

*Les chroniques du Bouquet de la Forêt*

# LE YOGA SUTRA

**II-38. BRAHMACHARYA PRATISHTHAYAM VIRALABHAH****« être établi dans la modération donne une bonne énergie de vie »**

Tout d'abord, découvrons sa signification :

- Brahma est le dieu de la création et membre de la trinité hindou avec Vishnou et Shiva. Par extension, il représente le Verbe qui crée – le OM- le sacré et l'absolu.
- Charya signifie “aller vers”, “vivre”.

Brahmacharya s'entend comme “aller vers le divin”

Brahmacharya était interprété comme le renoncement à la vie sexuelle, car originellement le “yoga sutra” était destiné aux brahmanes et autres renonçants. On sait bien dans le yoga qu'il existe une relation intime entre l'énergie physique et l'énergie spirituelle et pour ramener au jour les potentialités spirituelles, il serait donc nécessaire de conserver l'énergie physique connue sous le nom de “ojas”.

Aujourd'hui, dans notre société, brahmacharya peut être interprété différemment puisque nous ne sommes pas des renonçants.

## EN BREF

---

## 4 ÈME YAMA

---

## MODERATION

---

## SAVOIR S'ABSTENIR

---

## PRESERVER SON ENERGIE

---



Les textes fondateurs du yoga laissent une place majeure à l'interprétation, et c'est en cela que réside à mon sens la magie du yoga. On est loin des livres dogmatiques remplis de textes où l'impératif induit des vérités absolues qui ne pourraient être commentées que par les gardiens du rite.

Cet aphorisme pourrait être, aujourd'hui, enseigné aussi bien par notre médecine moderne que par un religieux ou un philosophe. On pourrait dire que Brahmacharya n'aurait rien de révolutionnaire s'il n'avait pas été écrit, il y a plus de 5 000 ans.

Alors profitons du plaisir sans excès et comprenons Brahmacharya comme une invitation à la modération dans nos habitudes de vie : dans notre alimentation, nos relations, nos paroles, notre travail, etc... Nous pouvons nous faire plaisir d'une manière plus consciente et respectueuses de nous-même et de la nature plutôt qu'excessive. Tâchons de n'entretenir aucune addiction, ralentissons notre rythme et utilisons notre énergie avec sagesse, pour respirer et retrouver une clarté d'esprit qui permettra à notre âme de s'élever.

Brahmacharya est un chemin où nous pouvons décider d'abandonner le plaisir éphémère pour s'éveiller au bonheur plus stable et plus profond.



**Brahmacharya, c'est pratiquer le Yoga sans modération avec modération !**

## EN PRATIQUE

BRAHMACHARYA SUR LE TAPIS, C'EST ÊTRE SANS EXCÈS PHYSIQUE ET RESPIRATOIRE DANS LA POSTURE.

MAITRISER SA RESPIRATION ET SA CONCENTRATION MENTALE POUR GARDER SON ÉNERGIE TOUT AU LONG DE LA SÉANCE. RESTER CONNECTÉ À LA SAGESSE DE SON CORPS QUI LUI VA ALLER NATURELLEMENT DANS L'EFFORT

JUSTE ET SANS DÉMESURE DANS L'ASANA.