

LES 4 VOIES DU YOGA 4/4

JNANA YOGA

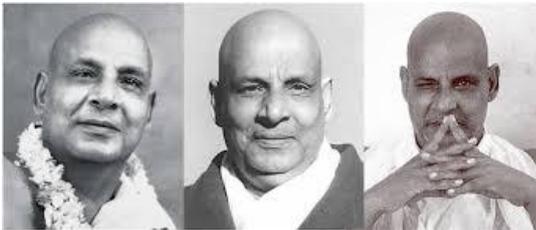


Le yoga De La Connaissance Et De La Sagesse

Le terme « Jnana » signifie connaissance, discernement ou sagesse. Le yoga de la connaissance aurait été à l'origine enseigné de manière mythique par Krishna dans la Bhagavad-gita.

La méthode principale de ce yoga est l'investigation du Soi par les pensées. Le Jnana yoga vise l'état spirituel le plus profond. Il invite à la connaissance absolue, la vérité et la sagesse éternelle mais on ne saurait pratiquer le Jnana yoga sans suivre un maître spirituel. Le yoga de la connaissance n'est pas un yoga théorique, il implique l'étude et la réalisation du Soi. On cherche à développer l'indifférence face aux choses et aux objets, le non-attachement au « Monde », le bonheur et la connaissance de la vérité.

Le Jnana yoga est considéré comme la voie la plus difficile, non pas parce qu'elle est supérieure, mais pour la simple et bonne raison qu'il faut être totalement imprégné des trois autres disciplines avant d'être en mesure de l'essayer. Sans s'être pleinement imprégné des leçons de l'altruisme, de l'amour du divin et de la force de l'esprit et du corps, toute recherche de la réalisation du Soi à travers cette voie yogique restera illusoire.



« Le Jnana yoga, ou la science du Soi, n'est pas un sujet qui peut être compris et réalisé par une approche intellectuelle ou par le raisonnement. Ce n'est pas un sujet de discussion. C'est la science la plus difficile de toutes. » - Swami Sivananda

« Le Jnana Yoga n'est pas que connaissance intellectuelle. Ce n'est ni entendre, ni reconnaître. Ce n'est pas seulement un consentement intellectuel. C'est la réalisation directe de son unicité en "unité avec l'Être Suprême". C'est Paravidya (la Sagesse Suprême). La conviction intellectuelle ne conduira pas à Brahma-Jnana. » - Swami Sivananda

Il ne faut pas considérer la « connaissance » de notre point de vue occidental qui restreint trop ce terme au sens de la culture générale ou à l'intellect. L'objectif du Jnana yoga n'est rien de moins que réussir à trouver la réponse à la question « qui suis-je ? »

Le Jnana yoga est une méthode d'union qui suppose une intense pratique méditative ou une réflexion approfondie sur le thème de la Réalité, du Soi ou de la vraie nature de l'être. C'est une pratique qui suppose un travail personnel extrêmement exigeant et elle n'est pas à la portée de tous même si notre société nous conduit de plus en plus à donner du sens à cette philosophie, à cet enseignement qui résonne avec une évidente pertinence aujourd'hui.

Le Jnana yoga convoque un savoir et une maîtrise poussée de la méditation et du yoga. Il faut et c'est en cela qu'il fait sens dans le monde d'aujourd'hui, pouvoir « se libérer » et donc prendre du recul sur ses priorités, son mode de vie, son rapport au corps, son ego et il ne suffit pas pour cela de théoriser.

Jnana yoga en pratique : conseils du centre de yoga Sivananda paris

1. La Bonne Attitude

Les yogis nous enseignent le fondement du jñāna qui consiste à réaliser que nous sommes identiques à Brahman - le Soi. Contempler le Soi unique en tout : voilà ce qu'est le jñāna yoga.

2. La Bonne Motivation

Le cœur de la plupart des gens n'est pas encore assez pur et leurs capacités intellectuelles ne sont pas encore assez pointues pour comprendre et prendre ce chemin tranchant. Par conséquent, le karma yoga et le bhakti yoga doivent être pratiqués en premier. Ils rendront le cœur pur et ouvert à la connaissance.

3. S'ouvrir au Soi

La pratique consiste à méditer constamment sur notre nature divine - car, en nous élevant au-dessus de l'égoïsme, nous serons à même d'aller au-delà de maya, l'illusion.

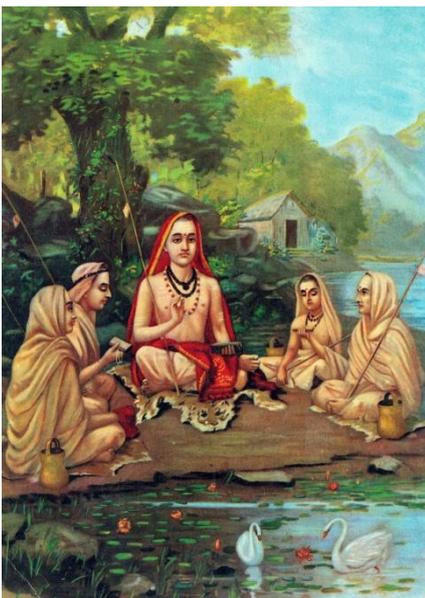
4. Servir le Soi en tous

Les grands yogis nous enseignent à rester dans le monde sans être attachés. Ils nous invitent à pratiquer le service désintéressé. Et à toujours pratiquer davantage. Afin d'être en harmonie avec le Soi, nous devons continuellement contribuer au bien de tous.

Viveka (discernement) est la destination du jñāna yoga. Il consiste à discerner entre le réel et l'irréel, entre le permanent et l'impermanent, entre le Soi et le non-Soi. Viveka se développe en nous par la grâce divine. Cette grâce ne peut venir qu'après une longue pratique du service désintéressé fait avec la conscience de n'être qu'un instrument du Suprême.

Le Jnana Yoga commence lorsque nous réalisons que ce que nous savons n'est pas vrai. Alors seulement commence le voyage vers la vérité.

En conclusion :



Nous terminons là l'exploration des quatre voies du yoga, toutes bien difficiles, mais en fonction de votre caractère, des circonstances et de vos préférences, un chemin peut vous être plus facile qu'un autre.

Mais rappelez-vous : les quatre voies du yoga ne sont pas réellement séparées, mais sont comme les côtés différents d'un dé. Pour passer par un développement spirituel holistique, pour vivre une vie humaine complète avec toutes vos capacités, les quatre voies du yoga doivent être parcourues.

Vous pouvez comparer les chemins du yoga à quatre brins différents tissés ensemble pour faire la même corde. Chaque volet soutient les autres et est renforcé par les autres.

En nous rappelant le but ultime et la signification du yoga - l'union du Soi avec la réalité du Soi - nous réalisons qu'il n'y a vraiment qu'un seul yoga, un seul chemin.

Bonne pratique à tous les yogis du Bouquet de la Forêt ! NAMASTE !