

Yamas

Les Yamas, ce qui signifie traduit du sanskrit “restrictions”, sont des renoncements qui doivent être adoptés. Ils sont:

Ahimsa: Ne pas exercer de violence

Satya: Ne pas mentir

Asteya: Ne pas voler

Brahmacharya: Ne pas faire d'excès

Aparigraha: Ne pas faire preuve de possessivité



En observant les Yamas, nous pouvons créer de l'espace dans notre vie et éliminer les blocages qui empêchent notre coeur d'atteindre l'extérieur et de créer de véritables liens. Les Yamas demandent d'être et de donner le meilleur de nous-même, et permettent ainsi de respirer plus profondément, sachant que nous agissons en accord avec notre véritable nature.

Cette liberté dont nous gratifient les Yamas, permet d'aller plus loin dans le deuxième niveau de ce que l'on qualifie de la voie à huit branches, les...

Niyamas

Ils sont:

Saucha: Pureté

Santosha: Contentement

Tapas: Auto-discipline

Svadhya: Etude indépendante

Ishvara Pranidhara: Reddition

Ces cinq Niyamas, “observances”, sont des pratiques à entretenir et cultiver. Elles nous accompagnent toute notre vie, nous emmenant toujours plus loin dans la partie subtile de notre être, nous rapprochant toujours plus de notre tranquillité intérieure. Connaître qui nous sommes au-delà de notre corps par les asanas, et au-delà de notre intellect par la méditation, c'est ce à quoi nous conduisent pas à pas les Niyamas.

