

Yama : les cinq vœux du chercheur

27 janvier 2017



La spiritualité n'est pas une voie pour les timorés. Swami Vivekananda a dit : « Je veux des lions, pas des moutons. » Vous êtes-vous demandé pourquoi le grand Maître s'est exprimé ainsi? C'est parce qu'à chaque instant nous travaillons sur nous. À chaque instant de notre existence nous affinons notre façon de vivre pour assurer l'épanouissement de notre conscience.

Dans un précédent article, j'ai évoqué ce voyage qui débute par la pensée puis évolue vers le ressenti. Cette transformation donne l'opportunité de 'devenir' et, à terme, de 'dédevenir'. Pour ce voyage vers le progrès, le rite de passage est ce que j'appelle les cinq serments du chercheur. Ces serments sont les qualités fondamentales qu'un chercheur doit développer et ce sont celles adoptées par Patanjali dans l'étape de *yama*. Les éléments fondamentaux de l'Ashtanga Yoga de Patanjali, à commencer par *yama*, *niyama*, etc..., peuvent être mieux appréciés et en fait réalisés de façon empirique en quelques moments de méditation quotidienne selon le système Sahaj Marg.

Le mot 'yama' a différentes connotations et significations. En sanscrit, il signifie 'réfrènement' ou 'autodiscipline'. Lalaji a décrit yama de la manière suivante :

« Yama, c'est renoncer aux sentiments erronés et aux pensées incorrectes. Yama veut dire renoncer. Yama signifie ne pas accepter de cadeaux, ne pas voler, ne pas mentir etc. ... Yama c'est renoncer à ce que le cœur ne veut pas.

Dans la mythologie hindoue, Yama est le Dieu de la mort. Comment concilier cette idée de mort étroitement liée avec la toute première étape de la spiritualité ? Il s'agit d'avoir une bonne compréhension de la vie elle-même. La vie a un commencement et une fin. Elle commence par la conception et se termine par le retrait de l'âme.

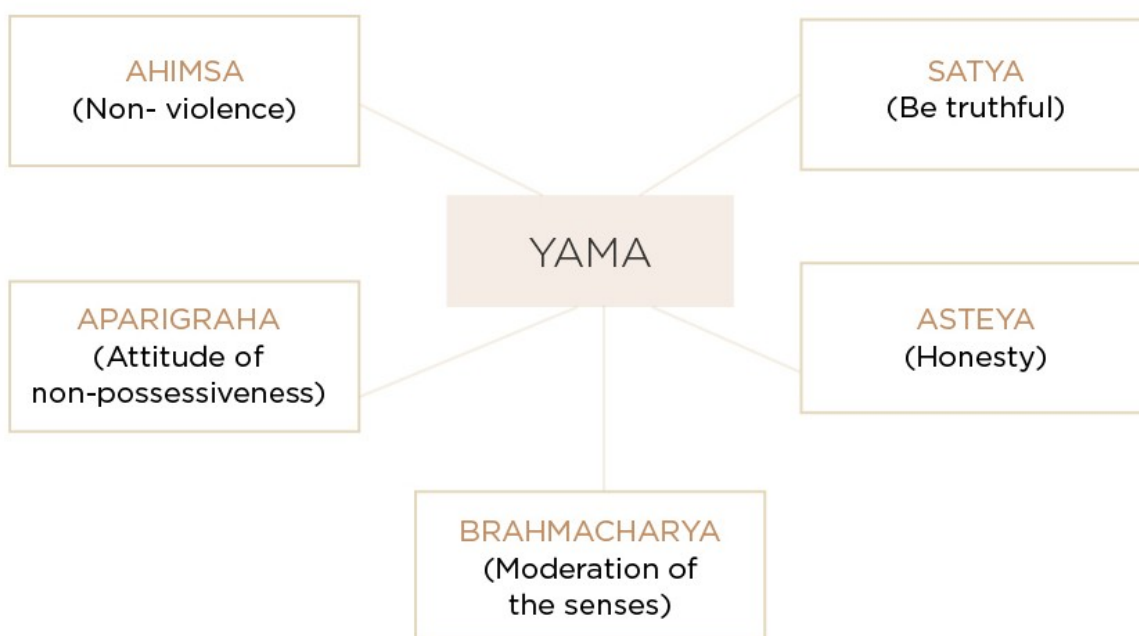
Le véritable secret est de 'mourir' tout en étant encore en vie, ce qui nous permet de transcender consciemment l'individualité pour devenir universel. On peut aussi qualifier la méditation de processus d'annihilation consciente. Mais dans ces moments-là, lorsque nous nous autorisons à plonger dans les profondeurs de notre conscience, beaucoup ont peur. À

chaque fois que cela se produit pendant la méditation, ils finissent par ouvrir les yeux. Ils n'ont pas conscience du véritable but et ils ont peur.

Pujya Shri Babuji dit : « Vivez comme si vous alliez mourir l'instant d'après. » Ce rappel constant de yama peut sembler par trop négatif, mais à elle seule cette phrase transmet une sagesse immense. Cette condition, que l'on appelle celle de 'mort vivant', est une tentative d'exprimer l'idée de surpasser l'individualité par l'amour. Lorsque cela se produit, nous réussissons à annihiler l'ego, qui créait des entraves empêchant la vie de s'épanouir.

Par ce transcendement de l'ego, nous faisons pour la première fois l'expérience de la vitalité. Qu'est-ce que la vitalité ? C'est vivre la vie avec un cœur ; une vie qui est désormais reliée à l'éternel et à l'immortel ; une vie dans laquelle il n'y a ni bonheur ni chagrin, ni plaisir ni souffrance. Cette transformation nous donne la sagesse de mener notre vie avec autodiscipline ou yama. Même si au Sahaj Marg nous commençons par les trois dernières étapes de l'Ashtanga Yoga de Patanjali - *dharana* suivie de *dhyana*, aboutissant au *samadhi* - les autres étapes sont prises en compte grâce au nouvel équilibre des tendances du mental.

Une telle discipline est possible chez un individu doté d'un *manomaya kosha*, c'est-à-dire d'une enveloppe de l'esprit, bien développé. Ce n'est pas possible chez les *pashus*. Celui qui est asservi est un *pashu* : il se peut que vous soyez asservi à vos désirs, à votre cupidité ou à votre convoitise. En fait, toute sorte de dépendance fait de vous un *pashu* ; de même, l'asservissement au Guru fait-il de vous un *Guru-pashu*. Une dépendance, quelle qu'elle soit, ne va pas servir votre but. Vous devez exister en étant dans ce monde, mais sans être de ce monde. Exister comme un lotus. Exister comme une personnalité qui fait son devoir. Ces cinq étapes sont comme des serments ou des vœux conçus pour affronter courageusement la vie sans s'en détourner.



Ahimsa : la non-violence

La première étape de yama commence par l'amour. La loi divine fondamentale qui régit la vie est « Aimez-les tous ». Si l'idée de blesser quelqu'un demeure dans votre cœur, vous avez échoué dès la première étape. Les personnes qui ont pour intention de blesser les autres peuvent facilement devenir des démons très puissants. Aimez de façon

désintéressée, inconditionnelle et joyeuse. C'est l'essence *d'ahimsa*. Il est facile de comprendre que l'affection que l'on ressent pour quelqu'un puisse se transformer en amour. Lorsque nous aimons tout le monde, comment pouvons-nous être violent ou blesser autrui ? Lorsque nous aimons, nous sommes prêts à sacrifier notre confort, nos biens et jusqu'à nous-même. Il est triste que sous l'emprise de la haine, les gens se détruisent les uns les autres.

Satya : soyez vrai

Soyez vrai envers vous-même. Soyez authentique et sincère. Dites ce que vous pensez et pensez ce que vous dites. Il ne devrait jamais y avoir d'intentions cachées. Pas de masques. Pas de faux-semblants pour cacher les défauts et pas de camouflage. Être vrai tout en s'assurant que la vérité ne blesse jamais le cœur de l'autre n'est possible que si *ahimsa* fait partie de nous. Lorsque nous ne suivons pas notre cœur, nous nous autorisons à blesser nos proches. Nous suivons de mauvais conseils, et nombreux sont alors ceux qui souffrent d'un cœur malhonnête et des contraintes qui en résultent. C'est également un manque d'authenticité. L'environnement intérieur est perturbé et nos simulacres engendrent un schéma de mauvaises habitudes. Par conséquent, soyez toujours vrai et cultivez la pureté intérieure.

Asteya : l'honnêteté

Lorsque nous aurons l'amour dans le cœur et que nous foulerons le sentier de la vérité, l'honnêteté rayonnera dans notre existence. Notre existence en pensées, en paroles et en actions sera une manifestation de l'honnêteté. Alors notre simple présence donnera une impulsion à la boussole morale de tous ceux qui nous entourent. L'honnêteté est le résultat d'une vie vécue avec amour (*ahimsa*) et nourrie par la vérité (*satya*). Nous connaissons tous la fameuse citation de William Shakespeare : « Avant tout : sois loyal envers toi-même. »

Brahmacharya : la modération des sens

La compréhension de *Brahmacharya* a été restreinte au sens de célibat, alors que *brahmacharya* signifie en réalité un état dans lequel nous pouvons apporter de la modération à toutes nos facultés. Le terme est composé de Brahm + charya. Le dernier, 'charya', signifie demeurer. 'Celui qui demeure en Brahm', est donc à juste titre appelé *brahmacharya*. Agir comme si on était un *brahmacharya* revient à mettre la charrue avant les bœufs ; c'est artificiel. Nous devons le devenir. Lorsque nous demeurons dans cet état, toutes nos actions et nos pensées participent de la qualité de Brahman. Un tel état de supraconscience est possible par la pratique du Sahaj Marg, grâce à laquelle on atteint cette modération en pratiquant régulièrement la méditation sur le point A et le nettoyage du point B. Pour une telle personne, la procréation est l'accomplissement du devoir. Il n'y a rien de mal dans la procréation tant que nous nous rappelons de ne pas en devenir esclave.

Aparigraha : l'attitude de non-possessivité envers les choses du monde

Nous devons exister comme si nous étions dans le monde, mais pas de ce monde. Exister comme un lotus. Exister en ayant conscience de nos devoirs. Lorsque nous accomplissons nos obligations avec dévotion, nous développons le non-attachement de manière naturelle et spontanée. Dans la pratique du Sahaj Marg, la méditation sur le point A aide à développer cette vertu.

Ces cinq qualités dépendent toutes de l'état d'amour. Un cœur aimant, joyeux et satisfait va créer un milieu favorable à l'épanouissement de la vie elle-même. Le chercheur spirituel qui a réalisé les cinq étapes de *yama* ne sera jamais en situation de divertir son ego sous

quelque forme que ce soit. Qu'il fasse des miracles ou qu'il montre certaines de ses possessions, il ne sera jamais capable de convoitise ou d'avidité. Des miracles se produiront peut-être spontanément sans que cela soit de son fait.

Devenir le vecteur de ces cinq qualités prépare notre cœur à un seul et unique but : la purification de la conscience.

Notre fondement spirituel est construit sur ces cinq piliers. En fait, aucune spiritualité n'est possible sans ces cinq étapes. Devenir ou absorber ces qualités nous prépare à de meilleures et plus nobles expériences. Ce n'est que lorsque nous ne voulons rien de personne, y compris de Dieu, que les portes s'ouvrent.

Cela ressemble beaucoup à une banque. Lorsque vous avez un besoin urgent d'argent, en général les banques ne vous aident pas, alors que si vous n'en avez absolument pas besoin, la banque va vous solliciter. De même, lorsque Dieu trouve une âme satisfaite, Il souhaite lui donner davantage. Les dons célestes descendent sur ceux qui renoncent au pouvoir lui-même. Si nous le demandons, il est refusé. La situation est similaire dans la nature. Les pouvoirs descendent automatiquement sur celui qui dit : « Je n'en ai pas besoin ».

À tous mes compagnons de voyage qui se sentent découragés par l'appel de ces vœux, j'aimerais laisser les vers du poète H.W. Longfellow, qui a dit :

Ni gaîté, ni peine,

Ne sont notre finalité, notre destinée ;

Mais agissons afin que chaque lendemain

Nous trouve plus avancés qu'aujourd'hui.