* est la prise de conscience par *Purusha* de sa vraie nature et l'épanouissement des pouvoirs qui leur sont inhérents, comme le rappelle le sūtra II. 23. Cet aphorisme important résume le but qui est à la base de la création de l'univers et, accessoirement, le but de la vie qui est le perfectionnement et le contrôle des véhicules pour qu'ils puissent répondre parfaitement à chaque sollicitation de l'esprit en eux. Toutes les actions sont alors parfaites.

La *Gîtā* dit : *« Le Yoga est l'habileté dans l'action »* (II. 50). Il n'y a aucun raccourci et, puisqu'une purification et une maîtrise complètes sont nécessaires à la libération, le processus est long. La méthode est indiquée dans les sūtras II. 26, 28 :

« La pratique ininterrompue de la conscience du Réel est le moyen de dissipation [de avidya, l'ignorance]. Quand l'impureté est détruite par la pratique des composantes du yoga, s'élève l'illumination spirituelle qui aboutit à la conscience de la Réalité ».

Ces composantes sont énumérées dans le sūtra II. 29 :

« Les abstentions (yama), les observances (niyama), la posture (āsana), la régulation du souffle, l'abstraction, la concentration, la contemplation et l'extase sont les huit composantes [de la discipline] ».

Avant d'analyser *yama* et *niyama* en détail, il faut dans un premier temps remarquer que les différentes composantes sont reliées les unes aux autres d'une manière précise et que, pour toute pratique systématique du yoga supérieur, il est nécessaire de suivre l'ordre dans lequel elles sont énoncées. Il n'est pas obligatoire d'atteindre la perfection dans l'une avant de passer à la suivante, mais il faut avoir réellement essayé de s'y conformer. Dans un second temps, puisque l'objectif du yoga est de se débarrasser de la Grande Illusion par l'inhibition des mouvements du mental, toutes

les pratiques doivent être considérées non comme des observances extérieures, mais comme en relation avec l'état du mental qui conditionne la conduite extérieure.

Les deux premières parties, *yama* et *niyama*, établissent un strict code de moralité. Aussi incroyable que cela puisse paraître, une moralité d'un ordre supérieur n'est pas nécessaire pour toutes les formes de yoga. Si l'objectif est le développement de facultés psychiques et de pouvoirs surnaturels, la moralité transcendante du *Raja-yoga* n'est pas nécessaire. Un grand nombre de yogis dotés de pouvoirs et de facultés surnaturels ne peuvent être distingués moralement et spirituellement de l'homme du monde ordinaire. Certains peuvent même avoir une tendance à la cruauté, à l'absence de scrupules ou à la vanité. Ceux qui suivent cette voie, la voie de la main gauche, concentrent toujours plus de pouvoirs en eux-mêmes et s'isolent de la Vie Une, tandis que le yoga supérieur mène à une fusion progressive de la conscience individuelle avec la Conscience Une et à la libération de la servitude et de l'illusion. Si les deux sentiers sont parallèles pendant quelques temps, le sentier de la main gauche semble progresser plus rapidement du point de vue des pouvoirs. Mais ils divergent très rapidement et leurs aboutissements sont totalement différents.

Sur le sentier du yoga supérieur, une moralité élevée est essentielle mais il ne s'agit pas d'une moralité conventionnelle, ni même de type religieux. C'est une moralité transcendante fondée sur les lois supérieures de la vie et qui a pour but de libérer l'individu de l'illusion et de l'ignorance.

L'objectif principal de ce code éthique est l'élimination complète de toutes les perturbations mentales et émotionnelles qui caractérisent la vie de l'homme ordinaire. Une telle liberté semble impossible tant que les tendances qui sont l'objet de *yama* et *niyama* n'ont pas été suffisamment maîtrisées. 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 plus subtils de son caractère. Chaque cas est unique et il n'existe aucune règle stricte et simple. Seule une juste pratique poussée aussi loin que possible peut donner la force nécessaire à l'action juste et la capacité de la vision juste. Il n'y a pas d'autre méthode.

Patanjali suggère qu'il faudrait commencer la pratique du Yoga par le *Kryia Yoga*. L'aphorisme II. 1 précise :

« *L'austérité, l'étude de soi et la soumission à Dieu constituent le Yoga Préliminaire (Kryia-Yoga)* ».

Ce sont là les trois derniers éléments de *niyama*. Cette approche est très pragmatique. Il n'est ni possible, ni même recommandé à un homme vivant dans le monde sous l'influence des *kleshas* de se lancer tête baissée dans la pratique du yoga. Aussi longtemps que la personnalité est forte aucun changement réel n'est possible. Dans le sūtra suivant, il est précisé que le *Kryia-Yoga* doit être pratiqué pour affaiblir les *kleshas*, c'est-à-dire réduire *asmitâ* (le sens du moi). Bien sûr, dans ce contexte, ces pratiques ont un objectif différent de celui de *niyama*. Elles sont également différentes. *Tapas*, l'austérité désigne alors une vie de simplicité qui rejette l'ostentation et tout ce qui n'est pas essentiel : ceci ne signifie pas vivre dans la pauvreté. L'étude de soi suppose une étude continue, non seulement la lecture mais aussi l'approfondissement et la réflexion sur ce qui a été lu. « *Ishvara-Pranidhâna* » est à la fois la soumission à Dieu, la dévotion croissante, la recherche de la

compréhension de la volonté divine et la coopération joyeuse avec celle-ci. Cette ascèse est triple, correspondant à la triple nature de l'être humain. *Tapas* concerne la volonté et harmonise le corps physique ; l'étude concerne le mental et met en accord le mental inférieur avec le mental supérieur ; enfin, la soumission à Dieu harmonise nos émotions en permettant à *Buddhi* de les éclairer jusqu'à un certain point. Cette discipline développe ainsi les trois aspects de notre nature et mène à un épanouissement complet et équilibré de l'individualité.

Yama

Commençons maintenant l'étude des deux premières composantes du Yoga proprement dit. Le sūtra II. 30 décrit les abstentions (*yama*):

« *Les vœux d'abstention comprennent l'abstention de la violence, du mensonge, du vol, de l'incontinence et de la tendance à acquérir* ».

Ici les vertus prescrites ont une perspective plus vaste et une signification plus profonde qu'il n'apparaît en premier lieu. Nous allons maintenant les examiner en détail.

Ahimsa (abstention de la violence)

Ahimsa, l'abstention de la violence, est en réalité une attitude et un comportement à l'égard de toutes les créatures vivantes fondés sur la reconnaissance de l'unité sous-jacente de toute vie. Puisque la spiritualité a pour principe de base la doctrine de la Vie-Une, la conduite extérieure doit se conformer à cette loi universelle de la vie. Si ce principe est compris en profondeur, sa mise en pratique sera d'autant plus aisée. L'aspirant (*Sādhaka*) qui souhaite pratiquer la non-violence dans sa perfection laissera de côté les questions académiques, gardera un strict contrôle de son mental, de ses émotions, de ses paroles et de ses actions et entreprendra de les mettre en accord avec son idéal. Lentement, à mesure qu'il réussira dans cette pratique, la cruauté et l'injustice cachées dans ses paroles et ses actions apparaîtront au grand jour, sa vision s'éclaircira et le mode d'action juste dans tout type de circonstances apparaîtra intuitivement. L'idéal, en quelque sorte négatif, de non-nuisance se transformera progressivement en une vie d'amour, positive et dynamique, qui à la fois montrera une tendre compassion pour toutes les créatures vivantes et développera une forme pratique de service. Celui qui a développé *ahimsa* en tant que qualité positive et dynamique d'amour universel, sera entouré d'une aura invisible surchargée d'amour et de compassion, même si ces sentiments n'apparaissent pas au niveau émotionnel.

Ahimsa n'est pas seulement le refus de tuer : c'est aussi le refus d'infliger volontairement blessure, souffrance ou douleur à tout être vivant par la pensée, la parole ou l'action.

Quelques conseils pratiques: l'aspirant devrait commencer par examiner sa conduite en relation avec le désir de ne provoquer de souffrance à aucune créature. Ce désir sera ensuite changé en détermination à mesure que le souhait se traduira en action.

Commencez chaque jour en vous demandant si votre attitude en pensée, en parole et en action est susceptible de blesser ou de faire souffrir quiconque, que cette douleur soit physique, émotionnelle ou mentale. À la fin de chaque jour demandez-vous « Ai-je fait quelque chose qui ait blessé quelqu'un? ». Faites suivre cette interrogation par cette pensée plus positive « Ai-je manqué une occasion de montrer de la bonté ou d'être serviable envers les autres? ». Commencez par penser à ceux qui vous sont les plus proches : famille, compagnons de travail, associés, commerçants. Puis pensez à ceux que vous rencontrez mais que vous ne connaissez pas ; enfin, pensez à ceux que vous ne rencontrez pas mais au courrier desquels vous devez répondre. Procédez ainsi régulièrement et avec le temps, la bonté deviendra une habitude bien établie.

Satya (véracité)

Satya, la vérité, implique non seulement l'abstention du mensonge, mais aussi de l'exagération, de l'ambiguïté, de la prétention et des autres écarts en paroles et en actions par rapport à ce que nous savons être vrai. Beaucoup de variantes du manque de véracité en paroles et en actions ne sont pas tenues pour répréhensibles d'un point de vue conventionnel mais doivent être éradiquées de la vie de l'aspirant.

Parfois, le silence lui-même peut être une forme de mensonge quand il est acceptation implicite du mensonge ou quand il laisse une fausse impression. La non-véracité en pensée est plus difficile à déceler. De nombreuses idées erronées et de folles superstitions sont répandues de par le monde : il ne faut pas les adopter simplement parce que beaucoup les tiennent pour vraies ou que des livres sont écrits à leur sujet. Chaque pensée doit être sérieusement examinée. Nos pensées à l'égard des autres doivent aussi être véridiques. Nous sommes souvent dans l'erreur quand nous croyons connaître leurs motivations. Il se peut que nous ne devinions même pas leurs raisons d'agir : il serait alors plus judicieux de reconnaître notre ignorance.

La véracité est essentielle car son absence crée des complications inutiles dans la vie et constitue une source constante de perturbations mentales. Pour l'insensé, le mensonge est la manière la plus simple et la plus aisée de se sortir d'une situation indésirable ou d'une difficulté. Mais l'effort pour maintenir le mensonge et les faux-semblants provoque une tension particulière dans le subconscient et prépare un terrain propice aux troubles émotionnels. Ceci ne sera pas remarqué par la personne ordinaire vivant dans le mensonge conventionnel : ce n'est que lorsqu'elle commencera à pratiquer la véracité que les formes subtiles de non-véracité commenceront à apparaître. C'est une loi que nous ne commençons à percevoir les formes subtiles d'un défaut que lorsque nous en avons éliminé les formes les plus grossières.

L'absolue nécessité de mener une vie d'une parfaite rectitude découle de la nature même de la Réalité sur laquelle sont basés l'univers et notre vie. Cette Réalité est essentiellement Amour et Vérité. La vie extérieure et intérieure de l'aspirant doit donc strictement se conformer à ces lois de base si ses efforts doivent porter leurs fruits. *Ahimsa* est nécessaire parce que *himsa* la violence, nous met en désaccord avec la loi d'Amour : de même, la non-véracité nous met en désaccord avec la loi de Vérité. En les transgressant, nous régressons tôt ou tard, souvent au prix de beaucoup de souffrances.

Quelques conseils pratiques : l'aspirant devrait commencer sa journée en se donnant pour idéal la véracité au sens le plus large. Essayez d'observer et d'écouter avec précision afin que chaque pensée soit exacte. Ensuite, lorsque vous parlez, prenez un temps d'arrêt et voyez que ce qui est dit est correct et pas seulement fondé sur des suppositions. Quand vous faites une promesse, pensez-y soigneusement et faites de votre mieux pour la tenir ; ne faites pas de suppositions sur les motivations à moins que cela ne soit strictement nécessaire. Si des conclusions doivent être impérativement tirées de données incomplètes, considérez-les comme des hypothèses et retenez la plus charitable. À la fin de la journée, demandez-vous si vous avez respecté le principe de véracité. On peut être tenté de justifier un mensonge : ne succombez pas à une telle tentation. Nous ne devons ni nous tromper, ni tromper les autres.

Asteya (probité)

Asteya, signifie littéralement s'abstenir de voler, mais son sens devrait être élargi pour y inclure toutes les formes indirectes et subtiles d'appropriation indue conventionnellement tolérées. L'aspirant ne doit pas s'autoriser à prendre ce qui ne lui appartient pas, non seulement de l'argent ou des objets, mais aussi le mérite de ce qu'il n'aurait pas fait ou des privilèges qui ne lui appartiennent pas en propre. C'est seulement lorsque l'aspirant réussit à éliminer jusqu'à un certain point cette tendance dans ses formes grossières qu'il commence à découvrir les formes subtiles de la malhonnêteté. Il doit procéder à l'élimination systématique de ces tendances indésirables jusqu'à ce que les dernières traces en aient été expurgées.

Quelques conseils pratiques : la pratique doit commencer au niveau mental. Le désir de posséder ce qu'ont les autres mène aux mauvaises actions. L'appropriation indue, quand elle a lieu, est un simple sous-produit de la pensée. Mais une pensée de convoitise suffit à elle seule à perturber l'équilibre émotionnel et mental et rend insatisfait et envieux. Par conséquent, c'est à ce niveau qu'il faut essayer de l'éliminer. Les besoins devraient être réduits autant qu'il est pratiquement possible.

Il serait bon de s'habituer à prendre plaisir à voir les autres jouir de leurs possessions afin d'éviter toute jalousie. La pratique du contentement (*samtosha*) rend ceci plus aisé.

Brahmacharya (maîtrise des sens)

Brahmacharya signifie « se mouvoir dans *Brahman* », c'est-à-dire, être libéré de la domination des sens et de l'appétit insatiable pour les plaisirs sensuels. De nos jours, la vie sensuelle est tellement partie intégrante de l'existence que la complaisance est considérée comme normale. Pour un aspirant à la spiritualité, néanmoins, de tels plaisirs sont nuisibles, non pas qu'ils constituent un péché mais parce qu'ils peuvent provoquer des perturbations émotionnelles et mentales. Beaucoup de prétendus soins de beauté sont fabriqués avec des procédés qui impliquent beaucoup de cruauté envers les animaux ; bon nombre de scènes de télévision engendrent des pensées indésirables. Mais aussi longtemps qu'on vit dans le monde, on vit au milieu d'objets de toutes sortes qui affectent les sens. On ne peut éviter un sentiment de plaisir quand ces objets sont agréables. Le but n'est pas non plus d'émousser les sens. En fait, sur ce sentier on doit se rendre plus sensitif. Le problème n'est pas la sensation mais le désir de répéter l'expérience.

Habituellement, *brahmacharya* est compris comme abstention de complaisance sexuelle ; c'est peut-être à cause de la relation intime entre l'énergie sexuelle et l'énergie nécessaire à la régénération mentale, morale et spirituelle qui est le but du yoga. En fait, l'énergie sexuelle est seulement une forme grossière de cette énergie subtile (*ojas*). Ce courant d'énergie est très sensible à la pensée, et la moindre pensée en relation avec le désir sexuel éveille immédiatement les organes sexuels et dirige le courant vers eux. Par conséquent, un strict contrôle sur les pensées et les désirs est nécessaire. Une vie avancée dans le yoga est incompatible avec le gaspillage de cette force vitale. Cependant, il n'est pas demandé à l'aspirant d'abandonner immédiatement la vie sexuelle. Le bon sens est nécessaire et tous les aspects doivent être considérés ; la suppression ne mène pas loin et peut être préjudiciable. Les désirs tombent d'eux-mêmes avec la croissance de la compréhension.

Quelques conseils pratiques : au lieu d'essayer de supprimer les désirs, il faudrait essayer progressivement de les contrôler, de les affiner et, finalement, de les sublimer. Il faut développer l'intérêt pour des activités plus élevées et l'esprit ainsi occupé n'a plus le temps d'errer dans les poursuites sensuelles. Les mots-clés sont tempérance, modération, raffinement. Le contrôle devrait

commencer avec les aspects les plus grossiers et s'étendre aux aspects les plus ardues et les plus subtils. Le contrôle d'un seul désir peut détourner l'énergie vers d'autres désirs.

Aparigraha (absence de cupidité)

Aparigraha, la non-avidité, implique aussi la lutte contre la tendance à l'accumulation et à la cupidité. Cette propension à accumuler est si forte qu'elle peut être considérée comme un instinct de base. Bien sûr, certaines choses sont indispensables à la survie du corps. Indispensable et non-indispensable sont des termes relatifs : c'est pourquoi chacun doit décider de sa propre limite. En plus du nécessaire, les gens veulent du luxe, uniquement pour améliorer leur confort et leur plaisir. Non content de cela, ils continuent à amasser des richesses et des objets qui n'ont d'autre but que de satisfaire leur vanité infantile et leur désir de paraître supérieurs aux autres. Il n'y a aucune limite à ce type d'accumulation.

Hormis les incidences sociales néfastes, ceci suppose que l'individu passe du temps à accumuler les biens et dépense de l'énergie pour les entretenir et les conserver. Les soucis et les angoisses augmentent à mesure des accumulations. Ensuite vient la peur de les perdre. Un adepte sérieux du yoga peut difficilement se permettre de dépenser ainsi son énergie ; il doit se satisfaire de ce qui lui est procuré par le cours naturel du travail de la Loi.

Néanmoins, ce n'est pas tant la quantité des biens qui nous entourent qui importe mais notre attitude à leur égard. Car on peut posséder peu et avoir un puissant instinct de possession. D'autre part, il est possible d'être riche et libre de ce sentiment de possession en étant toujours prêt à partager, sans la moindre hésitation : mais ce n'est pas facile. Ainsi, il est préférable de se passer de tout ce qui n'est pas nécessaire et d'apprendre à mener une vie simple et austère. Cultiver *aparigraha* garantit un état d'esprit libre d'attachements et de perturbations.

Quelques conseils pratiques : *a* est un préfixe privatif, *pari* signifie « alentour », *graha* signifie « saisir » : ainsi cette vertu est la capacité à lâcher prise sur ce qui nous entoure. Même si, en définitive, le nombre et la qualité des biens importent peu, un débutant doit réduire ce qu'il possède et utilise. Il ne peut être sûr de son absence d'attachement que lorsqu'il abandonne leur usage. Les besoins devraient être réduits et une vie austère adoptée. Les besoins doivent être considérés comme relatifs à la personnalité et examinés comme s'ils appartenaient à quelqu'un d'autre.

Après ces cinq *yamas*, Patanjali établit un principe très important dans le sūtra II. 31 :

« Ceux-ci (les cinq vœux), non conditionnés par la classe, le lieu, le temps ou l'occasion, et s'étendant à toutes les étapes, constituent le Grand Vœu ».

L'importance de ce principe n'est généralement pas comprise. Il précise clairement l'absence d'exceptions. Même s'il semble rendre difficile l'observance, il élimine la difficulté de décider quelle est la conduite idéale.

Niyama

Avant de traiter des cinq éléments de *niyama*, il peut être utile de considérer la distinction entre *yama* et *niyama*. Tous deux semblent avoir le même objectif, de transformer la nature inférieure en un véhicule adapté à la Vie Divine. Les prescriptions de *yama* sont morales et prohibitives, et posent les fondations de la vie yogique. En revanche, celles de *niyama* proposent une discipline de construction du caractère et visent à organiser la vie de l'aspirant à la spiritualité. Dans *yama*, il n'est pas demandé à l'aspirant de faire quoi que ce soit de positif: il apprend seulement à réagir aux événements de la vie de la manière prescrite. Mais le champ d'action de ces prescriptions dépendra des circonstances. Par exemple, un ascète vivant dans la jungle aura peu d'occasions de mettre *yama* en pratique.

Mais *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. Les observances sont énumérées dans le sūtra II. 32:

« *La pureté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi et l'abandon de soi constituent les observances* ».

Shaucha (pureté)

Shaucha, la pureté. L'Univers entier, visible et invisible, manifeste la Vie Divine et en est imprégné. Toute chose est par conséquent pure et sacrée du point de vue le plus élevé. Ainsi quand nous utilisons les mots « pur » et « impur » dans la vie de tous les jours, c'est évidemment dans un sens relatif. En ce qui concerne nos véhicules grossiers et subtils, la « pureté » indique la capacité à servir efficacement comme instruments de la Vie Divine. Ils sont impurs s'ils font obstacle à la pleine expression de cette vie ou s'ils gênent l'exercice des fonctions du véhicule. La pureté est par conséquent fonctionnelle; et la purification consiste à éliminer ce qui fait obstacle à l'union avec le tout.

Bien que fonctionnelle, la pureté dépend beaucoup de la qualité du matériau dont un véhicule de conscience donné est constitué. Le matériau détermine largement la capacité vibratoire parce que qualité et capacité vibratoire sont indissolublement liées par nature: chaque type de matériau répond en effet à une gamme limitée de vibrations.

Si nous voulons amener dans les véhicules inférieurs les vibrations élevées et subtiles correspondant aux couches profondes de la conscience humaine, nous devons leur fournir les matériaux convenables.

Tous les véhicules inférieurs d'un *Jīvātmā* ou monade, sont en constante transformation. La purification consiste à remplacer systématiquement ce qui est grossier par quelque chose de plus raffiné. La purification du corps physique est relativement simple, et peut être effectuée en lui fournissant une nourriture et une boisson appropriées. Celles qui sont classées comme sattviques peuvent être consommées et devraient remplacer même les rajasiques dans la mesure du possible. Bien sûr, la viande, l'alcool et autres nourritures tamasiques devraient être complètement éliminées. Un corps désensibilisé par leur usage pourrait être suffisamment raffiné par un régime soigneux et

prolongé. La pureté magnétique (éthérique) de la nourriture et des autres matières utilisées est aussi importante.

La purification des véhicules plus subtils qui servent d'instruments pour l'expression de la pensée et de l'émotion se réalise différemment et avec plus de difficulté. Leurs tendances vibratoires sont graduellement changées en éliminant du mental les pensées et les émotions indésirables et en les remplaçant constamment par des pensées et des émotions plus élevées et plus subtiles.

Quand les tendances vibratoires changent, la matière de ces corps change également petit à petit, et, après un certain temps, avec des efforts soutenus, les véhicules sont correctement purifiés. Le test de la purification réside dans les tendances vibratoires normales, quand le mental a, de lui-même, facilement et naturellement, des pensées et des émotions pures. Il lui devient difficile d'accueillir des pensées et des émotions indésirables, de la même façon qu'il est difficile pour un mental impur d'héberger des pensées et des émotions nobles et élevées.

Les *mantras* et les prières permettent aussi aux véhicules de vibrer à de plus hauts niveaux de fréquence et provoquent un afflux de forces spirituelles venant des plans supérieurs. Le changement imprimé jour après jour élimine graduellement des véhicules tous les éléments indésirables. La purification est une pratique positive et ne se fait pas toute seule. On doit mettre en œuvre des exercices purificateurs jour après jour.

Samtosha (contentement)

Samtosha, le contentement, est l'exercice qui garde le mental parfaitement calme, satisfait et non troublé, quoi qu'il arrive à l'extérieur. C'est un état positif qui ne participe pas de la paresse, du manque d'initiative ou de la résignation à ce qui se passe, toutes choses qui recèlent un sentiment de ressentiment et de faiblesse. Le contentement profond ou *samtosha*, implique non seulement de ne pas désirer plus de richesses ou de choses matérielles que celles qui échoient naturellement, mais aussi de ne pas désirer des valeurs immatérielles telles que le pouvoir, la position, la louange et ainsi de suite. Il inclut aussi *uparati* et *titikshâ*.

Uparati

Uparati, la tolérance, est le fait d'accepter tous les gens comme ils sont. Cela vient de la connaissance que chaque individu est une manifestation du Soi Unique et que chacun évolue à sa manière unique. Cette connaissance nous permet d'agir toujours en harmonie avec les autres, les aidant à se développer à leur propre manière sans essayer de les contraindre à suivre la direction prédéterminée qui est la nôtre. Une telle aide n'est possible que lorsqu'on a appris les voies du Soi Unique en étudiant avec humilité toutes ses manifestations. Si une personne nous fait du tort ou nous blesse, nous pensons qu'elle est seulement en train de nous aider à payer une dette ancienne. Ainsi nous devrions lui être reconnaissant et en même temps avoir pour elle de la compassion en raison du mauvais karma qu'elle est en train d'engranger.

Titikshâ

Titikshâ, l'endurance, est la force tranquille, silencieuse, qui supporte sereinement tous les chocs, tempêtes, circonstances adverses, et retards dans la réalisation de nos espoirs. On doit être prêt à faire face aux petites frictions de la vie quotidienne comme aux épreuves sérieuses, sans irritation ni même un froncement de sourcils. Ceci ne peut pas être fait par le seul pouvoir de la volonté, mais doit inclure l'entraînement à la fermeté et à l'indifférence à la souffrance personnelle, physique aussi bien que mentale. Toutefois on doit rester sensible à la souffrance des autres. Le pouvoir de la volonté ne suffit pas, bien qu'il soit nécessaire. Finalement, c'est *viveka*, le discernement, qui permet de rester satisfait et serein en toutes circonstances.

Tapas (ascèse et exercices)

Tapas n'a pas d'équivalent exact en français. Le mot dérive de la racine "brûler". La pratique est analogue au fait de chauffer intensément de l'or afin d'en éliminer toutes les scories. *Tapas*, par conséquent, doit être pratiqué jusqu'à ce que le corps soit purifié. Il participe de l'austérité, de la discipline de soi, comme de la purification. La personnalité est un reflet du Soi Supérieur, et le corps physique correspond à l'aspect volonté. *Tapas*, tout en purifiant le corps, renforce aussi la volonté.

Conventionnellement, *Tapas* implique certains exercices de contrôle du corps, tels que le jeûne, l'abstention de certaines nourritures alléchantes, et l'observation du silence pendant des périodes spécifiques. On connaît des personnes qui sont restées le bras en l'air pendant des années, jusqu'à ce qu'il se dessèche. De tels excès bizarres sont insensés et répréhensibles. Ils renforcent le pouvoir de la volonté, mais le corps, qui doit devenir un instrument efficace pour le Soi Supérieur, devient inutilisable, et, par conséquent, c'est un échec personnel. Bien sûr, de telles personnes se méprennent sur la mortification de la chair comme une fin en soi. Si une pratique est constructive, utile, disons se lever à heure fixe, maintenir des heures fixes pour l'étude ou d'autres services, même quand le corps y répugne, elle est valable et justifiée. Au début, *tapas* peut être limité à des domaines particuliers, mais graduellement cette pratique peut s'étendre à tous les devoirs, à tous les services.

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. Un tel détachement progressif atténue *asmitâ*, la conscience de « je suis ceci ». Ainsi, naturellement, on donne moins d'attention aux désirs du corps, et la vie devient simple, libre d'ostentation, de luxe, et d'encombrements inutiles. Extérieurement, la vie peut sembler austère, mais pour l'aspirant elle est harmonieuse et naturelle. Il veille aux besoins du corps pour le garder en bonne santé et prêt à servir le Soi Supérieur, mais il n'est ni dirigé par le corps ni soumis à lui.

Svâdhyâya (étude de soi)

Svâdhyâya, l'étude de soi, commence par une étude sérieuse des livres saints, les livres religieux traditionnels, et ceux spécialement consacrés au yoga. De nos jours, toutefois, il semble utile d'étudier aussi la littérature moderne consacrée à l'homme, à Dieu et à l'univers, car ils indiquent souvent dans des termes plus facilement compréhensibles la structure et les lois de l'univers. Leur présentation est souvent en rapport avec la nouvelle pensée scientifique, qui tend de plus en plus à corroborer les anciennes vérités, regardées jusqu'au siècle dernier comme surannées et superstitieuses.

Svâdhyâya exige une étude régulière. L'étude ordinaire est superficielle et, au mieux, se propose la mémoire de ce qui a été lu. L'étude de soi va plus profondément dans les implications de ce qui est lu et dans la façon dont en sont affectés notre regard sur la vie et notre façon de vivre. Cela aide beaucoup de ne pas se contenter de passer seulement un peu de temps à réfléchir sur ce qu'on a lu, mais d'en faire un support de méditation à différents moments, tout au long de la journée.

Dans ce processus, mis à part la connaissance acquise, la qualité du mental change aussi et on découvre une plus grande lumière dans les mêmes anciens textes. Toute réelle connaissance vient de l'intérieur. C'est une partie de la signification du préfixe *sva* dans *svâdhyâya*. Une autre signification est que cette étude devrait inclure l'étude du fonctionnement du "moi", de la façon dont le soi personnel s'impose toujours et fait obstacle au travail du Soi Supérieur. C'est dans nos relations et actions avec les autres que ceci peut être étudié avec le plus de profit.

Ishvara pranidhâna (abandon à Dieu)

Ishvara pranidhâna est communément traduit par abandon à *Ishvara* ou à Dieu. Quand nous professons que la volonté de Dieu est suprême, notre attitude s'élève au-dessus du ressentiment communément éprouvé à l'égard des inévitables calamités et souffrances de la vie. Mais le mot inclut beaucoup plus que cela. Patanjali, dans le sûtra I. 23 dit que l'abandon à Dieu peut permettre d'atteindre le *Samâdhi*.

La profonde signification de cette technique repose sur la philosophie des *kleshas*, à savoir que toute souffrance est due seulement à *avidya*, l'ignorance. De plus, la Réalité en nous est toujours libre des illusions fondamentales d'*asmitâ* ou conscience du moi, et la conscience individuelle est une manifestation de cette Réalité. À partir de là, on peut reconnaître que tout ce qui arrive, non seulement est pour notre bien, mais aussi est la volonté de notre Soi profond. Dans l'affirmation « que Ta volonté soit faite, et non la mienne », « ma » volonté est vue comme une illusion, et « Ta » volonté est identique à celle du Soi Supérieur. On essaie alors de devenir un instrument du Divin et de coopérer à la mise en œuvre du Plan Divin.

Celui qui aspire à l'abandon à Dieu essaie de s'assurer que la personnalité n'est pas un obstacle mais un instrument volontaire et conscient de la Volonté Divine. C'est nécessairement un processus graduel qui exige un long et dur travail. Au début, on doit être prêt à travailler dans l'obscurité, essayant de faire ce que l'on pense être juste, sans le moindre pressentiment conscient de la Volonté Divine. Même si on connaissait la Volonté Divine, la personnalité rebelle et incontrôlée ne lui permettrait pas de s'exprimer pleinement et librement. Mais tandis qu'on persévère dans la poursuite de ce qu'on pense être juste, quel qu'en soit le coût pour la personnalité, le sens du moi s'efface graduellement et en même temps la perception de la Volonté Divine devient plus claire. Pour une personne émotionnelle, l'accent est mis sur l'union avec *Ishvara*, le bien-aimé, par l'amour. Comme l'amour pur s'exprime naturellement en oubli de soi et en subordination des désirs personnels à la Volonté du Bien-Aimé, ceci conduit à la dissolution de la conscience du moi.

Dans tous les cas, la pratique mène à l'union avec le Divin. La personnalité se purifie naturellement, elle manifeste les qualités supérieures et ainsi le but du yoga est atteint. Patanjali a donc, à juste raison, indiqué l'abandon à Dieu comme suffisant en lui-même pour obtenir le *Samâdhi*. Toutefois, ceux qui n'éprouvent pas naturellement un tel amour ou abandon, trouveront utile le sentier exposé dans les Yoga sûtras.

Sûtras II. 33 et 34

Les deux sûtras suivants (II. 33, 34) sont d'une grande aide pour ceux qui veulent vraiment pratiquer *yama* et *niyama* :

« Lorsque le mental est troublé par des pensées indésirables, la réflexion constante sur les contraires (est le remède) ».

« Comme des pensées indésirables, des émotions (et des actions) telles que celles de violence, etc., qu'elles soient faites (que l'on s'y adonne), qu'on soit poussé ou encouragé à les faire, qu'elles soient causées par l'avidité, la colère ou la désillusion, qu'elles se présentent à un degré doux, moyen ou intense, aboutissent à une souffrance sans fin et à l'ignorance, ainsi il est nécessaire de réfléchir sur les contraires. »

Même quand le *Kriya Yoga* a été pratiqué pendant un certain temps, l'élan imprimé à toutes les tendances rapportées des vies antérieures demeure en nous. En dépit de notre résolution, les habitudes indésirables et les tendances auxquelles nous nous laissons aller précédemment nous forcent à agir, sentir et penser de façon contraire à notre idéal. Le conseil donné dans le sûtra 33 est de réfléchir aux opposés des tendances indésirables importunes. La raison en est que de telles tendances, qu'elles soient en rapport avec l'action, le sentiment ou la pensée, sont enracinées dans de mauvaises habitudes de pensée et, par conséquent, le seul moyen de supprimer le mal est de s'attaquer à la source et de modifier les pensées indésirables sous-jacentes. De plus, le mal n'existe dans la nature mentale inférieure que si le bien opposé n'a pas été construit dans le mental supérieur plus durable. Quand le bien a été ainsi construit, l'opposé cesse. Si l'amour existe, la haine et la tendance à faire souffrir ne peuvent pas demeurer.

Le sûtra 34 résume un conseil magistral. On est responsable d'une mauvaise action non seulement (1) si elle est faite directement, mais (2) si on a été poussé à la faire par l'entremise d'un autre, et (3) si elle a été tolérée ou approuvée. Le premier point est facile à reconnaître. Mais on doit être très prudent et sur ses gardes pour les deux autres, car ils ne sont pas toujours si apparents. Par exemple, la production de certains articles, dont l'utilisation est considérée comme allant de soi, implique la souffrance d'autres créatures vivantes. Beaucoup de produits de beauté impliquent la cruauté envers les animaux pour leur obtention ou leur fabrication. Il en est de même de certains médicaments ou aliments. Le troisième point est encore plus difficile à reconnaître. Si on tolère ou approuve des pratiques cruelles, par exemple les mauvais traitements des veuves, des serviteurs, des ouvriers, le mariage des enfants et ainsi de suite, on partage la responsabilité collective. Selon le sûtra, les fautes ne peuvent être ignorées, à quelque degré qu'elles soient présentes, que ce degré soit intense, moyen ou bénin. L'intention est évidemment de nous rendre attentifs aux petites fautes mineures sur lesquelles nous avons tendance à glisser. Bien sûr, tant qu'on ne s'est pas occupé des fautes grossières et que le mental n'est pas devenu vigilant, on ne peut pas voir les plus subtiles. Mais elles entraînent la souffrance (*duhkha*) et l'ignorance (*ajnana*). Le mot souffrance se réfère non seulement aux résultats karmiques de telles actions, mais aux soucis qui imprègnent toute vie humaine et empoisonnent même les périodes les plus heureuses. *Ajnana* n'est pas seulement la confusion du mental mais aussi le manque de la connaissance fondamentale de notre vraie nature divine.

Le Sûtra 34 indique aussi clairement que les tendances indésirables naissent de l'avidité, de la colère et de l'illusion. L'avidité est le désir d'accaparer pour soi-même. La colère est l'agitation qui

naît du fait d'être contrecarré dans ses désirs. L'illusion résulte de l'attachement à une personne ou à une chose. Ce que peut-être on ne saisit pas d'ordinaire, c'est que l'attraction ne vient pas de la chose désirée, elle naît dans le mental. Ceci est visible pour celui qui se rend compte qu'il n'y a rien qui soit attirant pour tous, jeunes et vieux, hommes et femmes. Ces conditions – avidité, colère, illusion – obscurcissent la *buddhi*. Un mental confus et non illuminé est un sol fertile pour les pensées, sentiments et actions incorrects.

Toutefois, quelques commentateurs expliquent qu'on doit examiner la nature de l'intérêt qui attire le mental, c'est-à-dire les tendances mentionnées dans le sûtra 34. Tout le contenu du mental doit être examiné, et on doit explorer à la fois l'acceptation et le rejet du mental, en même temps que les motivations. Quand quelqu'un vole, le désir est réellement d'obtenir un objet, et, à ce moment-là, le vol semble le moyen de l'obtenir. Par conséquent, ce n'est pas le vol qu'il faut examiner, mais l'avidité. Ainsi on doit creuser aussi profondément que possible. C'est probablement cette attention qui seule réduira la perturbation.

Bien que les dix éléments inclus dans *yama* et *niyama* aient été mentionnés spécifiquement et doivent être pratiqués séparément, nous ne devrions pas oublier l'unité sous-jacente de la nature humaine, qui a différentes facettes, mais est essentiellement une. Nous ne pouvons donc pas diviser la vie en compartiments étanches et pratiquer les différents éléments de *yama* et *niyama* un par un comme s'ils étaient indépendants les uns des autres. Tous ces éléments ou branches sont étroitement interreliés et les qualités qu'ils sont supposés développer sont différents aspects de notre vie intérieure. La mesure dans laquelle nous sommes capables d'évoluer dépend largement de la teneur générale de notre vie. Ainsi, c'est la qualité générale et la nature morale de notre vie qui doivent être améliorées pas à pas, bien que nous puissions choisir de nous concentrer à certains moments sur des domaines spécifiques.

— FIN —