

# KRIYA YOGA : LE YOGA DE L'ACTION

**Kriya : Action**

**Kri : Faire**

Patanjali débute le deuxième livre des Yoga Sutras en expliquant le yoga de l'action. C'est le yoga qui s'adresse aux individus engagés dans une vie active. Une vie où les obligations sont nombreuses, le travail et la performance sont priorités et que la consommation et le matérialisme occupent une place prépondérante dans la façon de vivre.

Comment intégrer le yoga à l'intérieur d'une vie où tout va vite et qui file à un rythme effréné? Le Kriya Yoga permet cette intégration puisque ce sont des actions à faire, une façon d'être, une façon de faire qui peut aisément s'insérer dans la vie quotidienne.

Il est regroupe trois éléments :

- Tapas
- Svadhyaya
- Isvhara pranidhana

## TAPAS

Tapas est le premier des trois éléments lié au Kriya Yoga. C'est le passage à l'action qui s'inscrit dans une démarche pour faire changer les choses, pour s'engager vers la transformation. Il est pratiqué pour diminuer les causes de souffrance et il conduit progressivement vers plus de clarté intérieure.

Le mot Tapas vient de la racine tap qui veut dire chauffer, purifier. Tapas c'est faire ce qu'il faut pour être en forme, se purifier, brûler les toxines, les impuretés. Il s'agit de fournir des effort soutenus, réguliers et progressifs. C'est instaurer une discipline qui demande de la volonté et de la persévérance.

C'est développer une pratique personnelle qui comprend les postures, les exercices respiratoires, la modération alimentaire, l'équilibre entre le repos et l'action, c'est une discipline qui conduit vers une meilleure santé tant sur le plan physique, mentale et moral. Tapas conduit progressivement vers la maîtrise de soi et renforce le courage et la détermination dans l'action.

## **SVADHYAYA**

Sva signifie soi et adhyaya se définit comme l'étude, l'investigation, s'approcher de soi-même, s'enquérir, se questionner, se découvrir, se connaître.

N'importe quelle étude, réflexion ou encore relation qui nous aide à mieux nous comprendre, à aller dans le sens d'une plus grande conscience de notre fonctionnement c'est Svadhyaya.

Le deuxième élément de ce yoga de l'action est d'avantage d'ordre intellectuel et mental et nous amène à nous connaître davantage, soit à explorer qui nous sommes et ce que nous sommes. Apparaît alors une lucidité sur nos actes, notre mission de vie, nos responsabilités, notre condition physique, nos relations avec nous-même et les autres etc... C'est donc une étude qui mène vers la connaissance de soi. Plus on progresse dans Svadhyaya, plus on est en harmonie avec notre vie, avec notre propre vérité.

Cette connaissance de soi peut se faire par la lecture de livres sacrés (Yoga Sutras, Bhagavad Gita, la Bible, le Coran etc...), de livres ou textes qui portent à réfléchir sur soi, par la méditation, la thérapie, des discussions de groupe à caractère spirituelles ou par une analyse de notre comportement et de nos relations. La pratique des asanas et du pranayama est aussi un excellent moyen d'être à l'écoute de soi car elle nous permet d'observer notre corps, notre souffle, nos pensées et notre esprit.

## **ISHVARA PRANIDHANA**

Ishvara Pranidhana signifie dire oui à ce qui est et à avoir une grande qualité d'action en étant détaché du résultat. Cette qualité aura comme effet de nous transformer. Il est le lien indispensable entre Tapas et Svadhyaya. C'est la recherche de l'excellence dans l'action, l'acceptation du fait que les résultats ne sont pas toujours ceux qu'on espérait et que l'on doit accepter ce qui est sans chercher à vouloir tout contrôler ou à tout comprendre.

La troisième qualité de ce yoga de l'action est un peu particulière dans la mesure où ce n'est pas quelque chose que l'on peut mettre en œuvre. C'est une attitude à développer qui consiste justement à se préoccuper de moins en moins du résultat que l'on attend et à être de plus en plus centré sur ce que l'on fait à l'instant où on le fait. C'est une attitude qui est totalement opposée à ce à quoi la société nous a conditionné. Il s'agit de se détacher de nos peurs, de notre égo, de nos désirs, de nos aversions et à adopter une

attitude détendue, en lâchant prise quant aux résultats. Cet abandon ne peut se faire que par l'humilité, la patience et l'acceptation de ce qui est.

Le Yogi qui pratique le yoga de l'action, qui applique ses trois éléments et les développe dans son quotidien s'évite des déceptions et de la souffrance. Il pratique le contentement, s'ouvre à une plus grande paix intérieure, favorise une plus grande ouverture du cœur et est davantage en harmonie avec lui-même et les autres.