

अहिस

AHIMSA



## YOGA & NON VIOLENCE

Christine Castillon

Convention AFYI Rezé 15 mai 2015



*ahimsa-pratishyam-tat-samnidhan-vaira-tyagah Yoga-Sutra II, 35*

*Pour celui qui est établi dans la non violence,  
toute hostilité cesse autour de lui, en sa présence.*

ॐ

# अहिस

L'*AHIMSA* – la non violence, occupe une place majeure dans la pensée indienne, et dans le yoga en particulier. Les *Yoga Sutra* la mentionnent comme le premier principe à appliquer dans notre *sadhana*, et donc le premier pas sur la voie de la paix intérieure. Un principe fondamental auquel nous sommes invités à rester attentifs à chaque pas suivant...

## ► Étymologie

Le mot "violence" vient du latin "*violencia*" (*caractère farouche, indomptable*) dérivé du verbe "*vis, volere*" qui signifie vouloir. "*Vis*" désigne d'abord la force en action, puis le pouvoir, au sens de volonté de faire. "*Vis*" découle du grec "*bia*" qui signifie la force vitale, la contrainte, la force de l'arc, une force d'intensité extrême qui outrepassé les limites – de "*bios*" la vie. *Bia* est rattaché au sanskrit "*jiya*" signifiant la prédominance, la violence accumulée par une force ayant l'amplitude d'un arc bandé.

Ce mot désigne donc pour nous l'énergie vitale dans sa manifestation extrême, au point de devenir incontrôlable ; aussi bien que la force de volonté qui l'anime, emportée par sa propre intensité et dépassant les limites – humaines, sociales, juridiques. L'agression peut prendre diverses formes : l'abus de pouvoir, l'usage de la force, le viol, le meurtre...

Le mot *ahimsa* se décompose en un "a" privatif et "*himsa*". *Himsa* dérive de la racine *hims* qui signifie frapper ; c'est l'acte de blesser ou de tuer. *Ahimsa* signifie donc : s'abstenir de frapper, de faire mal, de faire souffrir, de faire mourir. Mais ce n'est pas tout, comme le dit Gandhi : "*Ahimsa, ce n'est pas uniquement ne pas tuer. Himsa, c'est causer de la souffrance ou détruire une vie, soit par colère, soit sous l'empire de l'égoïsme, soit avec le désir de faire du mal. S'abstenir d'agir ainsi est ahimsa.* »

Réprimer la violence du geste ne suffit pas, il s'agit d'éliminer radicalement en soi-même toute intention de nuire : "*La caractéristique essentielle de la violence est que derrière la pensée, la parole ou l'action, il doit y avoir une intention violente, c'est-à-dire un désir de faire du mal au prétendu adversaire.*" Gandhi

Patañjali nous informe sur l'*ahimsa* dans un seul *sutra* : le *sutra* II, 35 :

*"Pour celui qui est établi dans la non violence, toute hostilité disparaît tout autour de lui, en sa présence."*

L'*ahimsa* est donc une force puissante qui peut transformer le monde, en nous, et autour de nous.

## ► L'*ahimsa* dans la pensée indienne

L'*ahimsa* est évoquée dès le *Rig Veda* (1500 av. J.-C.) ; l'*Atharva Veda* et le *Yajur Veda* engagent à respecter toute créature vivante et à traiter ceux qui nous sont étrangers avec bienveillance, pour être considérés de même. Dans la *Chandogya Upanishad* (VIII<sup>e</sup> av. J.-C.), l'*ahimsa* est la première des cinq vertus à mettre en œuvre pour réaliser l'*atman* (8,15.121). Le mot "vertu" traduit le mot "*dharma*" : le *dharma* est le premier des quatre buts de l'homme (*purusha-artha*). Dans l'univers, chacun est placé par sa naissance (*jati*) dans une situation particulière : il naît garçon ou fille, dans une famille qui appartient à telle caste (*varna*), ou telle corporation – ces conditions définissent son *dharma* : non seulement les règles sociales qu'il/elle devra suivre au sein de la communauté humaine, mais aussi les lois profondes qui régissent sa propre nature et l'univers entier (*sanatana dharma*, les lois éternelles) pour le/la mener à son plein accomplissement (*moksa*). Le *dharma* particulier repose sur le *dharma* cosmique. Il existe dans l'hindouisme une déesse nommée *Ahimsa*, *Ahimsa-devi*, elle est justement l'épouse du dieu *Dharma*.

À l'époque des *Upanishad* anciennes (VIII<sup>e</sup> av. J.-C.) l'*ahimsa* est déjà considérée dans le jainisme comme la vertu la plus haute; le précepte "*ahimsa paramo dharmah*" est inscrit sur de nombreux temples jains. Ce précepte sera repris par Gandhi, qui était d'origine jain. Pour son application pratique, des règles strictes sont spécifiées pour les religieux, pour qui elle fait partie des "grands vœux", et seulement des "petits vœux, pour ceux qui vivent dans le monde. Voici le témoignage d'une nonne jain contemporaine – sur l'*ahimsa* :

# अहिस

"Le refus de blesser tout être sensible, et la protection du dharma sont au cœur de notre doctrine. Nous croyons qu'il y a un peu de paramatma – l'esprit de Dieu – en chaque créature vivante, même celles qui sont trop petites pour qu'on les voie. D'où la plupart de nos règles de vie : ne boire que de l'eau filtrée, ne manger qu'à la lumière du jour afin de voir ce que nous avalons. Après chaque marche, nous demandons rituellement pardon aux créatures que nous avons pu blesser par inadvertance." p 43

- sur la vie errante vouée à moksa, la libération :

"Cette vie nomade sans le moindre bien matériel nous libère l'âme. Nous éprouvons une merveilleuse sensation de légèreté, prenant chaque journée comme elle vient : aucun sentiment de possession, aucun poids ou fardeau. Le voyage et sa destination ne font qu'un, comme la pensée et l'action, jusqu'à ce que nous ayons l'impression d'avancer tel un fleuve, dans un détachement total." p 39

Neuf vies – À la recherche du sacré dans l'Inde d'aujourd'hui, William Dalrymple, Noir sur Blanc



परस्परौघाहे अहिंसा

Sur l'affiche de notre convention, nous voyons une main avec une roue du dharma (*dharma-cakra*) dessinée sur la paume, au centre est écrit le mot "*ahimsa*" ; elle symbolise pour les jains le vœu d'*ahimsa*, et sa position centrale exprime qu'elle est une force de gravitation si puissante qu'elle peut nous libérer de la roue des renaissances, si on l'applique sans interruption : en s'abstenant de faire mal, non seulement par nos actes, mais aussi par nos paroles et nos pensées, considérées comme étant tout autant aliénantes et destructrices que les gestes violents. Les jugements, les critiques, le mépris, les insultes, le harcèlement, l'intolérance peuvent blesser tout aussi profondément et susciter la violence directement ou indirectement, contre l'autre ou contre soi.

Le bouddhisme place également l'*ahimsa* en tête de ces cinq préceptes.

Dans l'hindouisme classique, le Mahabharata [IV<sup>e</sup> av.J-C. / IV<sup>e</sup> ap.J-C.] présente également l'*ahimsa* comme la vertu la plus haute – *ahimsa paramo dharma* – en de nombreux passages, mais essentiellement pour les brahmanes et les ascètes.

Plus récemment, le Mahatma Gandhi a érigé l'*ahimsa* en principe fédérateur des diverses communautés indiennes, et en le rattachant au "*satyagraha*" (de *satya*, vérité, et *agraha*, force) en a fait une arme politique paradoxale – sous l'influence d'Adin Ballou (pionnier américain du pacifisme et de la "non-résistance qui milita pour l'abolition de l'esclavage avant la guerre civile) et de Léon Tolstoï, avec lequel il correspondit dès 1908.

## ► L'*ahimsa* dans les *Yoga Sutra*

L'*ahimsa* est le premier principe évoqué par Patañjali dans le Sadhana Pada où il présente l'ensemble des disciplines du yoga. L'*ahimsa* est le premier des *yama*, que l'on traduit généralement par "réfrènements". Le *sutra* II, 30 les énumère, puis le *sutra* II, 31 explique leur nature. Ce dernier *sutra* est essentiel : les *yama* ne sont pas de simples règles qu'il suffirait d'appliquer de l'extérieur, pour ainsi dire, ce sont des principes qui doivent être profondément intégrés à notre conscience pour devenir opérants à l'intérieur de nous et s'exprimer dans notre vie, sans résistance, sans réserve.

**"jati desa kala samaya anavacchinnah sarvabhaumah mahavratam" II, 31**

"Les *Yama* sont les grands vœux (*mahavratam*) universels (*sarvabhauma*) [qui doivent être suivis] sans interruption ni limitation (*anavacchina*) quels que soient la naissance (*jati*), le lieu (*desa*), le temps (*kala*) ou la situation (*samaya*)."

Ce sont des valeurs absolues qui fondent l'éthique du Yoga-darshana : des grands vœux (*maha-vrata*) dans lesquels nous devons nous ancrer pour placer notre posture intérieure et diriger dans nos actions. Du début à la

# अहिस

fin de notre *sadhana*. Qui que nous soyons, où que nous soyons. Nous avons vu que pour les jains, les grands vœux concernaient essentiellement les religieux, mais ici Patañjali nous place tous devant cette nécessité.

Qu'est-ce qu'un grand vœu ? Pour Vimala Thakar (*Glimpes of Raja Yoga*), "*Vratam* n'est pas un vœu intentionnel, que l'on déciderait de suivre délibérément. Le mot *vrata* dérive de la racine *vri*, *vriyate*. *Vriyate* signifie en sanskrit *l'acceptation inconditionnelle issue de la compréhension*." Elle évoque les *rishis* des origines qui, ayant contemplé la vérité (*satya*), en retiraient une certitude intérieure inébranlable ; pour eux les *vrata* s'imposaient d'eux-mêmes, car ils reposaient sur l'intuition directe des lois cosmiques (*dharma*).

Pour nous, si les *yama* sont de simples règles que nous suivons par conformisme à une autorité, ils n'ont pas valeur de *vrata*. Nous devons les intégrer profondément en nous pour pouvoir les restituer dans notre comportement sans obligation ni résistance. Si nous reconnaissons que ce sont des principes universels – vrais en tout temps et en tout lieu, et reflétant l'ordre caché du *dharma* – nous savons intimement que nous pouvons nous appuyer sur eux comme sur un gouvernail pour diriger notre vie.

Deux *sutra* seulement mentionnent *l'ahimsa*, la non violence, et un autre *sutra himsa*, la violence. Le II, 32 cite *l'ahimsa* en tête de la liste des 5 *yama*, sans autre détail. Le II,35 présente les effets de la pratique de *l'ahimsa* :  
***ahimsa-pratishtayam-tat-samnidhan-vaira-tyagah***

*"Pour celui qui est établi dans la non violence, toute hostilité disparaît tout autour de lui, en sa présence."*

*L'ahimsa* exerce une force de réfrènement sur l'impulsion agressive des autres êtres, animaux ou humains. En refrénant sa propre tendance à l'agressivité, le yogi exerce sur les autres êtres une force telle qu'ils renoncent à toute agressivité à son égard et même entre eux. Shankara dans le commentaire de ce *sutra* précise qu'en la présence de celui qui pratique la non violence, toute inimitié est abandonnée, même chez les ennemis naturels comme le serpent et la mangouste. *Shankara on the Yoga Sutras*, Trevor Leggett, Motilal Banarsidass

Cette force irrésistible capable de neutraliser l'instinct agressif des animaux sauvages, comment la mettre en œuvre ? Tant que nous sommes sur notre tapis, tout absorbés dans une transe méditative, nous sommes généralement fort paisibles [les moustiques s'éloignent, les tigres viennent se coucher à nos pieds, souvent de très petits...], mais que devenons-nous dès que nous sortons du tapis ? Après tout, même des sages mythiques comme Vasistha et Visvamitra en sont venus aux mains ! Si quelqu'un nous arrache notre sac à dos, nous frappe ou nous insulte, la colère va soulever en nous un gros nuage noir.

Comme Geetaji le disait dans sa conférence de Tours (2002) : *"Nous sommes non-violents, mais le moment où nous devenons violents nous échappe. Vous devenez violent à l'instant où vous vous sentez menacés. Pourquoi les gens en viennent aux mains? Réfléchissez. C'est toujours à cause d'un comportement qui s'oppose aux principes de yama. Votre stabilité dans la non-violence doit être telle que, si vous êtes réellement stable dans cette non-violence, vous devez atteindre un état où les autres aussi, vont cesser d'avoir un comportement d'inimitié, de violence, d'agressivité envers vous."* *Yoga-sadhana : la mobilité dans la stabilité*, Geeta S. Iyengar, Atoury/AFYI

Dès que nous nous sentons menacés, notre état de conscience change, et notre comportement aussi. L'agressivité, à moins d'être devenue une nature, n'est d'abord qu'une façon de répondre à une menace de l'environnement (une personne ou une situation); comme le montre cet article de Stephen W. Porges :

*" Lorsque deux êtres humains entrent en contact, qu'est-ce qui détermine leur façon d'agir l'un envers l'autre ? Est-ce que la réponse première va dépendre de ce qu'ils ont appris dans leur environnement culturel et familial – des processus de socialisation ? Ou bien leur réponse va-t-elle être l'expression d'un processus neurobiologique, tel qu'il est programmé dans l'ADN de notre espèce ? Et dans ce cas, existe-t-il des traits spécifiques de cette autre personne susceptibles d'induire un sentiment de sécurité, de confort et d'amour ou à l'inverse de danger ? [...]*

*Le mot **neuroception** décrit comment les circuits neuraux distinguent si certaines situations ou personnes sont sécurisantes ou menaçantes. En tant qu'espèce, la neuroception a lieu dans les parties primitives du cerveau, sans*

# अहिस

*implication de notre attention consciente. Détecter si une personne est sécurisante ou dangereuse déclenche neuro-biologiquement des comportements sociaux ou défensifs. Même si nous ne sommes pas conscients d'un danger sur le plan cognitif, sur le plan neurophysiologique notre corps a déjà lancé une séquence de processus neuraux qui vont faciliter des conduites adaptatives : le combat, la fuite, ou l'immobilisation.*

*Le système nerveux d'un enfant ou d'un adulte peut détecter le danger ou une menace de mort lors de la confrontation à un environnement nouveau ou de la rencontre d'une personne bizarre. Sur le plan cognitif, il n'y a aucune raison d'avoir peur, mais malgré cela, leur corps les trahit. Parfois ils sont seuls à se rendre compte que leur cœur bat très fort, ou qu'ils se contractent tellement qu'ils vacillent. Parfois, c'est plus manifeste. Ils tremblent, leur visage devient rouge, ils transpirent des mains et du front. D'autres palissent ou ont le vertige, et se sentent subitement faibles. [...] Nous pouvons voir ce processus à l'œuvre lorsque deux enfants se rencontrent dans un bac à sable. Ils peuvent décider que la situation est sûre, ainsi que chacun d'eux, si le bac à sable est un territoire familier, si leurs seaux et leurs pelles sont semblables, et si eux-mêmes ont la même taille ; ils peuvent alors exprimer des conduites d'engagement social positives, c'est-à-dire se mettre à jouer."*

Neuroception : un système subconscient de détection du danger et de la sécurité, Stephen W. Porges, Université de l'Illinois, à Chicago. Auteur de la *Théorie polyvagale*

Mais si une menace est détectée, jouer n'est plus approprié, leurs systèmes neuraux vont lancer une réaction défensive et déclencher des états physiologiques qui vont leur permettre de combattre, fuir ou s'immobiliser – comme chez tous les mammifères. À partir de là, revenir sur ce mécanisme de défense pour reprendre des stratégies d'engagement social demandera : 1/ de mesurer le risque et 2/ si l'environnement paraît sûr, d'inhiber la réaction défensive primitive, pour pouvoir entamer une relation positive, et peut-être créer des liens durables.

Effectivement, lorsque nous sommes perturbés par l'insécurité, nos propres réactions peuvent facilement nous échapper, nos pensées, nos paroles aussi, car le néocortex – et avec lui notre capacité à réfléchir, à produire du sens, à décider rationnellement avant d'engager une action consciente et lucide – est littéralement court-circuité par des adaptations réflexes très primitives. Si nous prenons des décisions et nous lançons dans l'action dans cet état de confusion, il faut s'attendre à des perturbations supplémentaires, tôt ou tard.

N'oublions pas que Patañjali est un médecin de l'âme – l'hymne que nous lui adressons l'identifie au grammairien védique et au médecin, auteur du *Charaka-samhita*. Qui sait si le yoga ne peut pas être considéré comme une thérapie cognitive et comportementale avant l'heure ? Vimala Thakar le suggère dans ses commentaires des *Yoga Sutra – Le yoga au-delà de la méditation*.

*"...aussi longtemps qu'il y aura la tension de la souffrance dans nos consciences, il n'y aura ni liberté, ni paix, ni équilibre dans le comportement humain et les relations. p 9 [...]"*

L'enjeu des *Yoga-Sutra* n'est-il pas de mettre fin à la souffrance humaine sous ses trois formes : celle que nous nous infligeons nous-mêmes (*adhyatmika*), celle qui provient des relations avec les autres êtres (*adhibautika*) et celle qui résulte des tensions avec notre environnement naturel (*adhidaivika*) ?

Nous devons changer notre nature initiale et commencer par contrôler les impulsions "animales", "réflexes", "conditionnées" de notre espèce pour réaliser notre humanité. Des tendances pulsionnelles existent en nous et se déclenchent en dehors de notre contrôle conscient : l'impulsion de domination et d'oppression, celle du mensonge et de manipulation, celle du vol et de l'exploitation sous toutes ses formes, celle du harcèlement et du viol, et celle d'amasser sans partager, en gardant le meilleur pour soi. Ces tendances, qui peuvent nous faire dériver vers des conduites extrêmes, "s'opposent" aux *yama*; et inversement, les *yama* "s'opposent" à ces tendances et sont des outils pour les contrer. Le spirituel n'est pas séparé de la vie biologique. Si le yoga est un processus d'intégration, nous ne pouvons ni nous couper de ces tendances, ni les ignorer : nous devons les gérer pour pouvoir les dépasser. En pratiquant l'*ahimsa*, nous faisons ainsi un grand premier pas !

Le *sutra* II, 34 explique comment *himsa*, la violence survient, lorsque ces conditionnements, à l'intensité variable, nous débordent. Si nous nous laissons emporter par notre réactivité émotionnelle, nous serons débordés, au

# अहिस

stade suivant, par notre impulsivité motrice dans le plein déploiement de cette force dans nos actes. Que l'on accomplisse directement ces actes, qu'on les déclenche ou qu'on les laisse arriver, c'est la même responsabilité.

*"Ces idées (vitarka) qui donnent naissance à la violence (himsa), qu'on la perpètre directement ou indirectement, ou qu'on la tolère, ont pour cause l'avidité (lobha), la colère (krodha), ou l'orgueil (moha), sous une forme atténuée, modérée ou intense. Il en résulte une douleur (dukha) et une ignorance (ajñana) sans fin. Il faut méditer sur le sentiment opposé (pratipaksa bhavana)."*

Pour contrer ces tendances qui s'opposent, en fait, au but que nous recherchons (la paix et la liberté), le yoga indique la méditation sur leurs opposés. Comme l'avait fait remarquer Geetaji à Tours : pour nous repolariser sur des qualités apaisantes et réharmonisantes, nous devons "modifier la modification" (*vrtti*).

En termes de neuroception, nous pourrions dire que pour inhiber le mécanisme défensif réflexe qui se déclenche en dehors de notre volonté, et nous réengager positivement dans une approche consciente et ouverte de notre environnement et des autres, nous devons emprunter très rapidement, une autre voie neurale.

Pour opérer ce basculement dans notre esprit, nous n'allons pas l'impliquer davantage dans ces tendances (*samskara*) négatives, mais l'en détourner pour qu'il s'en désengage, et se "recharge" des qualités opposées. *"Pratipaksha bhavana"*: signifie changer la tonalité intime de la conscience, sa teinture énergétique. La méditation est une stratégie positive qui ne nous retrempe pas dans l'eau sale, pour ainsi dire. Shankara, dans son commentaire sur ce *sutra*, va jusqu'à évoquer le comportement du chien qui retourne à son vomit. La méditation n'est pas une opération mentale : c'est précisément une rupture avec toute opération mentale, par le fait même d'entrer en coïncidence avec notre Soi profond. Le yoga consiste à retourner notre attention vers notre vraie nature, qui est de la nature de l'âme, en nous coupant des perturbations.

Comme Geetaji l'avait évoqué à Tours avec la métaphore de la rivière : au-delà des pollutions, l'eau est pure. Se remettre en contact avec elle, suffit à neutraliser nos instincts d'avidité, de possessivité, et de domination – qui appartiennent à un autre pôle de notre conscience (l'ego), en nous permettant, en premier lieu, de les apercevoir. La pratique de la méditation est ce qui permet de ralentir et de déconstruire le processus mental par lequel s'enchaîne et s'écoule le processus automatique et aveugle des *guna* – en nous repositionnant du côté de l'observateur dont la nature est de voir [l'esprit n'est pas l'observateur et fait partie des objets observables].

Pour sortir de l'aveuglement (*avidya*, non-vue, ignorance ; Trevor Legget traduit par "failure-to-see" : l'échec-à-voir) il suffit de retrouver la capacité à voir. La pratique du yoga consiste principalement à immobiliser le mouvement apparent des instants et à retrouver la vue, en nous repositionnant dans notre vraie nature (l'âme) c'est-à-dire dans le Soi. Lorsque la conscience se repositionne dans sa propre source, dans sa forme propre (*svarupa*) : elle retrouve sa faculté originelle qui est de voir (*drashtar*, ce-qui-voit, l'observateur). C'est ce que nous dit Patañjali, dès le début des *Yoga-Sutra* (I, 1 - I, 5) :

- I, 1 *Atha-yoga-anushasanam* Maintenant, la discipline du yoga.
- I, 2 *Yoga-citta-vrtti-nirodhah* Le yoga est l'arrêt des modifications de la conscience.
- I, 3 *Tada-drashtu-svarupe-avasthanam* Alors l'observateur s'établit dans sa forme propre.
- I, 4 *Vrtti-sarupyam-itaratra* Sinon, il s'identifie à la forme de la modification.
- I, 5 *Vrttayah-pançatayah-klishhta-aklishtah* Il y a 5 modifications, douloureuses ou non.

## ► Yoganushasanam - la discipline

*"Avidya, l'ignorance, n'a aucune discipline. Lorsque nous prenons conscience de notre ignorance, la discipline commence."* B.K.S. Iyengar, *Étincelles de divinité* 18.327

Notre pratique devient un laboratoire pour notre intelligence. *Anushasanam*, n'est pas une discipline ordinaire, c'est une discipline intérieure, qui se fonde non sur l'autorité extérieure, mais sur l'expérience directe. Dès le départ, nous devons assumer la responsabilité de l'incarner librement, et de renouveler constamment notre

# अहिस

engagement. Notre propre conditionnement est précisément ce qui fait obstacle : ce conditionnement nous a pénétré de part en part, et même si ses effets sont évidents, lui-même passe totalement inaperçu. Tant que nous restons dans nos adaptations, nous ne les voyons pas. Nous devons passer du côté de l'observateur pour les voir, nous en différencier, et éventuellement les changer.

C'est à la racine de notre vision, au cœur même du processus cognitif, par lequel nous entrons en contact avec le monde extérieur, que se joue notre choix, à chaque instant de notre pratique et de notre vie – qui n'en est pas séparée, et même l'exprime toute. Les premières disciplines nous incitent à prendre de la hauteur de vue, à ne pas adhérer sans discrimination aux situations et aux contenus de conscience, ce que Patañjali appelle les modifications : *vritti* (ou modes de la conscience, *citta-vritti*) :

- le *nirodha* est le modèle opératoire que nous devons exercer sur le plan cognitif pour pouvoir appliquer *l'ahimsa* sur le plan pratique ou moral: le *nirodha* est une modification de la modification pour revenir à l'état vierge de la conscience qui se recentre dans le Soi, dans une intuition vraie de nous-mêmes et de la situation réelle ;

- *l'ahimsa* (comme tous les *yama*) est une force d'opposition appliquée à la force d'opposition ou de résistance que sont les tendances qui, en nous, entravent le yoga en tant que processus de libération (*moksa*).

Si nous nous abandonnons aux tendances contraires (*klesha*) à notre *sadhana*, nous régressons et nous éloignons de la réalisation. Le yoga est une voie pragmatique, qui s'appuie sur des résultats concrets. Les *yama* sont des préceptes moraux de base, dans toutes les religions ou voies spirituelles, mais Patañjali ne cherche pas à les justifier sur le plan de la moralité. Il ne dit pas : pratiquez *l'ahimsa* parce que tuer ou faire souffrir est mal. Il dit pratiquez *l'ahimsa*, et peu à peu vous souffrirez moins, puis vous cesserez de souffrir ! Votre attitude va changer la réponse du monde envers vous. Sinon, dans votre environnement et vos relations, c'est plutôt la maxime populaire "*qui sème le vent, récolte la tempête*" qui dominera la scène de votre vie – comme l'histoire et l'actualité le montrent, hélas ; nous savons tous que les perturbations et les souffrances vont s'enchaîner inéluctablement, en nous, et autour de nous.

Pour que la violence n'ait aucune chance de se manifester, nous devons donc lui opposer par avance et délibérément une force considérable qui maintienne en nous la disposition opposée : la stabilité, la tranquillité, la bienveillance. Notre posture extérieure/intérieure doit exprimer notre ancrage dans ce processus de réharmonisation qu'est le yoga. La posture ne concerne pas que le corps, mais notre esprit aussi, notre disposition interne. La pratique posturale et la pratique du *pranayama* forment notre champ d'expérimentation et sont susceptibles de créer une disposition concentrée (*ekagrah-citta*) et tranquille (*citta-prasadanam*). Cette disposition correspond au point de retournement de notre attention, au passage à un autre mode de vision qui, seul, nous établit dans la pleine conscience et la pleine possession de nous-mêmes.

Guruji décrit ce processus de façon très claire dans ce passage :

*"C'est par l'acuité de notre attention consciente et la rapidité de notre action, telles que nous les cultivons dans la pratique d'asana et de pranayama, que nous pouvons modifier notre comportement. De plus, en respirant avant d'agir, nous pouvons ralentir nos réponses, inhaler la divinité dans l'inspiration et abandonner notre ego dans l'expiration. Cette pause momentanée nous donne le temps d'une réflexion cognitive, d'une réaction correctrice et d'une réappréciation. C'est cette pause momentanée, dans le processus de cause à effet, qui nous permet d'initier le processus de libération.*

*Ce processus sans fin est respiration, réflexion cognitive, réaction correctrice, réappréciation et action – lesquelles finissent par se fondre l'une dans l'autre, de sorte que nous nous retrouvons au cœur de l'instant présent, où il n'y a ni passé, ni futur, et où l'action et la perception juste ont fusionné dans un instant incomparable, suivi d'un autre, puis d'un autre... Nous réalisons que nous ne sommes plus pris dans le mouvement du temps, comme une séquence ou un courant qui nous emporte, mais nous faisons l'expérience d'une série d'instantanés présents distincts*

# अहिस

*et séparés. L'émergence d'aucune vague de pensée ne peut échapper à l'acuité d'une telle vision. C'est ce que nous appelons la présence d'esprit.* " BKS Iyengar, *La Voie de la paix intérieure*, Libération ou Aliénation.

## ► MAITRI - De la bienveillance aux élans du cœur

Plus nous resterons reliés à notre pôle lumineux, plus nous éviterons de créer davantage d'aliénation et de souffrance, envers les autres et envers nous-mêmes. Le yoga n'est-il pas l'art de l'ajustement ? Il s'agit, effectivement de nous réajuster sans cesse, au sein du flux de la vie, pour pouvoir exprimer toujours plus librement les espaces intérieurs que nous contactons, à mesure que notre méditation et notre compréhension s'approfondissent. C'est en quittant l'étroitesse de notre point de vue égocentré, et en donnant à l'autre une place privilégiée que nous nous replaçons nous-mêmes dans notre propre noblesse. C'est en considérant tout autre comme "un autre moi-même", comme le disait Maurice Merleau-Ponty, que j'accède à ma pleine humanité.

Très proche du principe de l'*ahimsa*, le concept africain d'*ubuntu* exprime la compassion, la réciprocité, la dignité, la générosité, l'harmonie, qui créent et maintiennent des liens au sein d'une communauté. L'*ubuntu* signifie que ce qui arrive à l'autre m'arrive aussi ; sa douleur est ma douleur ; sa joie est ma joie ; l'humilier me rabaisse, l'honorer m'élève. Exactement ce que dit Gandhi :

*"La non violence ne se réalise pas mécaniquement. Elle est la plus haute qualité du cœur et elle s'acquiert par la pratique."*

*"La non-violence, sous sa forme active, est bonne volonté pour tout ce qui vit. Elle est amour parfait."*

Patañjali mentionne *maitri*, la bienveillance, la fraternité, l'amitié, l'amour dans deux *sutra* : I, 33 et III, 24.

Le *sutra* I,33 présente les états mentaux "positifs" qui nous permettent de créer et de maintenir une disposition pacifiée, favorable et accueillante, quelles que soient les expériences qui nous atteignent.

*-I.33. maitri karuna mudita upeksanam sukha dukkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam*  
*"En cultivant l'amitié (maitri), la compassion (karuna), la joie (mudita), et l'indifférence (upeksha) envers ce qui est plaisant (sukha) ou douloureux (dukkha), pur (punya) ou impur (apunya), la conscience atteint une disposition sereine et bienveillante (citta prasadanam)."*

### *- III.24. maitryadisu balani*

*"En méditant sur l'amour (maitri) et autres vertus (adishu) envers tous les êtres, quels qu'ils soient, le yogi reçoit la puissance (balani)."*

*Maitri* est ce qui construit en nous la puissance morale, la force émotionnelle, capable de résister aux perturbations et aux défis extrêmes que la vie peut nous proposer – à relier aux *sutra* I,33 et II,34 vus précédemment. Quelle que soit l'attitude des autres envers nous, nous ne pouvons leur opposer que notre propre vulnérabilité, qui est notre seule force. Face à l'agression, nous devons inhiber la force réactive qui nous pousse à répondre par une autre agression, car ce chemin ne mène nulle part. (II, 34)

C'est une grande responsabilité, que nous devons mesurer : l'*ahimsa* nous demande de prendre la responsabilité de nos émotions, de nos pensées, de nos paroles et de nos actes – et donc de ne pas nous occuper de juger, réformer ou forcer l'autre en quoi que ce soit. Tout autre est en train d'évoluer, comme nous, vers sa propre perfection, et même s'il nous semble qu'il s'y prend mal, nous ne pouvons rien faire d'autre que de le laisser accéder à un degré de conscience plus large et plus juste, par lui-même.

La voie de la paix intérieure est un voyage dont le premier pas s'appuie sur l'*ahimsa*, mais aussi les pas suivants. Dans notre approche de l'autre, elle nous invite à l'attention et au respect, à la tolérance envers sa différence, à la méfiance envers nos préjugés et nos éventuelles fausses croyances. L'*ahimsa* va agir comme un régulateur dans notre approche relationnelle, comme dans la compréhension de nos propres fonctionnements. Aucun être ne peut prétendre se libérer au prix de l'aliénation des autres, dans l'indifférence et la solitude.



# अहिस

*Yama* et *niyama* sont les puissantes forces que nous devons activer et garder vibrantes en nous – n'oublions pas qu'elles s'enracinent dans le *dharma*, ce sont des lois universelles et éternelles, qui fondent notre humanité et notre dignité, pour toujours.



*"Ces préceptes éthiques nous accompagnent du début à la fin de votre voyage en yoga, car la réalisation spirituelle ne se manifeste pas autrement que dans la façon dont nous évoluons parmi nos semblables et interagissons avec les autres êtres humains."*

*"La progression, en yoga, est morale pour des raisons pratiques, et non de l'ordre du jugement."*

*"L'éthique c'est la philosophie en action; cela va de rendre correctement la monnaie à un client à éviter de gaspiller la nourriture. Aucune amélioration spirituelle n'est possible en l'absence d'un cadre éthique. " 270*

*"La vraie éthique ne s'absorbe pas à partir d'un conditionnement extérieur. La moralité et l'éthique viennent de l'intérieur de nous-mêmes et sont un reflet de la conscience." 271*

*"Le yoga nous apprend à nous éloigner de nos mobiles égoïstes et cruels et nous montre comment nous acquitter de nos responsabilités."*

*"La spiritualité n'est pas de la comédie, ce n'est pas jouer à être saint, mais c'est une passion intérieure, un désir ardent de réaliser le Soi et un besoin de découvrir la raison ultime de notre existence. Yama est la culture de la retenue. À travers les principes de yama, Patañjali nous montre comment surmonter nos faiblesses humaines, psychologiques et émotionnelles. Yama est également le nom du dieu de la Mort. Si les principes de yama ne sont pas respectés, nous agissons délibérément comme les meurtriers de l'âme. En tant que débutants, nous nous limiterons peut-être à tenter de contrôler nos mauvaises habitudes. Mais avec le temps, les préceptes de yama deviennent des élans du cœur." 271-272 B.K.S. Iyengar, La voie de la paix intérieure*

La pratique du yoga, la méditation, est un entraînement pour la vie, et non l'inverse. Dans la nature, tout a été prévu en abondance pour que tous y accèdent. Les forces naturelles sont à notre service pour notre jouissance (*bhoga*) ou pour notre émancipation (*apavarga*) [II, 18]. Le yoga nous repolarise sur l'énergie lumineuse sur laquelle repose l'univers, et notre pratique consiste à stabiliser cette disposition dans notre conscience à nous éloigner du "côté obscur de la force". Pour celui dont la conscience reste établie dans le Soi, la bienveillance et la joie font partie intégrante de son être. L'état naturel de la conscience qui repose en elle-même est décrit comme *sat-citt-ananda* : être (*sat*) conscience (*citt*) et joie (*ananda*). Dans ce voyage intérieur, l'*ahimsa* s'accomplit dans *maitri*, l'amour, le parfum généreux qui émane du cœur apaisé.

***Lokha samastha sukhino bhavantu***

*Que dans tous les mondes, tous les êtres, soient heureux !*

***Om Shanti Shanti Shanti***

अहिस



परस्पररोपग्रहो जीवनाम

## Lexique sanskrit

abhinivesa : instinct de survie, peur de mourir	moksa : délivrance, libération
abhyasa : pratique évolutive	nidra : sommeil profond
ahimsa : non violence	nirodha : arrêt, cessation
anushasanam : discipline	niyama : observances
artha : biens, possessions	pada : chapitre ; pied/jambe
asana : posture	prakrti : nature, cosmos
asmita : égocentrisme	pranayama : régulation du souffle
asthanga yoga : yoga aux 8 membres	pratipaksha : opposé
atman : âme, principe spirituel	pratyahara : retrait des sens
avidya : ignorance	purusa : principe spirituel
bhavana : sentiment, compréhension,	purusa artha : buts de l'homme
bhoga : jouissance	raga : attraction, attachement
brahman : pouvoir cosmique, absolu	raja yoga : yoga royal /de Patañjali *
darshana : point de vue, système philosophique	rajas : qualité dynamique
dharana : concentration	sadhana : quête, stratégie
dharma : ordre/loi cosmique, vertu, devoir	samadhi : absorption, contemplation
dhyana : méditation	sanatana dharma : loi éternelle
drashtar : ce-qui-voit, spectateur	sattva : qualité lumineuse
drishya : ce-qui-est-vu, spectacle	shanti : paix
dukha : douloureux, malheureux	smrti : mémoire
dvesa : répulsion, haine	sthira : ferme, stable
guna : attributs de la nature	sukha : aisé, plaisant, heureux
Isvara pranidhana : abandon à Isvara	svadyaya : connaissance de Soi
jati : naissance	tamas : qualité stabilisante
kama : désir, plaisir	tapas : effort ardent
karman : acte, conséquence de l'acte	vairagya : détachement
klesha : souffrances, conditionnement	varna : caste
krodha : colère	vikalpa : illusion verbale
lobha : avidité	viparyaya : erreur, fausse croyance
maha vrata : grands vœux	vrtti : modification, mode
mahatma : grande âme	yama : réfrènements
moha : orgueil	yoga-darshana : système de Patañjali*

# अहिस

## Purusha Artha – Les 4 buts de l'homme

- DHARMA : se conformer aux lois cosmiques, accomplir nos devoirs selon la "vertu" propre de notre nature
- ARTHA : acquérir et gérer les biens nécessaires à l'entretien de notre vie et de notre famille
- KAMA : jouir de la vie, accomplir nos désirs, pour qu'ils s'épuisent, naturellement
- MOKSA : nous consacrer à notre quête intérieure, réaliser le Soi, le détachement, la Délivrance.

## Asthanga Yoga – Le yoga à 8 membres ou les 8 étapes du yoga

- |               |                          |                                 |                       |
|---------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| - YAMA :      | Réfrènements // autres   |                                 |                       |
| - NIYAMA :    | Observances // soi       |                                 |                       |
| - ASANA :     | Posture                  |                                 |                       |
| - PRANAYAMA : | Allongement du souffle   |                                 |                       |
| - DHARANA :   | Concentration            | s<br>a<br>m<br>y<br>a<br>m<br>a | États méditatifs      |
| - DHYANA :    | Méditation               |                                 | SAMYAMA : Intégration |
| - SAMADHI :   | Absorption/Contemplation |                                 |                       |

## Yama / Niyama – Le code de conduite

- 5 YAMA : - Ahimsa, non violence, ne pas faire mal, blesser, agresser  
- Satya, vérité, sincérité, ne pas mentir – dissimuler ou distordre ce qui est (sat)  
- Asteya, ne pas voler, ni convoiter ce qui est à autrui ; ne pas prendre ce qui n'est pas à soi  
- Brahmacharya, continence, contrôler et réguler l'impulsion sexuelle  
- Aparigraha, n'être ni avide, ni avare ; ne rien amasser ni garder pour soi seul
- 5 NIYAMA : - Saucha, propreté, pureté, externe et interne, physique, organique, mentale, spirituelle  
- Santosa : contentement, se satisfaire de ce que l'on a et de ce que l'on est  
- Tapas : l'effort ardent continu orienté vers la libération et le détachement  
- Svadyaya : la connaissance de soi /du Soi, et des textes /témoignages des sages réalisés  
- Isvara Pranidhana : l'abandon à Isvara, la présence divine qui imprègne le cosmos

## 5 VRTTI – Modes de la conscience – CITTA-VRTTI

- Pramana : moyen de preuve valide : pratyaksa, perception oculaire, anumana, inférence, agama, témoignage
- Viparyaya : erreur, fausse croyance, surimposition – "le serpent dans la corde"
- Vikalpa : imagination, illusion qui n'existe que dans les mots – "le fils de la femme stérile"
- Nidra : sommeil profond – samadhi inconscient et vide
- Smrti : mémoire, souvenir restant teinté par l'expérience qui s'y rattache

## 5 KLESHA – Souffrances / Conditionnement

- Avidya : l'ignorance métaphysique, "l'échec-à-voir", l'aveuglement sur l'enjeu réel de chaque instant
- Asmita : le fait de rapporter à soi toute expérience, l'aspect égo-centré de la conscience
- Raga : l'attraction pour ce qui est plaisant, le désir de le retrouver sans cesse, l'attachement qui s'ensuit
- Dvesa : la répulsion pour ce qui est déplaisant, le désir d'évitement, puis la haine qui s'ensuivent
- Abhinivesa : l'instinct de conservation et l'angoisse de disparaître ; même les sages y sont soumis

# अहिस

*Observer sans juger est la plus haute forme de l'intelligence humaine. Jiddu Krishnamurti*

*"La Communication Non Violente repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes. Elle n'innove pas, et tous ces principes sont connus depuis des siècles. La CNV nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors sincèrement et clairement, en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie. " **Marshall B. Rosenberg***

*Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente*

*"J'ai constaté que la vie persiste au sein même de la destruction, et qu'il doit par conséquent exister une loi plus haute que celle de la destruction. C'est uniquement sous une telle loi qu'une société bien organisée serait compréhensible et que la vie vaudrait la peine d'être vécue. Or si telle est la loi de la vie, nous devons l'appliquer dans notre existence journalière. Partout où il y a conflit, partout où vous êtes en face d'un opposant, triomphez de lui par l'amour." **Gandhi***

*"J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur humain, il y a la pitié et la générosité. Personne n'est né en haïssant une autre personne à cause de la couleur de sa peau, de ses origines, ou de sa religion. Pour cela, il faut apprendre à haïr et si on peut apprendre à haïr, on peut apprendre à aimer, car l'amour vient plus naturellement dans le cœur humain que l'inverse.*

*Même dans les moments les plus difficiles de mon emprisonnement, lorsque mes camarades et moi étions poussés jusqu'à nos limites, j'apercevais une lueur d'humanité dans l'un des gardes, peut-être juste une seconde, mais c'était suffisant pour me rassurer et m'aider à tenir. La bonté humaine est une flamme qui peut rester cachée, mais elle ne peut pas s'éteindre."*

*"C'est pendant ces longues années solitaires que ma faim pour la liberté de mon propre peuple est devenue une faim de liberté pour tous les peuples, blanc et noir. J'ai compris que l'opresseur devait lui aussi être libéré tout aussi sûrement que les opprimés. Un homme qui prive un autre homme de sa liberté est prisonnier de la haine ; il est enfermé derrière les barreaux des préjugés et de l'étroitesse d'esprit. Je ne suis pas tout à fait libre si j'enlève à quelqu'un sa liberté, tout aussi sûrement que je ne suis pas tout à fait libre si ma liberté m'est retirée. Les opprimés et les oppresseurs sont tous deux privés de leur humanité. Quand je suis sorti de prison, c'est devenu ma mission de libérer à la fois les opprimés et les oppresseurs."*

*"Car être libre ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes, mais vivre d'une manière qui respecte et augmente la liberté des autres." **Nelson Mandela***