

*Les chroniques du Bouquet de la Forêt*

# LE YOGA SUTRA



## II-36. SATYA-PRATISHTHAYAM KRIYA-PHALA-ASHRAYA-TVAM

« QUAND ON EST ÉTABLI DANS UN ÉTAT DE VÉRITÉ, L'ACTION PORTE DES FRUITS APPROPRIÉS ».

Satya a plusieurs significations en sanskrit : celle de «vérité» ou «véracité». Satya pour le Yogi est de rester fidèle au principe de vérité et ainsi d'éviter le mensonge. Il s'agit donc de ne pas proférer de mensonge mais aussi de ne pas travestir la vérité, d'exagérer ou de mentir par omission ou ambiguïté, le silence lui-même peut être une forme de mensonge.

Cette posture d'honnêteté apporte une grande économie d'énergie car tout mensonge entraîne forcément une dépense supplémentaire pour réparer après coup ce qui n'a pas été dit ou fait de manière appropriée. Cela évite également de passer du temps à regretter son manque de courage et à se sentir coupable.

Mais cette posture ne doit pas pour autant être rigide : Satya doit absolument être équilibré avec Ahimsa. Il s'agit de trouver la bonne posture entre intégrité et non-violence, entre amour et respect de soi et de l'autre. Nous ne devons ni nous tromper, ni tromper les autres. Ainsi la non-violence empêche l'intégrité de devenir une arme susceptible de blesser l'autre. Cela passe par exemple par privilégier le temps et la manière appropriés pour exprimer sa vérité à l'autre, de cœur-à-cœur.

## EN BREF

## 2ÈME YAMA

## VÉRITÉ

## NE PAS SE MENTIR

## HONNETETE DANS SA PRATIQUE



Satya concerne aussi le fait d'être sincère avec soi-même, de ne pas se mentir sur les situations, de ne pas chercher à embellir ou enlaidir la réalité. Il s'agit de rester honnête avec nos pensées, nos émotions et même nos intuitions au risque sinon de se déconnecter de soi, du Soi. Le manque d'intégrité intérieure nous prive de l'opportunité de travailler sur soi, sur notre égo. Cela demande du courage de ne pas fuir la réalité telle qu'elle est. Mais c'est une des clés de la connaissance de soi, qui permet de découvrir les aspects subtils et profonds de nos émotions, de nos constructions mentales et des affections provenant de nos vies antérieures.

Satya implique d'être honnête dans sa pratique, d'accepter nos propres limites, qui se révèlent dans les postures, la pratique du souffle ou de la méditation. Il s'agit plutôt de laisser de côté l'égo et de profiter de chaque situation pour s'observer, s'étudier et petit à petit se transformer. A part le fait de ne pas mentir, Satya dans son sens profond se compose également de l'honnêteté, de l'absence de jugement et du fait d'être vrai et juste. Dans cette optique, le chemin de Satya mène à l'authenticité. Nous nous montrons tels que nous sommes et non pas tels que nous pensons ou voulons que les autres nous voient. Cette honnêteté demande de la confiance et de l'assurance pour exprimer notre vérité et nous en tenir à nos valeurs intrinsèques au risque d'être jugés et éventuellement rejetés. Quand nous vivons selon Satya, nous vivons pleinement et sommes intimement liés à toute l'humanité. Vérité et honnêteté doivent être au cœur de nos activités. Satya, c'est apprendre à se regarder avec objectivité et honnêteté pour trouver sa vérité et son chemin vers l'éveil.



## EN PRATIQUE

**MAIS, N'OUBLIONS PAS QUE TOUTE VÉRITÉ N'EST PAS BONNE À DIRE SI ELLE PORTE PRÉJUDICE À AUTRUI. CELA CESSE D'ÊTRE SATYA ET DEVIENT HIMSA. IL EST PRÉFÉRABLE DANS CE CAS DE SE TAIRE.**