

TEXTES SACRÉS

Yamas et niyamas : l'éthique du yoga au quotidien

Les dix principes de Patañjali en sanskrit, mot à mot, avec un journal de pratique de dix semaines



यम नियम

yama niyama

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Les textes utilisés	5
Prononcer ce que vous lisez	5
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. Les huit membres et la place de l'éthique	6
Le texte de Patañjali en quelques lignes	6
Pourquoi l'éthique vient en premier	6
Les cinq yamas	7
Le grand vœu	7
Les cinq niyamas	8
D'autres listes : cinq, dix, ou davantage	8
Ni commandements, ni options	9
Récapitulatif du chapitre 1	9

Avant de commencer

La plupart d'entre nous rencontrent le yoga par le corps : un cours, une posture, un souffle. Tôt ou tard arrive une question qu'aucune posture ne résout. Comment vivre ? Que faire de ma colère, de mes habitudes, de mon téléphone, de mon argent, de mes désirs, de la personne qui m'agace au travail ? La tradition du yoga a répondu à cette question bien avant de décrire la moindre posture debout. Dans les Yoga Sūtra de Patañjali, les deux premiers des huit membres du yoga ne concernent pas du tout le corps. Ce sont les **yamas**, cinq abstentions, et les **niyamas**, cinq observances. Dix mots brefs, qui demandent une vie de travail.

Ce livre vous accompagne dans ce travail. Ce n'est pas un recueil de règles tombées d'en haut, ni un recueil d'affirmations douces. Il vous donne les sutras eux-mêmes en sanskrit, avec une lecture mot à mot et notre propre traduction ; il explique ce que les commentateurs classiques entendaient par chaque mot ; il montre où les mêmes idées apparaissent dans les Upanishads, la Bhagavad Gītā et les textes de yoga plus tardifs ; puis il ramène chaque principe à la journée ordinaire : la cuisine, la boîte mail, le tapis, la table familiale.

Il repose sur trois engagements.

D'abord, le texte en premier. Chacun des dix principes est introduit par le sutra qui le nomme et par celui qui décrit son fruit (Yoga Sūtra 2.30 à 2.45), imprimés en devanāgarī, en translittération IAST, mot à mot, puis traduits. Les traductions sont les nôtres, faites sur le sanskrit pour ce livre. Quand nous rapportons ce que dit un commentateur, nous le nommons et restons au plus près de ce qu'il a réellement écrit. Quand une lecture moderne va au-delà du texte, nous le disons.

Ensuite, la pratique avant la théorie. Chaque chapitre se termine par des exercices et par les questions de journal de sa semaine. Le chapitre 13 les rassemble en un programme de dix semaines : un principe par semaine, quelques minutes matin et soir, et un bilan hebdomadaire. Il vous faut un carnet et un stylo. Rien d'autre.

Enfin, pas de morale. Les yamas et les niyamas ne sont pas un examen que l'on réussit ou que l'on rate. Patañjali lui-même les traite comme une direction. Vous ne deviendrez pas parfaitement véridique en une semaine, et ce n'est pas nécessaire. Ce qui change, lentement, c'est la qualité d'attention que vous portez aux petits choix. Cette attention est déjà du yoga.

Un mot de prudence.

Certains exercices vous invitent à regarder honnêtement vos habitudes, vos relations et votre passé. Si vous traversez une dépression, un traumatisme ou un trouble alimentaire, ou si un chapitre (tapas, śauca, brahmacarya) touche quelque chose de douloureux, avancez doucement et parlez-en à une personne de confiance ou à un professionnel qualifié. L'éthique du yoga est faite pour libérer, jamais pour punir. Si un exercice vous rend plus dur avec vous-même, posez-le : c'est aussi cela, ahimsā.

Les textes utilisés

Le cœur de ce livre est le deuxième chapitre des Yoga Sūtra, le Sādhana-pāda, sutras 2.28 à 2.45. Notre sanskrit suit le texte standard imprimé dans l'édition Ānandāśrama (Pune, 1904) et sa transcription numérique sur GRETIL, le registre de Göttingen des textes sanskrits. Lorsque nous citons le plus ancien commentaire, le Yoga-bhāṣya attribué à Vyāsa, nous le paraphrasons à partir du sanskrit ; plusieurs chercheurs considèrent aujourd'hui les sutras et ce commentaire comme une seule œuvre, le Pātañjala-yoga-sāstra, mais nous gardons ici les noms traditionnels pour plus de clarté.

Nous citons aussi, dans nos propres traductions, quelques versets de la Bhagavad Gītā, des Upanishads Īśa, Taittirīya et Śāṇḍilya, de la Haṭha-yoga-pradīpikā et de la Manusmṛti. Les références complètes figurent au chapitre des sources, avec des traductions anciennes du domaine public pour comparer.

Prononcer ce que vous lisez

Le sanskrit est écrit ici de deux manières : en devanāgarī (अहिंसा) et en IAST, la translittération internationale (ahiṃsā). Quelques signes suffisent :

Signe	Se prononce	Exemple
ā, ī, ū	voyelles longues : « a » de pâte, « i » de lire, « ou » de roue	āsana, īśvara
a	bref, proche du « e » de « le »	yama
u	toujours « ou »	guru
e, o	toujours longs : « é », « ô »	yoga, neti
ṁ	nasale qui ferme la syllabe	ahiṃsā
ḥ	léger écho du souffle après la voyelle	yamāḥ (yamāha)
ś, ṣ	tous deux proches de « ch »	śauca, puruṣa
c	toujours « tch »	citta (tchitta)
j	« dj »	japa
ṛ	voyelle r, comme « ri » rapide	ṛta
th, ph	t et p aspirés, jamais l'anglais « th » ni « f »	tha, phala

Comment utiliser ce livre

Lisez d'abord les chapitres 1 et 2 : ils situent les dix principes parmi les huit membres et vous donnent la seule technique que Patañjali propose pour travailler avec eux. Lisez ensuite le chapitre du principe que vous pratiquerez cette semaine. Le chapitre 13 contient le programme de journal. Vous pouvez suivre l'ordre des sutras (ahiṃsā d'abord, īśvara-praṇidhāna en dernier) ou commencer par le principe qui vous appelle le plus. Beaucoup trouvent utile de commencer par ahiṃsā, car, comme le répètent les commentateurs, tous les autres sont à son service.

Chapitre I. Les huit membres et la place de l'éthique

Le texte de Patañjali en quelques lignes

Les Yoga Sūtra sont un recueil de 195 ou 196 aphorismes brefs (le compte varie d'un sutra selon les éditions), que l'on date généralement des premiers siècles de notre ère. Ils sont divisés en quatre chapitres, ou pādas. Le premier définit le yoga comme l'apaisement des mouvements du mental (YS 1.2) et décrit les états d'absorption. Le deuxième, Sādhana-pāda, le chapitre de la pratique, s'adresse à ceux qui ne sont pas encore établis dans ce calme, c'est-à-dire à presque tous. C'est dans ce chapitre que Patañjali expose la voie des huit membres, aṣṭāṅga yoga.

Les huit membres sont annoncés en un seul sutra.

YS 2.29

· यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥

yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyanasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni

Mot à mot. yama : abstention · niyama : observance · āsana : assise, posture · prāṇāyāma : extension et régulation du souffle · pratyāhāra : retrait des sens · dhāraṇā : maintien de l'attention en un lieu · dhyāna : méditation, flux continu d'attention · samādhayaḥ : absorptions · aṣṭau : huit · aṅgāni : membres.

Traduction. Abstentions, observances, posture, régulation du souffle, retrait des sens, concentration, méditation et absorption sont les huit membres.

Arrêtez-vous sur le mot aṅga. Il désigne un membre, comme un bras ou une jambe est un membre du corps. Ce n'est pas un barreau d'échelle que l'on gravit puis que l'on quitte. Un enfant ne fait pas pousser ses bras d'abord et ses jambes ensuite : tous les membres grandissent ensemble, à des vitesses différentes. De même, vous n'avez pas à devenir un saint avant d'avoir le droit de vous asseoir, de respirer ou de méditer. Mais vous remarquerez tôt ou tard que votre méditation n'est jamais plus calme que votre vie, et que les deux premiers membres soutiennent discrètement les six autres.

Pourquoi l'éthique vient en premier

Le sutra qui précède la liste explique pourquoi l'on pratique les membres.

YS 2.28

· योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānādīptir āvivekakhyāteḥ

Mot à mot. yoga-aṅga : les membres du yoga · anuṣṭhānāt : par la pratique · aśuddhi : impureté · kṣaye :

quand elle s'use · jñāna : connaissance · dīptiḥ : éclat, lumière · ā : jusqu'à · viveka-khyāteḥ : la vision discriminante.

Traduction. Par la pratique des membres du yoga, à mesure que l'impureté s'use, la lumière de la connaissance brille, jusqu'à la vision discriminante.

L'image est celle d'un nettoyage. Patañjali ne dit pas que les membres produisent la clarté ; il dit qu'ils usent ce qui la cache. En langage courant : un esprit occupé à entretenir des mensonges, nourrir des rancunes, cacher des choses, gérer de l'envie et satisfaire des envies n'a presque plus de place pour le calme. Les yamas et les niyamas réduisent ce bruit à la source. Voilà pourquoi la tradition les place avant la posture et le souffle. Ce n'est pas que l'éthique serait plus « spirituelle » que le corps : c'est simplement pratique.

Les cinq yamas

YS 2.30

· अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ahiṃsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ

Mot à mot. ahiṃsā : non-nuisance · satya : véracité · asteya : ne pas voler · brahmacarya : conduite qui mène au brahman, traditionnellement la continence · aparigrahāḥ : ne pas s'agripper, ne pas accumuler · yamāḥ : les abstentions.

Traduction. Ne pas nuire, la véracité, ne pas voler, la continence et ne pas accumuler sont les abstentions.

Yama vient de la racine yam, tenir, retenir, tenir les rênes. C'est la même racine que dans prāṇāyāma, la retenue du souffle, et c'est aussi le nom du dieu de la mort, qui « tient » tous les êtres. Les yamas concernent surtout notre manière d'agir envers les autres : ce que nous faisons de nos mains, de nos paroles et de nos désirs.

Le grand vœu

YS 2.31

· जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārva-bhaumā mahāvratam

Mot à mot. jāti : naissance, espèce · deśa : lieu · kāla : temps · samaya : circonstance, convention · anavacchinnāḥ : non limités par · sārva-bhaumāḥ : s'étendant à tous les plans, universels · mahā-vratam : le grand vœu.

Traduction. Lorsqu'elles ne sont limitées ni par l'espèce, ni par le lieu, ni par le temps, ni par la circonstance, et qu'elles s'étendent à tous les plans, elles sont le grand vœu.

Le commentaire attribué à Vyāsa illustre ce sutra par le cas d'un pêcheur : sa non-nuisance est limitée par l'espèce, puisqu'il nuit aux poissons et seulement aux poissons. D'autres limitent leur retenue par le lieu (« pas dans un lieu saint »), par le temps (« pas un jour de fête ») ou par la circonstance (« seulement pour les dieux et les brahmanes », écrit Vyāsa, en reprenant les conventions de son époque). Lorsque les abstentions sont tenues sans aucune exception de ce genre, elles deviennent le mahāvratam, le grand vœu.

L'honnêteté oblige à une remarque. Presque tout le monde vit avec des exceptions. Le sutra ne les condamne pas ; il montre l'horizon. Un exercice utile, que vous retrouverez au chapitre 13, consiste simplement à repérer vos propres exceptions : le lieu, le moment, le type de personne ou la circonstance où vous vous autorisez à mentir, à prendre, à blesser. Les voir est le commencement.

Les lecteurs indiens savent que les cinq mêmes mots, *ahiṃsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*, *aparigraha*, sont aussi les cinq grands vœux (*mahāvratā*) des moines et moniales jâins, avec des « petits vœux » (*aṇuvratā*) plus légers pour les laïcs. Les préceptes bouddhistes des laïcs (*pañcaśīla*) couvrent un terrain voisin : ne pas tuer, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, pas d'inconduite sexuelle, pas de parole fausse, pas d'intoxicants. Le cœur éthique du yoga appartient à une conversation indienne large et partagée, et non à une seule école.

Les cinq niyamas

YS 2.32

· शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ *śaucasaṃtoṣatapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni niyamāḥ*

Mot à mot. *śauca* : pureté, propreté · *saṃtoṣa* : contentement · *tapaḥ* : chaleur, discipline · *svādhyāya* : étude personnelle, récitation · *īśvara-praṇidhānāni* : consécration au Seigneur · *niyamāḥ* : les observances.

Traduction. La pureté, le contentement, la discipline, l'étude et la consécration au Seigneur sont les observances.

Niyama vient lui aussi de *yam*, avec le préfixe *ni-*, « vers le bas, vers l'intérieur » : une retenue intérieure, une règle que l'on garde. Les niyamas concernent surtout la relation à soi-même et à ce qui nous dépasse. Les trois derniers ne sont pas nouveaux : Patañjali a ouvert le chapitre avec eux.

YS 2.1

· तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ *tapaḥsvādhyāyēśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ*

Traduction. La discipline, l'étude et la consécration au Seigneur constituent le yoga de l'action.

Les niyamas contiennent donc, repliée en eux, une petite voie complète, le *kriyā-yoga*, offerte à ceux qui ne sont pas encore prêts pour de longues méditations. Nous y reviendrons aux chapitres 10 à 12.

D'autres listes : cinq, dix, ou davantage

Les cinq et cinq de Patañjali forment la liste la plus connue, mais pas la seule. Des textes plus tardifs, notamment le groupe d'œuvres médiévales appelées Upanishads du yoga, donnent dix yamas et dix niyamas. La *Śāṇḍilya Upaniṣad* (chapitre 1) cite comme yamas : la non-nuisance, la véracité, ne pas voler, la continence, la compassion (*dayā*), la droiture (*ārjava*), la patience (*kṣamā*), la constance (*dhṛti*), l'alimentation mesurée (*mitāhāra*) et la pureté (*śauca*). Ses niyamas sont : la discipline (*tapas*), le contentement (*santoṣa*), la confiance dans l'enseignement (*āstikya*), le don (*dāna*), le culte du Seigneur (*īśvara-pūjana*), l'écoute de l'enseignement établi (*siddhānta-śravaṇa*), la pudeur (*hrī*), la conviction (*mati*), la répétition du mantra (*japa*) et le respect des vœux (*vrata*).

La Haṭha-yoga-pradīpikā, dans la plupart des éditions imprimées (dont le texte sanskrit du GRETIL et celle de Pancham Sinh en 1914, versets 1.17-18), contient aussi deux versets énumérant dix yamas et dix niyamas, proches de ceux de la Śāṇḍilya ; certaines éditions les omettent, ce qui décale la numérotation des versets suivants. Ce que la Pradīpikā affirme en revanche clairement, c'est que l'alimentation mesurée, mitāhāra, est le plus important des yamas, comme la non-nuisance parmi les niyamas et siddhāsana parmi les postures (HYP 1.40 dans ces éditions, 1.38 dans celles qui n'ont pas les deux versets). Les listes bougent ; l'esprit demeure.

Ni commandements, ni options

Deux malentendus sont fréquents.

Le premier traite les yamas et niyamas comme des commandements, un code moral avec un juge derrière. Le ton de Patañjali est autre. Il ne menace jamais. Il décrit, dans les sutras 2.35 à 2.45, ce qui se passe quand chaque principe devient stable, pratiṣṭhita, solidement posé. Le motif qu'il donne en 2.34 n'est pas la peur du châtimement mais la lucidité : les pensées nuisibles portent des fruits de souffrance et d'ignorance. C'est la logique d'un médecin plus que celle d'un juge.

Le second en fait des options facultatives, une « philosophie » que l'on pourrait sauter pour arriver aux postures. Historiquement, c'est l'inverse de la tradition. Dans les Yoga Sūtra, la posture reçoit trois sutras ; les abstentions et les observances en reçoivent seize. En Inde, les ashrams qui enseignent les āsanās aux visiteurs commencent encore souvent la journée par un enseignement, un chant ou une lecture, et la plupart des enseignants de Rishikesh vous diront, en souriant, que la vraie pratique commence quand on roule le tapis.

Récapitulatif du chapitre 1

- Les huit membres sont des membres, pas des barreaux : ils grandissent ensemble.
- Leur but (YS 2.28) est d'user ce qui voile la clarté.
- Les cinq yamas (YS 2.30) concernent notre conduite envers les autres : ne pas nuire, vérité, ne pas voler, continence, ne pas accumuler.
- Les cinq niyamas (YS 2.32) concernent notre relation à nous-mêmes et au sacré : pureté, contentement, discipline, étude, consécration.
- Tenus sans exception, ils deviennent le « grand vœu » (YS 2.31) ; la plupart d'entre nous commencent par voir leurs exceptions.
- D'autres textes en comptent dix et dix ; l'esprit est partagé par plusieurs traditions indiennes.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 48 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.