LES YAMA ET NIYAMA

Souvent sous-estimés dans l'enseignement du yoga, les yamas et niyamas forment la base éthique et morale du yoga, et, plus largement, de la vie spirituelle. S'il est possible de progresser dans les postures de yoga sans que la vie d'un individu se transforme, les yamas et niyamas « travaillent » directement sur de fond de notre être, et nous emmènent, à notre rythme, vers la sagesse. D'ailleurs, on dit que l'observation parfaite d'un seul de ces préceptes (en action, en parole, mais aussi en pensée ou en intention) fait de nous des sages !

Même si ils constituent les premiers « membres » du yoga de Patañjali, il est extrêmement difficile de respecter à la lettre ces règles exigeantes, et le risque est de créer de la frustration, voire un dégoût du yoga chez l'étudiant-yogi. D'autre part, les postures et le prāṇāyāma, en pacifiant le corps et l'esprit, vous aideront à rester dans les « clous » des yamas et niyamas et à progresser vers la perfection. Ceci dit, il ne faut pas « remettre à demain » la pratique et l'enseignement de ces valeurs morales, qui doivent vous transformer, d'année en année. Les deux bouts de la pratiques doivent être tenus d'une main de fer pour que puisse se réaliser l'alchimie de la croissance vers l'Absolu. À la fin de cette étude, nous proposerons quelques manières de pratiquer et d'enseigner les yamas et niyamas.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

1. Définition et nombre selon les sources

La première mention de *yama* se trouve dans l'écriture hindoue *Rigveda* (entre 1500 et 800 AV J.-C.) Le mot signifie alors une « rêne » , une « courbe», l'acte de vérifier ou de freiner, de retenir comme un conducteur de char. Le terme évolue vers une contrainte morale et un devoir éthique chez les Jaïns *Agamas. Yama* est le mot sanskrit pour « retenue ». Retenue de pensées, paroles ou actions qui peuvent causer du tort.

Dans la religion Jaïn comme dans les *yogasūtra* de Patañjali, ils sont au nombre de cinq :

- *Ahimsā* : la non-violence
- *Satya* : la vérité
- *Asteya* : le fait de ne pas voler
- *Brahmacharya* : la chasteté complète pour les moines, ou pour les chefs de famille, le contrôle de la pulsion sexuelle.
- *Aparigraha* : La non-avarice, la non-possessivité.

La *Śāṇdilya Upaniṣad*, et le *Hathapradīpikā* recensent 10 yamas. Ils ajoutent à ceux précédemment cités :

- ***Ksamā* :** la patience, le pardon
- ***Dhri*** : l'endurance, la persévérance
- ***Dayā*** : la compassion
- ***Ārjava*** ; la sincérité, la non-hypocrisie
- ***Mitāhāra*** : la modération alimentaire.

Il figurent au 1 er chapitre le la *Hatahapradīpikā*, verset 55:

"*atha daśa yamah*
ahimsā satyamasteyam brahmacaryam ksama dhrtih
dayārjava-mitāhārāh śaucam caiva yamā daśa"

"Voici les dix yamas: non-violence, vérité, fait de ne pas voler, célibat (ou contrôle de la sexualité), pardon, endurance, bonté, simplicité, régime alimentaire modéré et propreté sont les dix yamas."

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Quant aux *niyama*, il s'agit de vertus positives, de règles à observer. Patañjali, dans les *yogasutra*, en liste cinq :

- *śauca* ; la propreté, la pureté
- *santosa :* le contentement
- *tapas* : l'ascèse
- *svādhyāya* : l' « étude de soi », qui renferme la quête du « qui suis-je ? » du vedānta, mais aussi l'étude des textes sacrés.
- *iśvarapraṇidhāna* : la soumission à Dieu, l'adoration de Dieu.

D'autres textes mentionnent un nombre différent de niyamas. Le nombre de dix niyamas apparaît dans les textes suivants :
– *śāndilya upaniṣad*
– *vāraha upaniṣad* et surtout, pour ce qui concerne le hatha-yoga :
– *hathapradīpikā.*

Sont ajoutés aux cinq *niyamas* de Patañjali :

– ***āstikya*** : la Foi
– *dāna* : la générosité, la charité
– ***iśvarapūjana***, qui remplace *iśvarapraṇidhāna* : l'adoration de Dieu, le fait de célébrer une cérémonie en Son honneur (*pūjā*)
– ***siddhānta vākhya śravana***, qui remplace *svādhyāya*. Le terme siddhānta, même si il vient du jaïnisme, désigne n'importe quelle écriture considérée comme sacrée au sein de l'hindouisme. *Vākhya* (voix, parole) désigne l'enseignement, qui était traditionnellement oral dans l'Inde antique. Śravana est l'action d'écouter. Il s'agit donc de « l'action d'écouter l'enseignement sacré ».
– ***hrī*** : l'humilité
– ***mati*** : l'intelligence, le fait de comprendre (étymologiquement « prendre avec »).
– ***japa*** : la répétition du mantra.
–***huta*** : le sacrifice (sacrifice au cours de la pūjā, qui symbolise le sacrifice de nos attachements matériels et mondains).

Voici les versets 57-58 du 1er chapitre de la hathapradīpikā, où ils sont énoncés:

"atha daśa niyamāh
tapah-santosamāstikyam
dānamiśvarapujanam
siddhantaśravaṇam caiva hrirmatiśca japohutam ||57|
niyamā daśa vai proktä yogaśāstraviśāradaih ||
pāpapāmśumahāvātāh syurami niyama yamāh 58 "

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

"Selon les experts du yoga, les dix *niyamas* sont: austerités (acèse), contentement, foi en Dieu et dans les écritures, charité, vénération de Dieu, écoute des textes sacrés, humilité, conscience intelligente, récitation du mantra et sacrifice rituel. Ils sont capables de chasser les péchés comme un vent puissant souffle la poussière."

2. Commentaire de quelques-uns des yama et niyama

Il ne nous apparaît pas opportun ici de commenter chaque yama et niyama, le but de ce manuel étant essentiellement pédagogique ; néanmoins, il faut remarquer plusieurs choses en ce qui concerne ces préceptes moraux ou éthiques :

– ***Brahmacharya* est un terme qui peut prêter à confusion.**

Citons ici la définition que donne Wikipédia, et qui nous semble correcte :

« Brahmacharya signifie « étude du Veda, apprentissage de la science sacrée » ou « vie pure" (chaste). C'est le premier stade de la vie brahmanique (āśrama) qui implique la pratique des cinq vertus morales (yama). Traditionnellement, cette vie implique de suivre un enseignant spirituel sous l'autorité duquel le brahmacārin (étudiant brahmanique) pratique un strict célibat, une vie de restrictions morales et de dévotion à la méditation. Bien que faisant partie du mode de vie hindou il est aussi un pivot du bouddhisme et du jaïnisme".

Et plus loin :

Pour Jean Herbert, « *l'injonction de continence (brahmacharya), sur laquelle insistent tous les moralistes hindous, n'a pas seulement, comme on pourrait s'y attendre, un caractère moral. Elle procède aussi, et peut-être surtout, de conceptions physiologiques nettement déterminées. Pour les hindous, en effet, la force (tejas) que l'être humain dépense dans l'activité sexuelle, en pensées et en actes, est précisément la même qui, autrement dirigée (ojas), permet le progrès spirituel. »*

Nous comprenons que pour les Hindous, et en particulier les yogis, le non-gaspillage de l'énergie et de la semence sexuelle est de première importance. Chez la femme, le processus physiologique est différent, et le strict *Brahmacharya* n'a pas la même importance énergétique, mais notons que l'on trouve dans la *hathayogapradīpikā* la description de techniques visant à provoquer, chez la femme, la rétention de l'ovule et donc la cessation du processus menstruel.

Nous ne nous aventurerons pas, dans ce manuel, à la description de semblables « acrobaties physiologiques », sans doute potentiellement dangereuses à moins d'être enseignées par un(e) expert(e).

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Gardons donc à l'esprit que le *Brahmacharya* est, chez les hommes et les femmes, la maîtrise de la pulsion sexuelle, voire l'absence totale de pensée, parole ou action stimulant la sexualité (comme l'enseignait Swami Shivananda), et chez les hommes, l'accumulation de l'énergie sexuelle par la non-émission de semence.
Sri Ramakrishna disait que le *brahmacharya* parfaitement tenu pendant douze ans provoque une transformation radicale du cerveau, et même le développement d'une *ṇādī* spéciale qu'il appelait *medhā,* ce qui signifie « sagesse ». La *hathayogapradīpikā* décrit un ensemble de pratiques sexuelles visant à garder la semence même au cours de l'acte (*maithuna*).
Ces pratiques, issues du « tantrisme de la main gauche », sont potentiellement dangereuses (risques d'infections, etc.) et absolument non-essentielles au progrès spirituel. Popularisées à tort en occident, elles sont, en Inde, considérées presque comme de la magie noire, et pratiquées par un cercle extrêmement restreint d'adeptes, sélectionnés par le *guru* comme suffisamment avancés spirituellement pour pouvoir s'y livrer sans danger de tomber dans la débauche. Il s'agit de heurter frontalement tous les tabous culturels pour briser l'ego du disciple. Les rituels tantriques incluent également le fait de manger de la viande, du poisson et de consommer de l'alcool, actions extrêmement transgressives pour un Hindou, mais qui seront de simples sources de plaisir si elles sont effectuées par un Occidental.

Pour un chef de famille dans la tradition indienne (*gṛhastha*) ou une mère de famille *(gṛhasthā*), le *brahmacharya* est le fait **de garder la sexualité dans le cadre du mariage, et d'employer celle-ci principalement à la procréation**.

– Deuxième observation : le nom de Dieu (*Iśvara*) apparaît à plusieurs reprises dans les *yamas* et *niyamas*.

Tout comme le *brahmacharya*, la foi en Dieu (*iśvarapraṇidhāna*) ou l'adoration de Dieu *(iśvarapūjana*) sont des concepts qui nous dérangent. En effet, nous avons pris l'habitude, à la manière de quelqu'un qui « ne voit que ce qu'il ou elle a envie de voir », de considérer le yoga comme une spiritualité sans Dieu, par opposition aux religions monothéistes de nos contrées. Il n'en est rien. La foi en Dieu et son adoration rituelle font même partie des préalables à la pratique du yoga, dans les *yoga sutras* aussi bien que dans la *hathayogapradīpikā*.

Mais qui est cet *Iśvara* ?

Pour citer Albert Einstein : « Donnez moi d'abord une définition de Dieu, et je vous dirai si j'y crois ».

Les Indiens utilisent de multiples noms pour désigner l'absolu, et chacun a une saveur, un sens particulier.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Prenons quelques exemples :

Brahman désigne **Dieu comme pur être, pure conscience et béatitude**, qui constitue et en même temps transcende le monde matériel. C'est le terme le plus immatériel et absolu pour désigner Dieu. Il est employé par les grands sages.

Śiva, est le Dieu **avec forme le plus absolu.** Il peut d'ailleurs être représenté soit avec sa forme « habituelle » (image), soit à l'aide du *śivalingam,* (image), symbole de force virile et de la puissance de cette force pour nous élever vers l'Absolu. *Śiva* est l'ascète, le *yogi*, le destructeur de l'ego.

Gaṇeśa, le Dieu à tête d'éléphant, est le **protecteur du monde matériel**, celui qui élimine les obstacles, le patron des travailleurs, des penseurs etc. On le trouve fréquemment sous forme de statue dans les familles indiennes et il apparaît toujours quelque part dans les *mandalas* (diagrammes sacrés).

Avec ces trois exemples, nous pouvons observer que, selon la nature de l'adorateur, Dieu prend plusieurs formes pour s'adresser à chacun et l'élever vers le but de la vie, la libération, *moksa*.

Qu'entendons-nous par « prendre » une forme ? Il s'agit sans doute de la chose la plus mystérieuse du monde spirituel : D'après Ma Anandamoyi, Ramakrishna et tous les grands sages (et saints, car cette observation n'est pas l'apanage de la tradition indienne mais se retrouve également chez les grands mystiques de diverses religions), Dieu est la Conscience qui imprègne tout,

Il est même ce Tout lui-même, bien que le dépassant, mais, en même temps, sous l'effet d'une intense dévotion, cette conscience peut prendre forme et apparaître à l'adorateur, sous la forme de son *ista devatā,* sa « divinité d'élection », divinité qui n 'est souvent pas celle qu'il « s'est choisie lui-même », mais qui est celle de sa tradition familiale, ou nationale, depuis des siècles ou des millénaires.

C'est pourquoi le Dalaï Lama a exprimé l'idée que, sauf exception, il n'était pas nécessaire de changer de religion, car celle de nos ancêtres contient une force intrinsèque, une puissance évocatrice et mystique qui est « faite pour nous ».

L'apparition mystique pourrait passer pour simple imagination si elle n'était pas porteuse très souvent de messages, de prémonitions, d'informations qui se vérifient par la suite, comme dans le cas de la grande mystique catholique française Mère Yvonne-Aimée de Malestroit, dont la vie regorge d'éléments inexplicables et miraculeux. La vie de Ramakrishna est également inspirante à ce sujet.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

À la question : *« Peut-on voir Dieu ? »*, il répondait : *« Comme je vous vois en ce moment, mais avec beaucoup plus de clarté »*.

Chacun est libre de croire ou de ne pas croire à ces phénomènes extraordinaires, ou plutôt à leur existence en dehors de l'imagination du ou de la mystique, mais nous avons évoqué le sujet pour éviter l'opinion désormais très répandue qui tend à considérer l'adoration d'un Dieu « formel » et défini comme une simple chimère, et la religion comme une forme inférieure de spiritualité.

La vie spirituelle est mystérieuse, et d'une certaine façon, elle doit le rester car elle nous parle de choses qui transcendent notre mental et notre compréhension intellectuelle. Il est bon que notre raison soit parfois prise à défaut ! Revenons à présent à Iśvara. Où se situe-t-il dans cette « échelle » des formes (ou « non-formes ») divines ?

Dans l'*Atharva Veda,* il est décrit comme un équivalent de *Brahman*, qui ne doit pas être « confondu avec les autres divinités », c'est-à-dire qu'il les transcende, qu'il les surpasse. Sri Aurobindo le décrit comme « l'aspect dynamique de Brahman ». Par « dynamique », il faut comprendre qu'***Iśvara* est un peu plus personnel, un peu plus attentif aux besoin propres de l'individu que *Brahman***.

Pour se risquer à un classement des divinités par ordre décroissant de « formalisation », I*śvara* se situerait entre *Brahman* et *Śiva*. Un visage de Dieu que l'on peut prier, aimer, mais qui n'a pas pour autant de forme définie.

Laissons parler Swami Vivekananda, le grand disciple de Ramakrishna, qui explique magnifiquement la nature d'Iśvara :

« Le Dieu personnel adoré par le bhakta (dévot) n'est ni séparé ni différent de Brahman. Tout est Brahman, l'Un qui n'a pas de second ; mais Brahman, en tant qu'unité ou absolu, est trop abstrait pour être aimé et adoré ; aussi le bhakta choisit-il l'aspect relatif de Brahman, qui est Iśvara (...). Iśvara est la plus haute manifestation de la Réalité Absolue, ou, en d'autres termes, la plus haute interprétation que l'esprit humain puisse donner de l'Absolu. »

Nous pourrions parler longtemps également des autres *Yama* et *Niyama,* mais il existe un principe simple pour comprendre la richesse et la profondeur de chacun. Il s'agit du travail «en trois plans ».

3. Les trois plans d'application des yama et niyama

– **le plan de l'action :** C'est le champ d'application le plus évident des *yama* et *niyama*. Si nous prenons par exemple *asteya*, le fait de ne pas voler, il est assez facile, sauf si vous êtes atteint(e) de kleptomanie, de ne pas vous approprier physiquement les biens des autres.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Il s'agit d'un acte que même la loi humaine réprime. Les délinquants sont rarement de grands yogis ! Un autre exemple est le « vol » des ressources naturelles par l'homme pour satisfaire ses besoins technologiques. Les ressources naturelles ne sont pas illimitées, et, comme chacun sait, nous prenons plus que la nature ne peut offrir. Il s'agit là d'une responsabilité collective, mais rien ne dispense de l'effort individuel. Soyons donc attentifs à nos actions quotidiennes, quand nous livrons-nous au vol ?

– le plan de la parole : Reprenons notre exemple d'*asteya*. Qu'est ce que voler en parole ? Couper la parole à quelqu'un, alors qu'il avait quelque chose d'important à dire, s'approprier le bon mot de quelqu'un d'autre en faisant croire que nous en sommes l'auteur, mais surtout, entrer dans des discussions qui feraient naître l'envie de passer à l'acte de voler physiquement, c'est là le point crucial : chaque plan, si l'on le néglige, est une porte d'entrée vers les plans plus physiques. Tous les voleurs commencent par au moins concevoir mentalement leur vol, et parfois ils en parlent à des complices avant d'entrer en action. Observons donc nos paroles : quand « volons-nous » par les mots ?

– **le plan de la pensée, ou de l'intention :** Il s'agit du plan le plus subtil et naturellement le plus difficile à observer. Quand volons-nous en pensée, en intention ?
Le Confiteor Deo (je confesse à Dieu) de la messe catholique dit :
Confiteor Deo omnipotenti et vobis, fratres, quia peccavi nimis cogitatione, verbo, opere et omissione.
Ce qui est traduit par :
« Je confesse à Dieu tout-puissant, Je reconnais devant mes frères que j'ai péché, en pensée, en parole, par action et par omission ».

Le mot « péché » traduit le terme hébreu *hattath* (אתָּטַחָ (qui signifie « manque, manquement »). À l'image du tireur à l'arc qui manque sa cible, le pécheur « manque Dieu » par ses erreurs.

On peut donc définir le péché comme le manquement à l'un des dix commandements, les *yama et niyama* du Chrétien, dont la plupart leur sont exactement semblables, notamment:

Tu ne commettras pas de meurtre. (ahimsa) Tu ne commettras pas d'adultère. (Brahmacharya) Tu ne commettras pas de vol. (asteya) Tu ne porteras pas de faux témoignage contre ton prochain. (satya)

Les autres commandements sont assimilables à la soumission à Dieu: iśvaraprаṇidhāna ou l'adoration de Dieu : iśvarapūjana. La précision : « en pensée, en action, par action et par omission » est le cœur de ces recommandations, et il en est de même pour les yama et niyama.

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Les trois plans abordés précédemment sont présents dans cette formule, ainsi qu'un élément supplémentaire : **les règles morales ne sont pas seulement des choses à ne pas faire, mais aussi des choses à faire.** Une vie passée à avoir peur de pécher, sans action vertueuse n'est pas pleinement vécue !

« Je reconnais devant mes frères » est également important : bien souvent, nos erreurs, « manquements » nous échappent, par inadvertance, par fierté, nous n'admettons pas nos imperfections, ou nous en grossissons certaines au point de ne plus remarquer les autres.

Revenons à notre troisième plan : celui de la pensée. Il est parfois tentant de croire que « les pensées sont libres », comme le dit ce poème germanique anonyme, publié à Berne entre 1810 et 1820 dans l'anthologie Lieder der Brienzer Mädchen.

"Die Gedanken sind frei Wer kann sie erraten? Sie rauschen vorbei Wie nächtliche Schatten. Kein Mensch kann sie wissen, Kein Jäger sie schießen. Es bleibet dabei: Die Gedanken sind frei !"

Que l'on pourrait traduire par :

Les pensées sont libres Qui peut les deviner ? Elles se précipitent, Telles les ombres de la nuit. Aucun homme ne peut les deviner, Aucun chasseur, les tuer. C'est ainsi : Les pensées sont libres !

Cela est vrai... et faux. **Le sage Sri Nisargadatta Maharaj expliquait à ses visiteurs qu'il est inutile de vouloir réduire son mental au silence, car la nature même de celui-ci est l'instabilité.** En revanche, la paix intérieure est atteinte par la non-identification de notre être véritable avec le « film des pensées », ce brouhaha incessant qui nous occupe durant toute la journée et une bonne partie de la nuit. Et qu'arrive-t-il alors ? Le mental se trouve comme « désamorcé », privé du carburant de notre identification avec lui et ses images séduisantes ou terrifiantes, gaies ou tristes ; il peut, de plus en plus souvent, se « **reposer » dans la méditation qui est bien un état de silence intérieur, de non-mental.**

Par conséquent, il est utile de s'intéresser à notre mental, sinon, il devient tout-puissant et nous piège. **Soyons attentifs à nos pensées, car observer, c'est déjà faire un pas de côté, se situer en tant que témoin.** Mais nous pouvons également intervenir pour changer peu à peu (c'est-à-dire au fil des années) le contenu de notre mental. Swami Sivananda, de Rishikesh, recommandait de remplacer les « mauvaises pensées » (celles qui créent des émotions, paroles et actions négatives) par des bonnes, exactement opposées.

Par exemple : si vous observez dans le mental des pensées de colère envers une personne, priez pour elle, imaginez que vous en prenez soin, que vous n'avez envers elle qu'amour et compassion. Cette « méditation » agira, au fil du temps, comme un baume bienfaisant qui vous fera perdre cette mauvaise habitude ; mais il vous faudra être patient!

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

Détachement des pensées dans la méditation, culture des pensées opposées. Il est possible d'agir sur les pensées… et même nécessaire, car les pensées répétées découlent sur des paroles, puis sur des actes.
Nous pouvons même affirmer que la vraie pratique des *yama* et *niyama* est mentale, car sans pensées répétées de vengeance, vous ne vous vengerez pas, sans pensées répétées de vol, vous ne volerez pas, et sans pensées répétées de convoitise, vous ne convoiterez pas la femme (ou le mari!) du voisin ou de le voisine !

Néanmoins, il ne faut pas « faire la guerre » au mental. Celui-ci doit respirer, vivre sa vie, rester mobile, et il faut à la fois agir résolument pour surmonter les mauvaises habitudes, les addictions mentales, et ne pas asphyxier la vie du cerveau. Ne culpabilisez pas. **Le yoga commence toujours aujourd'hui.**
Dernier élément : quand nous disons que la vraie pratique des « vertus morales » est intérieure, cela comporte des implications pratiques importantes. Prenons l'exemple d'*ahimsa,* la nonviolence : l'énergie physique ou même le fait qu'une action physique fasse souffrir physiquement quelqu'un d'autre n'est pas nécessairement de la violence.

Le même Swami Sivananda disait : *« Tuer quelqu'un qui s'apprête à tuer quelqu'un d'autre n'est pas de la violence ».* Le *ksatriya* (membre de la caste des guerriers, des soldats) qui tue pour protéger son royaume, ou le dharma n'est en aucun cas assimilé en Inde à un criminel. Au contraire, il a droit à tous les honneurs, même spirituels. En revanche, si nous ne faisons « jamais de mal à une mouche » physiquement, mais que nous cultivons en permanence des idées agressives, négatives envers les autres, nous sommes incontestablement dans la violence. Quelle est l'explication de cela ? Tout simplement que tout se passe à l'intérieur.

La spiritualité est vraiment une chose intime, en ce qu'elle regarde nos motifs, nos aspirations, notre « jardin intérieur », ce que nous y cultivons durant notre vie. **Et selon toutes les religions et même ce que nous appelons « spiritualités », c'est le contenu de notre mental, de notre cœur, c'est la trace intérieure qu'y auront laissé nos actions, paroles et pensées qui déterminera la suite des événements** !

Conclusion

Variables selon les textes, mais avec des points communs incontournables, les *yama* et *niyama* sont **des règles morales qui doivent être observées en tout temps et en tout lieu** pour favoriser **la paix intérieure, l'harmonie avec les autres et avec nous-mêmes, et nous faire cheminer vers le but du yoga.**
Il est plus important de ***progresser dans les yama et niyama*** que de devenir hyper souple ou même de retenir le souffle pendant des périodes prolongées. Il s'agit peut-être de la partie **la plus importante du yoga, qui fait de cette discipline un chemin vraiment spirituel.**

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite