

# Les 8 piliers de Patanjali selon Guruji Iyengar

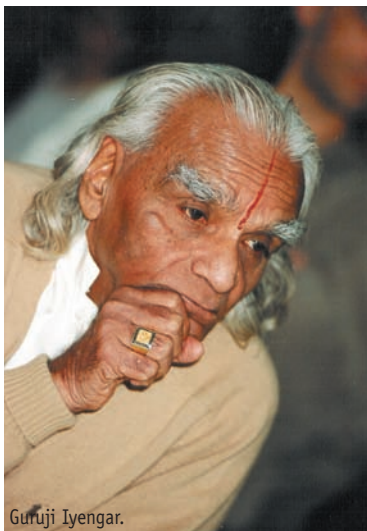


photo : Laurent Dauzou

Il y a quelque 2500 ans, Patanjali lègue à l'humanité la synthèse des principes philosophiques et techniques d'ascèse de l'Inde ancienne dans le *Yoga Sutra*. Huit étapes indissociables dans l'enseignement du yoga y sont consignées sous forme d'aphorismes. Toutes ont été étudiées et reformulées par les plus grands maîtres de yoga dont Guruji Iyengar<sup>(1)</sup>. Deux enseignants de sa filiation ont relevé pour vous quelques morceaux choisis extraits de son ouvrage : *Lumière sur le yoga*.

«Morceaux choisis»  
par Laurent Dauzou & Maryam Askari  
d'après le livre de B.K.S. Iyengar,  
*Lumière sur le Yoga*, avec l'aimable autorisation  
des éditions Buchet-Chastel

**A**fin de parler pleinement du yoga, il est nécessaire de rappeler qu'il se constitue de plusieurs étapes, ou piliers, qui ne peuvent être dissociés les uns des autres sans que l'édifice de la discipline du yoga ne se rompe. On trouve la description des huit piliers du yoga dans l'ouvrage *Yoga Sutra* écrit par le philosophe et grammairien indien Patanjali<sup>(1)</sup>, à une date qui se situerait, selon les experts, entre le 6<sup>e</sup> siècle avt. J.-C. et le 2<sup>e</sup> siècle ap. J.-C.. Dans cet ouvrage de référence, Patanjali indique les moyens de contrôler l'esprit et de parvenir à la voie royale de la maîtrise du soi. C'est la voie du Yoga<sup>(2)</sup>. Voici la liste des huit piliers du yoga.

## Pilier n° 1 : YAMA

Il regroupe les cinq disciplines morales qui doivent, en tant que grands commandements humains, transcender les croyances, les pays, les âges et le temps, pour vivre tous ensemble en harmonie les uns avec les autres. Il s'agit de *ahimsa*, la non-nuisance (ou non violence); *satya*, la vérité; *asteya*, ne pas voler; *brahmacarya*, la retenue sexuelle; *aparigraha*, la non-cupidité. Ces commandements sont les règles morales de la société et des individus sans lesquelles règnent le chaos, la violence, le mensonge, le vol, la débauche et l'avarice. Les racines de ces maux sont les sentiments de cupidité, de désir et de possession. Ils peuvent être légers, appuyés, ou violents. Ils n'apportent que souffrance ou aveuglement.

## Les 5 commandements

• **Ahimsa**: (*a* = non; *himsa* = tuer) la «non violence»; la signification positive de ce terme est l'amour. La violence naît de la peur, de la faiblesse, de l'ignorance ou de l'agitation. Pour dompter la violence, il faut se libérer de la peur. Pour gagner cette liberté, il faut changer son point de vue de la vie et l'orientation de son esprit. Pour que la violence régresse, il faut que l'homme fonde sa foi sur la réalité (amour et vérité) et la recherche, plutôt que sur l'ignorance et les préjugés.

• **Satya**: «la vérité». La vérité est la plus haute règle de conduite ou de moralité. Le Mahatma Gandhi disait:

«la vérité est Dieu et Dieu est la vérité». Satya suppose la vérité totale dans les pensées, la parole et les actions. Comme le feu brûle les impuretés et affine l'or, ainsi le feu de la vérité purifie le yogi et brûle en lui toute impureté. La Réalité est Amour et Vérité, elle s'exprime ainsi, et la vie du yogi doit se modeler sur ces deux facettes de la Réalité. C'est pourquoi est prescrite ahimsa, qui est basée essentiellement sur l'Amour, et satya, qui suppose la vérité totale dans les pensées, la parole et les actions. Attention aux quatre péchés du langage que sont: les insultes et les obscénités, l'abus de confiance, la calomnie ou fabulation, et enfin se moquer et tourner en dérision ce que les autres tiennent pour sacré.

•**Asteya**: «ne pas voler». Le désir de posséder ce qui appartient à autrui et d'en jouir, conduit à de mauvaises actions. C'est du désir que naissent le besoin de voler et le besoin d'amasser. Asteya veut dire ne pas voler, mais va au-delà, dans le sens où il ne faut pas prendre un objet qui ne nous appartient pas sans l'autorisation de son propriétaire, mais aussi, ne pas l'utiliser pour autre chose que son usage normal ou au-delà du temps alloué. Donc, Asteya comprend, l'abus de propriété, l'abus de confiance, la mauvaise gestion et le mauvais usage.

•**Brahmacarya**: signifie une vie de célibat et de retenue, consacrée aux études religieuses. Patanjali insiste sur la continence du corps, de la parole et de l'esprit. Cela ne signifie en aucune façon le célibat obligatoire. Au contraire, tous les *Smṛti* (textes de lois) recommandent le mariage. Chacun doit faire passer les aspects les plus élevés du Brahmacarya dans sa vie quotidienne.

## Pilier n° 2 : NIYAMA

Tandis que yama sont les règles dont l'application est universelle, *niyama* sont les règles de conduite de chaque individu afin de vivre en harmonie avec soi-même. Les 5 *niyama* énumérés par Patanjali sont: *sauca* (pureté); *santosa* (contentement); *tapas* (ardeur ou austérité); *savdhyaya* (étude de soi); *isvara pranidhana*.

•**Sauca**: la «pureté». La pureté du corps est essentielle pour le bien-être. Tandis que les habitudes d'hygiène comme les bains purifient le corps extérieurement, les *asana* (postures) et le *pranayama* (contrôle du souffle) le purifient intérieurement. La pratique des *asana* tonifie le corps tout entier et élimine les toxines et impuretés causées par les excès. Le *pranayama* purifie et aère les poumons, oxygène le sang et purifie les nerfs. Mais plus importante que la purification physique du corps est la purification de l'esprit pour le libérer d'émotions telles que haine, passion, colère, convoitise, cupidité, illusion et orgueil.

•**Santosa**: le «contentement». Il doit être cultivé, parce qu'un esprit insatisfait ne peut pas se concentrer. Aucune privation n'affecte le yogi, il est donc naturellement satisfait. Le contentement donne au yogi une béatitude sans limites.

•**Tapas**: l'«ardeur». *Tapas* provient de la racine *tap* qui signifie «s'embraser, brûler, briller, avoir une brûlure», ou «être consumé par la chaleur». Cela signifie donc un effort

Posture de «urdvha muka svanasana» par Laurent et Maryam.



ardent en toutes circonstances pour atteindre un but déterminé dans la vie. Cela implique la purification, l'auto-discipline et l'austérité. Tout l'art de forger le caractère peut être considéré comme la pratique de *tapas*.

•**Svadhya**: (*Sva* = soi; *adhyaya* = étude) étude de soi. Eduquer, c'est tirer d'une personne le meilleur d'elle-même. *Svadhya* est donc l'éducation du soi. La personne qui pratique *svadhya* lit le livre de sa propre vie en même temps qu'elle l'écrit et le corrige. Elle change de point de vue sur la vie. Elle commence à comprendre que toute création est vouée à *bhakti* («adoration») plutôt qu'à *bhoga* («plaisir») et que l'énergie qui l'anime est la même que celle qui anime l'univers tout entier. D'autre part, pour avoir une vie saine, heureuse et paisible, il est essentiel d'étudier régulièrement et en un lieu pur la littérature sacrée. Les livres sacrés de l'humanité sont à lire par tous, ils ne sont pas destinés aux seuls membres d'une confession particulière.

•**Isvara Pranidhana**: «consacrer au Seigneur ses actions et sa volonté». Celui qui a foi en Dieu ne connaît pas le désespoir. Il a l'illumination (*tejas*).

**Une âme sans corps est comme un oiseau privé de ses ailes.**

## Pilier n° 3 : ASANA

Le troisième pilier du yoga est celui des *asana* ou postures. Les *asana* apportent la solidité, la santé et la légèreté des membres. Une posture stable et belle donne de l'équilibre mental et empêche l'esprit d'être inconstant. Le yogi conquiert son corps par la pratique des *asana* et en fait le digne véhicule de l'esprit. Il sait bien qu'il faut un véhicule à l'esprit. Une âme sans corps est comme un oiseau privé de ses ailes. En pratiquant les *asana*, le *sadhaka* trouve tout d'abord la santé. La santé est le silence de la conscience physique et mentale. Il se libère des infirmités physiques et de sa dispersion mentale en pratiquant les *asana*. Il fait l'offrande au seigneur de ses actions et de leurs fruits pour le service de l'humanité. Peut alors commencer la pratique du *pranayama*, de préférence sous la conduite personnelle d'un *guru* (maître) qui connaît les limites physiques de son élève.

## Pilier n° 4 : PRANAYAMA

Comme le yoga, le mot *prana* recouvre plusieurs acceptions. Il signifie: «souffle, respiration, vie, vitalité, vent énergie ou force». Il désigne également l'«âme» par opposition au «corps». *Ayama* signifie: «longueur, expansion, allongement, ou retenue». *Pranayama* représente donc l'allongement du souffle ou son contrôle. Ce contrôle s'étend à toutes les fonctions de la respiration, à savoir: 1) l'inspi-

ration = *puraka* («emplissage»); 2) l'expiration = *rechaka* («vidage»); 3) la rétention = *kumbhaka* (il y a deux états de *kumbhaka*: la retenue après une inspiration complète et la retenue après une expiration complète. Le pranayama est donc la science de la respiration. C'est l'axe autour duquel tourne la roue de la vie. La vie du yogi ne se compte pas au nombre de ses jours, mais au nombre de ses respirations. C'est pourquoi il adopte un rythme particulier de respiration lent et profond. Ce rythme renforce le système respiratoire, apaise le système nerveux et calme les désirs. Un mystique du 17<sup>e</sup> siècle disait: *Si vous voulez avoir un esprit calme, contrôlez d'abord votre respiration; car lorsqu'elle est contrôlée, le cœur est apaisé; mais si la respiration est spasmodique, il est dérangé. Avant donc de commencer quoi que ce soit, contrôlez votre respiration, grâce à quoi votre humeur s'adoucirait et votre esprit s'apaisera.*

## Pilier n° 5 : PRATYAHARA

Si la raison d'un homme succombe sous la poussée de ses sens, il est perdu. Par contre, si la respiration et son rythme sont contrôlés, les sens, au lieu d'être entraînés à l'extérieur vers les objets de désir, se tournent vers l'intérieur, et l'homme se trouve libéré de leur tyrannie. C'est le cinquième pilier du yoga, à savoir, *pratyahara*, dans lesquels les sens sont maîtrisés. Quand ce stade est atteint, le *sadhaka* entreprend un examen approfondi de lui-même. Pour surmonter la tentation des objets des sens, il a besoin de la protection que donne l'adoration (*bhakti*). Il a besoin aussi de l'éclairage que donne la connaissance de son héritage divin.

## Pilier n° 6 : DHARANA

Quand le corps a été trempé par les *asana*, quand l'esprit a été raffiné par le feu du pranayama, et quand les sens ont été maîtrisés par *pratyahara*, le *sadhaka* atteint la sixième étape, appelée *dharana*. Il est concentré totalement sur un point unique, ou une simple tâche qui l'absorbe complètement. Or l'esprit produit les pensées, mais elles sont difficiles à contenir car elles sont fluides et inconstantes. Une pensée, poursuivie avec constance par un esprit qui ne s'en écarte pas, apporte la joie. Cette concentration peut être atteinte par *eka-tattva-abhyasa*, l'étude de l'élément unique, qui imprègne tout, le Soi présent au plus profond de tous les êtres, qui diffuse Sa

forme unique en de multiples formes. C'est pourquoi, pour parvenir à *ekagrata* (la «concentration»), le *sadhaka* se concentre sur *Aum*<sup>(3)</sup>, qui est symbole divin.

## Pilier n° 7 : DHYANA

**La vie du yogi ne se compte pas au nombre de ses jours, mais de ses respirations.**

Comme l'eau épouse la forme du vase qui la contient, l'esprit en contemplant un objet, prend la forme de cet objet. Après une dévotion longue et sans relâche, l'esprit, à force de penser à la divinité omniprésente qu'il adore, se transforme jusqu'à finalement lui ressembler. Lorsqu'on transvase de l'huile, on peut observer que l'écoulement est stable et régulier. Quand la concentration s'est stabilisée en un flot régulier, c'est l'état de *dhyana* («méditation»). Comme le filament d'une ampoule électrique parcourue par un courant régulier brille et répand de la lumière, l'esprit du yogi est rendu lumineux par l'état de *dhyana*. Son corps, son souffle, ses sens, son esprit, sa raison et son moi sont totalement intégrés dans l'objet de sa contemplation: l'Esprit Universel. Il voit la lumière qui brille en son cœur. Il devient une lumière pour lui-même et pour les autres. On reconnaît les progrès sur le chemin du yoga à certains signes tels que: la santé, un certain sentiment de légèreté du corps, la stabilité, la simplicité de comportement, la beauté de la voix, la fraîcheur du corps, l'apaisement des désirs. L'Esprit du yogi est équilibré, serein et tranquille. Il est le symbole même de l'humilité. Il dédie toutes ses actions au seigneur et trouvant refuge en Lui, il se libère de la servitude de *karma* («action») et devient un *jivana mukta* (une «âme libérée»).

## Pilier n° 8 : SAMADHI

Pour le *sadhaka*, *samadhi* est le but ultime de sa quête. Au plus fort de sa méditation, il entre dans l'état de *samadhi*. Son corps et ses sens sont au repos, comme s'il dormait, sa pensée et sa raison sont vigilantes comme en état de veille, cependant, il est au-delà de la conscience. Une personne dans l'état de *samadhi* est pleinement consciente et éveillée. Les sages répondent lorsqu'on compare *samadhi* à d'autres expériences: «*Neti! Neti!*», «Ce n'est pas cela! Ce n'est pas cela!». L'état ne peut être décrit que par le silence profond. Le yogi a quitté le monde matériel pour se fondre dans l'Éternel. Alors il n'y a plus aucune dualité entre le connaissant et le connu car ils sont confondus comme le camphre et la flamme. Alors jaillit du fond du cœur du yogi le chant de l'âme. ■

<sup>(1)</sup> B.K.S. Iyengar enseigne le yoga depuis près de soixante ans. Il est l'une des figures contemporaines les plus emblématiques dans la discipline.

<sup>(2)</sup> Le mot vient de la racine sanskrite *yuj* qui signifie «lier, unir, attacher, atteler sous le joug», ou «diriger et concentrer son attention», ou encore, «utiliser et mettre en pratique». Elle signifie aussi «union» ou «communauté». C'est l'union de l'Âme individuelle avec l'Âme Universelle.

<sup>(3)</sup> Voir rubrique infos: «Om, le mantra des mantras» p. 10.

➔ [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 15: Interview d'André Van Lysebeth P. 14

- Gtao n° 27 & 28: Prânâyâma, l'expérience de la spiritualité



Posture de «sarvangasana» par Laurent.