

LES 8 MEMBRES DU RAJA YOGA

Dans la Bhagavad-Gita, les 4 voies du Yoga, *Bakthi*, *Karma*, *Raja* et *Jñana Yogas*, répondent aux besoins variés de la diversité humaine dans sa quête de paix intérieure. Le Raja Yoga, la Voie Royale, est la voie de la maîtrise du mental et du corps. Les 8 membres des Yoga sutras de Patañjali, représentent les fondements pour le fonctionnement, de la fixation et de la purification de l'esprit.



Les 8 membres du Raja Yoga, décrits par le sage Patañjali dans les *Yoga Sutras*, commencent par les *Yamas* et *Niyamas*. Ces 8 membres, prérequis à la maîtrise du mental et pour atteindre l'éveil, commencent ainsi par établir le fondement moral nécessaire à la transformation, établir comment chacun devrait vivre même quand personne ne l'observe.

Les *Yamas* et *Niyamas* sont suivis des *Asanas*, pour s'asseoir sans distraction, du *Pranayama*, pour le calme et l'expansion du mental et de l'énergie vitale, du retrait des sens ou *Pratyahara*, qui tisse le lien vers la conscience d'une vie interne et les niveaux subtiles de l'être. Le niveau suivant, *Dharana*, la concentration, débute un changement profond de niveau de conscience menant à *Dhyana*, la méditation, pour aboutir au *Samadhi*, la libération.

8. *Samadhi*
libération, éveil

7. *Dhyana*
méditation

6. *Dharana*
concentration

5. *Pratyahara*
retrait des sens

4. *Pranayama*
contrôle du souffle

3. *Asanas*
postures

2. *Niyamas*
discipline personnelle

1. *Yamas*
éthique et comportement