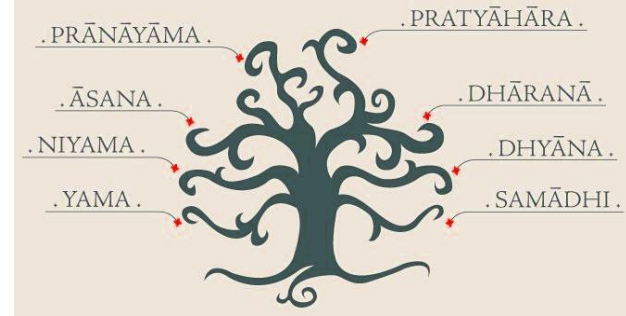


LES 4 VOIES DU YOGA 3/4

Le RAJA YOGA



Le Raja Yoga est la voie du contrôle. En sanskrit, *Raja* signifie littéralement «contrôle». Il ne faut pas le confondre avec l'autre utilisation du mot *raja*, qui signifie «roi». Le raja yoga est aussi appelée Ashtanga yoga, en sanskrit « asta » signifie huit et « Anga » membres d'où les huit membres du yoga.

La définition du raja yoga est la voie royale de l'union, c'est la voie de la méditation. Il s'occupe principalement de la sphère mentale.

Dans le Raja Yoga, nous contrôlons : Notre corps, notre souffle, nos sens, notre pensée.
En vous contrôlant, vous contrôlez votre ego et vous vous réalisez.

Le raja yoga : le Yoga De La Maîtrise Du Mental

Le rāja yoga, une approche scientifique qui vise à réduire les pensées, est la troisième des quatre voies du yoga. C'est la voie par laquelle nous commençons à transformer notre énergie mentale et physique en énergie spirituelle.

La méditation est la principale pratique du rāja yoga. Synthétisée par le sage Patañjali Maharishi, le rāja yoga est également appelé ashtanga yoga, car sa pratique peut être divisée en huit membres ; chaque membre étant un moyen destiné à contrôler le corps et l'énergie de la pensée.

Dans les Yoga Sutras de Patanjali (500 avant JC), Patanjali a donné une brève introduction au Raja Yoga. Il a souligné les huit pratiques du Raja Yoga, également connues sous le nom de philosophie Ashtanga Yoga. Il a insisté sur le fait qu'une fois qu'une personne est capable de pratiquer les huit parties avec succès, elles atteignent l'état d'illumination. Bien qu'étant souvent considérées comme séparées, ces huit branches peuvent aussi être intégrées à d'autres voies du yoga. Elles viennent alors enrichir et compléter non seulement le hatha yoga mais aussi le jnana yoga, le karma yoga et le bhakti yoga.

Ashtanga est l'approche progressive du yoga. L'esprit est observé de manière systématique. On utilise différentes techniques pour atteindre des états supérieurs de conscience.

Les huit pratiques du Raja Yoga sont :

1. Yamas – Restrictions

- Ahimsa : non-violence
- Asteya : pas de vol, absence de convoitise, absence de jalousie
- Brahmacharya : chasteté, sublimation de l'énergie sexuelle
- Aparigraha : absence de convoitise

2. Niyamas – Auto-discipline

- Saucha : pureté (externe et interne)
- Santosha : contentement
- Tapas : austérité
- Svādhyāya: étude des textes spirituels
- Ishwara Pranidhana : abandon de soi à la divinité. Signifie aussi : emploi d'un mantra

3. **Āsanas - Posture stable**

La pratique spirituelle requiert un corps sain et robuste. Un esprit équilibré va de pair avec un corps équilibré.

4. **Prāṇāyāma - Contrôle de l'énergie vitale, souffle**

Les nerfs physiques ainsi que les canaux d'énergie astraux (les nadis) doivent être purs et assez forts pour faire face à divers phénomènes mentaux et aux désorientations éventuelles qui peuvent survenir durant la pratique. Au cours du processus d'intériorisation de l'esprit, d'anciens éléments négatifs peuvent resurgir. Ces perturbations s'amenuisent avec le temps grâce à une pratique régulière.

5. **Pratyahara - Retrait des sens de leurs objets**

Le principe consiste à déconnecter l'esprit de la tendance à l'extériorisation des 5 sens : le goût, la vue, le toucher, l'odorat et l'ouïe.

6. **Dhāraṇā - Concentration**

Amener l'esprit à se concentrer sur un objet externe ou sur une idée interne à l'exclusion de toutes les autres pensées.

7. **Dhyāna - Méditation**

La méditation est définie comme un flux de pensées ininterrompu sur le divin, le Soi ou le Mantra. Toute autre perception sensorielle est écartée.

8. **Samādhi - État supraconscient**

Cette état est sublime et ne peut pas être décrit ni compris. Le samādhi transcende toute expérience sensorielle ordinaire. Il transcende le temps, l'espace et la causalité. Selon les yogis, le samādhi nous connecte à la vie elle-même, dans sa plénitude. C'est l'état vers lequel tendent tous les êtres.

Le but de ces huit pratiques est de nous aider à purifier notre esprit, notre corps physique, notre corps énergétique, à maîtriser nos sens et à nous libérer des illusions mondaines. Le chemin du Raja Yoga est en fait le plus difficile des quatre chemins du yoga, car il nécessite un contrôle constant.

Il devrait être associé au karma yoga, pour garantir une association fructueuse entre une démarche purement intérieure et une expression harmonieuse vers l'extérieur. Le jnana yoga (qui sera le sujet de la prochaine chronique) est également une voie qui complète le raja yoga : la prise de conscience de soi est une donnée indissociable du raja yoga et du jnana yoga.

En se référant à la tradition indienne, on voit bien que le yoga n'est pas une simple gymnastique intelligente, associée à des exercices de relaxation et de respiration, qu'il ne se réduit pas à une technique visant juste le bien être (ce qui est déjà très bien !!)...

Tout apprentissage du yoga nous invite à connaître ces étapes, à les pratiquer, à les faire nôtres... On peut représenter ces étapes, non comme une succession logique et/ou chronologique - car le « yoga », qui est voie d'union, les inclut toutes à la fois - mais comme les branches d'un bel arbre, avec ses racines, sa sève vitale, ses feuilles, et sa florescence...

On ne peut donc dissocier les huit branches de l'arbre du yoga : elles sont toutes « **yoga** ». Oui, tout est "yoga" disait Sri Aurobindo...

Bonne pratique aux yogis du Bouquet de la Forêt !

NAMASTE !