

Se connecter à sa vérité avec Satya



"La vérité est Dieu et Dieu est la vérité." Gandhi

Estimant qu'il est important de comprendre tout ce qui compose le yoga (les postures n'étant qu'une des **8 branches de la philosophie du yoga**), j'ai décidé de vous présenter chaque mois un élément constituant de la philosophie du yoga.

Afin de continuer dans la dynamique d'un précédent, le premier Yama du yoga, je présente ici **Satya, (la vérité), le second yama**. Pour rappel ou info, les Yamas sont la **première branche de la philosophie du yoga** et rassemblent les **règles à suivre en société**. **Satya, la vérité comme acte de pureté et de connexion**.

On traduit généralement Satya par **l'acte de ne pas mentir** mais aussi par la **vraie essence, vraie nature**. Il ne s'agit pas seulement de dire la vérité mais d'être connecté à cette vérité intrinsèque, inchangée et pure.

Dans la *Bible du Yoga*, B.K.S. Iyengar considère que la vérité est un acte de purification pour le yogi qui se doit de l'appliquer à ses pensées, ses paroles et ses actions.

Ainsi le yogi confirme Ahimsa, le premier yama, en ayant une parole et un **comportement dirigé par l'amour, la non-violence et donc par la vérité**. Pourtant, ce **lien avec Ahimsa** peut être remis en question quand on souligne que la vérité peut parfois blesser et donc être violente. Mais dans le

Mahabharata, épopée de mythologie hindoue, un compromis est trouvé : « La vérité doit être dite quand elle est agréable, elle doit être énoncée plaisamment, et la vérité ne doit pas être dite si elle porte préjudice. Néanmoins, ne jamais mentir pour donner de l'agrément. »

Ce lien avec Ahimsa est d'autant plus important qu'il crée de la beauté dans notre vie, est source de joie et de bonheur. B.K.S. Iyengar exprimait ce **lien entre la vérité et nos actions** ainsi: « Quand celui qui est établi dans la vérité prie avec un cœur pur, alors les choses dont il a vraiment besoin viennent à lui : il n'a pas à courir après elles. » Il se réfère ainsi aux *Yoga Sutras* de Patanjali qui soulignait : « Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés. » (Aphorisme II-36)

On retrouve ce même concept de résonance entre notre vérité et nos actes dans la Loi de l'Attraction : en étant connecté à sa vérité, à son moi intérieur et en parlant et agissant dans le respect de cette vérité, on attire à soi de belles énergies.

Après cette introduction philosophique, je vous invite à découvrir avec moi comment comprendre et appliquer cette vérité envers soi-même, dans la vie et sur le tapis et envers les autres.

Satya envers soi-même

Appliquer Satya, c'est commencer par l'appliquer à soi-même. En effet, **comment prétendre être vrai et honnête avec les autres si on ne l'est pas avant tout envers soi-même ?**

Or on comprend tout de suite que ce n'est pas si simple. Car un autre élément se pose entre nous et la vérité : **notre égo !** Et oui, toujours lui ! C'est notre égo qui est à l'origine de toutes ses pensées qui vont et viennent dans notre mental. C'est lui qui nous compare aux autres, nous juge et nous critique. C'est lui qui nous affirme et nous répète ces phrases : Tu es nulle, tu n'es pas assez ceci, assez cela, tu n'y arriveras pas, tu es moche... Et malheureusement, bien souvent, on écoute cet égo, on lui fait confiance. Sa parole qui devient notre pensée est alors jugée comme étant la vérité absolue. On agit alors en conséquence en ayant un comportement destructeur envers soi-même.

Or les pensées créées par notre égo, notre mental ne sont pas la vérité. Les affirmations émises par le mental ne caractérisent pas notre vraie essence et nature. C'est une réalité déformée, un mensonge construit par le mental. Il faut

alors apprendre à se détacher du mental, de l'égo. C'est en comprenant qu'on n'est pas notre mental que la vérité nous apparaît. Cela nous mène alors vers une plus grande connaissance de soi et donc vers des actes qui respectent ce qu'on est, notre vérité.

J'ai toujours eu une attirance pour le yoga, la méditation, la spiritualité mais j'ai toujours refoulé ça. Je me suis convaincue que ce n'était pas pour moi. Tout comme je me suis convaincue qu'une certaine voie professionnelle était ce qui me correspondait. Il m'a fallu du temps pour affirmer qu'en fait je n'aimais pas certaines choses que j'avais intégré à ma vie pour correspondre à certains standards de la société.

Cela prend du temps de se dire à soi-même la vérité, de la comprendre, de l'accepter puis de l'affirmer aux yeux de tous. Mais quelle liberté ça procure ! Alors après n'oublions pas que cette démarche vers la vérité, tout comme celui envers notre mental, est un combat de tous les jours.

Pour ma part, c'est sur le tapis et sur le coussin de méditation que je suis entrée en contact avec ma vérité.

Satya sur le tapis

En tant qu'élève, on apprend, sur le tapis de yoga, à s'écouter et à se respecter grâce à Ahimsa et donc à se connaître. Ahimsa et Satya sont beaucoup liés pour nous apprendre à ne pas nous identifier à notre égo qui sur le tapis revient en force.

En effet, l'égo nous parle sans cesse même pendant la pratique. A chaque posture, il a tendance à nous juger, à nous comparer aux autres et à devenir notre propre prof de yoga alors qu'il n'en a pas les compétences ! ;-)) Je veux dire par là que **l'égo va nous inciter à modifier une posture** et à aller plus loin dans une posture en nous affirmant qu'on peut y arriver, sans toujours respecter nos possibilités. Il peut également nous convaincre de nous lancer malgré tout dans une posture alors qu'on sait qu'elle n'est pas de notre niveau.

Ainsi sur le tapis, **l'égo nous détourne assez facilement d'Ahimsa, la non-violence, et nous éloigne de la vérité** par la même occasion. Et cela peut avoir des conséquences plus ou moins graves, pouvant aller jusqu'à la blessure.

En tant que professeure de yoga, ce travail envers les élèves sur Satya tout en pratiquant Ahimsa peut parfois poser problème. En effet, on retombe dans ce

conflit énoncé plus haut : **comment dire à son élève la vérité**, par exemple qu'il n'a pas le niveau ou qu'il va trop loin dans cette posture, sans le blesser et le vexer ?

Dans ma formation, j'ai ainsi appris à reconnaître les profils ayurvédiques de mes élèves sur le tapis afin de dresser quelques traits de personnalité et savoir ainsi comment ils seraient susceptibles de réagir à Satya. Certains doshas, notamment les pitta sont ainsi très sensibles aux ajustements du fait de leur esprit très compétitif.

Mon approche est donc de considérer que les ajustements doivent se pratiquer avec modération. Avant d'aller réajuster l'élève, j'énonce clairement à tous les points clés d'alignement ce qui permet de **laisser à l'élève le temps de se confronter à Satya par lui-même**. Suis-je, à cet instant présent, capable d'entrer ou de maintenir la posture de cette manière ? Certains respecteront Satya et Ahimsa alors que d'autres n'écouteront pas cette vérité. Selon les situations, je peux alors décider d'ajuster en douceur l'élève, en lui proposant peut-être une variation plus débutante ou plus avancée afin de **le réorienter vers sa vérité**.

Etre honnête envers soi sur le tapis permet de l'être également envers soi dans sa vie et envers les autres.

Satya envers les autres

En effet, pour développer de bonnes relations amicales, familiales et amoureuses, il nous faut être honnête. C'est la base de toute bonne relation. Ne pas mentir est une valeur universelle car on sait que **le mensonge peut être à la base de nombreux conflits relationnels**.

Personnellement, j'ai toujours eu du mal à mentir ! Les fois où j'ai menti, ça me remuait beaucoup. J'avais l'impression déjà que le mensonge se voyait sur mon visage et que mon mensonge n'avait pas de fin car cela débouchait parfois sur d'autres mensonges pour renforcer le premier ! Un cercle vicieux du mensonge ! Alors que bien souvent, il aurait suffi de dire la vérité, sans blesser, pour que les choses aillent mieux ou me correspondent.

De plus, pratiquer Satya vis-à-vis des autres, les invite à en faire de même et donc les invite à se respecter eux-mêmes et à nous respecter. On déclenche alors un **cercle vertueux de la vérité**.

Comme dit plus haut, on est dans une société où il n'est pas toujours simple d'être honnête envers soi-même et de s'affirmer comme tel auprès des autres. Mais en détachant du jugement de notre égo, **on se détache aussi du jugement des autres et de la société.** et ça, ça fait du bien ! Etre enfin qui on est, le revendiquer, sans peur du jugement. C'est comme ça que Satya, la vérité, peut s'inscrire durablement dans notre vie !

2- Conseils pratiques pour appliquer Satya au quotidien

Méditation et yoga comme processus d'introspection :

Prenez le temps, chaque jour, de méditer et faire du yoga, plus ou moins longtemps, afin de vous connecter à votre véritable nature, à votre vérité.

C'est par la pratique que vous apprenez à vous détacher de votre mental pour aller vers cette vérité. Vous apprenez à écouter votre corps et votre respiration qui ne vous mentiront pas.

Une jambe qui tremble, une respiration courte et saccadée, des pensées négatives et critiques ?

Écoutez ce que vous dit votre corps, votre respiration. C'est votre vérité.

Écriture libre comme processus d'expression :

Apprendre à dire ce qu'on pense, à s'exprimer en toute franchise, sans faire de mal, est une qualité qu'on peut développer d'abord sur le papier.

Chaque matin, on peut noircir les pages d'un cahier avec tout ce qui nous passe par la tête.

Ce processus, qui est aussi un processus créatif, permet d'être vrai avec nous-même, permet de ne pas nous mentir et permet d'analyser certaines situations. Par exemple, écrire notre colère sur le cahier permet de laisser parler nos réactions émotives liées à notre égo, puis de prendre du recul et peut-être d'analyser notre comportement et déterminer ce qui dans cette colère exprime notre vérité. En prenant ce recul, on peut, par la suite, exprimer aux autres notre vérité, sans violence.

Ce processus peut aussi être l'occasion de se demander si on est heureux ou encore quels sont nos rêves, nos objectifs et de répondre avec vérité à ce questionnement.

Si régulièrement, sur le papier, ses mêmes rêves reviennent, cela peut nous aider à prendre conscience de notre vérité et peut-être nous aider à procéder à des changements dans notre vie.



Et vous sentez-vous en phase avec votre vérité intérieure ? que ce soit dans votre quotidien ou sur le tapis ? Avez-vous vécu des expériences particulières qui vous ont rapproché de cette vérité ? ou au contraire, est-ce un concept que vous avez encore du mal à cerner ? dites-moi tout en commentaire ! :-)

Élodie

<https://www.yogae.fr/post/se-connecter-%C3%A0-sa-v%C3%A9rit%C3%A9-avec-satya>