

Avant-propos

La pratique avancée du yoga (sadhâna) suppose une moralité élevée. Les dix règles éthiques des disciplines de yama et niyama sont la base de toute pratique traditionnelle du Yoga. Elles concernent tous les aspects de la vie humaine : physique, intellectuel, moral, religieux et spirituel. Ces règles constituent le fondement et la base morale pour tout aspirant sérieux à la spiritualité (ou pour le yogi réalisé) dont les ambitions dépassent l'avantage d'une bonne santé et du bien-être, qui sont au demeurant relativement aisés à acquérir par la pratique du Hatha-Yoga. Ancienne, cette éthique particulière ne contredit en rien le sens civique et l'adhésion à une religion.

Inspiré d'un idéal de maîtrise et honoré de la bénédiction de son maître spirituel (le gourou), le yogi intègre au quotidien ces 10 règles traditionnelles qui sont dirigées respectivement vers son comportement à l'égard d'autrui et à son développement personnel. Cette ascèse n'est-elle pas censée contribuer à la levée du voile illusoire de la vie et dissiper l'ignorance inhérente à la nature humaine ? Elle peut, dans certains cas, neutraliser les vaines tentations d'acquérir des pouvoirs surhumains attribués à certains yogis.

Non confessionnelle la discipline du yama ne contredit en rien une vie « profane » alors que la discipline du niyama est généralement enseignée sur la base d'un certain intuitu personae. Ceci explique ici la différence accordée à ces deux disciplines au niveau de l'espace.

L'ascèse du yama et du niyama s'applique à toute personne qui jouit d'une orientation spirituelle. Régulateurs ces exercices sont notamment destinés à quiconque un jour entrevit, sous une forme ou sous une autre, les signes d'une divinité latente. Ces deux disciplines s'adressent à ceux qui ressentent dans leur for intérieur qu'ils sont partis, au-delà des plaisirs de la vie, effectivement sur le chemin d'une réalité qui transcende le quotidien, en quête d'une réalité intemporelle de vérité et d'amour.

Basile Catoméris

Conférences
par Shri Shyam Sundar Goswami
(II.43-45)

Introduction aux disciplines de Yama et Niyama

Afin de pouvoir contrôler les pensées, il faut apprendre à maîtriser son corps.

La maîtrise de la pensée est une tâche compliquée, elle implique plus que l'intellect.

Les pensées habituelles sont basées sur la perception et le contact au monde sensible. L'outil intellectuel permet, selon la capacité individuelle, de reproduire des pensées élevées, comme la philosophie qui en générale repose sur un degré d'intellectualité supérieur. Il y a aussi cet aspect modificateur qu'est l'émotionnel. D'habitude l'émotion est liée, directement ou indirectement ou les deux à la fois, avec le corps. Or, l'élimination de ce facteur physique amoindrit l'influence émotionnelle sur la pensée. C'est pourquoi on a pu croire que l'émotion a son origine dans le corps et que tout le phénomène émotionnel est strictement physique, et que c'est lorsqu'il se reflète sur le mental qu'il nous fait prendre conscience de l'émotion. Il est permis de se demander s'il est possible de provoquer des émotions indépendamment du corps.

Le mental est indispensable dans le processus de la perception sensorielle. Sans sa relation au cerveau, le mental ne saurait fonctionner au niveau physique. Mais qu'en est-il de l'intelligence : émane-t-elle du mental ou du corps ? En fait nous ne savons pas grand-chose à ce sujet. Il s'avère cependant qu'aussi bien l'intelligence que la conscience peuvent se manifester sans l'intermédiaire du corps, ce qui porte à penser que le mental est une entité indépendante, sinon une de ses composantes déterminantes, et que les objets se trouvent en fait dans le mental. Ce qui les supporte, tout comme pour l'émotion, réside dans le champ du sensoriel animé par un stimulus.

Dans notre perception l'émotion se distingue grosso modo en blanc et noir, blanche pour le positif qu'est l'amour, noire pour la négativité comme la haine. Pour l'une comme pour l'autre, que ce soit pour aimer ou pour haïr, nous avons besoin d'un support sensoriel. On a tenté d'expliquer l'émergence de l'émotionnel dans le corps en invoquant une combinaison particulière de réactions chimiques. Une analyse plus poussée révèle toutefois autre chose. Un bruit fort et soudain fera pleurer le bébé comme le symptôme d'une frayeur qui s'exprime ainsi, automatiquement, sous forme de cris et de pleurs. L'origine de la peur est une sensation (émotion mentale) causée par le bruit dont la perception provoque chez le bébé des modifications mentales

spécifiques se traduisant par le sentiment de frayeur. Ce sentiment stimule ainsi les organes physiques qui causent l'apparition des pleurs.

Considérer le mental comme une entité purement intellectuelle va à l'encontre de cet exemple. Le sentiment de frayeur ne survient qu'au contact d'une cause interne manifeste ou latente. Ce n'est que lorsqu'un stimulus agit sur la forme latente que l'activation est effectuée. Cette particularité s'applique à un seul individu et non pas à d'autres. Les modifications physico-chimiques ne peuvent pas avoir un quelconque effet sans l'existence d'une forme latente de l'émotion. Être passionnément aimé par quelqu'un n'implique pas nécessairement l'amour d'autres personnes. Certains individus peuvent éprouver un sentiment analogue alors que d'autres éprouveront l'indifférence voire une véritable antipathie. La mort de l'enfant provoque chez la plupart des mères un chagrin excessif, ce qui n'est pas forcément le cas chez d'autres mères. Des personnes sensibles de son entourage peuvent faire preuve compassion alors que d'autres ne ressentiront rien. S'il ne s'agissait que d'un processus physico-chimique tous les gens ne devraient-ils pas réagir de la même façon? Dans des circonstances analogues, les sentiments diffèrent de manière individuelle alors que l'exposition physique est identique dans chaque cas.

La maîtrise du mental comprend différents facteurs:

1. Les pensées de perception sensorielle.
2. L'intellect, source d'influence de la pensée en fonction des études, des aptitudes et des centres d'intérêt.
3. L'émotionnel où se développent diverses pensées.
4. L'éthique.
5. La religion.
6. La spiritualité.

Souvent la spiritualité, la religion ou la morale permettent l'accomplissement de grandes réalisations. Un niveau moral élevé permet de relever bien des défis en toutes

circonstances. C'est la maîtrise du mental qui permet d'ancrer la morale au quotidien. La religion et la spiritualité contribuent à la formation d'une mentalité de haut niveau grâce au caractère. C'est ce mélange culturel qui contribue à la formation d'un mental supérieur et, partant, d'une maîtrise plus aisée de la pensée.

La maîtrise du mental s'effectue à plusieurs niveaux. Dans les couches subtiles du mental supérieur l'éveil spirituel est plutôt fréquent. Sans prétendre à des visées scientifiques, il faut dire que la simple maîtrise par la force de volonté d'une ou plusieurs pensées s'avère salutaire ne serait-ce qu'à un niveau modeste. Seul un effort intense permet d'espérer la maîtrise des émotions. Notre attachement au physique est habituellement très fort, il est difficile de nier le lien que constitue l'attachement à ses proches. C'est un lien très fort, dont il est difficile de se défaire sauf pour un mental supérieur. Cette supériorité n'implique aucunement la négligence des obligations. Il est cependant important de souligner le fait qu'une profonde attache affective ne cède qu'à une vive présence de la spiritualité.

Une assise de la maîtrise du mentale prend du temps. Un ajustement peut toutefois se produire dans la mesure où le mental assimile un mode supérieur de pensée. Le plus souvent la pensée s'implique dans les banalités du quotidien. Elevé, le mental peut effectivement se dédouaner de ces contingences.

Il existe plusieurs méthodes visant la maîtrise du mental. Le Yoga enseigne que cette maîtrise est plus aisée si l'on y intègre une dose, aussi modeste soit-elle, de moralité et de spiritualité.

Ce facteur s'applique aussi dans le Hatha-Yoga où nombre d'élèves trop souvent se focalisent sur les exercices physiques des *âsanas* et des *moudrâs*.

Indispensables pour tout élève motivé, les dix règles éthiques du *yama* et *niyama* se présentent comme suit.

Yama

1. Ahimsa – Volonté de ne pas nuire tant sur les plans physique et verbal que mental.

2. **Satya** – Sincérité ; ne jamais mentir
3. **Asteya** – Abstention de tout vol y compris les pensées d'autrui.
4. **Brahmachârya** – Continence sexuelle au niveau physique, émotionnel et mental.
5. **Aparigha** – Refus ce qui n'est strictement pas indispensable au quotidien.

Niyama

6. **Saucha** – Propreté interne et externe.
7. **Santosha** – Le contentement des dons de la vie.
8. **Tapas** – L'ascèse, physique et mentale, à différents niveaux, et imprégnée de l'esprit de sacrifice et de dévotion au Divin.
9. **Svâdhyâyâ** – L'étude des textes sacrés, source d'inspiration affective et de méditation.
10. **Isvarapranidhâna** – Orientation sincère de toute pensée et des sentiments vers le Divin. Accord avec le Divin perçu comme l'essence de toute spiritualité.

La pratique de *Yama* et *Niyama* enseigne non seulement la morale et la spiritualité mais tout aussi bien la maîtrise à tous les niveaux du potentiel humain. Une pratique sincère et régulière au quotidien n'est pas aisée. Quiconque en est capable peut escompter un avantage dans l'effort du développement de sa force intérieure, et s'il le souhaite, de la maîtrise de son mental. Comment ? Par la suppression progressive du désir de céder à maintes tentations, notamment celles des sens.

La pratique du *prânâyâma* est cruciale pour réussir la maîtrise du mental. Une telle réussite dans la pratique suppose toutefois que le physique soit purifié, ce qui à son tour, suppose une certaine préparation yoguïque. C'est le rôle de la discipline du Hatha-Yoga que d'enseigner ces exercices préliminaires à quiconque souhaite modifier

son mental. Il est aussi possible de contrôler le mental par la pratique de *ishvarapranidhâna*, en substance un contact réel avec le Divin.

Aucune éthique ne permet la maîtrise du mental selon la philosophie du Yoga. Une telle réalisation requiert impérativement la pratique du *prânâyâma* et de la concentration mentale - deux disciplines qui non seulement sont rationnelles mais qui en facilitent l'émergence.

Yama

Le mot *yujâ* signifie essentiellement se concentrer. Il se réfère aux huit disciplines du Yoga octuple ou *ashtanga* Yoga, qui débute par l'application des règles éthiques du *yama* et vise l'état mental supérieur du *samâdhi*, l'ensemble constituant le *sanyâma*.

Pour bien saisir le sens de la concentration mentale, il faut d'abord comprendre la nature du mental et les différentes étapes de cet exercice de concentration. Sa pratique suppose aussi une bonne compréhension du rôle de la maîtrise du souffle et du sens plus général de ce qu'est le spirituel.

La pratique des disciplines jumelées de *yama* et *niyama* vise principalement la purification globale de l'individu dans ses aspects physique, vital et mental. Par 'purification' il faut entendre ce qui trop souvent hélas est ignoré ou incompris dans tout ce qui s'écrit sur le Yoga. La purification diffère selon le niveau de la pratique dans les huit sous-disciplines (*ashtanga*) du Yoga ainsi qu'en fonction de l'élévation spirituelle de l'élève et ce qui est pratiqué à un certain moment ne le sera pas forcément plus tard. La toute première étape de la concentration mentale, *dhâra*, ainsi que les autres sous-disciplines de ladite voie octuple doivent être interprétées à leur propre niveau.

La toute première étape consiste à appliquer les cinq règles éthiques du *yama* parallèlement aux cinq règles du *niyama*. Leur application varie en fonction de plusieurs facteurs tels que les ambitions de l'élève, sa réceptivité et sa capacité aux niveaux spirituel, mental et physique.

Les cinq règles du Yama :

Ahimsa

Cette règle signifie littéralement ne pas tuer. Il s'agit en pratique d'adopter une attitude de non violence, directe ou indirecte. Cette pratique suppose une auto-analyse comportementale sincère, notamment au niveau de l'agressivité ou de toute animosité latente ainsi que la volonté de s'en libérer. Le désarroi face au défi de devoir adopter une bonne attitude vis-à-vis d'autrui est symptomatique d'un manque de sens moral et de caractère.

Notre prochain peut être : a) heureux ou b) malheureux, c) serviable et généreux ou d) enclin à nuire à son prochain, verbalement, physiquement ou par la pensée.

Il existe dès lors une multitude de variantes et d'attitudes pour faire face à ces cas de figure, comme celle qui consiste à faire preuve de bonté et de serviabilité vis-à-vis de certaines personnes et d'être franchement hostiles à d'autres.

L'introspection peut ainsi nous éclairer sur nos propres réactions dans différentes situations : Quelle est ma réaction au contact de gens heureux - empathie, envie, jalousie ?

Comment réagir au contact de tous ceux qui sont malheureux ou insatisfaits – indifférence, compassion?

C'est en fait notre nature qui, généreuse ou mesquine, détermine notre comportement et qui fera par exemple que nous nous réjouissons de ceux qui font du bien dans leur entourage.

Quant à ceux qui prennent plaisir dans le mal ou le prône, en pensée ou en action, il est sage de s'abstenir de s'y impliquer et de leur opposer l'indifférence tout en prenant bien garde de ne jamais tomber dans le piège de la spirale des paroles ou des pensées négatives.

Satya

C'est être sincère. Ne pas mentir. Et qu'est-ce que la vérité, sinon un mélange de vrai et de moins vrai ou de faux? Cette pratique propose un idéal de véracité en toute expérience vécue, sans jamais vouloir l'altérer délibérément, ce qui peut s'avérer très difficile, car tout rapport peut aisément inspirer un « ajustement », une entorse au factuel. Comme toute expérience sensorielle, toute modification du mental vient s'ajouter aux nombreux *vrittis* qui se trouvent emmagasinés dans le subliminal, ici comme une nouvelle création interne invérifiable.

L'ensemble des pensées créées de l'intérieur (à l'instar des rêves) dont on ne peut prouver l'existence matérielle s'appelle *vikalpa* ; il s'agit souvent de pensées hautement spirituelles. Ces pensées n'ont habituellement pas de contrepartie dans le monde physique. Le fait de penser à une rose ou la preuve de tout acte de bonté peut aisément être vérifié. Ce n'est pas le cas, en revanche, pour les pensées abstraites, philosophiques ou autres. Par véracité il faut ici entendre la création d'un nouveau type de pensée qui ambitionne de ne jamais trahir l'authenticité de l'expérience vécue. Une adhésion globale à la pratique de *ahimsa* demande d'éviter les pensées infondées ne serait-ce que pour éviter toute influence indésirable sur le conscient et l'inconscient ainsi que sur notre futur comportement.

Asteya

Ne pas voler. Partout récurrent le vol ne frappe pas seulement des biens matériels. Il peut aussi toucher la création mentale d'autrui. Que peut-on attendre respectivement de nos propres pensées et de notre assimilation de celles d'autrui ? Si assimiler la nourriture, qui est composée d'un apport externe, sert bien à nourrir le corps, il n'en est pas de même des pensées provenant de l'extérieur. Il est bien préférable de dépendre de ses propres pensées que d'assimiler celles d'autrui, d'autant plus que notre propre assimilation de celles-ci nous porte souvent à des altérations dans notre interprétation personnelle. Il est évident que nous sommes grandement tributaires de la propriété d'autrui dans le monde physique mais pour développer une véritable indépendance mentale, il faut s'abstenir de convoiter ce qui ne nous appartient pas.

Bien que les pensées d'autrui n'envahissent pas nécessairement notre vie au quotidien, il n'en demeure pas moins qu'elles font souvent irruption et nous distraient dans l'exercice de concentration mentale. Essentiellement purificateur, cet exercice a l'avantage de nettoyer tout ce qui est indésirable et qui ne nous appartient pas.

Brahmachârya

Se définit généralement par le contrôle sexuel, le célibat, l'abstinence. C'est en réalité une maîtrise de la sexualité au niveau de la pensée, des émotions et de l'acte. S'il est aisé d'en parler, il est bien plus difficile de la réaliser. Après avoir trouvé réponse à la question: la maîtrise de cette énergie est-elle vraiment nécessaire et si oui dans quelle mesure ?

Garante de la propagation de l'espèce humaine et source du plaisir charnel qu'elle procure la sexualité est ancrée dans le mental, y compris dans bien des discours philosophiques et les questions de moralité. Il est donc opportun d'évaluer les avantages spécifiques de la maîtrise de cette force manifeste aux niveaux physique et mental, sans oublier les notions prévalant en morale et notamment de celle qui est issue du point de vue religieux conventionnel.

La maîtrise de la sexualité présente deux variantes: une maîtrise générale et une maîtrise supérieure. La première est strictement sociale dans la mesure où elle régule la pensée, l'émotion et les éventuelles pulsions de l'individu au regard de la société où il vit puisqu'elle s'avère nécessaire à toute vie commune. D'où la demande d'une adhésion tacite à une telle maîtrise, élémentaire, au respect des lois et règles prévues dans le domaine de l'ordre public. Imposée, cette maîtrise n'est ainsi pas le fait d'une intention individuelle. C'est une maîtrise qui le plus souvent peut s'avérer superficielle, et il n'est pas impossible d'y échapper, en fonction du désir de l'individu, lorsque les circonstances s'y prêtent. C'est donc une maîtrise qui ne sera pas réellement implantée en nous. La question est toutefois : serait-elle un avantage, physique et ou mental, si elle était enracinée dans notre vie et dans l'affirmative, comment?

Il est généralement considéré qu'à l'automne de sa vie l'homme affiche un état physiologique et mental qui le dispense de toute restriction sexuelle. Tout serait alors beaucoup plus simple. Du point de vue de la performance physique, aucune restriction particulière ne semble nécessaire, d'autant moins que sa fréquence de dépense énergétique n'est pas comparable à ce qu'elle était dans sa vie active. L'idée courante est donc de lui prescrire de suivre ni plus ni moins que ses penchants.

Ce point de vue nous semble fort superficiel car dès lors qu'il est souhaitable de préserver l'énergie interne, censée être nécessaire au processus biologique, la question se complique.

Notre capital énergétique se consomme en actions particulières, immédiatement d'un besoin de récupérer rapidement de l'énergie perdue pour pouvoir faire face à une future activité énergétique. Tout exercice musculaire utilise l'énergie qui lui est nécessaire jusqu'à une limite déterminée par la sensation d'une fatigue plus ou moins ressentie. L'énergie dépensée est ensuite récupérée et la répétition de l'exercice physique exige de l'organisme un nouvel apport énergétique qui implique un plus grand nombre de fibres musculaires qui aura pour effet d'augmenter la taille et la résistance de la cellule musculaire. La nature fournit d'autant plus que l'exercice est répété.

Ce n'est pas aussi simple pour ce qui est de l'acte sexuel. Les trois composantes de l'acte sexuel - la pensée, l'émotion et l'action - méritent une attention toute particulière. C'est le plus souvent dans le mental que le facteur sexuel domine. Il est difficile de détacher la pensée du désir. C'est un défi qui peut prendre du temps et une énergie considérable. A moins de souffrir d'impuissance, le physique ira dans la même direction que la pensée : le désir, l'émotion et la pensée sexuelle ne disparaissent pas automatiquement avec le vieillissement de l'organisme, la pensée est habituellement imprégnée d'émotions où le sexuel domine.

L'impact de la maîtrise de la sexualité influence différemment le physique et le mental. Cette maîtrise est-elle vraiment un sacrifice ou est-elle source de gains ?

Quiconque a connu cette expérience sait qu'une telle maîtrise, indéniablement difficile, non seulement génère un sentiment général positif et une forte prise de conscience de sa propre individualité, de la force intérieure et de son efficacité mais surtout du plaisir de disposer entièrement d'une faculté supérieure. Délibéré, le choix d'une maîtrise supérieure procure une joie autrement plus grande que les délices charnels, notamment lorsque son détenteur se sent libre de toute pression sexuelle, et qu'il peut faire usage de cette rare faculté de jouir quand bon lui semble ou de s'abstenir. C'est en fait dans cette maîtrise supérieure de la force sexuelle que culmine le sentiment de joie et de satisfaction.

Force est donc de constater que, sur la pente du déclin voire de sa disparition, la force sexuelle persiste et résiste à tout contrôle. Or ce n'est pas sa détérioration ou sa destruction qui est le but de la recherche dans le Yoga mais plutôt son épanouissement, ce qui ne saurait avoir lieu sans une véritable maîtrise.

Qu'est-ce que la force sexuelle à vraiment dire? Du point de vue médical, la force sexuelle n'est guère plus qu'un instinct naturel, une émotion associée à la faculté pour l'individu de la satisfaire. La maîtrise de la force sexuelle n'est guère en vogue de nos jours, alors qu'au siècle passé l'Occident estimait généralement nécessaire de restreindre la fréquence de l'acte sexuel. C'est ainsi que des athlètes de très haut niveau comme Sandow en Grande-Bretagne, Hackenschmidt dans l'Union Soviétique ou le boxeur Floyd Patterson aux États-Unis étaient ouvertement favorables à la modération ou la maîtrise totale de l'énergie sexuelle. Selon leur propre expérience, la rétention de l'énergie sexuelle améliorait leurs prestations. Nombreux étaient les athlètes et les entraîneurs qui recommandaient l'abstention de l'acte sexuel dans tout entraînement précédant les championnats. En Inde, à la même période et bien avant, les lutteurs qui alors étaient notoires pour leurs performances, adoptaient la même

attitude de brider l'énergie sexuelle en affirmant que sa maîtrise est cruciale à tout haut niveau de performance physique.

Une supériorité mentale peut se manifester au niveau intellectuel ou contemplatif. Bien qu'il soit difficile de rassembler des données fiables sur la capacité intellectuelle, il n'est pas interdit de noter, à titre d'exemple, que souvent les pensées constructives émanent de personnes dont la vie sexuelle est suractivée et qui sont par ailleurs peu enclins à la réduire. Ce constat n'est pas évident à un niveau de pensée encore plus élevé. Ce qui dès lors appelle deux questions: Dans quelle mesure le physique peut-il contribuer à l'efficacité mentale? La maîtrise de l'énergie sexuelle peut-elle l'influencer ?

Nous savons que quand les glandes sexuelles sécrètent constamment lorsqu'elles sont arrivées à maturité. Se posent alors de nouvelles questions : la production hormonale cessera-t-elle si elle est préservée? Son éventuel arrêt peut-il causer la dégénération des glandes ? Si la dépense énergétique est arrêtée et que la production hormonale continue, comment l'organisme s'accommode-t-il des sécrétions ?

C'est ici qu'apparaît la question de la maîtrise, sous réserve toutefois que la faculté sexuelle n'est pas mise en cause. C'est le premier point. Nous devons ensuite considérer d'où proviennent les constituants de ces sécrétions glandulaires. Or, il est admis que chez l'homme les glandes sexuelles ont la faculté d'absorber la meilleure partie du sang, de la concentrer pour une transformation finale, une « quintessence » du sang utilisée in fine pour une éventuelle procréation. La production séminale est ensuite reçue par la femme qui l'utilise dans son organe génital pour sa gestation.

Vajroli

Le mot sanscrit *urdhvaretas* désigne une maîtrise avancée de la force sexuelle. Cette maîtrise implique l'induction, au sens physique du terme, du fluide séminal,

éventuellement susceptible de produire un nouvel être ou du plaisir, en interdisant son extraction des glandes génitales.

Au point de départ nous avons, chez l'homme, des glandes sexuelles dont les sécrétions sont acheminées par une poussée péristaltique de leur point d'origine vers le bas.

Cette phase biologique correspond généralement à une saturation libidinale du mental. C'est cet état du mental (a) qui, lorsqu'il est maintenu, permet l'excrétion de glandes sexuelles suractivées vers l'orifice urétral en une phase (b) intimement liée à l'état mental (a). L'arrêt de la phase (b) requiert l'arrêt de l'activité (a) par la maîtrise des pensées et des émotions qui son impliquées dans le processus et qui empêcherait ainsi le mouvement péristaltique vers le bas. Or, il est extrêmement difficile de contrôler mentalement un tel processus physique.

Le Hatha-Yoga enseigne pourtant une méthode qui permet de réaliser ce contrôle.

Étant donné que l'état mental (a) est la cause, ou l'accompagnateur, du mouvement physique (b) il s'agira d'apprendre comment l'inverser en un nouveau péristaltisme (c) censé transformer l'état mental (a) en un nouveau mode (d) de pensée.

En résumé, c'est l'arrêt du mouvement péristaltique et son inversion qui permettra le changement de l'état mental du yogi. C'est cette méthode, essentiellement physique, qui est appelée *vajroli*. Par l'arrêt maîtrisé de l'émission du fluide séminal, il est donc possible de maîtriser toute pensée et toute émotion de nature sexuelle. Une importante quantité de cette précieuse énergie, difficilement détectable, s'accumule au fil du temps. Marginale dans le processus de la procréation, elle est abondamment dissipée dans le plaisir charnel. Imputrescible et sujette à cette particulière métamorphose yogique, cette énergie peut être transformée en une énergie supérieure appelée *urdhvaretas* qui est susceptible d'être utilisée tant au niveau physique et mental voire à des fins plus élevées.

Ce principe se retrouve chez la femme mais sous une forme modifiée. En effet, l'anatomie et la physiologie de la femme permettent une conservation et une

transformation bien plus simple. Une difficulté peut toutefois être ressentie par l'intensité émotionnelle qui risque d'influer sur le système nerveux. D'une manière spécifique la femme semble ici mieux se maîtriser. On ignore de nos jours qu'une correcte application de certains exercices du pelvis peut produire d'excellents résultats.

Concluons en rappelant que la vitalité et la lucidité dépendent grandement d'une utilisation correcte de la maîtrise laquelle a notamment pour effet de retarder les aléas de la sénescence et de maintenir l'élan vital, la vitalité et l'efficacité.

Aparigraha

La dernière des cinq disciplines du Yama consiste à refuser le don qui nous est fait. C'est ainsi que toute tendance à accepter des biens quelconques va à l'encontre de la règle de l'*aparigha*.

Accepter le don est bien entendu vital lorsqu'il s'agit de subvenir à des besoins basiques.

Il n'est pas toujours facile de déterminer la nature de nos besoins personnels, tant de besoins artificiels s'offrent à nous parallèlement à nos besoins réels. Nous pouvons toutefois grosso modo définir catégories de nécessités basiques: l'alimentation et d'autres produits de nécessité, les choses qui sont en rapport avec notre protection personnelle et les besoins sexuels. Ces besoins ont en commun la survie de l'individu et la propagation de l'espèce humaine.

Mais le don est le plus souvent superflu, notamment lorsqu'il est source d'excès de toute sorte, des excès qui le plus souvent nuisent ou affaiblissent la santé. La pratique de cette règle suppose donc une notion précise de ce qui nous est strictement nécessaire dans la vie avec la détermination de ne pas succomber à la tentation du superflu. L'*aparighraha* s'applique tout aussi bien à l'amour, ce sentiment qu'il faudrait toujours accepter car son refus, c'est prendre le risque de blesser le sentiment de celui ou de celle qui nous l'accorde.

Niyama

*Extrait du livre «Foundations of Yoga» (Inner Traditions)
par Basile P Catoméris*

La pratique de *yama* et *niyama* s'adresse principalement aux personnes de foi, hommes ou femmes qui, quelle que soit leur confession, entrevoient d'une manière ou d'une autre, l'ombre de leur propre nature divine. La pratique de ces règles éthiques s'applique à tous ceux et celles qui, tout en aspirant à une vie heureuse et saine réalisent en leur for intérieur qu'ils sont déjà en route en quête d'une réalité qui va au-delà des joies et des soucis inhérents au quotidien, une réalité intemporelle de vérité et d'amour.

Alors que *yama* se présente comme une discipline de maîtrise du comportement individuel au travers d' « abstentions », *niyama* va au droit au développement spirituel de l'individu. La pratique du *niyama* comprend cinq « observances » personnelles qui règlent la conduite personnelle de l'adepte du Yoga.

Shaoutcha

La propreté, dans les différentes disciplines du Yoga Yoga, est fortement liée à la pureté. Portant avant tout sur l'élimination des déchets du corps, externes et internes, la règle du *saucha* est d'une grande importance dans la pratique du Hatha-Yoga. La propreté externe du corps s'obtient par le bain, les douches, chaudes ou froides, la transpiration, l'exposition au soleil ou tout simplement à l'air, avec massage et frictions. Pour ce qui est de la propreté interne, lire le chapitre 9 "Sat Karman-Purifications" de l'ouvrage *Foundations of Yoga*.

Santosha

Privilégiant la faculté d'un équilibre mental, la pratique du *santosha* correspond à une attitude de contentement qui, de l'extérieur peut parfois donner l'impression d'être paresse, voire autosatisfaction, autosuffisance, arrogance ou dédain. L'état recherché dans la pratique du *santosha* est toutefois différent, il s'agit en fait d'un sentiment fort positif et dynamique. Synonyme d'équilibre et de paix intérieure et reflétant l'imperturbabilité, il ne doit pas être confondu avec la passivité. C'est en fait une attitude génératrice d'une joie inconditionnelle, d'un état de grâce qui se manifeste indépendamment de toute circonstance extérieure, que l'ego s'efforce toujours de percevoir de manière positive.

Tapas

A la différence des sciences cognitives, dans le Yoga et en particulier dans le contexte du Hatha-Yoga, une bonne compréhension des objectifs et des applications de *tapas* passe par l'expérience et la pratique. Le terme sanskrit *tapas* a plusieurs sens et est sujet à différentes interprétations. A défaut d'exacte correspondance, le terme *tapas* est généralement traduit par « ascétisme », un mot d'origine grecque qui signifie l'exercice. Il faut toutefois noter que l'utilisation parfois ambiguë qui lui est donnée dans la doctrine du Yoga se réfère aussi bien à l'exercice proprement dit qu'aux résultats produits. Ce court exposé ne vise pas à exposer les origines de l'ascèse yogique ou ses différentes applications au cours des siècles. Il ne saurait être exhaustif sur tous les points de vue et des expériences auxquels je fais référence plus loin.

Pour le yogi (ou la yogini), la discipline de *tapas* est autant austérité que purification. Dans le Hatha-Yoga, cette règle vise tout particulièrement la purification mentale, un développement de la force de la pensée et de l'endurance. La discipline de *tapas* se pratique à trois niveaux : léger, moyen et intense. Le premier niveau est relativement aisé tandis que les deuxième et troisième niveau nécessitent l'enseignement d'un gourou (guide spirituel) compétent et expérimenté.

Le premier niveau comporte différents types d'exercices : l'activation de la faculté d'empathie par l'observation d'un silence absolu (*maouna*), l'endurance aux intempéries de toutes sortes, chaleur intense et froid polaire, soumission stoïque à la faim, la soif ou le sommeil. A ce niveau, un entraînement musculaire intensif est généralement conseillé, notamment par le maintien de postures appropriées (*âsanas*) porté à la limite du tolérable. Dans la pratique de *tapas*, la continence sexuelle joue un rôle important. Elle est limitée au tout début à une maîtrise élémentaire consistant à s'abstenir de toutes pensées sexuelles ou de propos à caractère sexuel hors de contexte. Cette règle est parfois accompagnée par une division par deux de la fréquence de l'activité sexuelle.*

*Voir *brahmacarya* dans le chapitre précédent sur les disciplines du *Yama*.

La voie qu'emprunte l'adepte (Yoga sadhana) peut également dans certains cas, rares, permettre l'acquisition des *siddhis*, ces pouvoirs surhumains auxquels sont intimement liés la connaissance et des états supérieurs de conscience. Les *siddhis* éventuellement acquis ne sont toutefois qu'une étape dans le voyage spirituel censé aboutir à la réalisation du Soi. Lorsque ces pouvoirs extraordinaires se manifestent, à l'issue d'une longue et laborieuse quête, la tenace illusion du monde sensible disparaît. Cela fait suite à la consciencieuse application par le yogi de la négation sublime du *neti neti* (ni ceci, ni cela) qu'il applique à chaque phase de son parcours spirituel. Ses nombreuses expériences enrichissent son monde mental de nouvelles dimensions, notamment celle d'une réalité qui échappe à l'emprise du mental et des sens. Dès lors, la perception des réalités du monde

transitoire ne fait que renforcer l'ascétisme de l'adepte et stimuler sa prise de conscience de la douleur et de l'illusion cosmique inhérente à la nature humaine.

Au terme de son cheminement spirituel, le yogi (ou la yogini) se retrouve libéré de toutes les expériences et facultés acquises au cours de sa vie présente et au cours de ses nombreuses réincarnations passées. Sa libération, qui n'a d'autre motif que la Réalité ultime qui est l'objectif terminal de toutes ses naissances, l'amènera à immoler cela même qui lui était le plus sacré au monde, le sacrifice ultime d'un héros de la spiritualité - la divinité personnelle qui le suivit tout au long de sa quête et à laquelle il (ou elle) était organiquement attaché(e). Symboliquement cette suprême libération est semblable aux ruisseaux, affluents et rivières de la planète qui se déversent, in fine, dans l'immensité d'un vaste océan.

La pratique de *tapas* est emblématique de l'esprit de sacrifice, l'archétype de maintes civilisations. C'est un sacrifice qui non seulement permet aux humains de communiquer ou de communier avec les forces occultes de la nature, mais aussi de survivre au cours de leur longue évolution sur la planète. D'origine ancienne, le terme *tapas* figure dans l'hymne du Rigveda X.129. Sa description métaphysique de la Création fait référence à une intense chaleur (*tapas*) émanant du néant et qui permet l'apparition de l'Être primordial, non-manifesté mais latent, hors du temps et de l'espace. Ce terme apparaît également dans les sutras (IV.1) du Yoga de Patanjali (IV.1). Là, il décrit l'une des voies qui aboutissent à l'acquisition de pouvoirs extraordinaires (*siddhis*), ainsi que quatre autres éléments fondamentaux (la naissance, certaines boissons à base de plantes, les *mantras*, et *samâdhi*). Ce texte énumère une trentaine de ces pouvoirs.

Les pouvoirs surhumains sont acquis par des yogis qui pour la plupart vivent dans un grand dénuement et dans un anonymat quasi absolu. En Inde, ils sont considérés comme des héros. De longue date ils y furent les protagonistes d'une élite de l'ascétisme spirituel. Leur monde mental se situe au-delà du brouhaha mondain, de toute actualité sociétale ou environnementale, loin du focus des détenteurs éphémères du pouvoir politique ou social, des stars du sport ou du show business. Leur ascèse extrême repose sur une foi inébranlable, cimentée dans un environnement culturel qui semble défier les lois du temps. Champions anonymes de la détermination et de la force psychique, cette élite spirituelle fait preuve d'une faculté de volonté et d'endurance exceptionnelle. Il n'est pas rare toutefois que leurs pouvoirs soient accompagnés d'une compassion universelle et d'une patience incommensurable, condition indispensable à la grâce qui couronne ces inconditionnels de Dieu.

Les exploits surhumains les plus visibles se retrouvent chez les *sadhus* et les *nagas* ou *naga nagas* appelés aussi *naga babas* dont la principale caractéristique est une nudité totale; ils viennent régulièrement des quatre coins de l'Inde, principalement de l'Himalaya où ils vivent en ermites ou

anachorètes. Descendant de leurs ermitages ou de leurs huttes solitaires perchées sur les rives du Gange, ils participent régulièrement aux grands rassemblements traditionnels (*melas*) qui en Inde ont lieu tous les quatre ans en rotation sur quatre villes: Nasik, Ujjain, Allahabad, Haridwar. Ovationnés partout avec une grande dévotion, les détenteurs des pouvoirs *siddhi* jouissent aussi bien du respect inconditionné de leurs pairs, des hauts dignitaires indiens civils et militaires, ainsi que des nombreux pèlerins qui parfois se comptent par dizaines de millions. Haute en couleurs, cette foule se retrouve dans la contemplation et la méditation, nourrissant la tradition du *darshana* qui voient dans ces êtres exemplaires les porteurs d'une bénédiction universelle. Pour cette multitude, composée de groupes ethniques parlant différentes langues et provenant de divers milieux sociaux ou de castes, les *naga nagas* sont perçus comme une source vive d'émulation, un modèle de cette foi qui est censée déplacer les montagnes et orienter les cœurs vers le Ciel.

Issus d'une école spirituelle très ancienne, réputée atypique en raison du comportement de ses adeptes hétérodoxes, ces ascètes de l'extrême ont renoncé aux biens de ce monde. Il est fréquent d'entendre en voyageant à travers le vaste continent indien que « ce qui n'existe pas en Inde n'existe nulle part ! » Il n'est donc pas étrange de voir dans ces gigantesques rassemblements spirituels des hommes entièrement nus se déplacer tranquillement en toute liberté sans jamais essayer l'opprobre de l'indécence, alors que l'Inde contemporaine, « la plus grande démocratie du monde », affiche aujourd'hui encore une rare pudeur victorienne et une étrange crainte de la promiscuité. A l'exception d'une minorité d'intégristes hindous strictement fidèles au précepte selon lequel le yogi ne doit pas faire étalage de sa spiritualité et qui donc n'apprécient guère ces événements publics, les *naga nagas* suscitent l'étonnement et l'admiration de tous. Ce sont des êtres vraiment d'exception que l'on traite avec un respect, parfois mêlé d'une certaine crainte car, selon la légende populaire, les détenteurs de *siddhis* peuvent s'avérer dangereux s'ils sont contrariés...

Il est possible d'assister à la démonstration de certaines formes de *siddhis* dans les lieux publics en Inde. Il s'agit alors de yogis « déchus », des praticiens du Yoga qui délibérément ignorent le fait que l'attachement aux pouvoirs extraordinaires entraîne la chute dans la quête spirituelle car seule la condition de non-attachement permet d'atteindre la Réalité ultime. Ces renégats du Yoga sont alors victimes de l'emprise des pouvoirs extraordinaires qu'ils détiennent. Ils renoncèrent délibérément à la difficile quête spirituelle, préférant attirer les foules avec la « magie » de leurs pouvoirs extraordinaires. Leur statut de yogi est, du point de vue strictement yogique, remplacé par celui de fakir, mot arabe signifiant « une personne pauvre » (mendiant).

Svādhyāya

Tout aussi important au niveau de la connaissance est la règle désignée par le terme *svādhyāya*. Cette règle recommande l'étude des textes sacrés. S'il est évident de devoir acquérir une formation de base dans l'étude pratique de toute science, il est à fortiori d'autant plus souhaitable pour tout croyant d'étudier les fondements de sa propre religion. Cela devrait être valable aussi pour l'athée qui ne nie pas la nécessité d'avoir des règles dans la vie d'une société, et qui adhère ainsi à ses valeurs. Là encore il sera opportun de bien connaître les règles de la société dans laquelle il vit sans oublier d'accorder à autrui la liberté de pensée.

Sans l'étude de textes sacrés et sans leur application une religion risque de devenir un creuset d'intolérance et, dans le prolongement, hélas, une source de conflits. Une pratique dogmatique de toute idéologie peut entraîner la superstition, une orthodoxie robotique et l'isolement de l'individu dans un *no-mans's land* culturel et social. Dans l'esprit du Hatha-Yoga, il est nécessaire d'étudier tout texte sacré propre à sa propre confession : la Bible, le Coran, la Torah, ou les écritures sacrées de l'Inde etc.... Plus que d'aboutir à une connaissance strictement théologique ou philosophique, une telle étude deviendra, pour l'adepte ou le novice du Yoga une précieuse source d'inspiration émotionnelle et de méditation.

Dans le contexte global d'une spiritualité excluant tout préjugé et une étroitesse d'esprit négative, le yogi pourra alors facilement trouver refuge et l'émulation au cœur d'autres sources d'inspiration spirituelle. Citons le yogi Sri Ramakrishna qui connut des communions répétées avec le Divin et des inspirations sublimes documentées tant dans la lecture du Coran, que de la Bible ou des écrits de sa propre culture hindouiste. L'étude visée par la pratique du *svadhyaya* inclut également *japa* qui est la répétition du *mantra*, cet élément qui est traditionnellement imparti en complément de l'initiation spirituelle du *chela* (étudiant) par le gourou.

Īśvarapranidhāna

La dernière, mais pas la moindre importante des dix règles fondamentales du Hatha-Yoga, c'est la pratique religieuse de l' *īśvarapranidhāna*, Celle-ci suppose une dévotion sincère et intense, une réorientation de la pensée et du sentiment vers l'Absolu, le but de toute spiritualité. Du point de vue technique, elle suppose un état de concentration mentale inspiré et exclusivement dirigé vers le Divin, Ishvara en Inde, le Seigneur qui n'est autre que la prise de conscience suprême du Soi. Le concept de Ishvara diffère de celui du Dieu créateur de la tradition judéo-chrétienne dans la mesure où il est une prise effective de conscience transcendante du Soi, libérée de toute illusion ontologique et, par conséquent, de toute dépendance spatio-temporelle ou cognitive.

Le long parcours spirituel conduit ainsi à un retour prévu à la source primordiale, qui est accompagnée par l'abandon de l'ego au profit du Bien-Aimé, au Divin et aux desseins inconnus de son immanente volonté. Avec l'espoir secret de devenir un jour son très humble instrument. En l'état, le yogi (la yogini) se retrouve alors au cœur du Bhakti Yoga (le yoga ou union de la dévotion), au cœur même de l'amour divin.