

Patanjalî- Les 5 Niyamas

Principes d'éthique personnels

Chapitre 2 : Sadhana Pada. Le chemin du yoga, la voie du Sadhaka.

Au premier chapitre Patanjali nous a expliqué ce qu'était le yoga. Il a décrit les différentes étapes de méditation jusqu'à l'état de « Yoga » ultime où les traces psychiques qui perturbaient la paix intérieure, se sont complètement effacées.

Dans ce second chapitre, il nous donne clairement la voie à suivre : la **Sadhana**, qu'un yogi doit mettre en place pour s'épanouir et réaliser sa libération.

- ⇒ Les 8 membres du Yoga (Ashta Anga) : le code d'éthique, la voie à suivre, à quoi on peut se référer
- ⇒ Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi

1-Yamas – Principes relationnels II-30,31

- **Ahimsa**- Non-violence
- **Satya**- Vérité
- **Asteya**- Non-vol
- **Brahmacharya**- Conscience et mesure dans les plaisirs
- **Aparigraha**- Non-avidité

2-Niyamas – Principes personnels Sutra II-32 à II-45

Niyama : De Ni, à l'intérieur et Yama, contrôle

Le 1^{er} sutra du chapitre 2 fait immédiatement référence à 3 Niyamas :

II-1. Tapah-svadhya-Ishavarapranidhanani-kriyayogah.

« Discipline *Tapas*, étude *Svadhya* et abandon à la conscience supérieure *Ishwara pranidhana*, définissent la pratique du Yoga ».

II-32 Sauca-Santosha-Tapah-Svadhya-Ishwara pranidhanani-Niyamah

« La pureté *Sauca*, le contentement *Santosha*, la discipline *Tapas*, l'étude *Svadhya* et l'abandon au soi *Ishwara pranidhana*, définissent les Niyamas »

- **Sauca** La pureté, la propreté

II-40 Saucha-Svanga-jugupsa-parair-asamsargah

« La pureté nous aide à nous détacher de notre propre corps et de celui des autres ».

Pureté intérieure et extérieure : la base du code d'éthique de Patanjali.

Propreté et pureté de l'environnement du sadhaka : vivre dans une maison propre et rangée et porter des vêtements propres apporte paix et contentement.

Mais aussi manger des aliments sains, respirer l'air pur, boire de l'eau pure.

Propreté du corps : pleine conscience de l'eau qui coule et laisse partir les impuretés pour activer la propreté cellulaire et psychique.

⇒ *Méditation : La pureté intérieure nécessite un nettoyage qui permet de dissiper la souillure et le trouble intérieurs : émotions excessives, énervement, colère, jalousie, orgueil, égo etc...*

Pureté du mental : méditer favorise l'hygiène mentale.

II-41 Sattwa-shuddhi-saumanyasa-aikagrya- Indriya Jaya- atma darshana- yogyatvani

Sattwa-shuddhi : purification de la pureté

Saumanyasa : mental élevé

Aikagrya : concentration

Indriya Jaya : victoire sur les sens

Atma darshana : vision de l'âme

Yogyatvani : qualifié pour

« À travers la pureté, on atteint Sattwa, un mental élevé, la concentration, la victoire sur les organes des sens et l'accès à la conscience profonde »

⇒ Être pur engendre la joie et la paix intérieure.

•Santosha Le contentement

II-42 Santoshad-anuttamah-sukha-labhah

Santosha : contentement

Anuttama : extrême

Sukha : bonheur

Labhah : acquisition

« Par le contentement, on acquière un bonheur extrême »

⇒ Le contentement crée toujours plus de joie

⇒ Pouvoir de l'intention*, de la pensée positive*

C'est un état d'esprit, une attitude, une approche de vie positive qui rend heureux et joyeux. Dans cette attitude de vie on peut éviter de se sentir malheureux ou insécurisé et demeurer paisible.

C'est l'équanimité dans toutes les situations. Le mental de l'homme ordinaire est réactif et irritable et ruine les satisfactions obtenues dans la joie de vivre.

⇒ *Un yogi devrait toujours être content ou satisfait de son sort.*

**Wayne Dyer, *The secret, « What the bleep do we know? »*

• Tapas L'effort

II-43 Kayendriya-siddhir-asuddhiksayat-tapasah

Kayendriya : les sens

Siddhi : perfection

Asuddhi : impureté

Ksayat : destruction

Tapa : ascèse, effort

« La perfection du corps et des sens s'obtient par un effort de destruction des impuretés ».

Il n'y a pas d'alternative au travail. Le Yoga demande un effort sincère et continu.

Tapa est l'acceptation et la pratique de la difficulté (physique ou psychique) qui permet de cultiver la discipline et la tolérance.

Certaines personnes vont s'entraîner des mois aux asanas les plus difficiles, d'autres s'asseoir et méditer de longues heures, d'autres vont expérimenter le yoga du froid (Toumo) ou supporter une chaleur extrême.

Mais Tapas est aussi la vigilance continue portée au souffle, son harmonisation avec le corps, tout au long de notre existence.

La discipline implique de ne pas déroger à la pratique régulière, maîtriser les plaisirs, les abus etc...

Tapas est une offrande à nous-mêmes pour notre évolution : faire les choses pour notre être intérieur.

Tapas est aussi le feu purificateur en nous et dans les rites.

• Svadhyaya L'étude de soi et des textes

II-44 Svadhyaya-istadevata-samprayogah

Istadevata : déité préférée

Samprayogah : communion, osmose

« L'étude du Soi apporte la communion avec la Source »

Svadhyaya :

Signifie à la fois l'étude de Soi (Sva), son analyse et l'études des textes.

Sva veut dire le soi et Adhyaya veut dire investigation.

En tant que yogis nous sommes invités à l'enquête du Soi (Self inquiry) Qui suis-je ?

Par la pratique des Asanas, pranayama et méditation.

Traditionnellement svadhyaya est attribuée à l'étude des textes sacrés.

Selon Patanjali pour atteindre une compréhension plus profonde, de notre vraie nature, l'étude des écritures est importante.

Les textes sont là pour nous assister et nous encourager dans notre engagement spirituel à travers la connaissance de soi.

On pourrait croire que le yoga est là pour nous renforcer et nous assouplir c'est vrai, mais à travers la pratique nous engageons svadhyaya. De postures en postures, avec la respiration, le mouvement et la concentration, nous scannons le corps, nous portons notre attention sur le souffle, nous calmons le mental, toutes ces pratiques nous permettent de nous observer et sont une réflexion sur soi.

En faisant cela, nous avons un regard plus juste sur nous-mêmes, sur ce que nous sommes réellement et non ce que nous pensons être.

Apprendre par cœur les textes est inutile et fastidieux.

Le sens des sutras, expérimenté avec compréhension dans la pratique est ingéré et enregistré naturellement.

C'est la différence entre « le savoir » et « la connaissance ».

Lorsque par la Sadhana régulière et l'observance des sutra on applique certaines règles, la connaissance des védas devient naturelle et s'intègre à notre vie.

- **Ishwara Pranidhana**

- II-45 Samadhi-siddhir-Ishvara-pranidhanat**

Samadhi : état de méditation

Siddhir : perfection

Ishwara : source, création, Brahman, Atman, conscience supérieure, Dieu...

Pranidhanat : abandon, Bhakti : pratique de la dévotion (Kirtans)

« En s'abandonnant à la conscience supérieure, on atteint le samadhi parfait »

Bhakti : dévotion exprimée dans Namah : la dévotion, la prosternation qui signifie « rien ne m'appartient », « I am not the doer » Je ne suis pas celui qui agit.

Ainsi dédier la pratique conduit au samadhi.

Une forme d'humilité dans laquelle on n'oublie pas de reconnaître qu'il y a plus fort que nous, la source d'énergie vitale qui nous traverse. S'y fondre par l'observation, la pratique et la méditation, permet l'émergence du Samadhi.

- **Précédent Yama Niyama Patanjali nous dit :**

- II-33 « Vitarka-Badhane- Pratipaksha Bhavanam »**

Vitarka : pensée négative

Badhane : tourment

Pratipaksha : opposé

Bhavanam : intention

« Lorsque le mental est perturbé par des pensées négatives, évoquer systématiquement leur contraire est le remède »

C'est une pratique essentielle et efficace de toujours évoquer le contraire d'un sentiment ou d'une pensée perturbatrice. Des pratiques New age et autres utilisent ces méthodes comme Byron Katie (« The work » technique qui permet de rester conscient des perturbations mentales en interrogeant nos pensées stressantes) ou très anciennes comme Ho'oponopono (pratique hawaïenne réputée pour balayer toute négativité du mental et supprimer les blocage qui nous font souffrir).

- **Suite aux Yama Niyama Patanjali nous dit :**

- II-46 « Sthira- Sukham-Asanam »**

Sthira- Ferme

Sukham-Agréable

« La posture est ferme et confortable »

Pratiquer une posture qui permette le calme, la tenue et l'immobilité.

Cela induit qu'il ne doit jamais y avoir de violence (Ahimsa) dans la posture.

De même qu'en aucun cas elle ne doit perdre sa tenue, ou fermeté.

Le souffle doit se pouvoir se réguler.

Pratique de Niyama 30' :

Assis :

1-Saucha : Kapalabathi nettoyage de la tête et des bronches, préparation à la méditation

2-Santocha : méditation « sourire du Bouddha »

Allongé :

Yoga Nidra

3-Tapas : Sankalpa (résolution) personnel de perfectionnement

4-Svadyaya : Investigation => Qui suis-je ? Mantra « Soham » Je suis Cela, So: inspiration,

Ham : expiration

Retour assis :

5-Ishwara Pranidhana : Bhakti, Om japa