



Yama et niyama : l'éthique du yoga selon les *Yoga-Sūtra*

Jean-Michel CREISMEAS

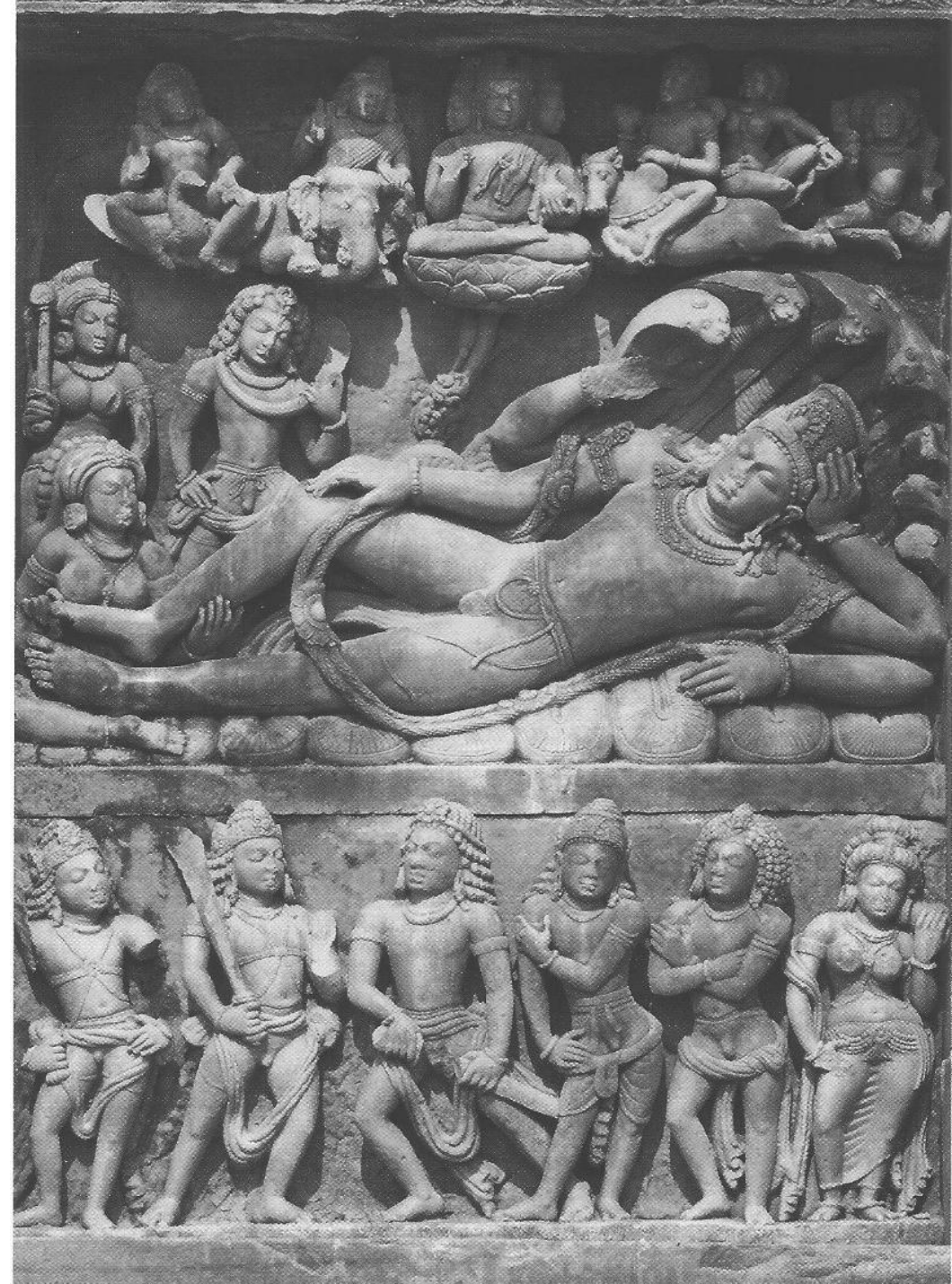
EFYSO, 15 novembre 2025

Les *Yoga-Sūtra*

- *Sūtra* : « fil » sur lequel des perles sont enfilées
- *Sūtra* : « aphorisme », formule concise, facile à mémoriser
- *Yoga-Sūtra* : « les aphorismes du yoga »

Patañjali, incarnation du serpent Śeṣa / Ananta

Viṣṇu couché. Temple de Daśāvātara, Deogarh
(Uttar Pradesh). VI^e siècle





Pat-añjali

« Celui qui est tombé (*pat-*),
les mains en añjali »





Patañjali, auteur de trois traités

Strophe de louange de Patañjali

Les mains jointes, je m'incline devant
Patañjali, le meilleur de tous les sages, qui,

par
le **yoga**,
la **grammaire**
et la **médecine**,

élimina les impuretés
de l'**esprit**,
du **langage**
et du **corps**.

Les *Yoga-Sūtra*

- Composés vers le **IV^e siècle EC**
- **Plus ancien exposé** systématique du yoga
- Texte **philosophique** : cadre théorique de la pratique
- Système philosophique du **Sāṃkhya**
- Nombreux éléments **bouddhiques**
- Une certaine **vision** du yoga
- **Texte emblématique** du yoga moderne



Les *Yoga-Sūtra*

Aphorismes et commentaire

YOGA-SŪTRA

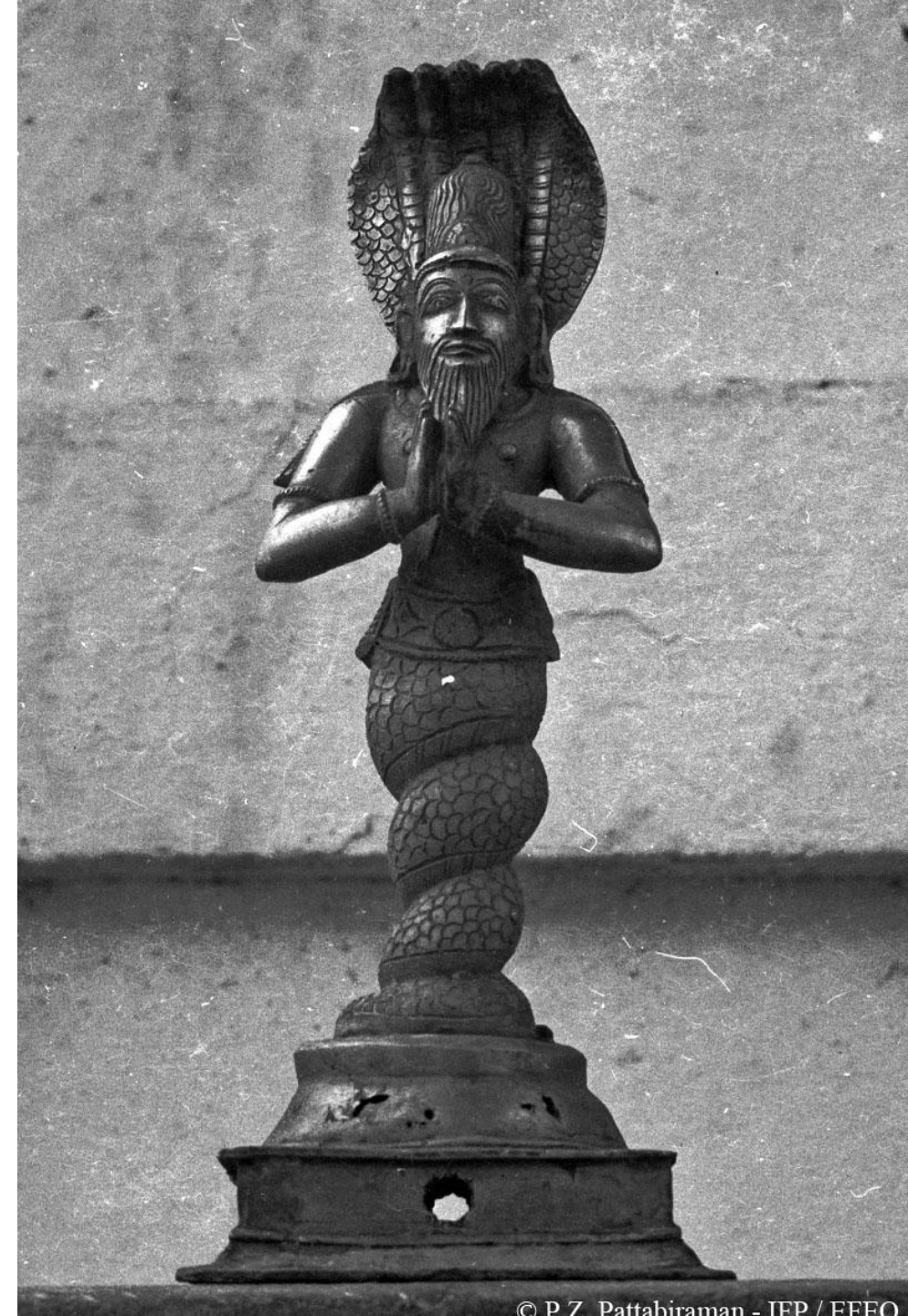
Aphorismes du yoga
de Patañjali

YOGA-BHĀṢYA

Commentaire du yoga
« de Vyāsa »

*PĀTAÑJALA-
YOGA-ŚĀSTRA*

Traité de yoga
de Patañjali



Les *Yoga-Sūtra*

195 aphorismes

répartis en **4 chapitres** (*pāda*) :

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. <i>samādhi</i> (absorption) | 51 <i>sūtra</i> |
| 2. <i>sādhana</i> (méthode) | 55 <i>sūtra</i> |
| 3. <i>vibhūti</i> (suprématie) | 55 <i>sūtra</i> |
| 4. <i>kaivalya</i> (isolement) | 34 <i>sūtra</i> |





Les *Yoga-Sūtra*

Définition du yoga

Yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ

Le yoga est l'arrêt (*nirodha*) des activités (*vṛtti*) de l'esprit (*citta*).

Alors la conscience est dans son état fondamental.
Sinon elle prend la forme des activités de l'esprit.

Yoga-Sūtra 1.2-4



Les *Yoga-Sūtra*

Deux moyens

Cet arrêt (des activités de l'esprit) est réalisé au moyen de la **pratique persévérante** (*abhyāsa*) et du **détachement** (*vairāgya*).

Yoga-Sūtra 1.12



Les *Yoga-Sūtra*

Deux formes de méditation

L'arrêt des activités de l'esprit « avec cognition » (*saṃprajñāta*) résulte des méditations accompagnées d'observation (*vitarka*), d'examen (*vicāra*), de joie (*ānanda*), et du sens du moi (*asmitā*).

L'autre arrêt des activités de l'esprit, dans lequel il ne reste que les imprégnations (*saṃskāra*), est précédé de la pratique qui cause leur cessation.

Yoga-Sūtra 1.17-18



Les *Yoga-Sūtra*

Constat de la souffrance

Pour celui qui discerne (...), tout est souffrance
(*duḥkha*).

Yoga-Sūtra 2.15



Les *Yoga-Sūtra*

Rétribution des actes (*karma*) et conditionnements (*saṃskāra*)

Les actes accomplis dans le passé, en gestes, paroles ou pensées, produisent des effets qui doivent être expérimentés, dans l'existence présente ou dans les existences futures, sous la forme de la condition de naissance, de la vitalité et d'expériences, agréables ou désagréables.

Yoga-Sūtra 2.12-13



Les *Yoga-Sūtra*

Principes de souffrance (*kleśa*)

- Méconnaissance (*avidyā*)
- Égoïsme (*asmitā*)
- Attachement (*rāga*)
- Aversion (*dveṣa*)
- Vouloir-vivre (*abhiniveśa*)

Yoga-Sūtra 2.3



Les *Yoga-Sūtra*

Cause de la souffrance,
moyen de son élimination

La **cause de la souffrance** qui doit être éliminée est la **conjonction** entre la conscience et le « connu ».

La cause de cette conjonction est la **méconnaissance** (*avidyā*).

Le moyen pour éliminer la souffrance est le **discernement** sans faille (entre la conscience et l'esprit).

Yoga-Sūtra 2.17, 24, 26



Les *Yoga-Sūtra*

Huit auxiliaires ou membres (*aṅga*)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Réfrènements (<i>yama</i>) | 5. Retrait des sens |
| 2. Observances (<i>niyama</i>) | (<i>pratyāhāra</i>) |
| 3. Assise / Posture (<i>āsana</i>) | 6. Fixation (<i>dhāraṇā</i>) |
| 4. Contrôle du souffle
(<i>prāṇāyāma</i>) | 7. Méditation (<i>dhyāna</i>) |
| | 8. Absorption (<i>samādhi</i>) |

Yoga-Sūtra 2.29



Les *Yoga-Sūtra*

Huit auxiliaires ou membres (*aṅga*)

Les trois derniers auxiliaires forment la partie essentielle de la pratique du yoga par rapport aux cinq auxiliaires précédents.

Mais ils forment aussi une partie accessoire par rapport au « sans germe » (*nirbīja*).

Yoga-Sūtra 3.7-8

1. Réfrènements (*yama*)
2. Observances (*niyama*)
3. Assise / posture (*āsana*)
4. Contrôle du souffle (*prāṇāyāma*)
5. Retrait (*pratyāhāra*)
6. Fixation (*dhāraṇā*)
7. Méditation (*dhyāna*)
8. Absorption (*samādhi*)

« Sans germe » (*nirbīja*)

5 auxiliaires « accessoires » :
action indirecte sur l'esprit

3 auxiliaires « essentiels » :
action directe sur l'esprit

État de yoga



Les *Yoga-Sūtra*

Huit auxiliaires ou membres (*aṅga*)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Réfrènements (<i>yama</i>) | 5. Retrait des sens |
| 2. Observances (<i>niyama</i>) | (<i>pratyāhāra</i>) |
| 3. Assise / Posture (<i>āsana</i>) | 6. Fixation (<i>dhāraṇā</i>) |
| 4. Contrôle du souffle
(<i>prāṇāyāma</i>) | 7. Méditation (<i>dhyāna</i>) |
| | 8. Absorption (<i>samādhi</i>) |

Yoga-Sūtra 2.29



Les *Yoga-Sūtra*

Réfrènements : règles vis-à-vis d'autrui (*yama*)

- Non-violence / non-nuisance (*ahiṃsā*)
- Véracité / sincérité (*satya*)
- Honnêteté / probité (*asteya*)
- Modération / abstinence (*brahmacarya*)
- Non-avidité / sobriété (*aparigraha*)



Règles éthiques

Cinq préceptes du Bouddhisme

- Ne pas nuire
- Dire la vérité
- Ne pas voler
- Ne pas avoir de conduite sexuelle incorrecte
- Ne pas consommer d'alcool ou de substance psychotrope



Règles éthiques

Cinq fautes majeures du Brahmanisme

- Meurtre (d'un brahmane)
- Consommation d'alcool
- Vol
- Adultère (avec l'épouse du maître)
- Association avec une personne coupable de l'une de ces fautes



Les *Yoga-Sūtra*

Réfrènements : règles vis-à-vis d'autrui (*yama*)

Les *yama*, non délimités par l'espèce, le lieu, le temps et les circonstances, sont universels : ils constituent le « grand vœu ».

Yoga-Sūtra 2.31



Non-violence (*ahiṃsā*)

a-hiṃsā : « absence de désir de nuire »,
non-nuisance, non-violence

Parmi les réfrénements, *ahiṃsā* est le fait de ne blesser aucun être vivant à aucun moment et d'aucune manière.

Yoga-Bhāṣya 2.30

Lorsque le yogi est bien établi en *ahiṃsā*, en sa présence, l'hostilité disparaît.

Yoga-Sūtra 2.35



Non-violence (*ahimsā*)

(...) Ces choses croissent grâce à la prédication du *dharma* par le roi : abstention du meurtre d'êtres vivants, douceur envers les créatures, respect qui convient à l'égard des parents proches, à l'égard des shramanes et des brahmanes, obéissance à la mère et au père, et obéissance aux anciens. (...)

Aśoka (règne de 268 à 232 av. EC)
Édit sur rocher IV

Nonnes jaines portant
le voile devant la
bouche et le balai de
fils de coton





Non-violence (*ahimsā*)

La non-violence est la plus grande force dont dispose l'humanité. Elle est plus puissante que la plus redoutable arme de destruction conçue par l'intelligence humaine.

Mahatma Gandhi (1869-1948)



Vérité, véracité (*satya*)

satya : vérité, véracité, sincérité, franchise

< *sat* : « étant », existant, réel ; bon, bien

La vérité, c'est la parole et la pensée en accord avec leur objet.

Yoga-Bhāṣya 2.30

Lorsque le yogi est bien établi dans la véracité, il y a dépendance des actes et de leurs fruits (par rapport à la parole et la pensée).

Yoga-Sūtra 2.36



Vérité, véracité (*satya*)

On doit dire la vérité bonne pour tous les êtres.

Yoga-Bhāṣya 2.30

On ne doit dire que ce qui est vrai ; on ne doit dire que ce qui est agréable ; on ne doit pas dire de vérité désagréable ; on ne doit pas dire de mensonge agréable : cela est la loi éternelle.

Code de Manu 4.138



Honnêteté (*asteya*)

a-steya : « fait de ne pas voler » ; honnêteté, probité, fait de ne pas s'approprier indûment ce qu'on ne possède pas (ex. le temps d'autrui)

Lorsque le yogi est bien établi dans l'honnêteté, il y a proximité de tous les bijoux.

Yoga-Sūtra 2.37

Traduction de Gérard Blitz : Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.



Modération (*brahmacarya*)

brahma-carya : « fait de se conduire conformément au *Brahman* (*Veda*) » ; état de l'étudiant brahmanique, ensemble des règles auxquelles l'étudiant est astreint ; chasteté (y compris en dehors de l'état d'étudiant) ; modération des sens

Lorsque le yogi est bien établi dans la modération, il y a acquisition de la force (*vīrya*).

Yoga-Sūtra 2.38



Non-avidité (*aparigraha*)

a-parigraha : « absence de possession » ; non-acceptation de biens matériels, même reçus sous la forme de présents ; rejet de l'avidité, de la convoitise, refus d'accumuler des biens ; sobriété

Lorsqu'il y a fermeté dans la non-avidité, il y a une parfaite compréhension du pourquoi des existences.

Yoga-Sūtra 2.39



Les *Yoga-Sūtra*

Cultiver les *yama* et les *niyama*

Lorsqu'on est harcelé par des pensées spontanées contraires aux réfrénements et observances, on doit cultiver la représentation mentale (*bhāvana*) opposée.

Yoga-Sūtra 2.33



Les *Yoga-Sūtra*

Observances : règles vis-à-vis de soi-même (*niyama*)

- Pureté (*śauca*)
- Contentement (*saṁtoṣa*)
- Discipline (*tapas*)
- Récitation personnelle (*svādhyāya*)
- Ouverture au divin (*īśvara-praṇidhāna*)



Pureté (*śauca*)

śauca : pureté ; propreté physique, pureté de l'esprit, du comportement, de la parole...

En raison de l'observance de la pureté, il y a dégoût pour son propre corps, et rejet du contact avec le corps d'autrui.

Yoga-Sūtra 2.40



Pureté (*śauca*)

Et au moyen de l'observance de la pureté, on acquiert aussi, successivement :

- la pureté de l'esprit,
- la bonne humeur,
- la focalisation de l'attention,
- la maîtrise des facultés sensorielles et motrices,
- et la capacité de s'observer soi-même.

Yoga-Sūtra 2.41

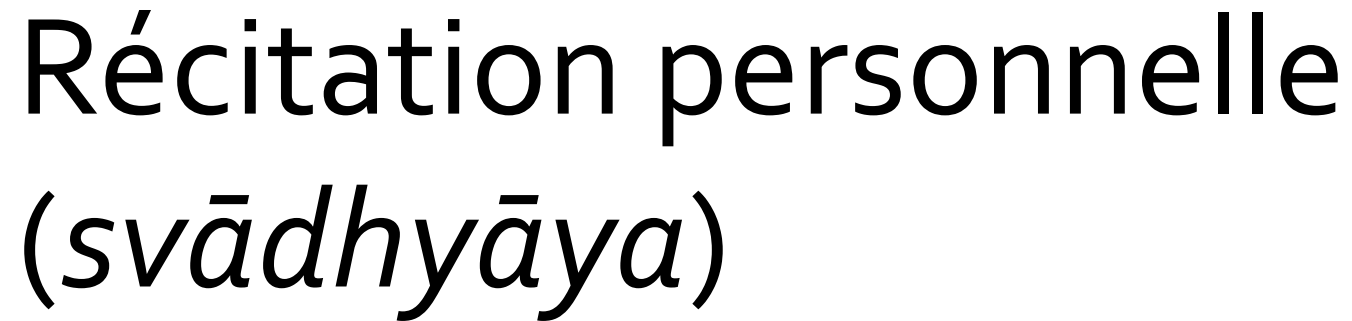


Discipline (*tapas*)

tapas : « chaleur » ; ascèse, discipline, austérités (positions inconfortables, jeûne...)

La perfection du corps et des facultés sensorielles et motrices est obtenue au moyen de la discipline destructrice des impuretés.

Yoga-Sūtra 2.43



sva : soi-même ; *adhyāya* : étude

svādhyāya : étude par la récitation des textes sacrés, plus particulièrement du *Veda*, faite par soi-même et non sous la conduite du maître

Au moyen de la récitation personnelle, il y a communion avec la divinité vénérée (*iṣṭa-devatā*).

Yoga-Sūtra 2.44



Ouverture au divin (*īśvara-praṇidhāna*)

Īśvara : « Seigneur », toute forme divine
praṇidhāna : fait d'orienter son esprit (vers une divinité) dans une attitude de respect, de dévotion ; culte, adoration

Au moyen de l'ouverture au divin, l'absorption (*samādhi*) s'accomplit.

Yoga-Sūtra 2.45



CONCLUSION

- *Yama* et *niyama* : une éthique universelle
- Le cheminement sur la voie du yoga s'accompagne d'un respect accru des valeurs éthiques.
- La perfection des *yama* et *niyama* ne se réalise qu'avec la perfection de l'état de yoga.
- Passer du yoga dans la vie... à la vie dans le yoga

BIBLIOGRAPHIE

