

Une vertu choisie par Gurumayi Chidvilasananda
pour le 24 juin 2020

संयम-नियम

Commentaire de Mark McLaughlin et Ami Bansal

La magnifique vertu que Gurumayi a offerte au *sangham* du Siddha Yoga à l'occasion de son anniversaire, le 24 juin 2020, est संयम-नियम (*saṁyama-niyama*).

Ce terme sanskrit recèle une signification profonde et à plusieurs niveaux qui défie toute traduction directe. Cependant, en examinant les composants à partir desquels ce terme est construit, on peut commencer à dégager et explorer les enseignements qu'il renferme.

Ces deux mots – *saṁyama* (prononcé *sayama*) et *niyama* – sont souvent cités par les sages et les saints de l'Inde. Ils viennent tous deux de la racine sanskrite *yam* qui signifie tenir, soutenir, maîtriser ou contenir.

La racine *yam* forme le mot *yama*, qui désigne littéralement une rêne ou une bride et signifie le contrôle de soi et la capacité à se réfréner. *Yama* est aussi le nom du seigneur cosmique du *dharma*, le principe qui maintient l'équilibre et l'ordre de l'univers. Tout dans la nature – le lever et le coucher du soleil, le cycle des saisons – accomplit sa tâche, son devoir. Chaque élément suit son *dharma* inné et ce faisant il reste fidèle à sa nature intrinsèque. Cela garantit le maintien d'un équilibre sur la planète.

Grosso modo, *saṁyama-niyama* désigne le fait de pratiquer la discipline spirituelle ; et quand vous pratiquez cette discipline, vous suivez la voie du *dharma*.

Maintenant, examinons chacun des mots – *saṁyama* et *niyama* – plus en profondeur. *Saṁyama* signifie « contrôle de soi ». Il s'agit de maîtriser l'esprit et les sens, de les réfréner ou de diriger leurs énergies vers l'intérieur afin de pouvoir rester centré sur le Soi intime. C'est ce que vous faites, par exemple, en méditant ou en accomplissant d'autres pratiques spirituelles.

Le sage Patañjali écrit dans les *Yoga Sutras*, son œuvre célèbre :

तज्जयात् प्रज्ञालोकः
tajjayāt prajñālokaḥ

De la maîtrise de *saṁyama*
émanent la connaissance et l'intuition.ⁱ

Une pratique régulière de *saṁyama* vous relie à votre propre connaissance et à votre intuition personnelle. Lorsque les sens sont maîtrisés et l'esprit intériorisé, vous pouvez avoir une vue et une compréhension plus claires, plus aiguës de votre propre vie. Vous développez *viveka*, le discernement, qui vous permet de faire des choix pertinents à tout moment, des choix qui sont ancrés dans votre sagesse intérieure et la reflètent. Comme vous restez centré à l'intérieur, l'œil interne de votre connaissance guide vos pensées, vos paroles, ainsi que votre attitude et votre comportement dans le monde.

Gurumayi dit :

Quand [la discipline] est présente, l'esprit pense ce qu'il doit penser, l'intellect juge quand il doit juger, les mains bougent quand elles doivent bouger, et les jambes vont là où elles doivent aller. Quand il y a de la discipline, les énergies des sens fonctionnent comme elles le devraient. Une personne vivant dans cet état éprouve une grande paix.ⁱⁱ

Il est rassurant d'apprendre que suivre la discipline enveloppe votre vie de paix. Quand l'esprit et les sens sont concentrés et maîtrisés, ils se mettent naturellement en harmonie avec le Soi. Être en présence du Soi calme ensuite l'esprit et agit comme un baume sur les sens agités et hyperactifs.

Le second mot qui compose cette vertu – *niyama* – est orienté vers l'action. Il fait référence aux actions précises que vous faites et aux enseignements spirituels que vous mettez en application pour entretenir *saṁyama*. *Niyama* aide *saṁyama* à tenir les rênes de l'esprit, à brider les sens et à susciter une absorption méditative en notre propre être.

Un aspect essentiel de *niyama*, c'est qu'il implique la persévérance, la constance et l'engagement résolu. Ainsi, le mot *niyama* désigne à la fois les actions que vous faites et l'engagement que vous prenez envers vous-même de suivre ces disciplines avec régularité.

Le sage Patañjali cite cinq *niyamas* essentiels dans ses *Yoga Sūtras*. Le premier est *śauca*, la propreté ; c'est l'effort que nous faisons pour veiller à ce qu'il y ait de la pureté et de l'ordre dans notre vie intérieure et extérieure. Le deuxième est *santoṣa*, le contentement, qui dans ce contexte, désigne notre capacité à apprendre et progresser dans la *sadhana* tout en restant calme et heureux.

Tapas est le troisième *niyama* ; il désigne à la fois les austérités spirituelles que nous entreprenons dans la *sadhana* et la « chaleur » ou l'énergie que ces austérités génèrent et qui propulsent notre *sadhana*. Le quatrième *niyama* est *svādhyāya*, l'étude du Soi à travers le prisme des enseignements du Guru et des Écritures sacrées. Enfin, le cinquième *niyama* est *īśvara-praṇidhāna*, l'abandon constant de nos pensées, de nos paroles et de nos actions à Dieu.

Donc *saṁnyama* est l'attitude intérieure de maîtrise de soi et *niyama* est ce qui donne forme à cette maîtrise de soi à travers les engagements que nous prenons et les actions que nous effectuons. *Saṁnyama-niyama* demande un effort, parfois même un dur travail sur soi, mais une fois que l'on a instauré un rythme, cet effort se fait *sans* effort. Plus nous nous ancrons dans la vertu de *saṁnyama-niyama*, plus nous nous trouvons en harmonie avec l'essence même de la vie. Nous acquérons une acuité d'esprit qui nous aide à naviguer à travers les fluctuations des mondes intérieur et extérieur avec adresse, équilibre et joie. Nous avons la capacité d'agir avec sagesse et discernement, même dans les moments les plus tumultueux. En fait nous devenons des *amis* du temps et nous pouvons donner le meilleur de nous-même à chaque instant – et faire ainsi de cet instant une offrande au Seigneur. Nous sommes fermes, prêts et proactifs quand des actions disciplinées sont nécessaires pour maintenir notre bien-être ainsi que le bien-être de nos congénères, des créatures et de la planète..

Affirmation pour *Samyama-niyama*

Je vis selon *samyama-niyama*.



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ Yoga Sūtra 3.5; Traduction © 2020 SYDA Foundation.

ⁱⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Embrasse mon Cœur*, 2^e éd. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), p. 70