

LES YAMA-S, NIYAMA-S : Une éthique à usage personnel

Ils sont une pratique, une discipline de vie, pour une ouverture, une éclosion à une partie de soi, créatrice, un comportement quasi divin. Les *Yama-s* sont les réfrènements avec soi, les autres que soi, notre relation au monde tout entier. Ils se devraient d'être appliqués avec prudence, tempérance, relative à l'évolution de notre conscience et nos engagements en cela. Les *Niyama-s*, sont les non-réfrènements : des observances, ceci dans son parcours personnel, spirituel, sa quête intérieure. Dix règles en tout, à garder près de soi, à appliquer par choix, une pratique, une éthique physique, mentale et spirituelle pour soi, dans son quotidien, sa vie, l'exercice de sa voie choisie, sa pratique, ceci pour une exaltation de soi, sa part d'Absolu perçue, ressentie en pleine conscience. Voici les fondements du Yoga, qui lui se traduit le plus communément par union, jonction à un principe en soi, précieux et sacré en soi caractérisé par la Beauté, la Bonté, la Paix, la Joie, un mouvement heureux, la Vie et son œuvre. Ceci dans ses dimensions les plus élevées, la Conscience pure, notre nature profonde, l'étreté, l'art d'aimer ce qui est et de s'y abandonner. Un chemin de patiente, de force d'âme, de justice, de sensibilité, d'humilité, de modestie une voie proposée par cette méthode, ce but : Yoga. Elle est la pour nous servir, nous réaliser en Soi, par soi-même. Une voie d'autonomie, traditionnelle, ancestrale, d'expérimentation du vivant, elle est concrète et respectueuse, une origine Heureuse, une source une onde d'eau fraîche, respectueuse de ceux qui la transmette. Les *Yama-s*, *Niyama-s* premières étapes du Yoga sont un guide.

Yama-s « Réfrènements »	Niyama-s « Observances »
Ahimsa : « Non-violence, bienveillance, respect, ne pas tuer »	Shaucha : « Pureté, propreté corporelle, mentale et verbale, clarté »
Satyam : « Sincérité, vérité, authenticité, véracité, Être, Réalité »	Santosha : « Contentement, sérénité, joie, satisfaction besoins »
Asteya : « Justice, honnêteté, le non-vol, ne pas prendre pour soi »	Tapas : « Discipline, pratique ferme et agréable, ascèse, règles »
Brahmacharya : « Contrôle du désir, maîtrise de soi, modération, continence »	Swadhyaya : « Étude, examen, connaissance et conscience de soi, des textes »
Aparigraha : « Détachement, refuge intérieur, dépouillement, non-attachement »	Ishvarapranidhana : « Don de soi, dédicace, abandon total, mettre au pied de, humilité »
+Upasana : « pratique, jeûne, méditation »	+ Mauna : « silence, paix intérieure »