

Les Niyama du RAJA YOGA

Les NIYAMA sont les règles de comportement personnel. Des vertus personnelles quand le yogis est seul témoin de ses actes. Ces Niyama parle de pratiques fondamentales nécessaires à l'évolution de la conscience humaine : bonne hygiène de vie, santé, bien-être, tempérance, volonté, discipline, connaissance de soi, sagesse pour aboutir à l'union du soi, individuel au tout.

Sûtra II.11 : „Shauchâtsvângajugupsâ parairasamsargah“

« De la pureté de son propre corps, vient le besoin de distance avec les autres. »

Sûtra II.12 : „Sattvashuddisaumanasyaikâgryendriyajayâtmdarshana yogyatvâni cha“

« La pureté intérieure, la bonne humeur équilibrée, la détente, un but unique et la maîtrise des sens permettent la prise de conscience du Je.»

Ce sûtra évoque la conséquence du 1er Niyama : « shaucha » : purification ou propreté, du corps et du mental. Il invite à être sensible à ce qui nous nourrit et ce qui nous toxifie, tant sur le plan physique que subtil. Il y a une notion d'hygiène de vie, d'alimentation, de contact avec les personnes et environnement qui nous nourrissent, et ce qui nous apportent de mauvaise chose. Il sous-tend de mettre de la distance avec l'autre, dans le sens du détachement. Le corps et le mental se construisent à partir des impressions que nous communique l'environnement. Les sons, les sensations, les images, les goûts, les odeurs, apportent une énergie, une information que l'on métabolise. Ce sutra encourage à choisir en conscience ce avec quoi nous sommes en « contact » et les expériences qui nourrissent notre être.

(D'un point de vue plus spirituel, il est à noter également que la « purification » des centres, de chaque chakra est primordial avant leur éveil par l'énergie de la kundalini, et en particulier des premiers chakra inférieurs, autrement cela est très risqué. D'où l'importance de la pratique des pranayamas et de l'application de « Shaucha »)

Sûtra II.13 : „Santosâdanuttamasukhalâbhah“

« Prise de conscience du contentement qu'apportent la modération, la frugalité, la simplicité.»

Ce sûtra évoque la conséquence du 2ème Niyama : « santosha » : contentement. C'est savourer le moment présent. Il apparaît lorsque le yogi abandonne son besoin de contrôle, de domination et d'approbation. Santosha invite à une forme de tempérance et à apprécier la modération et la simplicité des choses, nourrissant une forme de joie intérieure.

Sûtra II.14 : „Kâyendriyasiddhirashuddhiksayâttapasah“

« La pratique soutenue élimine progressivement les problèmes de santé et améliore le fonctionnement du corps et des sens. »

Ce sûtra évoque la conséquence du 3ème Niyama : « Tapas » : qui peut être traduit par austérité, voir ascèse. Il y a ici une notion de discipline dans le mode de vie. Les yogis pratiquant le tapas, font preuve de discipline parce que leurs rythmes biologiques sont en harmonie avec le rythme de la nature. Tapas évoque de façon concrète la persévérance dans les exercices et pratiques quotidiennes du yogis. Et de façon plus subtile, tapas signifie le feu, la racine “tap” chauffer, brûler. C’est quelque part une notion de force, de lumière en le yogi qui lui permet de maintenir l’équilibre en lui au quotidien. Cela passe par une forme de motivation forte, une volonté, pour persévérer dans sa pratique qui n’est pas chose facile. C’est aussi par le « feu intérieur » que le yogis « brûle » ses impuretés pour tendre vers la véritable santé.

Sûtra II.15 : „Svâdhyâyâdistadevatâsamprayogah“

« La fusion avec un symbole de notre choix permet d’accéder à la connaissance de celui-ci. »

Ce sûtra évoque la conséquence du 4ème Niyama : « svadhyana ». Il s’agit de l’étude qui conduit à la connaissance de soi. Il y a une différence entre la connaissance et la conscience du savoir. Le yoga conseille au yogi de ne pas confondre information et sagesse, l’étude intérieure permettant d’assimiler cette distinction. Sva = soi et dhya=méditer, réfléchir, contempler. Svadhyana invite le yogi à observer les choses de l’intérieur de lui-même, sa quête ne dépendant plus de réalisations ou acquisitions extérieures.

Sûtra II.16 : „Samâdhisiddhirbrahmanpranidhânât“

« La réalisation du « samâdhi » résulte d’une consécration à la quête de Cela. »

Ce sûtra évoque la conséquence du 5ème Niyama : « Braman pranidhana » ou « Ishwara-pranidhana ». Il s’agit là de l’abandon à cela, de foi, de confiance. Ce niyama invite le yogi à s’abandonner à la sagesse de l’incertitude, à la conscience pure, l’infini.

Petite subtilité : dans certaine version ancienne on trouve braman pranidhana et par la suite ishvara pranidhana.

Dans les anciens fondements de la philosophie du yoga, il n’y avait pas de notion de dualisme. Il y a deux écoles en réalité : l’advaita vedanta, doctrine non dualiste, qui ne dissocie pas l’âme individuelle du tout. Et dans ce cas là, le 5ème Niyama est braman pranidhana. Pranidhana étant l’abandon, Braman, l’absolu immuable, illimité, le tout.

Les notions de Brahman ont progressivement été transformé par Ishwara qui peut être traduit par “seigneur de l’univers” avec la racine “ish” = régner qui introduit l’idée d’un dieu personnalisé créateur de l’univers. Cet instauration du dieu personnifié fut ainsi l’origine de courant de vénération et adoration. Mais ce concept est exclu à l’origine du fondement des yoga sutra, des advaita vedanta qui eux parle d’infinité, de sans forme, d’illimité.