

YS : Yamas Niyamas ne sont pas des règles de (bonne) conduite. Ce sont des qualités de regard. Le regard neuf et donc fécond, produit le mental apaisé



Ev. St Thomas Log 37 : Le jour où vous serez nus comme des enfants (...) alors vous verrez le Vivant.

YS II - de 35 à 45 Cinq yamas et cinq nyamas sur le chemin du mental apaisé

Cinq Yamas : « regards extérieurs »

- 1 Dans le regard bienveillant, **Ahimsa** : la vie s'écoule en fluidité, sans hostilité (35).
- 2 Dans le regard de ce qui est, vierge du passé, **satya** : émerge l'action féconde (36).
- 3 Dans le regard sans appropriation **asteya** : le précieux apparaît (37).
- 4 Dans le regard modéré **bramacharya** : émerge la vitalité radicale (38).
- 5 Dans le regard sans appropriation **aparigraha** : émerge la signification de la vie (39).

Les cinq Niyamas : « Regards intérieurs »

- 1 Dans la pureté **saucha** du regard: la désidentification au corps - tant au sien qu'à celui d'autrui (40). Ainsi émerge la gaieté d'esprit, la puissance de concentration, la maîtrise des sens et la capacité de réaliser le Soi (41).
- 2 Dans le regard **satisfait** : la Joie infinie (42).
- 3 Dans le regard intense **tapah**, le corporel et de la sensorialité prennent leur juste place, la notion d'impureté disparaît (43).
- 4 Dans le regard questionnant le soi **svadhyaya**, ancrage à la dimension divine (44).
- 5 Dans le regard de foi au divin **Ishvara pranidhanani** s'accomplit le mental apaisé **Samadhi** (45)

Commentaires Yamas Niyamas ne sont pas des règles de bonne conduite. La vie est la vie et le moi n'y peut rien changer. La seule chose qui peut changer c'est la qualité du regard porté. Le regard bienveillant rend la vie fluide (35) etc ...

Nous avons tous fait l'expérience du changement de regard. Après une découverte, une révélation, une maladie. Après une perte/deuil, après une émergence de vie, une naissance.

Le regard c'est un questionnement. C'est une attitude psychique intense, celle du chercheur. Patanjali affirme qu'elle produit la disparition de la croyance en un moi, la désidentification. Ce n'est que dans la perte de la croyance en un moi/personnage, l'acceptation du plus grand que moi, l'abandon à la dimension divine, que se fera l'atterrissage dans le royaume du mental apaisé. Mais tant que le moi a un projet de transformation pour « sa » vie, le monde, « son » corps, « son » psychisme, il ne voit pas la vie, il voit « son » projet de transformation. Il voit ce qui devrait être, il vit dans la fantasmagorie.

Pratiques

La pratique régulière, posturale et méditative, sur le tapis a-t-elle la capacité de changer le regard ? Quelle est mon expérience ?

Citations

La vérité est l'éclat de la réalité. **Simone Veil**

Si la non-violence est la loi de l'humanité, l'avenir appartient aux femmes **Gandhi**

Inch Allah, Que ta volonté soit faite L'esprit s'apaise lorsqu'il ne se voit plus comme le conducteur de sa propre vie. **François Lorin**.