

YAMA NIYAMA

Dans l'échelle de Patanjali qui comprend 8 membres, *yama* et *niyama* sont en première et seconde places. Ils précèdent donc tout d'abord la posture (*asana*) dont ils président à la réalisation.

Poser la question de la connaissance en termes de moyens, c'est établir une connexion entre la connaissance et un engagement personnel qui conduit à modifier sa présence et sa façon d'agir. La connaissance ne peut se concevoir sans les *yama niyama* car elle ne saurait être un seul travail intellectuel, elle engage la vie de la personne et ne peut se conquérir sans reconsidérer le rapport aux autres, à l'Autre.

De leur mise en action surgit l'intelligence d'éveil. Ils permettent à l'homme d'être maître de lui-même dans son rapport à l'Autre et de rendre l'Autre présent dans son propre mouvement de vie.

Les cinq **YAMA**, (racine *yam* = brider, dompter, mettre en ordre), sont les **principes de respect à l'égard d'autrui sans exclure le respect à l'égard de soi**. Ce sont des règles de vie, des idéaux suprêmes, fondement d'une éthique relationnelle. Ils constituent le premier membre du yoga.

Ils définissent des maîtrises, par rapport au désir, au mental, au moi.

1. *Ahimsa* : c'est la non-violence, la non-nuisance que ce soit en pensées, en acte ou en paroles. Ce yama proscrit toute forme de violence physique ou morale. Adopter ce principe permet de cultiver les forces de vie, de tolérance, de bienveillance, tout ce qui est constructif, positif et d'éviter de s'impliquer dans ce qui est de l'ordre de la rivalité, de la concurrence, de la projection et de l'interprétation. Quand on cultive les forces de vie se développe un état d'amour.
2. *Satya* : la véracité, c'est s'établir dans un état vrai sincère, authentique. Ne pas dire de paroles trompeuses ou erronées, être limpide. Toute vérité n'est pas bonne à dire aussi faut-il ne pas dire celle qui blesse, qui est violente. Ne pas s'en tenir aux apparences : « Il paraît que... on dit que... ». Eviter l'exagération. Ne pas se leurrer soi-même, être de mauvaise foi. Cultiver la justesse, la franchise, la lucidité, l'authenticité. Pour qui est fermement établi en *satya*, les actions portent leurs fruits.
3. *Asteya* : c'est l'honnêteté, le non-vol qui prescrit de ne pas dérober ce qui ne nous appartient pas, y compris la propriété intellectuelle en respectant les recherches et découvertes d'autrui, en citant ses sources. Ce qui nous appartient est notre

expérience, non celle de l'autre. En lâchant l'envie, la convoitise, nous allons vers la liberté intérieure.

Lorsque le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.

4. *Brahmacharya* : c'est la modération, la juste gestion de l'énergie pouvant aller jusqu'à la chasteté, l'abstinence chez les ascètes (racine *brim* = croître, grandir, être en état d'expansion – *charya* = ce qui nous aide à aller vers l'objectif). Être dans l'écoute, la maturité aimante. S'installer dans la sobriété, donner du sens aux actions dans la satisfaction juste de nos besoins. Aller à l'essentiel. Ce *yama* exclut l'intolérance à l'égard d'autrui.
5. *Aparigraha* : c'est la non-convoitise, la non-accumulation, la non-saisie des objets ce qui peut aller jusqu'à la propriété d'autres personnes. Ne pas être avare, être dans la fluidité, dans la circulation de l'énergie. Elaguer, lâcher l'inutile pour faire place à quelque chose de mieux à un autre niveau. Être dans la gratuité de notre expérience. Ne pas être prisonnier des choses, c'est enlever les peurs d'être dépossédé.

Les cinq **NIYAMA** sont les **principes d'action positive à l'égard de soi**. Ils définissent des délimitations qui intègrent en nous le mouvement de maîtrise des *yama* et conduisent le sujet à poser lui-même les conséquences comme des étapes.

Quelque soit l'action de l'homme, il est toujours libre de pratiquer l'effort de discrimination, de discernement qui détruit les doutes et tout ce qui les accompagne.

1. *Saucha* : c'est la pureté, la propreté physique et intérieure. L'hygiène préserve de la maladie, l'hygiène morale préserve de la maladie psychique. Il s'agit de ne pas offrir de prise aux prédateurs et polluants de toutes sortes, de ne pas se laisser envahir dans nos habitats, nos relations, nos occupations pour ne pas se laisser parasiter, ne pas se disperser. Tous les actes sont concernés par cette nécessité de clarté, d'élagage sans s'enfermer dans la pathologie obsessionnelle. Le désencrassement libère et optimise les capacités. Il concerne toutes les enveloppes, physique, énergétique, émotionnelle, psychique et spirituelle. La respiration fait beaucoup pour le désencrassement en canalisant le mental.
2. *Samtoshā* : c'est le contentement. Installer samtoshā, c'est développer la faculté de supporter les tracasseries, vaincre les sautes d'humeur, être content même dans l'adversité sachant qu'elle contient son lot d'enseignements. C'est une vraie tranquillité d'esprit qui installe dans la sérénité. Cultiver le contentement va nous permettre d'extraire les messages positifs de toutes les expériences adverses ; au lieu de nous décourager, les difficultés vont nous galvaniser. Ce n'est ni l'immobilisme ni l'autosatisfaction mais une forme de joie de vivre : *ananda*. *Samtoshā* et *ananda* évitent les peurs : de manquer, de ne pas être à la hauteur, des autres, du jugement, d'aimer, de souffrir, de la concurrence et de la mort et permettent de s'ouvrir à la beauté du monde.

3. *Tapah* : c'est la discipline de vie, l'ardeur, l'ascèse. Cela commence par l'examen de notre quotidien, ce que nous mangeons, buvons, les centres d'intérêt que nous entretenons et l'engagement dans un processus d'élimination des déchets. Une nourriture légère éclaircit le mental. C'est installer de l'intensité dans le vécu de nos postures, éviter la routine, la paresse, dépasser l'apathie et la peur. Le souffle est l'instrument d'unification, de purification, d'action du mental ; il calme ses mouvements anarchiques, nous aide à la fois à être moins dispersé et moins condensé. C'est aussi la discipline d'une petite pratique quotidienne, la culture de la vigilance dans nos actions, non l'activisme acharné ni le culte du corps parfait. La gestion de la vie quotidienne est en soi une ascèse, ce n'est ni la rigueur ni la rigidité.
4. *Svadhya* : c'est la réflexion sur soi par l'étude, l'étude de soi pour apprendre à se connaître. C'est s'observer, s'interroger, s'ouvrir à la connaissance de ce que nous sommes. C'est l'étude de textes pour se comprendre de l'extérieur par résonance et accompagner le cheminement intérieur. Dans le yoga, nous rejetons les dogmes, la pensée figée et cultivons le discernement, le raisonnement juste, l'investigation, l'examen mental, l'analyse, la méditation par l'observation et le ressenti. Si le yoga est bon pour tous, toutes les postures ne sont pas bonnes pour tous ; notre ressenti nous dit quelque chose de nous, la posture est à la fois le diagnostic et le soin.
5. *Ishvara pranidhana* : c'est l'abandon, l'offrande, la dévotion dans une confiance totale en s'installant avec intensité à l'intérieur de soi pour l'accomplissement ultime de nos potentialités. Quand on a fait tout ce qu'on pouvait, c'est offrir notre action et se détacher du résultat.

YAMA et *NIYAMA* suggèrent toute l'importance de la position mentale qui oriente, anime et organise la posture de l'intérieur, dans la pratique du yoga et dans la vie quotidienne.

Sources :

- Enseignement de Marie-Christine Bourges
- Yoga-sûtra de Patanjali, traduction et commentaire d'Alyette Degrâces
- Yoga-sûtra de Patanjali, miroir de soi, Bernard Bouanchaud