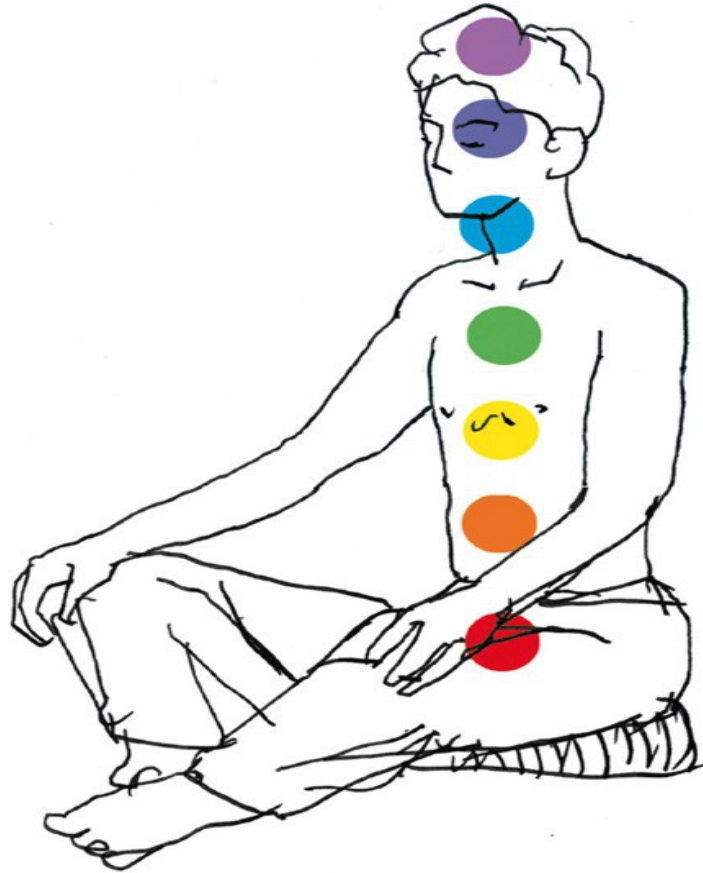


Aux sources du yoga

Patanjali et le raja-yoga

ALAIN DELAYE



Almora
Spiritualités pratiques

Aux sources du yoga

Patanjali et le raja-yoga

ALAIN DELAYE

Préface d'Ysé Tardan-Masquelier

Almora
Spiritualités pratiques

Le yoga est beaucoup plus qu'une gymnastique, c'est un chemin de libération du corps et de l'esprit

Vers le IV^e siècle, un compilateur de génie, Patanjali, a présenté, dans une série de sùtras, une synthèse, un rājayoga (yoga royal), qui reprend des enseignements plus anciens de l'Inde sur le yoga. Fondement du yoga en Inde comme en Occident, ce texte magistral (le yoga-sutra) est ici exposé dans toute sa richesse et commenté en profondeur.

Le yoga est souvent réduit en Occident à une gymnastique, à une relaxation ; ce livre nous rappelle qu'il est avant tout un chemin de libération du mental, des émotions et des limitations de l'ego. Le yoga royal de Patanjali expose une démarche spirituelle complète, une alchimie transformatrice orientée vers l'accomplissement total de l'être humain. Un petit livre qui contient l'essentiel du yoga.

Alain Delaye est docteur en théologie et ancien élève de l'École biblique de Jérusalem. Il a enseigné la littérature biblique à l'Université Catholique de l'Ouest (UCO) et y enseigne actuellement l'hindouisme et le bouddhisme. Il fait partie du DER (Département d'enseignement des religions). Maître en ikebana de l'école Ohara (Tôkyô), il est cofondateur de l'association Anjou-Ikebana.

Préface d'Ysé Tardan-Masquelier

Sommaire

préface

introduction

1re partie : le but du yoga

1. Ce qu'est le Yoga :
2. Le primat de la liberté
3. Distinguer la Conscience et la Nature
4. La vision unifiante
5. Le sens de la souffrance

2e partie : le chemin du yoga

I. Les yamas

1. La non violence : ahimsâ
2. La veracité : satya
3. L'abstention de vol : asteya
4. La non divison : bramachârya
5. La non appropriation : aparigrahâ

II. Les niyamas

1. La pureté : shaucha
2. Le contentement : samtosha
3. La pratique ardente : tapas
4. L'étude de soi : svâdhyâya
5. l'abandon au divin : îshvara pranidhâna

III. La posture : âsana

IV. L'éducation du souffle : prânâyâma

V. L'intériorisation : pratyâhâra

VI. La concentration : dhâranâ

VII. La méditation : dhyâna

VIII. La contemplation : samâdhi

conclusion

texte et glossaire

1. Le texte du Yoga-Sûtra

- I. L'apaisement de l'esprit
- II. Le chemin du yoga
- III. L'expansion de la conscience
- IV. La libération

2. Glossaire du Yoga-Sûtra :

annexes

1. Le Yoga-Sûtra dans la pensée indienne

2. Quelle place pour le Râja Yoga en Occident ?
3. Patanjali et les pouvoirs du yoga (siddhis)
4. Jean de la Croix : yogin transhistorique
5. Bibliographie

Traductions et anciens commentaires des Yoga-Sûtras

Traductions et commentaires récents

Autres anciens ouvrages sur le yoga

Autres ouvrages plus récents

Du même auteur

« Lorsqu'il trouvait ailleurs la phrase qui convenait, Ramana Maharshi ne voyait pas la nécessité d'en écrire une autre. »

Arthur Osborne

préface

Le Yoga Sûtra est un des plus hauts témoignages de la spiritualité des régions du Gange aux alentours de notre ère, mais c'est un texte extraordinairement difficile, et cela pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il appartient à un genre littéraire qui recherche l'économie de mots maximale, une sorte de nudité radicale qui évacue tout verbiage inutile au profit de termes qui prennent alors une densité de signification extrême. Ensuite, il est destiné, comme tous les textes fondateurs, à être appris par cœur et psalmodié sur des rythmes dont la langue sanskrite regorge : nous rencontrons ici la spécificité d'une culture qui a vécu sur une véritable mystique du son. La mémoire orale, étant beaucoup plus sollicitée que la nôtre, pouvait retenir une étonnante quantité d'informations, mais il lui fallait tout de même des textes courts, ramenés à l'essentiel. En Afrique occidentale, on a un proverbe : « Quand un vieillard meurt, c'est une bibliothèque qui brûle » ; c'est la même responsabilité de transmission qui échoit aux maîtres yogis de l'Inde. Mais ce condensé d'une discipline laisse libre cours à l'inventivité de ses transmetteurs, car, s'il faut qu'ils le récitent avec une scrupuleuse exactitude, ils ont toute latitude pour déployer la multitude des significations contenues dans ce « noyau dur » et pour choisir, parmi ces significations, celles qui leur paraissent les plus légitimes, les mieux adaptées à leur auditoire, leur contexte, leur époque. D'où une dernière difficulté : nous aimerions compter sur un sens définitif, une vérité absolue du yoga qui serait donnée à travers le Yoga sùtra, mais ce n'est pas ce qui nous est proposé. Le Yoga sùtra nous offre un espace d'interprétations vivant, en mouvement, qui nous oblige à respecter la littéralité du texte et des grands commentaires traditionnels, devenus canoniques, tout en mobilisant fortement nos ressources de créativité.

Ce type d'aide-mémoire fonde, en même temps et paradoxalement, le silence le plus respectueux et les commentaires les plus copieux. Car il y a deux façons de l'honorer : la manière méditative où chaque verset, comparé à une perle d'un collier, est répété indéfiniment et en quelque sorte « remâché » pour rejoindre, au-delà des mots, la source de l'expérience spirituelle ; et la manière pédagogique, qui met au cœur de sa dynamique le

projet de transmission, d'explication et de pratique. On pourrait dire de l'une qu'elle est intemporelle et universelle, tandis qu'on dira de l'autre qu'elle est située, historique, individualisée.

Ce n'est pas la moindre qualité de ce livre que de réussir à maintenir l'équilibre entre l'approche méditative et les propositions pédagogiques. Ainsi, je recommande le chapitre sur la méditation, émaillé de notations très fines sur l'intériorité et les différents aspects de cet état, mais aussi sur les pièges des a priori et des images toutes faites. On sent que c'est une réalité dont l'auteur a l'expérience. Mais d'autre part, il nous parle dans un langage accessible et actuel d'une voie sur laquelle chacun peut cheminer à sa mesure sans être nécessairement un philosophe expérimenté ou un indianiste diplômé.

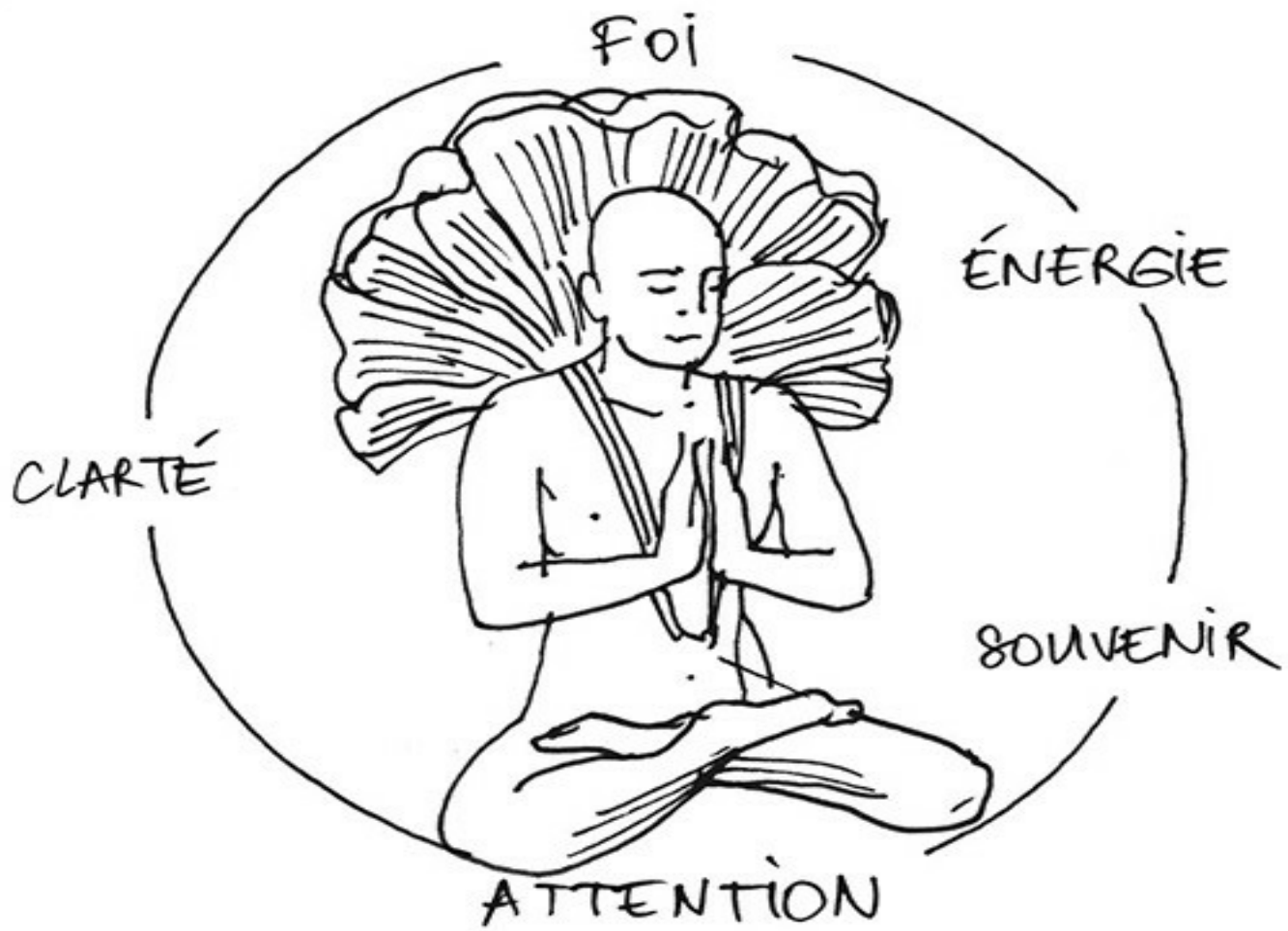
Or c'est vraiment de cet équilibre dont nous avons besoin aujourd'hui pour mieux comprendre le yoga. D'un côté, le fait que nous puissions raccrocher notre pratique à une doctrine cohérente exprimée dans un texte fondateur nous protège du risque de se fourvoyer dans des propositions qui n'ont de yoga que le nom. Impossible par exemple, si l'on se veut fidèle au Yoga sūtra de confondre le yoga avec certaines pratiques hypercompétitives destinées à se sculpter un corps qui réponde aux canons de la mode, puisque la finalité assignée au yoga par le texte consiste en un détachement de plus en plus grand de l'image de soi et une libération de l'Être en soi ou du principe spirituel qui s'incarne en chacun. D'un autre côté, c'est notre pratique, la manière dont nous habitons les postures et la respiration, qui constitue la porte d'entrée indispensable pour comprendre des mots et des versets qui, sans cette dimension corporelle, incarnée, demeureraient lettre morte. Ainsi y a-t-il un incessant échange entre la philosophie et l'exercice, entre le texte et le corps, entre l'intemporalité et la modernité, entre l'universel et le particulier. Des complémentarités particulièrement précieuses pour une culture, la nôtre, qui a beaucoup séparé l'intelligence et la sensibilité, la tête et le cœur...

Mais, pour bien comprendre le cœur du Yoga sūtra aujourd'hui, il faut aller plus loin encore, et l'envisager dans son universalité, qui correspond pleinement à notre temps de mondialisation. S'il y a en effet quelque chose qui peut nous réunir, c'est la communion à un même fonds, au-delà des différences culturelles, philosophiques, doctrinales. Aussi suis-je particulièrement heureuse qu'Alain Delaye, de par ses compétences et son parcours de vie, soit capable d'ouvrir ses lecteurs à cette profondeur commune. En évoquant la grande figure de saint Jean de la Croix, en montrant à travers la rythmique de *la Nuit obscure*, l'importance de l'expérience de la voie, des étapes, des passages, l'auteur établit une passerelle entre Orient et Occident. Il ne s'agit nullement de tout confondre et de faire du syncrétisme, mais de montrer que l'être humain traverse des épreuves et passe par des étapes de transformation parallèles, quand il accepte de lâcher un peu son petit moi pour s'ouvrir à plus grand que lui, quand il comprend qu'il faut se mettre en route et cheminer vers l'inconnu si l'on veut demeurer pleinement vivant. Et là, l'auteur nous emmène vraiment très loin des salles de sport où un public stressé attend un mieux-être d'une série de postures exécutées sur un rythme parfois difficile à tenir. Le mieux est une motivation tout à

fait respectable. Mais le yoga, c'est autre chose, c'est une « préparation à la sagesse », comme le définissait en 1986 la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Pour puiser dans le Yoga sūtra afin de terminer sur une note éminemment poétique, celui qui cultive cette sagesse entre dans un « nuage d'harmonie » (*dharmamegha*) qui lui permet de goûter dès cette vie une forme de béatitude.

Ysé TARDAN-MASQUELIER



Entrer dans le cercle vertueux...

introduction

L'Inde constitue un véritable laboratoire spirituel où ont coexisté et coexistent encore toutes les formes de religions et de spiritualités existant dans le monde, y compris les trois grands monothéismes¹ qui y ont été importés.

L'hindouisme lui-même, qui est la religion dominante, présente une multiplicité de courants : Le védisme, fondé sur les 4 Védas, en constitue l'origine tandis que d'autres voies de sagesse (Védanta, Samkhya, Yoga) s'appuient sur les Upanishads². Il y a entre tous ces courants plus que de simples emprunts. Ils se sont parfois mélangés et ciblent, à travers divers systèmes de pensée et de pratiques, un absolu tantôt représentable sous la forme de dieux et tantôt non représentable sous l'appellation du *Brahman-âtman*. Dans tous, la démarche religieuse consiste à se dégager de la souffrance du *samsâra*, le cycle des existences, pour rejoindre cet absolu à travers un processus de libération (*moksha*) qui fait appel tantôt à des exigences morales et à des techniques corporelles, tantôt à des disciplines mentales, mais aussi à des ouvertures à la grâce divine d'Îshvara, du Baghavan (le Seigneur) : de Vishnou, de Shiva, de la Déesse qui, disait le mystique Ramakrishna, n'est autre que le *Brahman*.

Vu du dehors, à travers sa mythologie, sa cosmologie et ses contes, l'hindouisme peut apparaître comme un ramassis touffu, plus ou moins cohérent, de légendes. Mais si on le prend au niveau de son fondement ultime (le *Brahman-âtman*) et de sa visée de libération (*moksha*), c'est une religion de salut qui cherche à dégager les êtres humains de leur condition aliénée et souffrante (le *samsâra*) pour les mettre au diapason de la réalité divine.

Dans ce choral spirituel, on a distingué tardivement un ensemble de six voies de sagesse dont trois sont encore vivantes : le Védanta, le Samkhya et le Yoga³.

Celui-ci se présente à son tour comme un faisceau de plusieurs démarches :

- des yogas à dominante spirituelle et mentale : *karma yoga* (yoga de l'action), *bhakti yoga* (yoga de la dévotion), *jnâna-yoga* (yoga de la connaissance),

- des yogas d'origine tantrique à dominante physique, physiologique : *hatha-yoga* (insistant sur le corps, le souffle), *nâda yoga* (utilisant le son, les mantras) *kundalini yoga* (opérant sur les énergies).

Notons enfin que ce faisceau yogique a débordé le cadre de l'hindouisme : il existe un yoga bouddhique : le *Yoga-cara*, et un yoga jaïn : le *Jaina-Yoga*.

Ces yogas ont une origine ancienne et se recouvrent en partie, Ce qui a poussé plusieurs penseurs indiens à en proposer une synthèse. Les derniers et les plus connus sont Vivekananda, au XIX^e siècle⁴, et Aurobindo, au XX^e ⁵. Mais bien avant eux, un compilateur de génie, Patanjali, rédigea un exposé : *le(s) Yoga-Sûtra(s)*, plus tard désigné sous les noms de *Raja yoga* (yoga royal) ou d'*Ashtanga yoga* (yoga à huit branches)⁶. Cet ensemble d'aphorismes s'imposa par la suite comme un texte majeur de la spiritualité indienne.

Patanjali, l'auteur du Yoga-Sûtra est vénéré en Inde comme un saint dans une abondante littérature hagiographique⁷ et dans des temples shivaïtes du sud de l'Inde où il fait l'objet d'un culte et a des statues. On trouve aussi de nombreux bronzes anciens et de plus modernes qui le représentent. Mais qu'en est-il pour les historiens ?

Ils ont émis plusieurs hypothèses :

- Il pourrait s'agir d'un auteur qui, outre le Yoga-Sûtra, aurait rédigé un traité de grammaire sur le sanskrit et un ouvrage important de médecine. Cette thèse est abandonnée aujourd'hui où l'on distingue trois Patanjali : le grammairien, le yogi et le médecin.
- Ou d'un compilateur qui aurait codifié des données empruntées à l'ensemble des voies indiennes de sagesse (les *darshanas*). Mais cette hypothèse est trop globale et improbable au plan chronologique.
- Ou d'une pluralité d'auteurs ayant apporté des ajouts à un texte primitif. Michel Angot fait l'hypothèse que le rédacteur des trois premiers chapitres pourrait les avoir écrits au I^{er} siècle de notre ère, et celui du dernier au III^e ou IV^e ⁸. Pour lui, c'est « plus par commodité que par connaissance » que nous avons conservé le nom traditionnel de Patanjali⁹, un nom qui n'apparaît qu'au X^e siècle,

« Quoi qu'il en soit, en définitive, ces controverses autour de l'âge des yoga-sûtras sont d'une assez faible portée, car les techniques de l'ascèse et de la méditation exposées par Patanjali ont certainement une ancienneté considérable. » écrit Mircea Eliade¹⁰. Pour les Indiens, qui ont une vision intemporelle de la vérité, ces questions sont sans importance. Leurs commentaires ne s'intéressent ni à la multiplicité ni à la chronologie des couches que notre exégèse essaie de repérer. Ils reçoivent le texte dans son unité synchronique, ce qui peut s'accepter car, malgré certaines incohérences, le Yoga-Sûtra possède une véritable unité d'inspiration : il propose une démarche globale bien structurée, progressive, initiatique, en référence à une expérience fondatrice et en vue d'une finalité unique.

Le traité de Patanjali se déploie en quatre chapitres :

1. L'apaisement de l'esprit, but du yoga : *Samâdhi Pâda*
2. Le chemin du Yoga : *Sâdhana Pâda*
3. L'expansion de la conscience : *Vibhûti Pâda*
4. La libération : *Kaivalya Pâda*

Cet ensemble aborde huit aspects d'une démarche spirituelle complète que nous détaillerons. Cette répartition en huit membres se fonde sur le texte de Patanjali (II,29) mais a été systématisée par ses commentateurs. Nous l'avons retenue parce qu'elle est devenue traditionnelle, mais aussi parce qu'elle a le mérite pédagogique de clarifier son message. Le but de ce petit livre est en effet d'actualiser celui-ci pour notre époque, en particulier pour les pratiquants qui cherchent des repères et un fil directeur dans la masse imposante des ouvrages publiés sur le yoga. Il s'inscrit dans une collection qui se veut à la fois accessible et pratique, tout en cherchant à cibler un certain essentiel. Puissent les lumières et les forces spirituelles qui s'y expriment éclairer nos esprits et animer nos vies.

[1] Religions centrées sur un seul Dieu, exclusif de tout autre : le judaïsme, le christianisme et l'islam.

[2] Traités mystiques et philosophiques plus tardifs que les Védas mais qui, avec eux, sont à l'origine des grands courants spirituels de l'Inde.

[3] Les trois qui ont disparu sont : le *Nyayâ* : une voie ciblant la connaissance à travers le langage, par le biais d'une logique déductive, le *Vaisheshika* : une physique de type atomiste, combinatoire, se fondant sur un immatériel diffus, et le *Mîmânsâ* : une réflexion se centrant sur la mémoire fidèle des textes sacrés.

[4] *Jnâna-yoga* (Albin Michel - 1948). *Les Yogas pratiques* (Albin Michel - 2005).

[5] *La Synthèse des yogas* (Buchen-Chastel - 1975).

[6] Le terme d'*Ashtanga yoga* est inconnu de Patanjali et de ses premiers commentateurs, celui de *Raja Yoga* remonte à Vivekananda (XIX^e s.).

[7] Des biographies rédigées pour la plupart au XVIII^e siècle.

[8] *Le Yoga-Sûtra de Patanjali : Le Yoga-Bhâsya de Vyâsa* (Les Belles Lettres - 2008) p.27.

[9] Désormais, nous utiliserons cette appellation pour désigner le ou les auteurs du Yoga-Sûtra.

[10] *Le Yoga, Immortalité et liberté* (Payot - 1991) p.21.

1^{re} partie :
le but du
yoga

AUUMMMMMZZZ

ZZZ
ZZZZ
ZZ



1. Ce qu'est le Yoga :

*« Ceci est l'enseignement ininterrompu du yoga.
Le yoga est l'apaisement ¹¹ des fluctuations du mental.
Alors la Conscience est établie dans sa vraie nature.
Autrement, elle se conforme à ces fluctuations. »*

(I,1-2-3-4)

Ces fluctuations, continue le texte, sont la connaissance droite, la connaissance faussée, la création mentale, le sommeil et la remémoration, en précisant que la connaissance droite comprend la perception immédiate, l'inférence ¹² et la connaissance apprise d'une parole d'autorité, que la connaissance fausse est celle qui ne correspond pas à son objet, et que la création mentale est tout simplement vide d'objet réel, purement verbale. Le sommeil, lui, est une fluctuation dont sont absentes les activités de veille et de rêve, et la mémoire, une remémoration conservant à l'objet expérimenté son caractère d'expérience. (I,5-11)

« L'effort d'une pratique assidue (abhyâsa), entretenue longtemps, fermement, sans interruption, avec soin, et le détachement (vairâgya) permettent de stabiliser le mental. »
(I,12-14)

Ce texte a un parallèle dans la Bhagavad Gîtâ (VI,35) où Krishna dit à Arjuna : « Nul doute, ô guerrier aux grands bras, que le mental dans son agitation soit difficile à maîtriser ; mais par la pratique assidue et le détachement, ô fils de Kuntî, on s'en rend maître. »

Dans les deux textes, la pratique assidue vise, par l'effort d'une attention constante, à calmer le jeu du mental et de ses passions. « L'effort constant accompli avec enthousiasme pour atteindre la position ferme du Citta est abhyâsa » commente Swâmi Sadânanda Sarasvatî ¹³. Pour Frans Moors, il s'agit de « tout effort persévérant entrepris dans la direction de la stabilité intérieure. » ¹⁴

Déjà se profile ce que Patanjali développera plus loin sous le nom de *samyama*. Ici, il précise que lorsque la soif des objets sensibles ou spirituels est tarie, la conscience s'établit dans le détachement. Celui-ci, par delà ces objets, concerne les constituants premiers de la nature (*gunas*) et résulte de la connaissance du Soi (*purusha*). (I, 15-16)

[11] *Nirodha* : traduisible aussi par suspens, arrêt ou réduction.

[12] Le raisonnement par induction ou déduction.

[13] *Yogânusâsanam, Les Yogasûtras de Patanjali* (Le Courrier du livre - 1979) p.47.

[14] *Yoga-Sûtra de Patanjali* (Les Cahiers de Présence d'Esprit - 2001).

2. Le primat de la liberté

Vimala Thakar souligne l'importance de ce début du Yoga-Sûtra qu'elle commente en disant que lorsque notre mental, (notre mémoire, notre imagination, notre pensée) cesse de s'agiter, alors peut avoir lieu un nouveau type de perception, peut émerger en nous un nouvel état de conscience serein et lucide. Cette nouvelle conscience, qui est en fait notre conscience originelle et notre identité véritable, indemne des illusions, des émotions, des désirs, des craintes et des fausses identifications, constitue une ouverture sur la réalité des choses ainsi qu'une porte vers la paix et la liberté.

« Nous aspirons à la liberté, dit-elle. Il y a une aspiration à une liberté inconditionnelle dans chaque cœur humain, parce que cette pure énergie de « Ce qui voit », énergie de voir consciente d'elle-même, est là, et pourtant, nous vivons dans l'esclavage à cause de l'attraction du passé, de la domination du passé dans la relation présente avec la vie autour de nous. Aspiration à la liberté, vie en esclavage. Aspiration à *kaivalya*, la libération, à *samatva*, l'équanimité, et vie dans un déséquilibre chronique. C'est la crise éternelle, dit-elle. L'humanité a essayé les théologies, les philosophies, la science, les technologies, les idéologies, la réforme des structures. Rien ne l'a aidée parce que la purification à la source de la perception n'a pas eu lieu. »¹⁵

Mais Vimala ne s'en tient pas à ce constat sévère. Elle ouvre une perspective et se dit optimiste :

« Ce n'est pas seulement un souhait de votre amie Vimala, mais sa conviction, qu'au début du siècle prochain la race humaine, ayant le dos au mur, sera obligée de purifier sa perception, de mettre fin à la souffrance psychologique, de façon à pouvoir gérer les inventions scientifiques sans causer sa propre destruction (...) C'est maintenant une nécessité pour la race humaine de devenir complètement libre dans sa conscience. Cette liberté intérieure est le thème du yoga, et pas seulement les pratiques de *âsana*, *prânâyâma*, *dhâranâ*, *yama*, *niyama*... »¹⁶

Vimala en vient donc à parler d'un yoga au delà de l'*ashtânga yoga*, au delà des exercices qu'il propose, y compris celui de la méditation. Si elle le fait, ce n'est pas pour détourner de ces pratiques, mais plutôt pour dire qu'elles ne sont que des moyens, des « mesures de soutien » à utiliser au service d'une liberté inconditionnelle. C'est un souci important chez elle, comme chez Krishnamurti, que d'affirmer que la libération (*kaivalya*, *moksha*) n'est pas qu'un but à atteindre, que la liberté n'est pas qu'au bout du chemin du yoga, mais est présente et doit être agissante dès les premiers pas. Ce n'est pas pour rien d'ailleurs que Patanjali en parle dès le début du Yoga-Sûtra.

Un beau poème – « Je frappe à chaque cœur » – donne son sentiment à ce sujet. Vimala y rapporte le discours de ceux qui donnent la libération comme un but lointain et la décrivent avec dogmatisme comme un état de béatitude permanent au-delà du plaisir et de la douleur, de la joie et de la peine. Ces paroles, ajoute-t-elle, m'attristent. Elles ont un goût de cendres. Elles sont l'écho mort d'idées séculaires qui sentent l'isolement et la stagnation de l'esprit.

« Alors je frappe à chaque cœur pour lui dire : la liberté n'est pas une utopie, pas un but, mais un fait de vie. Rien n'est permanent, même pas elle. La vie est toujours changeante, toujours fraîche. Le bonheur n'est pas au-delà de la douleur et du plaisir, mais en eux. Il est joie et chagrin. Aucun bonheur ne saurait isoler un esprit libre, qui vibre, qui danse, qui joue avec la vie. La liberté est conscience vivante. Vous êtes libres, si vous le voyez. »¹⁷

La liberté n'est pas que le but, elle est le chemin. On ne se libère pas en s'imposant des contraintes. S'émanciper c'est agir librement pour aller vers plus de liberté, vers une totale liberté. Vimala ne veut pas d'un yoga contraignant, d'un yoga obéissant, pratiqué sous l'autorité d'un gourou. Elle aspire à un yoga intelligent, à base de compréhension personnelle, et c'est dans cet esprit qu'elle commente le Sûtra de Patanjali.

[15] Vimala Thakar, *Le Yoga au-delà de la méditation. Commentaires sur le Yoga-Sûtra de Patanjali* (A.L.T.E.S.S.-2000). p.17. Nous continuerons à citer cet ouvrage sous le sigle : CVT.

[16] Ibidem.

[17] *Le parfum de la vie. Poèmes de Vimala Thakar*, traduits par Alain Delaye (La Botellerie - 2012) p.33.

3. Distinguer la Conscience et la Nature

La première grande intuition qu'elle y relève est une distinction entre deux énergies fondamentales : l'énergie de la conscience qui voit, le sujet qui perçoit la réalité (*drashtar*), et l'énergie de ce qui est vu, perçu (*drishya*) et concerne la nature, le monde objectif. Nous avons tous en nous ces deux potentiels qui constituent une seule énergie cosmique (*citishakti*) sous deux formes distinctes, dit-elle. Toutefois, l'énergie de la conscience, simple, sereine, lucide a été, au cours de la longue histoire humaine, obscurcie, occultée, refoulée, par l'énergie mouvante, remuante, agitée, de la nature qui a pris pratiquement toute la place et s'est prise elle-même pour la conscience originelle, alors qu'elle n'en est que le reflet.

« Lorsque le mental occupe le devant de la scène, il usurpe la place et le rôle du « voyant », la Conscience spirituelle : le petit « moi » se prend pour le vrai « Moi ». »¹⁸ Cette usurpation, opérée par et dans le mental¹⁹, crée un déséquilibre, un malaise qui se manifeste par plusieurs sortes de désordres (*kleshas*) : sources multiples d'une souffrance universelle²⁰.

La visée du yoga est de bien différencier ces deux énergies et de cesser de les confondre. Il s'agit de restaurer l'équilibre entre la Conscience et la Nature, en ménageant à chacune sa place, ce qui revient à donner à la conscience calme, lucide, la place qu'elle devrait avoir et qu'elle a perdue.

[18] Frans Moors, op.cit.p.65. Cette opposition entre le petit « moi » et le grand a été bien mise en relief par Douglas Harding. Cf *Vivre sans tête* (le Courrier du Livre - 2009).

[19] Krishnamurti dira que la pensée se prend pour le penseur. Et Michel Angot : « Le mental ignore l'existence du *drashtar*, il s'attribue, sous prétexte d'être conscient, le statut de la conscience. » (op.cit.p.174).

[20] Pour Patanjali (II,15) comme pour le Bouddha : *Sarvam dukham* (Tout est souffrance).

4. La vision unifiante

Une réconciliation s'opère alors dans le jaillissement d'une troisième énergie (*darshana*)²¹ qui fusionne les deux précédentes : celle d'une vision unifiante, transformante et pacifiante : une « vision qui émerge de l'acte de voir » et génère une nouvelle façon de vivre et d'être en relation avec le monde²².

Cette manière de vivre, nous dit Vimala, est libre. Mais la liberté dont il s'agit là n'est pas un pouvoir de choisir, lequel est une illusion reconduisant les déterminations du passé. Il s'agit, paradoxalement, d'une liberté de non choix, qui s'abstient de tout choix pour coïncider avec le mouvement existentiel de pure conscience de la vie cosmique en nous. Pour elle, la liberté n'est pas ce qui permet de choisir mais ce qui doit être choisi : une force émancipatrice qui nous habite et nous anime déjà, mais à quoi il nous faut pleinement consentir. Le yoga est ce consentement.

« L'arrêt total du mouvement mental – *Citta vritti nirodhah* – a lieu quand on ne choisit pas (...) c'est l'exercice de la liberté (...) Alors, le témoin réel, authentique, la pure énergie de Ce qui voit et comprend s'établit dans sa propre essence, dans son identité existentielle. »²³

L'Esprit est rendu lui-même, le mental à sa fonction de miroir. « Et le yogin réalise l'objectif de l'univers qui est de rendre à la Conscience la possibilité d'être sans entrave. »²⁴ « Bien que le Soi (*purusha*) soit voilé par les illusions et les confusions de la Création, la *prakriti* est dynamisée par cet instinct téléologique entièrement tendu vers la délivrance du *purusha*. »²⁵

« Alors se révèle le Voyant, établi en lui-même » dit Patanjali. Alors, diront les védantins, avec des mots différents, apparaît la grande unité de *Sat-Chit-Ananda* (l'Être-Conscience-Béatitude), de l'*Atman-Brahman*, de « l'Un sans second ». « Ce mystère, indivis, immobile, apaisé, c'est là le But suprême, vers quoi l'adepte se dirige ; il l'a atteint quand il peut dire : « Ce *brahman*, je Le suis ! »²⁶.

Faisant référence à la mythologie indienne propre au *bhakti-yoga*, Vimala précise que le yoga nous amène à retrouver l'harmonie de la danse cosmique, la danse de Shiva et de Shakti, de la conscience stable et de la nature mouvante : une harmonie qui nous précède et nous habite, une paix (*shanti*) qui dépasse tout entendement. Elle rejoint avec cette métaphore d'une osmose énergétique la vision tantrique de la non-dualité.

Dans un registre plus philosophique, Ysé Tardan-Masquelier note que « Le grand intérêt des Yoga-Sûtras est d'ajouter une psychologie à la métaphysique (...) Ils s'efforcent de comprendre le désir comme attachement et donc source de malheur, mais aussi comme aspiration à la libération lorsqu'il est détaché de ses objets (...) Ils proposent une double solution : d'une part, un effort incessant de discrimination (*viveka*) ; d'autre part, un travail d'unification, de jonction - c'est le sens littéral du mot yoga – qui est la véritable réponse à la souffrance. Discrimination et unification vont de pair : l'unité authentique repose sur la prise de conscience aiguë et l'analyse préalable de la dualité. En cela, les Yoga-Sûtras sont profondément solidaires des autres spiritualités indiennes, en particulier du Vedânta. »²⁷

Cette analyse rejoint celle de Vimala pour qui ceux-ci offrent une discipline clarificatrice, unificatrice et unitive, finalisée par la liberté de la Conscience, par l'unité autonome de « l'Un sans second »²⁸. « Le Yoga est la réalisation de notre véritable Soi, le Soi oublié, le Soi lumineux de lui-même. »²⁹ « Ainsi, avant de réaliser l'union harmonieuse (*yoga*), il convient de séparer (*vi-yoga*) en coupant dans le vif de la confusion et des associations erronées. »³⁰

Il existe deux étymologies possibles du mot *yoga* : l'une qui le définit comme « mise au repos, apaisement »³¹, et l'autre comme « jonction, union »³². Ces deux sens sont liés. La stabilisation du mental permet l'adéquation à son véritable objet : son unification ouvre la porte à son union avec la Conscience profonde et à la libération finale.

« Pour le mental apaisé, semblable à un cristal qui reflète ce sur quoi il est posé, se produit une adéquation entre lui et ce sur quoi il se tient : la fusion du connaisseur, de la connaissance et de l'objet connu. » (I,41)

C'est aussi sur un constat d'adéquation et d'unification que s'achève le troisième chapitre du Yoga-Sûtra :

« Quand le mental éclairé devient aussi pur que la Conscience, il y a l'esseulement libérateur. » (III,55)



Quitter l'agitation mécanique...

[21] CVT, p.9. Le terme *Darshana*, formé sur le verbe *drish*, voir, signifie « vision » d'une réalité divine, sacrée (une divinité, une personne sainte...) Par extension il désigne les six grandes « voies de sagesse » qui mènent à la contemplation du Réel ultime. Dans le Yoga-Sûtra, remarque Vimala, il prend le sens de « vision de la Réalité » (p.59).

[22] Dans le cas contraire, précise Patanjali, le mental continue à fluctuer et à subir la souffrance des *kleshas*.

[23] CVT, p.63.

[24] Michel Angot, op.cit.p.176.

[25] Mircéa Éliade, *Le Yoga, immortalité et liberté*, p.37.

[26] Amritabindu upanishad st.22, dans *Upanishads du Yoga* de Jean Varenne (Gallimard - 1971) p.127.

[27] Patanjali et les maîtres du yoga, dans *Le Livre des Sagesse* (Bayard - 2002) p.272. Le philosophe Jaques Maritain avait pris pour principe méthodologique, à la suite de Thomas d'Aquin : « distinguer pour unir » Un principe analogue commande le yoga de Patanjali.

[28] Ce point de vue n'est pas celui de Michel Angot qui, à la différence des commentateurs du Yoga-Sûtra après Vyasa, répugne à en faire une lecture védantique et préfère, malgré de nombreuses réserves à l'égard du Samkhya, s'en tenir à une vision dualiste et séparatiste coupant la réalité en deux.

[29] Swâmi Sadânanda Sarasvatî, *Les Yogasûtras de Patanjali* (Le Courrier du Livre - 1979) p.224.

[30] Frans Moors, op.cit.p.72.

[31] « Le mot « yoga » est dérivé de la racine YUJ, celle qui signifie 'reposer', 'arrêter' et il signifie 'mise au repos'. » Michel Angot, op.cit. p.238.

[32] Le mot « yoga » est, dans la langue sanscrite, un nom masculin construit par adjonction à la racine YUJ d'une voyelle thématique : a. La racine sanscrite YUJ- signifie « atteler, unir ». Portée au degré *guṇa*, la racine YUJ devient YOJ, puis YOG. YOG permet ensuite différentes dérivations primaires, dont celle du thème nominal *yoga*. (Louis Renou, *Grammaire sanscrite élémentaire*, page 17, J. Maisonneuve, Paris 1978. Et Jean Varenne, *Grammaire du sanskrit*, page 37, Presses Universitaires de France, Paris 1971.)

5. Le sens de la souffrance

Dans ces perspectives, la souffrance, constatée comme inhérente à la condition humaine dans l'hindouisme comme dans le bouddhisme, est le terreau même de l'émancipation, l'indicateur qui oriente l'être humain vers une totale et heureuse liberté. « La révélation de la douleur comme loi de l'existence peut être considérée comme la condition *sine qua non* de l'affranchissement ; cette universelle souffrance a donc, intrinsèquement, une valeur positive, stimulante. »³³

Précisons cependant avec Patanjali, qui reprend le « *sarvam dukham* » du Bouddha (II,15), que « *la souffrance non encore venue peut et doit être évitée* » (II,16). Et, avec Krishnamurti, qu'« il n'y a rien à apprendre de la souffrance, sinon comment en finir avec elle. Et quand il y a une fin à la souffrance, ajoute-t-il, alors il y a l'amour. »³⁴

Kaivalya, « l'esseulement libérateur », que Patanjali donne comme objectif final au yoga, est avant tout un éloignement de la précarité et de l'insatisfaction fondamentale qui affectent la condition humaine. Paradoxalement, cet isolement, qui libère des cinq sources de la souffrance : l'ignorance (*avidyâ*), l'égoïsme (*asmitâ*), l'avidité (*râgâ*), le refus (*dvésha*) et la peur de la mort (*abinivesha*), est ce qui unit le yogin à « l'Être-Conscience-Béatitude » (*Sat-Chit-Anânda*), c'est-à-dire à ce qui constitue sa plus essentielle et plus profonde identité.

[33] Mircéa Eliade, op.cit. p.24.

[34] *La flamme de l'attention* (Editions du Rocher - 1987) p.161-162.

2^e partie : le chemin du yoga

« La pratique ardente, l'étude de soi et l'abandon au Seigneur constituent le yoga de l'action (kriyayoga) qui a pour but de générer le samâdhi et d'atténuer les facteurs de souffrance. »

(II,1-2)

Après la finalité du yoga, abordons les moyens que préconisent le Yoga-Sûtra pour y parvenir. C'est l'objet de son deuxième chapitre : *Sâdhanâ pâda*. La *sâdhanâ*, c'est le parcours à faire, la discipline à mettre en place, l'action à mener. Patanjali la désigne sous le nom de *kriyayoga* : yoga de l'action purificatrice. Vimala parle d'auto-éducation. Celle-ci, dit-elle, a pour but de purifier les portes de la perception en dégagant la conscience des obstacles qui l'encombrent pour la ramener à sa source. « Aussi longtemps que la structure psychique, le mental, est en action, son mouvement est contrôlé, réglé par la mémoire, les préférences et les préjugés, les choix, et il y aura souffrance. Quand la véritable énergie de « Ce qui voit », l'authentique *drashtar*, prend notre être en charge, alors seulement la souffrance prend fin. »³⁵

Celle-ci a plusieurs causes. « Les facteurs de souffrance (*kleshas*) sont : l'aveuglement, l'égotisme, l'envie, l'aversion et l'attachement à la vie » (II,3). Toutefois, « l'aveuglement est le champ où poussent les autres *kleshas*, qu'ils soient assoupis, discontinus ou virulents. » (II,4)

« L'aveuglement (*avidyâ*), consiste à confondre le permanent et l'éphémère, le pur et l'impur, le bon et le mauvais, le Soi et le non-Soi. » (II,5)

« L'égotisme (*asmitâ*) vient du fait que l'on confond le spectateur et le spectacle. » (II,6) C'est-à-dire « Ce qui voit » (*drashtar*) et « ce qui est vu » (*drishya*), l'Esprit (*purusha*) et la Nature (*prakriti*), la Conscience (*cit*) et le mental (*citta*). « Par égarement, on fait du mental le Soi » commente Vyasa³⁶.

« L'envie (*râga*) est la dépendance à l'égard du plaisir. » (II,7)

« L'aversion (*dvêsha*) est liée au souvenir de la douleur. » (II,8)

« L'attachement à la vie (*abhinivêsha*) est présent chez tous, même chez le savant. » (II,9)

« Ces facteurs de souffrance s'atténuent et disparaissent quand le mental se dissout. » (II,10) « On y parvient par la méditation. » (II,11).

Dans son premier chapitre, Patanjali avait déjà signalé deux pistes pour réaliser la purification nécessaire : la pratique assidue (*abhyâsa*) et le détachement (*vairâgya*). Il va reprendre ici, plus en détail, les modalités de cette action en insistant sur la méditation (*dhyana*). Mais avant, il donne quelques précisions sur l'influence des *kleshas* :

« Les impressions latentes laissées par les facteurs de souffrance (*kleshas*) sont la source des désirs présents et futurs. » (II,12) « Tant que cette racine est là, son dépôt

mûrit au cours de naissances, d'existences et d'expériences. » (II,13) « Les fruits en sont le plaisir pour les actes méritoires et la douleur pour les déméritoires. » (II,14)

« Mais pour le sage, tout est insatisfaisant, car la souffrance est liée au caractère composite de toutes choses et à leur changement perpétuel : à la transformation incessante des forces de la nature (gunas). » (II,15)

« Toutefois, la souffrance non encore survenue peut et doit être évitée. » (II,16) « L'identification du Voyant (drashtar) avec les choses à voir (drishya) est la cause première de la souffrance évitable. (II,17)

« Le monde matériel se manifeste dans la luminosité, l'activité et la stabilité. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent. Sa raison d'être est de l'expérimenter et de s'en libérer. » (II,18)

« Les forces de la nature (gunas) opèrent à divers niveaux grossier et subtil, particularisé et indifférencié » (II,19). « Le voyant, lui, n'est que puissance de voir. Mais, bien que pur, il voit à travers les contenus mentaux. » (II, 20) « Ce qui est vu a le Voyant pour seule raison d'être. » (II,21)

Patanjali, dans ce dernier sûtra, affirme la finalité du monde objectif : La liberté de la Conscience, La vision du Voyant émancipée des limitations de la Nature.

Cependant, si *« les limitations du monde disparaissent pour le yogin libéré d'elles, elles subsistent pour les autres. » (II,22)*

Dans ce dernier sûtra, Patanjali constate simplement que la libération d'un vivant ne coïncide pas avec la libération de tous les vivants, car d'autres que lui continuent de vivre dans l'aveuglement.

« La confusion entre le Voyant et ce qu'il voit permet de comprendre la nature de ces deux énergies. » (II,23)

« L'aveuglement est la cause de cette confusion. » (II,24)

« Lorsque l'aveuglement disparaît, cesse la confusion entre le mental et la Conscience. C'est l'esseulement libérateur du Voyant. » (II,25)

« Le moyen de faire cesser cette confusion est une continuelle discrimination (entre la Conscience et le mental). » (II,26)

« Il y a sept étapes pour arriver à la sagesse ultime. » (II,27)

« Par la pratique des membres du yoga qui élimine les impuretés, la lumière de la connaissance s'amplifie jusqu'à la réalisation du parfait discernement. » (II,28)

« Les huit membres du yoga sont : les vertus restrictives (yamas), les vertus positives (niyamas), la posture correcte (âsana), l'éducation du souffle (prânâyâma), le recueillement (prathyâhâra), la concentration (dhâranâ), la méditation (dhyâna) et la contemplation (samâdhi). » (II,29)

Les commentateurs de Patanjali ont pris acte des huit membres (angas) du yoga qu'il propose : membres en relation organique, formant une sorte de corps et se développant simultanément. Nous les traiterons successivement en précisant qu'il ne s'agit pas d'étapes à franchir. Tous visent à suspendre les fluctuations du mental : ses activités et ses passivités (I,2).

« Être en suspens, écrit Anne Dufourmantelle, c'est retenir son souffle. Et regarder avec le plus d'attention possible, ce qui est simplement là, ce qui s'offre à soi dans la présence des choses. La suspension n'est pas un temps arrêté avant qu'il se passe quelque chose, c'est l'événement même (...) Être en suspens, c'est choisir de ne pas... juger, décider, agir. Pas encore, pas tout de suite. Le suspens c'est une négation de l'action qui serait l'action même, comme l'ont si bien décrit les civilisations d'Extrême-Orient. Il peut aussi s'effacer, se dissoudre dans son propre retrait. Il est déjà événement même, dans sa « non action » effective. »³⁷

[35] CVT, p.92

[36] Cité par Michel Angot, op.cit.p.395.

[37] *Eloge du risque* (Payot - 2011) p.32s.

I. Les yamas

Après avoir analysé les causes de la souffrance, Patanjali fait donc des propositions pour la surmonter. Cette souffrance, nous l'avons vu, est multiple. Elle résulte de comportements nocifs engendrés par des tendances perturbatrices : la violence, le mensonge, le vol, la luxure et la possessivité. La première action que le yogin doit mener est de réfréner ces tendances de façon à supprimer les comportements qu'elles génèrent, en particulier à l'égard d'autrui. C'est l'objet des *yamas* : « *cinq attitudes modératrices valables universellement, en tous temps, en tous lieux et toutes circonstances* :

1. **La non-violence** (*ahimsâ*)
2. **La véracité** (*satya*)
3. **L'abstention de vol** (*asteya*)
4. **La non division** (*brahmachârya*)
5. **La non appropriation** (*aparigraha*) (II,30-31)

Vimala commente ces attitudes en les reliant à la finalité du yoga : l'émergence d'une nouvelle conscience ou plutôt d'une conscience oubliée. Pour elle, comme pour Patanjali, les *yamas* ne sont pas un simple traité de morale ou un code de conduite permettant de vivre en société, mais des règles universelles, les amorces d'une sagesse dont elle approfondit le sens. « Les yamas sont communs à toute l'humanité. Ce sont les principes, les lois de la vie qui demandent de rester uni à l'Îshvâra qui est en nous, à se maintenir dans l'état de non-choix, dans l'état d'une Conscience sans choix. »³⁸

1. LA NON VIOLENCE : AHIMSÂ

« Quand le yogin est établi dans la non-violence, l'hostilité disparaît autour de lui. »

(II,35)

Dans les attitudes qu'il préconise, Patanjali donne la première place à la non-violence, ce qui la désigne comme une vertu préparatoire, ouvrant la porte à celles qui suivent. Notons qu'elle est aussi la première astreinte du bouddhisme, son premier commandement qui la définit comme l'abstention du désir de tuer. Michel Angot relève « là encore la parenté entre le Yoga-Sûtra et le bouddhisme, sans parler de l'importance considérable que l'*ahimsa* joue dans le jaïnisme où on peut la considérer comme le pivot de la conception de l'univers. En fait, ajoute-t-il, l'*ahimsa*, à des titres divers, est devenue pan-indienne. »³⁹

La non-violence est en général interprétée comme le fait de ne pas nuire ou plus positivement de faire du bien à autrui, c'est-à-dire pour l'hindouisme à tout être vivant. Mais, ajoute Vimala, il faut remonter plus haut. On doit aussi et d'abord être non-violent avec soi-même. « Lorsque vous oubliez votre identité existentielle, la nature de l'essence de votre

être, vous êtes violent envers vous-même. Cet oubli est une sorte de faute originelle, d'ignorance fondamentale (*avidyâ*), qui conduit, dit Patanjali, aux fausses identifications (*asmitâ*) »⁴⁰ et aux autres sources de souffrances que sont l'envie (*râga*), la répulsion (*dvêsha*) et l'attachement à la vie (*abhinivêshah*) (II,3).

A la source de ces identifications partielles se trouvent des modèles familiaux et sociaux qui nous sont imposés et dont nous devons prendre conscience pour nous en libérer. « *Ahimsa* c'est d'abord ne pas se faire du mal. Comment se fait-on du mal ? En acceptant les images que les autres se sont faites de nous, que la société, les traditions nous ont imposées (...) Vous vous faites du mal lorsque vous violemez votre essence existentielle, votre réelle identité, recouverte, enfouie sous toutes ces images auxquelles vous êtes censées vous conformer : l'hindou, le chrétien, le musulman, le juif... leurs règles de valeur, de conduite, ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, les « il faut » et « il ne faut pas » (...) *Ahimsa*, c'est d'abord nous libérer de toute la violence qui nous a été faite. »⁴¹

Ceci posé, *ahimsâ*, la non-violence envers soi-même, débouche naturellement sur la non-violence envers les autres : « Quand on réalise ce que l'on est en profondeur et que l'on vit en accord avec cela, dit Vimala, on s'affranchit de toute la violence qui nous a été faite et on ne développe plus ni haine ni rancune. Quelqu'un de vraiment libre ne souhaite asservir personne »⁴². « Compte sur les dieux et ne te fais le tyran ni l'esclave de personne », disait Marc-Aurèle.

Notons que la non-violence, qui est une des vertus mises en avant par les Jains, a été prônée non seulement comme valeur spirituelle mais aussi comme stratégie politique par Gandhi et, dans sa foulée, par de nombreux leaders charismatiques : Martin Luther King et César Chavez aux Etats-Unis, Desmond Tutu et Nelson Mandela en Afrique du Sud, Dom Helder Camara en Amérique du Sud, Cory Aquino aux Philippines, le Dalaï lama au Tibet, Lanza del Vasto, Jean-Marie Muller et l'Abbé Pierre en France... Ce que l'on peut constater chez tous ces pionniers de la non-violence c'est qu'ils ont réussi à surmonter leur peur grâce à un esprit d'amour compassionnel.

Mais Gandhi lui-même n'était pas naïf au point de croire que la violence physique pouvait être totalement exclue. La Bhagavad Gîtâ, qui était son livre de chevet était là pour lui montrer qu'il peut y avoir une violence de cet ordre liée au devoir (*dharma*) d'un guerrier. Interrogé un jour à ce sujet, il disait lui-même que s'il n'avait le choix qu'entre la lâcheté et la violence, il choisirait la violence. Elle serait alors à déployer, comme le demande la Gîtâ, sans haine ni finalité égoïcentrique. Swâmi Sadânanda Sarasvatî note : « Toute action qui est accomplie sans aucun égoïsme ni le sens d'en être l'auteur, est *ahimsa* et quand bien même elle paraîtrait violente, elle ne l'est pas. »⁴³

Reste vrai en toutes circonstances ce que dit Patanjali :

« *Cultivant l'amitié avec les gens heureux, la compassion pour ceux qui souffrent, la joie avec les vertueux et l'équanimité avec les injustes, le mental s'apaise et devient clair.* » (I,33)

2. LA VERACITÉ : SATYA

« *Établi dans la véracité, le yogin voit son action porter du fruit.* »

(II,36)

On interprète en général *satya* comme le fait de ne pas mentir ou encore, comme dit Vyâsa, d'accorder ses actes avec ses paroles et ses pensées. Mais c'est, plus profondément, le fait d'avoir souci de la vérité, de la scruter, de la chercher et de ne pas s'en tenir à la superficie des choses et des personnes. « *Satya* implique que celui qui étudie le yoga va explorer, creuser les faits pour découvrir la vérité ; ne pas s'en tenir aux apparences. Elle concerne les relations entre l'homme et le monde, les relations des hommes entre eux, la relation avec soi-même. »⁴⁴

« Patanjali, et après lui une infinité de maîtres yogiques et tantriques, sait que les *citta vritti*, les tourbillons de conscience, ne peuvent être contrôlés et finalement abolis, s'ils ne sont expérimentés auparavant. En d'autres termes, on ne peut se délivrer de l'existence (*samsâra*) si l'on ne connaît pas la vie d'une manière concrète. »⁴⁵ Svâmi Prajnânpad, qui enseignait l'*adhyatma yoga* ⁴⁶, disait : « Le chemin, c'est de goûter les fruits de la vie. »⁴⁷ « Vivre c'est tout expérimenter. Ne fuyez pas la vie. »⁴⁸ « Ce n'est pas le renoncement (*tyâga*), mais le détachement (*vairâgya*) qui est le seul moyen d'atteindre la délivrance. »⁴⁹ « Ne renoncez à rien. Laissez le détachement se produire. »⁵⁰

Satya, c'est la détermination à se confronter à la vérité des choses et des situations. « Ne craignez pas la vie » disait Vimala⁵¹. Et encore : « Le désir d'apprendre doit être présent dans chaque cellule du corps, dans chaque goutte de sang. On ne peut pas apprendre seulement avec son cerveau ; la découverte de la vérité n'est pas une activité cérébrale, c'est un mouvement de l'être tout entier (...) Le corps matériel, l'organisme physique, mais aussi le corps subtil, le corps psychologique, la structure psychique doivent faire preuve de motivation et se préparer à vivre la vérité. »⁵²

Vimala remarque que la progression dans la recherche de la vérité conduit à ce que le monde matériel, objectif, substantiel, s'estompe progressivement pour laisser apparaître une vision du monde plus fluide, plus énergétique, de la réalité. « Il y a la sensation de l'énergie de *caitanya*, *citi shakti* (...) C'est une transformation qui fait changer de dimension (...) Les apparences de solidité, de pluralité, de séparation disparaissent et le rayonnement, la splendeur de l'énergie de 'Ce qui voit' vous étreignent, vous enveloppent complètement. »⁵³

Satya c'est la pratique de ce que les bouddhistes appellent « le regard profond » et dont Saint Exupéry disait, dans le petit Prince : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux. »

3. L'ABSTENTION DE VOL : ASTEYA

Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent. »

(II,37)

Asteya cible d'abord le fait de ne pas spolier ou exploiter autrui. Mais là encore, il s'agit de plus. Lorsque nous nous enfermons dans une attitude égocentrique, nous nous volons nous-même car nous nous privons de l'entièreté de la vie, dit Vimala, Nous nous isolons des énergies que le cosmos met à notre disposition pour nous replier sur le petit enclos du moi et du mien.

« *Asteya*, c'est ne rien dérober à la totalité de notre être. Ne volez rien à votre entièreté, restez entier ! » dit-elle. « Nous sommes un cosmos en réduction, un champ miniature pour l'interaction d'énergies innombrables. N'essayons pas de nous approprier quelques énergies et de dire : C'est moi. Je suis ceci et pas cela ! »⁵⁴

Cette conviction est partagée par Alistair Shearer qui écrit dans son introduction au Yoga-Sûtra : « Il existe de nombreux niveaux d'usurpation, qui sont tous l'expression d'un sentiment de manque. Nous 'volons' aussi longtemps que nous nous identifions au soi limité, à l'ego, et que nous restons ignorants de notre vraie nature qui est plénitude de l'Être, sans aucun besoin d'accroissement. »⁵⁵

Swâmi Sadânanda Sarasvatî élargit le propos à l'ensemble de la communauté humaine : « Le non vol n'est pas simplement l'abstinence de vol. Le désir même d'avoir plus de richesse que ce qui est nécessaire équivaut à un vol (...) Si quelqu'un désire accumuler la richesse qui est une propriété commune à tous les êtres, cette personne doit être considérée comme un voleur. »⁵⁶

A ces propos de saveur marxiste fait écho l'économiste Joseph Stiglitz⁵⁷ qui a publié en 2010 un ouvrage important : *Le triomphe de la cupidité*. Il y analyse les politiques désastreuses qui ont provoqué la crise financière que nous connaissons. Nous sommes aujourd'hui à la croisée des chemins, explique-t-il. Soit nous continuons à faire triompher la cupidité, à mettre au coeur de nos sociétés économiques le libre marché, l'obsession du court terme, les déréglementations et la libre circulation des capitaux, responsables des pires dérives du système financier, soit nous acceptons de faire un pas de côté et de considérer les causes fondamentales de notre échec.

Pour cet auteur, la plupart des élites économiques et politiques n'ont pas conscience du problème : aveuglées par leurs convictions, elles évoquent une crise exclusivement financière qui aura certes des répercussions économiques, alors qu'il s'agit de la faillite d'un système conjuguée à une grave crise morale. Il est donc urgent aujourd'hui de repenser le monde, de réformer une science économique qui s'est fourvoyée, entraînant dans son sillage l'accroissement des inégalités, la montée de la pauvreté et l'aggravation de la crise environnementale. Joseph Stiglitz propose des solutions. Il démontre que les mesures actuellement prises aux Etats-Unis ou en Europe ne sont pas à la hauteur de l'enjeu et contribueront, pour nombre d'entre elles, à relancer un système qui a échoué et qui ira de crise en crise. Les banques vont poursuivre leurs activités comme avant, la déréglementation dans certains domaines continue à bon train... Ce livre invite à remettre à plat les fondements mêmes de l'économie mondiale et à promouvoir une éthique, un nouveau mode individuel de pensée et d'action que Patanjali nomme *asteya*.⁵⁸

4. LA NON DIVISION : BRAMACHÂRYA

« *En se dédiant au Brahman, le yogin gagne en énergie vitale. »*

(II,38)

Le sens qui est habituellement donné à ce terme concerne la continence sexuelle. C'est peut-être celui que lui donne Patanjali qui se situe dans une mouvance ascétique étrangère au brahmanisme traditionnel, lequel préconise en priorité la perpétuation de la famille et de la société. Vijnana Bhiksu cependant commente différemment la notion de *brahmachârin* : « Celui qui a rejeté les vœux et les actes sacrificiels, qui se tient exclusivement dans le *brahman*, qui est devenu *brahman*, on l'appelle *brahmachârin* tant qu'il vit dans le monde. »⁵⁹



Apprendre à modérer ses désirs ...

Alistair Shearer note de son côté que l'interprétation de *brahmachârya*, dans le sens d'une restriction, ne lui rend pas justice. Il s'agit plutôt de viser « un état de plénitude auto-suffisante, une innocence »⁶⁰ Vimala Thakar pense comme elle qu'il y a là un malentendu. On a vu dans *brahmachârya*, dit-elle, le célibat, la continence sexuelle. Il faut sortir de cette interprétation restrictive. Pour cela, elle a recours à l'étymologie du mot : Le *Brahman* est la réalité ultime, dit-elle, celui qui vit dans la présence de cette réalité est un *brahmachârin*. Il vit dans la conscience de l'*advaita*, de la non-dualité, de l'unité de la vie qui est indivisible, qui ne peut être fragmentée. Comme *asteya*, *brahmachârya* est une façon de vivre dans l'entièreté de la vie. « Un être qui vit ainsi, dit Vimala, peut ne pas ressentir la nécessité de se marier, mais pourrait tout autant avoir envie de le faire, de vivre en couple et de fonder une famille. »⁶¹

Ceci dit, compte-tenu de l'asservissement auquel les femmes sont soumises en Inde, Vimala s'est elle-même éloignée avec détermination de la vie de couple et il est vrai que les relations sexuelles, mal maîtrisées, peuvent être l'occasion d'une déperdition d'énergie. Le yoga, comme toute démarche spirituelle, penche sinon vers la continence du moins vers une chasteté modératrice permettant de garder l'essentiel de son énergie pour la *sâdhana*. C'est ce que préconise Patanjali.

5. LA NON APPROPRIATION : APARIGRAHÂ

« Celui qui se détache des biens inutiles, connaît le pourquoi et le comment de la vie. »

(II,39)

Aparigrahâ signifie littéralement « ne pas saisir ». Ce dernier des *yamas* est interprété en général comme le détachement des biens matériels, le contraire de l'avarice, de la cupidité. Il a donc un lien particulier avec *asteya*. Vimala en étend le sens à tous les biens, y compris intellectuels, affectifs et spirituels. *Aparigrahâ*, dit-elle, c'est ne rien accumuler, ne rien capitaliser, ni argent, ni objets, ni connaissances, ni expériences. C'est ne s'attacher à aucun bien matériel, mais aussi à aucun savoir et aucun pouvoir, aucun souvenir et aucun sentiment, et vivre librement, sans fixation, dans la fluidité, dans la coulée de la vie.

Notons que la tendance à l'accumulation ne concerne pas que les riches et les biens matériels qu'ils accumulent, elle opère aussi chez les plus pauvres qui les désirent ou encore chez ceux qui se veulent tels, les ascètes, les renonçants, les gourous, dès lors qu'ils vivent, de manière parfois subtile, sous le régime d'un ego centralisateur. *Aparigrahâ* c'est échapper à cet ego et non se soumettre à une ascèse mutilante. « On enlaidit la vie à courir après la pauvreté, les privations alimentaires, aussi bien qu'à courir après les richesses, vouloir de l'argent, désirer accumuler », dit Vimala⁶².

Patanjali, ainsi que la *Yogatattva upanishad*⁶³, note que le processus d'appropriation peut jouer au niveau de la discipline du yoga en vue d'acquérir certains pouvoirs (*siddhis*). Tout en analysant ces possibilités paranormales, il dissuade de les cultiver, car, dit-il :

« elles sont des obstacles sur la voie du samâdhi » (III,38). « Se détacher de tous ces pouvoirs mène à la suprême liberté. » (III,51) Mircéa Éliade commente ce texte en écrivant : « Celui qui renonce à la vie profane finit par se trouver riche en forces magiques ; mais celui qui succombe à la tentation de faire usage de ces forces magiques reste finalement un simple magicien auquel le pouvoir de se dépasser fait défaut. »⁶⁴

Au niveau mental, *Aparigrahâ* concerne la purification de la mémoire, dit Vimala⁶⁵ : « La voie du yoga consiste à refuser de faire référence au passé, au mouvement du savoir et de l'expérience passés. Vous refusez de faire un choix à partir de la mémoire du passé parce que l'expérience et le savoir anciens, raciaux ou individuels, se sont construits à partir de choix, à partir de la douleur et du plaisir. Il n'est donc pas surprenant que des choix faits à partir de la mémoire ancienne perpétuent la douleur, le plaisir et la souffrance. »⁶⁶

En neutralisant le passé et la mémoire, ajoute-t-elle, on se désapproprie aussi du futur et on désamorce la souffrance à venir, car « le passé s'attardant dans le présent sous forme de mémoire est la graine qui donnera la souffrance. »⁶⁷ « Le futur est le passé non manifesté. Si vous dites non au passé, vous dites non au futur (...) Tout le but du yoga est de maintenir le présent libre du passé et par là, du futur qui n'est pas encore né. Il faut créer un présent intemporel. La mutation ne peut se faire que dans cette intemporalité du moment. »⁶⁸

Mais, soyons réalistes, peut-on vivre sans souvenirs et sans savoir, sans expérience et sans projets ? A cette question pertinente Vimala répond qu'il n'est pas requis de brader les acquis de notre éducation et de notre culture, si laborieusement élaborées par nos ancêtres, nos parents et nous-mêmes, mais de nous en détacher. Tout cela doit être pris en compte dans la gestion de notre vie quotidienne, mais de manière neutre, sans céder aux impulsions de l'envie (*râgâ*), de l'aversion (*dvêsha*) et de l'attachement (*abhinivêshah*) qui amènent alors inmanquablement de la souffrance. Par ailleurs, cette prise en compte détachée doit aussi laisser place à une forme de conscience méditative, libre, exonérée des mouvements et des calculs du mental. « Si seulement le Yoga-Sûtra pouvait nous convaincre que la liberté est le droit de naissance, la nature existentielle de l'Humain ! » dit Vimala⁶⁹.

[38] CVT,p.103.

[39] Op.cit.p.742.

[40] CVT, p.104.

[41] CVT, p.108.

[42] CVT, p.108.

[43] Op.cit.p.131.

[44] CVT, p.105.

[45] Mircéa Éliade, op.cit. p.51.

[46] Le yoga en direction du Soi.

- [47] Cité par Daniel Roumanoff, *Swâmi Prajnânpad*, t.2 (La Table Ronde -1990) p.23.
- [48] *Entretiens avec Swâmi Prajnânpad* (Accarias-l'Originel - 1984) p.74.
- [49] Cité par Daniel Roumanoff, *Swâmi Prajnânpad*, t.2 (La Table Ronde -1990) p.120.
- [50] *Les yeux ouverts, lettres à ses disciples* (Accarias - l'Originel - 1989) p.168.
- [51] *Fear not life* est le titre d'un petit ouvrage édité par les amis de Vimala (mrs. E.A.M. Frankena-Geraets - Hollande - 1989).
- [52] CVT, p.134s.
- [53] CVT, p.136.
- [54] CVT, p.106s.
- [55] Introduction aux *Yoga-Sûtra de Patanjali* (Argel - 1987) p.51.
- [56] Op.cit. p.134.
- [57] Prix Nobel d'économie en 2001.
- [58] Un autre auteur, Gaël Giraud, publiait lui aussi récemment une analyse sévère sur la rapacité des marchés financiers et l'impasse dans laquelle leur démesure et leur dérégulation nous enferment : *L'illusion financière* (Éditions de l'Atelier - 2012).
- [59] Michel Angot, op.cit.p.375.
- [60] Op.cit.p.52.
- [61] CVT, p.112.
- [62] CVT, p.113.
- [63] Cf Jean Varenne, *Upanishads du Yoga* (Gallimard - 1971) p.60.
- [64] Mircéa Éliade, *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels, p.89.
- [65] La nuit de la mémoire qui est une faculté possessive, dit Jean de la Croix.
- [66] CVT, p.181.
- [67] CVT, p.184.
- [68] CVT, p.185.
- [69] CVT, p.188.

II. Les niyamas

Après les *yamas*, venons-en aux *niyamas* : cinq attitudes visant à agir de façon positive à l'égard de soi-même.

Le deuxième chapitre du Yoga-Sûtra commence en disant :

« *Le yoga de l'action se pratique selon trois modalités : l'effort soutenu (tapas), la connaissance de soi (svâdhyâya) et l'abandon au Seigneur (Îshvara pranidhâna).* » (II,1)

Mais il y a deux autres *niyamas* : la pureté (*shaucha*) et le contentement (*santocha*) que Patanjali classe plus loin avant les précédents : « *Les attitudes positives sont : la pureté, le contentement, la pratique ardente, l'étude de soi et l'abandon au divin.* » (II,32)

1. LA PURETÉ : SHAUCHA

*« La pureté nous détache de notre corps et de celui des autres.
Elle engendre aussi la clarté du mental, la bonne humeur, la concentration, la maîtrise des sens et l'aptitude à réaliser le Soi. »*

(II,40-41)

Là encore, il faut s'entendre sur le mot pureté. En Occident, il a longtemps été interprété dans le registre sexuel. En Inde, il s'agit d'autre chose qui concerne la propreté corporelle et spirituelle, le désencrassement du corps et du mental. Vimala parle de purification. Il s'agit, dit-elle, de purifier l'organisme par la posture stable, confortable, relaxée, la mise en place d'un souffle ample, fluide, bien rythmé et de purifier le mental par la pratique de l'intériorisation, de la concentration et de la méditation.

Pour elle, « Le yoga est la science de la purification ; purification de l'organisme, de la conscience individualisée, de l'acte de perception, de l'acte de relation. Et la purification est la seule et unique chose à faire, car l'illumination en découle. Il n'y a pas d'effort indépendant à faire en vue de l'éveil, de la libération, de l'illumination,... celle-ci est inhérente à la purification elle-même. »⁷⁰

Comme le dit Patanjali : « *Par l'élimination des impuretés, grâce à l'implantation ferme des membres du yoga, la lumière de la connaissance resplendit jusqu'à la réalisation du discernement absolu.* » (II,28)

Mais Vimala n'est pas la seule à parler de purification, d'autres commentateurs de Patanjali le font aussi. Ainsi, Swâmi Sadânanda Sarasvatî insiste sur la nécessité de désencombrer le mental, et cela jusqu'à parfaite transparence : « Quand les afflictions et non-afflictions connues sous le nom de *vrittis* cessent de fonctionner, c'est alors que le mental (*Chitta*) devient *Sattva*. Cet état est yoga. *Sattva* est le *Chitta* absolument purifié. »⁷¹ et Frans Moors écrit : « L'Être intérieur se trouve dans la situation de celui qui regarde à travers des verres colorés, sa perception est faussée. C'est donc bien à la purification de l'instrument de vision (le mental) qu'il faut s'atteler. »⁷²

Vimala pense que le processus d'auto-éducation que constitue la purification désencombre la mémoire du fardeau des mots, du savoir et des constructions mentales qu'il génère. La contrainte d'avoir à choisir dans tout ce matériau du passé s'estompe alors au profit d'une dynamique de l'attention et de la recherche produite par l'intelligence de « Ce qui voit », l'énergie de mutation, le *drashtar*. « La joie caractérise cette réalité. De même qu'on ne peut dissocier l'eau de l'état liquide, on ne peut séparer cette joie de l'ultime réalité, de notre nature et de notre identité existentielles. »⁷³

La nécessité d'une purification se retrouve aussi chez des auteurs mystiques appartenant à d'autres traditions : Jean de la Croix par exemple qui estime qu'une nuit des sens est nécessaire pour purifier la partie sensible de l'être humain et une autre nuit, plus profonde, de l'esprit, pour désencombrer le mental de ses attachements et de ses illusions. L'âme, dit-il, doit faire ce qu'elle peut, mais seul Dieu peut, dans le feu d'une contemplation obscure, faire l'essentiel de cet indispensable travail.



S'établir en paix dans la présence...

2. LE CONTENTEMENT : SAMTOSHA

« *Le contentement procure un bonheur sans pareil.* »

(II,42)

Samtosha : c'est se réjouir de ce qu'on a plutôt que désirer ce qui nous manque. La Baghavad Gîtâ dit : « Quand on abandonne les désirs qui troublent le cœur et l'esprit, quand on est content en soi-même, voilà ce qu'on appelle être établi dans la sagesse. » Et Spinoza donnait ce conseil : « Bien faire et se tenir en joie ».

Clément Rosset, dans *La force majeure* ⁷⁴, écrit : « L'homme joyeux se réjouit certes de ceci ou de cela en particulier ; mais à l'interroger davantage on découvre vite qu'il se réjouit aussi de tel autre ceci et de tel autre cela, et encore de telle et telle autre chose, et ainsi de suite à l'infini. Sa réjouissance n'est pas particulière mais générale : il est joyeux de toutes les joies. Il y a dans la joie un mécanisme approbateur qui tend à déborder l'objet particulier qui l'a suscitée pour affecter indifféremment tout objet et aboutir à une affirmation du caractère jubilatoire de l'existence en général. La joie apparaît ainsi comme une approbation inconditionnelle de toute forme d'existence présente, passée ou à venir. »

Alexandre Jollien, dans son ouvrage *Le philosophe nu* ⁷⁵, nous offre aussi une réflexion inspirée et lucide sur la joie : « Alors que le bonheur s'apparente à la quête d'un idéal jamais atteint, la joie, correspond, à mes yeux, à une simple et sobre adhésion à la réalité. Au contraire du bonheur qui paraît exclure hauts et bas, rechutes et manques, elle pourrait cohabiter avec mes blessures et les accidents du parcours.

Plus que tout, je me méfie des joyeux du dimanche, de la dictature de l'euphorie et de tous ceux qui nient la difficulté de vivre et la précarité de notre condition. Cependant, au cœur de mes tourments, je dois persister à considérer la joie ; au moins tout mettre en œuvre pour ne pas l'entraver. La joie, c'est la manière de vivre cela sans aigreur. L'amour de la vie pourrait bien être son autre nom (...)

Sur le chemin du retour, je pressens qu'au fond de toute grande joie, il y a un cœur qui s'élargit, un être qui retrouve sa dimension : moins l'on fait cas de soi, moins l'on souffre. Rencontrer véritablement autrui, l'écouter y contribue assurément... Sorte de joie paradoxale : la joie décentre. Mais il est bien difficile de se décentrer un peu, un tout petit peu. Avant d'y accéder, la route est assez longue. Patience et courage, voilà ce que je souhaite cultiver. »

Alexandre Jollien dit se méfier des « joyeux du dimanche » qui se réjouissent de tout et de rien par principe, oubliant qu'il y a aussi de quoi s'attrister dans le monde. *Samtosha* ne consiste pas à s'installer naïvement dans cet oubli, mais peut coexister avec une saine et sainte indignation, celle qui habitait Jésus chassant les marchands du temple (Jn2,14-16), celle de Vimala ou de Krishnamurti s'attristant de toutes les horreurs dont les hommes se montrent sans cesse capables, celle de Stéphane Hesell écrivant un pamphlet « Indignez-vous ! » ou de Lytta Basset publiant un ouvrage titré « Sainte colère ».

Krishnamurti tenait à ce sujet des propos incisifs : « La révolte est essentielle à la vie. Être mécontent de façon intelligente c'est un don divin. Beaucoup de gens dans le monde sont mécontents, mais le mécontentement intelligent est une vertu rare... Si vous vous révoltez avec intelligence, vous croissez réellement. »⁷⁶ La révolte dont il parle n'exclut pas la joie de vivre qui implique de vivre relié avec la totalité et la diversité des êtres, de la nature, du cosmos. « Être réellement en état de relation c'est communier, être en intimité avec les hommes et avec le monde (...) En cet amour, il n'y a pas de frottements, il n'y a pas l'un et l'autre mais une complète unité. C'est un état d'intégration, de plénitude d'être. »⁷⁷

3. LA PRATIQUE ARDENTE : TAPAS

« Grâce à la purification de la pratique ardente, grandit la perfection du corps et des sens. »

(II,43)

Tapas désigne en général l'entraînement ascétique ardent, généreux, assez chaleureux pour opérer par une sorte de cuisson intérieure la transformation de l'être des yogins. La tradition yogique, qui assimile le *prânâyâma* à une oblation au feu (*agnihotra*) affirme même que le suspens respiratoire entre l'inspir et l'expir (*kumbhaka*) contribue à alimenter le feu intérieur.

Par ailleurs, l'histoire de la tradition indienne nous montre que nombre de sages se sont adonnés à l'ascèse sans modération. Ramana Maharshi à Arunachala, Svâmi Prajnânpad et Vimala Thakar dans les Himalayas, pour ne citer qu'eux, l'ont pratiquée au début de leur *sâdhanâ* avec violence. Mais ils ont par la suite calmé ces excès et les ont critiqués. Vimala, pour ce qui la concerne, a exprimé qu'il y avait là une forme d'immaturité et a préféré voir dans *tapas* la purification de la perception par la chaleur de l'effort : un effort paradoxal, dit-elle, puisqu'il consiste à ne pas choisir : à rester ferme dans le non-choix, la non-identification, dans l'observation neutre de ce qui se passe. *Tapas* c'est l'austérité qui supporte le malaise qu'introduit le mental avec le tourbillonnement de ses souvenirs, de ses désirs et de ses craintes, c'est l'immobilité qui résiste au mouvement du passé en soi au niveau psychologique et physique, qui accepte l'inconfort du cinéma mental, sans se laisser piéger par lui.

« Quand le mental s'aperçoit que tout son savoir, son expérience ne sont d'aucune utilité, il manifeste de l'inconfort, de la peur, de l'agitation, de l'ennui, de la rigidité, de l'anxiété face au vide intérieur, car il avait l'habitude de mener la danse. Être capable de rester ferme face à ces résistances psycho-physiques du mental, supporter ce malaise, ne pas chercher à le supprimer, à agir sur lui, c'est *tapas*. Ce n'est pas se mortifier. Ce qui purifie c'est l'intensité de votre fermeté. »⁷⁸

Mais ces fluctuations du mental ne sont que la face intérieure d'un mouvement qui en comporte une externe : le tourbillon de la vie qui nous agite au quotidien. Face à celui-ci,

Thérèse d'Avila avait une sorte de mantra qu'elle se répétait souvent :

*« Que rien ne te trouble,
que rien ne t'épouvante.
Tout passe,
Dieu ne change pas.
La patience
obtient tout.
Celui qui a Dieu,
rien ne lui manque.
Dieu seul suffit. »*

Toutefois, *tapas* n'est pas seulement dans la fermeté qui résiste, mais aussi dans la passion qui engage, ce à quoi Krishnamurti, comme Vimala, nous invite : « La plupart d'entre nous, dit-il, n'ont que des appétits et jamais de passion. »⁷⁹ « Rares sont ceux qui connaissent cette profonde passion tournée vers la compréhension du mouvement de l'existence dans sa totalité – du processus de vivre, aimer et mourir, ceux qui ne consacrent pas toute leur énergie à des activités fragmentaires... »⁸⁰

A table!



euh...
un petit instant,
j'arrive
chérie!

« La passion est nécessaire pour pouvoir comprendre la vérité... parce qu'il est essentiel de ressentir les choses avec force, avec intensité, avec tout son être ; sinon jamais cette chose étrange qu'on appelle réalité ne viendra à vous... Il faut de la passion pour faire face à cette étrange chose qu'on appelle la vie. »⁸¹ « J'utilise le mot passion au sens d'un état d'esprit, un état de notre noyau le plus intime... qui ressent les choses avec force, qui est très sensible à toute chose de manière égale – sensible à la saleté, à la crasse, à la misère et à l'immense richesse... à la beauté d'un arbre, d'un oiseau, et au jaillissement de l'eau, et à l'étang qui reflète le ciel du soir. »⁸²

« L'esprit passionné avance à tâtons, cherche, franchit les obstacles sans se plier à aucune tradition ; ce n'est pas un esprit figé, qui a atteint le but, mais un esprit jeune, qui n'en finit jamais d'arriver. »⁸³ « Nous ne pouvons accomplir de choses considérables que s'il existe en nous une grande passion, une grande énergie, et seule celle-ci peut promouvoir dans le monde qui nous entoure un genre de vie tout à fait différent. »⁸⁴

Ces choses considérables ne sont pas extérieures à nous-mêmes. Il s'agit d'abord, comme le proposent le Yoga-Sûtra de changer sa vie et de se mettre en mesure d'aider les autres à changer la leur. « Ce qui est nécessaire, c'est qu'il y ait une intelligence, une passion telles, qu'il s'ensuive une révolution radicale de notre existence... Des formules, des concepts ne vont pas modifier notre façon de vivre, mais seulement la compréhension profonde de « ce qui est », et pour cela il faut un élan, une intensité. »⁸⁵

Krishnamurti, comme Patanjali, nous invite à découvrir « une façon de vivre toute d'enthousiasme et d'intelligence »⁸⁶ nous permettant d'être ardemment vivants. Pour tous deux, il ne faut pas se contenter d'être, mais être avec passion.

4. L'ÉTUDE DE SOI : SVÂDHYÂYA

« Par l'étude et l'enquête sur le Soi, on s'unit à la divinité d'élection. » (II,44)

Svâdhyâya, c'est apprendre à se connaître, à connaître (*âdhyâya*) soi (*sva*), à reconnaître notre véritable identité sous les superstructures qui forment notre personnalité. Cette connaissance de soi – du Soi et pas du moi – peut se faire par l'intermédiaire des écrits de sagesse, dans le miroir qu'ils nous présentent. Il s'agit de s'éduquer par l'étude de textes ayant un contenu spirituel : une étude favorable à la connaissance de soi. La Chandogya upanishad parle de « l'étude spirituelle par laquelle on trouve l'*atman* tant désiré »⁸⁷.

Avec *svâdhyaya*, Patanjali se positionne dans le brahmanisme⁸⁸ pour qui l'étude et la récitation des textes sacrés (Védas, Brahmanas, Upanishads...) est importante. Le fait qu'il utilise le sanscrit, langue des brahmanes, va dans le même sens. Cette « brahmanisation » du Yoga, plutôt marginal au départ, se poursuivra par la suite au niveau du vocabulaire et de la doctrine dans les grands commentaires du Yoga-Sûtra, à commencer par celui de Vyasa. Mais Patanjali ne précise pas à quels textes spirituels il faut recourir et ne limite pas à l'étude de textes, aussi spirituels soient-ils, la connaissance de soi. Celle-ci peut aussi se

faire en rencontrant un maître, « *en entrant en relation avec un être libre de passion* » (I,37), en analysant ses rêves (I,38)⁸⁹ ou sans intermédiaire, dans la méditation.

Vimala reprend ce dernier point : « *Svâdhyâya*, veut dire : apprendre au sujet du soi réel, de l'identité, de l'essence existentielle, authentique de votre être, et existe si l'on est dans l'état d'observation, dans l'état de pure perception. »⁹⁰ Pour elle, les deux démarches, discursive et intuitive, avec et sans médiation scripturaire, doivent être menées de pair. Et puis, vient un moment, dit-elle, où il est recommandé d'abandonner toute étude. Comme le dit l'*Amritanânda upanishad* :

*« Ayant lu tous les livres,
les ayant tous étudiés,
encore et encore,
le Sage les laisse de côté
lorsqu'il a clairement discerné
ce qu'est le brahman suprême,
comme on abandonne une torche
lorsqu'arrive la lumière. »*⁹¹

On peut rapprocher le *svâdhyâya* de Patanjali de l'*upâsana* de Shankara qui est une méditation discursive sur un mystère : *tat vam asi* (tu es cela) par exemple. Les deux démarches débouchent sur une intuition mystique qui, elle, est au-delà du discours.

Ou encore de la « *lectio divina* » qui appartient à une autre tradition mais vise le même objectif. Il s'agit d'une méthode développée dans la tradition monastique occidentale. Partant de la lecture d'un texte à caractère spirituel, de préférence la Bible, elle se prolonge dans une méditation sur ce texte, un dialogue avec Dieu et s'achève dans une écoute silencieuse.

Plus largement, chacun peut, en fonction de textes qui lui parlent, d'auteurs qui l'inspirent, se constituer un recueil de phrases porteuses, éclairantes, de mantras personnels et se les remémorer au fil du jour, pour soutenir sa *sâdhanâ*.

5. L'ABANDON AU DIVIN : ÎSHVARA PRANIDHÂNA

Par l'abandon au Seigneur, on accède à la contemplation parfaite. »

(II,45)

Quel plus bel éloge de cet abandon pourrait-on trouver sous la plume de Patanjali ? Celui-ci présente les *yamas* et les *niyamas* par ordre de valeur croissante. *Îshvara pranidhâna* est pour lui la dernière et la plus haute des vertus. Avec elle, il s'éloigne des analyses abstraites du Samkhya, pour s'orienter vers une figure religieuse suprapersonnelle, à la fois immuable et créatrice : *Îshvara*.

« Celui-ci est un être unique qui n'est pas affecté par les facteurs de souffrance, les actions, leurs résultats et leurs traces. » (I,24) « En lui, le germe de l'omniscience est à son degré ultime, indépassable. » (I,25) « Il est le Maître des premiers maîtres, car il est libre du temps. » (I,26) « On l'exprime dans la syllabe Om qui, si on la répète, amène ce qu'elle signifie. » (I,27-28) « Grâce à elle la conscience s'intériorise et les obstacles disparaissent. » (I, 29)⁹²

Īshvara (le Seigneur), que le Bhakti-yoga identifie à Shiva ou à Vishnou, est nommé dans la Bhagavad-Gîtâ qui oscille entre les termes d'*Īshvara* et de Bhagavân, et fait dire à Krishna (avatar de Vishnou) : « On doit pratiquer le yoga en me prenant pour fin suprême. » La Gîtâ fait du yoga une démarche de dédicace de soi à Krishna, alias Vishnou. Ce don est pour elle un abandon des actes et de leurs fruits qui sont offerts au Seigneur et, dès lors, n'engendrent plus d'attachement et de liens karmiques. « Quoi que tu fasses, que tu manges, que tu offres des oblations, que tu pratiques l'aumône ou te livres à l'ascèse, tout cela, ô fils de Kuntî fais-le en me le dédiant. »⁹³ Vyasa commente le Yoga-Sûtra dans ce sens : « *Īshvara pranidhâna*, le fait de se donner au Seigneur, consiste à offrir toutes les actions au maître suprême ou bien à lui abandonner le fruit de ces actions. »⁹⁴

« Il s'agit pour chacun, commente Michel Hulin, d'arriver à sentir que ce n'est plus vraiment lui qui agit mais qu'il est comme traversé par l'action du Seigneur qui, éternellement, suscite, maintient dans l'être et résorbe les êtres et les mondes. Cet accueil serein d'une dépossession, cette communion avec le libre déploiement de l'essence divine est tout autre chose que la « dévotion », avec ce que ce terme véhicule de mièvre et de sentimental. On peut sans doute parler encore ici d'« amour » (pour traduire *bhakti*) mais à condition d'entendre par là une sorte d'« *amor fati* », de consentement joyeux à cette œuvre divine de création-maintien-destruction qui emporte, et au besoin écrase, mais finalement, par des voies qui nous dépassent, préserve, sauve nos destinées individuelles. »⁹⁵

Les grands commentateurs du Yoga-Sûtra ont accordé beaucoup d'importance à ce dernier *niyama*. Svâmi Sadânanda Sarasvatî, par exemple, donne *Īshvara pranidhâna* comme « le chef d'œuvre des Yogasûtras »⁹⁶, confiant même que ce sûtra lui a permis d'échapper à la tragédie de sa maladie⁹⁷. Mais avant lui, Vâcaspati Mira lui accordait aussi une grande place et Nilakantha disait que Dieu aide les yogins à la façon d'un aimant.

Vijnâna Bhiksu, dans son commentaire, va encore plus loin en déclarant : « Ce qui doit être donné est donné par le *brahman*, est offert au *brahman* et n'est rien d'autre qu'une offrande de *brahman* ; cela est la suprême offrande de *brahman*. Je ne suis pas l'agent, tout cela c'est le *brahman* seul qui le fait ; cette offrande de *brahman*, les *rishi* qui sont des voyants de vérité l'ont proclamé. »⁹⁸

Plus récemment, Vimala a aussi composé des poèmes où il est question de s'en remettre à Shiva, mais souvent aussi elle interprète *Īshvara* comme un principe qui imprègne l'univers et qu'elle nomme l'Intelligence suprême, la Conscience cosmique ou le Principe créationnel. Nous avons cela en nous dit-elle, c'est un principe vivant, divin, dont il faut prendre conscience, auquel il faut faire confiance, se donner, s'abandonner.

Dans son commentaire du Yoga-Sûtra, elle définit *Īshvara pranidhâna* comme une attitude fondamentale de foi en la source de la vie, au principe de création et de mutation

qui est dans le cosmos et en nous : « Tout le thème du yoga, c'est cette dynamique : maintenir l'union avec la source de la création, la source de votre être, son essence existentielle. »⁹⁹

Dans son petit livre « Fear not life » (Ne crains pas la vie), elle écrit : « Nos vies se déroulent selon un mode séquentiel : fais ceci maintenant et alors cela arrivera. Nous voulons avoir le sentiment d'une continuité... or ce n'est pas possible... Nous avons vécu en tant que personne faisant quelque chose, obtenant quelque chose en retour... et n'être rien ni personne, dans l'infini et l'éternité de la vie, nous paraît irréel et nous cause un tremblement intérieur, émotionnel... Le consentement, à tout laisser venir, le consentement à laisser la vie universelle nous prendre en charge... à la laisser façonner notre vie, nous bouger, nous conduire : non, nous n'y sommes pas prêts. Nous avons pris nos vies en mains. Nous les avons modelées, moulées, réglées. Si l'Intelligence suprême commence à transformer ma vie, elle ne m'obéira plus, je n'aurai plus de rôle à jouer. C'est cela qui nous effraie... »

Ayant analysé notre difficulté à lâcher prise, à nous abandonner, Vimala ajoute : « Quoi qu'il arrive, laisse-le arriver... Jusque là, l'énergie mentale avait contrôlé l'énergie du corps, mais lorsque cette énergie conditionnée du mental cesse d'agir, alors l'énergie présente dans cet espace sans passé, vierge de tout concept et de tout mot, dans cet espace non contaminé, commence à opérer... On est stupéfait de découvrir qu'il existait un espace aussi immense, un tel silence, une telle détente en nous. Dans l'étendue de ce silence, on découvre ce qu'est être libre. »¹⁰⁰

La liberté dont elle parle ici n'est pas liberté de choisir, libre arbitre, mais celle de » consentir : de laisser la vie nous traverser, nous transformer et nous mouvoir.

Vimala avait un mantra qu'elle se répétait souvent : « Ne cherche pas ce que la vie ne t'apporte pas. Ne rejette pas ce qu'elle t'apporte. »¹⁰¹ Ce mantra concerne *Îshvara pranidhâna* qu'elle propose comme complémentaire de la méditation et même, à la suite de Patanjali (I,23) comme une alternative pour ceux qui auraient du mal à mettre au repos leur mental. C'est dire la puissance de cet abandon.

Ramana Maharshi, lui, intègre cette mise au repos dans *Îshvara pranidhana* et y voit le moyen idéal d'échapper aux tourments de l'existence. « Demeurer fermement dans l'*atman* sans permettre l'élévation de la moindre pensée autre que la profonde pensée contemplative du Soi, constitue généralement l'abandon de soi au Seigneur suprême. Laissez tous les fardeaux reposer sur Lui. Il les portera tous. C'est en fait le pouvoir infini du Seigneur qui ordonne, soutient et contrôle tout ce qui arrive. »¹⁰²

Grâce à cette triple attitude : l'effort patient (*tapas*), la connaissance de soi (*svâdhyâya*) et la remise de soi au divin (*Îshvara pranidhâna*) la souffrance peut prendre fin et aussi la recherche compulsive du plaisir, sans pour autant que l'on rejette les satisfactions que la vie nous offre. « Agissez, dit Vimala, sur la base de la compréhension et de la conscience, et profitez du plaisir, qu'il soit physique, verbal ou mental, quand vous le trouvez sur votre chemin. »¹⁰³

-
- [70] CVT, p.73.
- [71] *Les Yogasûtras de Patanjali*, p.36.
- [72] *Patanjali Yoga-Sûtra*, p.75.
- [73] CVT, p.78.
- [74] Éd. de Minuit - 1983, p.7.
- [75] Seuil - 2010, p.36s.
- [76] Extrait de *L'homme et les problèmes de la vie* (1930).
- [77] Extrait de *La première et dernière liberté* (Stock - 1987).
- [78] CVT, p.95.
- [79] Cité par Mary Lutyens dans *Krishnamurti*, t.3 (Amrita - 1990) p.102.
- [80] *Le Vol de l'aigle* (Delachaux-Niestlé - 1990) p.115.
- [81] *A propos de Dieu* (Stock - 1997) p.112.
- [82] *Le livre de la méditation et de la vie* (Stock - 1997)p.141.
- [83] Ibidem, p.143.
- [84] *L'impossible question* (Delachaux-Niestlé - 1988) p.39.
- [85] *Le vol de l'aigle* (Delachaux-Niestlé - 1988) p.33.
- [86] Ibidem.
- [87] Chapitre 8, traduction Martine Buttex (Dervy - 2012) p.233.
- [88] Notons au passage que le yoga n'est pas d'origine brahmanique comme le montrent l'absence de référence au Véda dans le Yoga-Sûtra et l'absence du yoga comme discipline dans le Véda ancien.
- [89] Svâmi Prajnânpad exploitera cette piste évoquée par Patanjali en intégrant la psychanalyse comme moyen de se connaître dans son *adhyatma yoga*.
- [90] CVT, p.96. Pour approfondir ce *niyama*, voir le petit livre de José Leroy : *Petit traité de la connaissance de soi*, publié dans la même collection que celui-ci.
- [91] Jean Varenne, *Upanishads du Yoga* (Gallimard - 1971) p.116.
- [92] La syllabe Aum a pris dans tous les courants de la pensée indienne une valeur théophanique, devenant le symbole d'un divin que dans sa récitation elle fait advenir. Les Upanishads postvédiques affirment qu'elle exprime la *trimurti* : Brahma, Vishnou et Shiva (a,u,m). Frans Moors note que « Patanjali nous présente là le yoga des formules (*mantra-yoga*) dans le cadre du yoga de la dévotion (*bhakti-yoga*). (op.cit. p.37)
- [93] BhG IX, 27.
- [94] Michel Angot, op.cit.p.373. On peut penser ici à saint Paul écrivant à ses Corinthiens : « Soit que vous mangiez, soit que vous buviez et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. » (1Co 10,31)
- [95] Introduction à *la Bhagavad Gîtâ* (Points - 2010) p.25s.
- [96] *Les Yogasûtras de Patanjali* (Le Courrier du Livre - 1979) p.9.
- [97] Ibidem, p.9.
- [98] Cité par Michel Angot, op.cit. p.377.
- [99] CVT, p.52. Vimala va là plus loin que Patanjali qui, dans le souci de préserver la transcendance d'Īshvara, le présente comme finalité de la Nature mais non son principe créateur. Patanjali s'en tient sur ce point à la doctrine du Purusha développée par le Samkhya, laquelle a son homologue dans celle de l'Acte pur - cause finale mais non cause efficiente du monde - développée par Aristote.
- [100] *Fear not life, an anthology around the theme « love of life »* edited by friends of Vimala (E.A.M. Frankena-Geraets Blaricum Holland - 1989).

[101] Seek not what life does not bring to you. Don't reject what life brings to you. « Dites oui à ce qui est, à ce qui vient » disait Svâmi Prajnânpad.

[102] Cité par Ysé Tardan-Masquelier dans *Ramana Maharshi, le libéré-vivant* (Seuil - 2010) col. Points sagesse, p.29.

[103] CVT, p.99 et 100.

III. La posture : âsana

« *La posture, c'est d'être fermement et confortablement établi. On y entre en se relaxant et en méditant sur l'infini. Et l'on n'est plus perturbé par des conflits.* »

(II,46-48)

Les *yamas* et les *niyamas*, en conseillant de réfréner certaines tendances et d'en développer d'autres nous orientent vers une sagesse, vers l'équilibre de notre être et l'émergence en nous d'une conscience à la fois sereine et dynamique, respectueuse de soi et d'autrui, ouverte sur le monde et le fond de la Réalité. Abordons maintenant les troisième et quatrième membres de l'*ashtanga yoga* : *âsana* et *prânâyâma*.

Contrairement aux nombreux traités de *hatha yoga* d'origine tantrique qui en parlent, le Yoga-Sûtra est très sobre en ce qui concerne l'*âsana*, lui consacrant seulement six mots : sobre mais allant à l'essentiel. Patanjali ne recense pas les nombreuses postures que nous connaissons, mais parle de manière simple et générale de « la posture », au singulier. *Âsana* dérive de la racine ÂS – être assis, s'asseoir – et dans le Yoga-Sûtra vise essentiellement la posture assise : celle qui favorise au mieux l'arrêt des fluctuations du mental. « La pratique posturale se mesure en termes d'assise intérieure. » écrit Frans Moors¹⁰⁴.

« *Prendre la posture, c'est s'établir fermement dans un espace heureux.* » (II,46) C'est encore ainsi que Gérard Blitz traduit avec bonheur ce sùtra que Vimala commente en disant : « Quand le corps est en relation avec la terre et peut prendre une posture dans laquelle il y a à la fois confort total et relaxation complète, cette posture peut être appelée *âsana*. Le corps y est stable sans être rigide : la souplesse, l'élasticité du corps sont maintenues. »¹⁰⁵

Elle insiste sur le fait que la posture doit être enracinée, en relation avec l'inertie de la terre. La terre est stable dit-elle, le corps peut l'être aussi s'il communique avec elle, s'il communique à son énergie. La terre est prégnante d'une force d'inertie (*tamas*) qui est une énergie positive et la posture nous y relie. « L'inertie est une énergie très puissante, la planète entière vit autant par l'inertie que par le mouvement. Mouvement et non mouvement sont les principes de la vie cosmique »¹⁰⁶ Les chinois parlent du *yin* et du *yang*, les Indiens parlent de *tamas* et de *rajas*. « Les *âsanas* ont pour but de créer une relation harmonieuse entre le principe d'inertie du cosmos et vous-mêmes. »¹⁰⁷

La triade des énergies cosmiques (*gunas*) est présentée par la plupart des auteurs qui s'intéressent au Samkhya et au Yoga selon un schéma hiérarchique qui valorise le *sattva* aux dépens du *rajas* et du *tamas*. Le *rajas* est donné comme agité, instable, et le *tamas* comme lourd et grossier. Vimala n'entre pas dans ces jugements de valeur mais insiste sur la complémentarité des *gunas* et sur leurs qualités. Pour elle, *tamas* représente un potentiel éminemment positif, une force d'inertie stabilisante, indispensable au bon fonctionnement de la nature, et *rajas* une énergie cinétique transformante sans laquelle rien ne bougerait ni

n'avancerait. *Sattva* bien sûr reste la grande source de lumière. Mais il serait inopérant sans le concours des deux autres *gunas*. Pour elle, il s'agit d'équilibrer leurs forces.

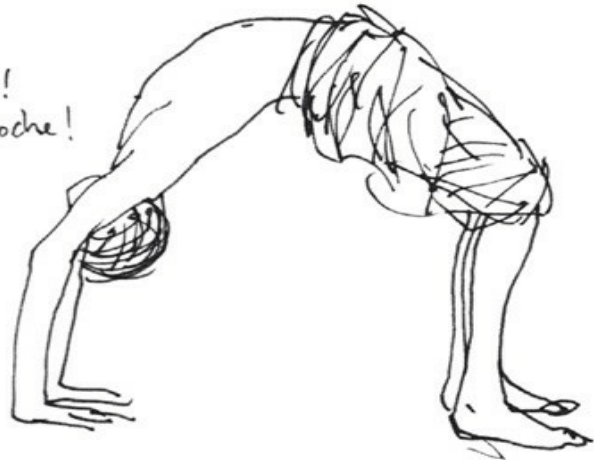
Vimala relie donc l'*âsana* au pouvoir stabilisant de *tamas*. Nous pouvons remarquer d'ailleurs que ce qui différencie le yoga de la plupart des autres disciplines corporelles : gymnastique, sports, arts martiaux, tai chi etc, c'est qu'il est pour une large part un travail au sol, au contact de la terre ou d'un plancher relié à la terre, et un travail plutôt statique. En général, à l'instar de la posture assise, les autres postures sont immobiles. On bouge pour les prendre, pour les quitter, mais entre les deux on les maintient souplement, que ce soit des postures assises, allongées ou debout. Ce contact avec les forces telluriques, avec les énergies stabilisantes qui viennent de la terre, font que le mental, qui est lié au corps va en bénéficier et s'apaiser.

quel pied !

et dire qu'il y en a
pour préférer le foot !...



hey!
fastoche!



personne pour
me prendre
en photo?

hop !



coucou!

l'humour n'est pas
interdit sur la voie...



Patanjali, en parlant de « la posture », rejoint la sobriété des Upanishads du yoga qui en donnent peu¹⁰⁸ et n'en recommandent vraiment qu'une, la même préconisée par le Bouddha : la posture du lotus (*padma-âsana*). Son premier commentateur, Vyasa, cite les noms de onze postures assises. Ses successeurs avanceront fréquemment le nombre de 84, orientant le yoga vers ce qui deviendra le yoga postural que nous connaissons aujourd'hui.

Vimala intègre celui-ci sans difficulté. Pour elle, il est utile de pratiquer les différents *âsanas* mis au point par les successeurs de Patanjali, afin d'éliminer la raideur des articulations, des muscles, afin de leur donner le tonus correct : ce tonus musculaire et hormonal qui permet aux sécrétions de se produire et aux énergies de circuler. Simplement, il ne faut pas oublier que l'essence de l'*âsana* est une relation harmonieuse avec la force d'inertie de la vie cosmique et que le Raja yoga n'a pas pour fin ultime le bien-être physique, mais la liberté spirituelle.

Christiane Singer, comparant notre corps à un violon, écrit : « Ce violon est une métaphore pour moi de ce que j'appellerai l'ordre amoureux qui régit le corps. Une *âsana*, une posture parfaite, peut, lorsque nous la vivons dans le paradoxe de son immobilité vibrante, manifester cet ordre amoureux, nous le faire sentir au niveau du corps. Lorsque le chevalet du violon est déplacé d'un millimètre, le son en est cassé ; de même, dans l'ordre du corps, lorsque l'empilement vertébral se vit dans sa perfection, dans sa tension et sa détente maximale, il engendre cette sensation d'ordre amoureux, d'ordre parfait. Il y a dans le corps une sensation aussi fugitive que l'éclair qui nous met debout, tendu et frémissant comme l'est la corde du violon. Dans la parfaite ordonnance des vertèbres, des tendons, des nerfs, se reflète un instant l'ordre du cosmos, cet ordre amoureux.

Nous le savons tous, la mémoire du corps est la plus profonde : tout ce qui m'a touché, tout ce que j'ai touché, frôlé, caressé, les coups que j'ai reçus, les blessures, tout est dans la mémoire de mes cellules... Le corps reçoit de manière indélébile toutes les informations. Toute cette mémoire accumulée, recouverte, cachée dans les strates, empêche la vibration, la musicalité de mon corps.

Un bon instrument résonne sans sélection dans tous les registres. Il accueille tout de toute son âme, entre dans toute résonance. Dans un bon corps, un corps réconcilié avec ses blessures, la peur ne verrouille plus les espaces. Le corps, c'est le défi lancé à l'esprit de prendre corps, de se réaliser... Dans chacun de nos corps, l'univers entier se reproduit encore une fois... Dans chacun de nous, l'entière création se reflète avec les abîmes des océans et les spirales des galaxies. »¹⁰⁹

Vu sous l'angle religieux de la bhakti, l'*âsana* est pour le yogin le moyen de participer, au niveau de son corps, à l'harmonie universelle et à l'immobilité heureuse et paisible de sa source, *Îshvara*, lequel, nous dit Patanjali, est libre du devenir et du temps (I,26).

[104] Op.cit.p.100.

[105] CVT, p.117.

[106] CVT, p.118.

[107] CVT, p.119.

[108] La *Yogatattva upanishad* et la *Dhyâna upanishad* jugent que quatre seulement sont indispensables (la Parfaite, la Généreuse, le Lion et le Lotus) Cf Jean Varenne, *Upanishads du Yoga* (Gallimard - 1971)p.78.

[109] Extrait de *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?* (Albin Michel - 2001) p.115s.

IV. L'éducation du souffle : prânâyâma

« Les temps du souffle à réguler sont l'expir, l'inspir et le suspens. En portant l'attention sur leur lieu, leur durée et leur nombre, on obtient un souffle allongé et subtil. »

(II,50)

Avec la discipline du souffle (*prâna-âyâma*), le Yoga-Sûtra introduit un nouveau facteur de régulation et d'équilibre : « L'expir et la rétention du souffle stabilisent aussi le mental. » (I,34) Autant la posture est par nature statique, autant le souffle lui est mobile. « C'est un merveilleux mouvement d'inspir et d'expir qui se fait de façon ininterrompue. Cette énergie respiratoire, prânique, dit Vimala, ne connaît pas le repos. Son mouvement continue 24 h sur 24. »¹¹⁰ Pourtant, son fonctionnement connaît des obstacles et Patanjali donne comme objectif au *prânâyâma* de les surmonter.

Le *prânâyâma* consiste à conscientiser la respiration, à se mettre à son écoute et, sans la forcer, à l'aider à s'amplifier, à se ralentir et à se rythmer. En matière de rythme, les Upanishads du yoga recommandent la « tenue du souffle » qui consiste à garder l'air entre l'inspir et l'expir¹¹¹. Vimala insiste sur la prise de pauses entre l'inspir et l'expir, mais aussi entre l'expir et l'inspir. « Dans le mouvement de la respiration, dit-elle, on peut instaurer un intervalle appelé *kumbhaka*. Celui-ci peut se faire de deux façons : entre l'expir et l'inspir et entre l'inspir et l'expir. Cet intervalle permet à l'énergie véhiculée par le souffle, au *prâna*, de fuser dans tout l'organisme. Bien sûr, dit-elle, le sang s'enrichit en oxygène mais c'est bien plus que cela. Vous laissez le souffle atteindre les parties les plus subtiles de votre être et les purifier. »¹¹² L'air inspiré ainsi maintenu permet au *prâna*, à l'énergie vitale, de « remplir la jarre » (*kumbakha*) du corps et l'expir maintenu de la vider de ses résidus.

Les deux suspens préconisés par Vimala équilibrent les deux temps de l'inspir et de l'expir et en prolongent les pouvoirs vitalisant et purifiant. Ils réalisent deux moments forts : celui d'une plénitude et celui d'une vacuité. Le premier fait du yogin un être parfaitement inspiré, en osmose avec le cosmos environnant, le deuxième un être détaché, réalisant au niveau du souffle ce que Vimala appelle « l'art de mourir pendant qu'on est vivant »¹¹³.

Par ailleurs, la pratique du suspens introduit dans le souffle une immobilité qui ne lui est pas naturelle mais qui l'apparente à la stabilité de la posture et, plus profondément, à la paix du *purusha*. Elle contribue à la réalisation de l'état de yoga qui réside, nous dit Patanjali, dans « le suspens des fluctuations du mental » (I,2) Comme Vimala, Mircéa Éliade relève que « le prânâyâma est une attention dirigée sur la vie organique, une connaissance par l'acte, une entrée calme et lucide dans l'essence même de la vie. »¹¹⁴

Même si nous n'en avons pas conscience, notre respiration est souvent chaotique car elle est liée à nos émotions et à nos soucis. Le *prânâyâma* a pour effet, comme les *âsanas*, de réguler, d'apaiser notre mental. « *Âsana* purifie le système musculaire, dit Vimala et *prânâyâma* les parties plus subtiles du corps. »¹¹⁵ Ils nous branchent sur deux sortes d'énergies : des énergies statiques et stabilisantes qui nous relient à la terre et que les

Indiens appellent *tamas*, et des énergies mobiles et dynamisantes qu'ils appellent *rajas* et qui nous relie à l'air, à l'espace entre terre et ciel.

Mais le Yoga-Sûtra recense aussi la présence dans le cosmos et en nous d'un troisième type d'énergie (*guna*) qu'ils nomment *sattva*. Il s'agit d'une énergie lumineuse différente des précédentes, mais jouant avec elles dans les phénomènes naturels. Le yoga s'emploie à l'utiliser elle aussi.

Nous allons la trouver dans les quatre autres membres de l'*ashtanga yoga* que nous examinerons maintenant : l'intériorisation (*pratyâhâra*), la concentration (*dhârâna*), la méditation (*dhyâna*) et la contemplation (*samâdhi*). Dans ce parcours, nous dit Mircéa Éliade, se déploie « un effort vers la « cosmisation » de l'homme ». Il y s'agit de « transformer le chaos de la vie psychosomatique en un Cosmos. »¹¹⁶

[110] CVT, p.120.

[111] Voir par exemple l'*Amritanada upanishad*, st.13 : « Retenir l'air sans l'expirer ni l'inspirer, dans l'immobilité absolue, c'est ce qu'on nomme la Tenue du souffle. Par elle on a l'apaisement. »

[112] CVT, p.121.

[113] C'est le titre d'un petit livre - *The art of dying while living* - qu'elle a publié en Inde en 1996.

[114] *Le Yoga, immortalité et liberté*, p.67.

[115] CVT, p.122.

[116] Mircéa Éliade, *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels, p.97.

V. L'intériorisation : pratyâhâra

« Avec le retrait des sens, le mental se réoriente vers l'intérieur. »

(II, 54)

La Bhagavad Gîtâ notait déjà : « *Lorsqu'un homme rétracte et rassemble ses facultés sensorielles loin des objets sensibles, comme une tortue fait de ses membres, il entre dans la sagesse.* » (II,58) Ce passage a été abondamment repris dans les *Upanishads* du Yoga¹¹⁷.

Vimala commente ces textes en expliquant :

« De même que le mental est conditionné à être actif en permanence, qu'on le veuille ou non, les sens et les organes des sens sont conditionnés à se précipiter hors du corps, vers leurs objets. »¹¹⁸ « *Pratyâhâra* instaure une nouvelle relation entre les sens et leurs objets respectifs (...) C'est la cessation du mouvement compulsif des sens vers les objets, mouvement né de l'habitude et du conditionnement. »¹¹⁹ Une troisième harmonisation s'amorce alors. Il y avait l'harmonisation avec la force d'inertie par les *âsanâs*, l'harmonisation avec l'énergie cinétique par le *prânâyama*. « Nous arrivons maintenant à l'harmonie avec la clarté, le principe de lumière, *prakâsha*... Lorsque cesse la ruée des organes des sens vers les objets, un intervalle se crée, naturellement. De même que *prânâyama* crée un intervalle entre l'inspir et l'expir, *pratyâhâra* crée un intervalle entre les sensations (...) Les objets existent, ils sont là autour de vous, vous les voyez, mais vous ne les regardez pas ; vous entendez les sons, mais vous ne les écoutez pas. Vous êtes entourés de personnes, mais vous ne prenez pas contact avec elles tant que la relation n'est pas nécessaire ou justifiée. C'est cela l'intervalle »¹²⁰, dit-elle. On ne s'attache pas, on n'est plus en quête du plaisir, mais on ne le fuit pas. On comprend la différence entre plaisir et joie et on est conduit vers une paix fermement établie.

Pratyâhâra est un retournement vers l'intérieur qui, pour Vimala, est lié à *Samtosha* (le contentement). Quand les besoins corporels sont satisfaits et les désirs psychologiques apaisés, que l'on n'est plus affamé ni assoiffé de ceci ou de cela, les sens peuvent se déconnecter des objets qui les entourent. En instaurant des espaces dans les relations sensorielles, ajoute-t-elle, *pratyâhâra* nous fait prendre une distance à leur égard et nous introduit à *dhârâna*, la concentration.

[117] Cf Jean Varenne, *Upanishads du Yoga* (Gallimard - 1971).

[118] Op.cit p.123.

[119] CVT,p.125.

[120] CVT, p.128.

VI. La concentration : dhâranâ

La concentration est la fixation du mental sur un objet déterminé. »

(III,1)

Après s'être retiré de l'espace dispersé des sensations, la conscience peut se focaliser sur un objet particulier. Il s'agit d'une *ekagrata* : une attention concentrée sur un seul point.

« *Maladie, dépression, doute, négligence, paresse, intempérance, vues erronées, incapacité d'atteindre un stade ou de le maintenir, tels sont les obstacles qui dispersent l'esprit.* » (I,30)

« *Douleur, anxiété, tremblements, respiration irrégulière, accompagnent cette dispersion. Pour y remédier, il faut centrer sa pratique sur une seule chose.* » (I,31-32)

« *La fixation sur un seul objet peut stabiliser le mental.* » (I,35)

Elle est plus facile « *en se fixant sur un objet qu'on estime.* » (I,39)

Swâmi Sadânanda Sarasvatî commente : « Des objets comme le ciel, l'océan etc. ou l'image des grands instructeurs de l'émancipation spirituelle peuvent être l'objet de la concentration. »¹²¹

Vimala remarque que *dhârâna* comme *pratyâhâra* est liée à *samtosha*, le contentement. Se concentrer, c'est se contenter d'une chose et se détacher des autres, vivre une chose à la fois et la vivre pleinement, ici et maintenant. « *Dhâranâ* est essentiellement un état dans lequel les organes des sens sont fermes et détendus. »¹²²

La concentration est un exercice qui nous est familier. Nous y avons été entraînés durant toute notre scolarité et aujourd'hui encore, lorsque nous voulons faire ou obtenir quelque chose nous savons qu'il faut nous concentrer sur elle. Ce qui différencie toutefois *dhârânâ* des formes ordinaires de concentration, c'est que celles-ci poursuivent des objectifs particuliers. Par exemple, je me concentre sur une recette de cuisine pour obtenir un plat réussi. La finalité de *dhârâna* est différente car son objectif n'est pas tel ou tel résultat mais, comme dit Patanjali, l'arrêt de l'agitation mentale (*citta vritti nirodha*). *Dhârânâ* vise à calmer notre imagination, le flot incessant de nos pensées pour préparer, comme dit encore Patanjali, l'émergence du Voyant établi en lui-même.

Concrètement, *dhârâna* peut utiliser n'importe quel support, externe (la flamme d'une bougie, une image, un objet, une activité...) ou interne (un point du corps, le souffle, un chakra, un souvenir, une image divine¹²³...). Cette fixation toutefois est temporaire. Elle a pour but de prolonger *pratyâhâra* en donnant un coup d'arrêt à l'agitation mentale. Ceci étant fait, il faut prolonger davantage et passer de la concentration à la méditation, de *dhârânâ* à *dhyâna*.

La Chandogya Upanishad, l'une des sources d'inspiration de Patanjali, mérite ici d'être citée. Elle conçoit la vie comme un service qu'il convient d'accomplir avec constance. Mais la constance, ajoute-t-elle, dépend de la concentration : « Lorsque l'on accomplit ses devoirs avec un esprit concentré, alors seulement sert-on avec constance. Sans devoirs

accomplis avec concentration, on ne peut servir avec constance. Assurément, on sert avec constance dès lors que l'on accomplit ses devoirs avec concentration. C'est donc indéniablement la concentration qu'il faut rechercher. »

Mais si la constance dépend de la concentration, celle-ci dépend à son tour de la joie. « Lorsque l'on ressent de la joie, alors seulement accomplit-on ses devoirs avec concentration. Sans en ressentir de la joie, on ne peut accomplir ses devoirs avec concentration (...) C'est donc indéniablement la joie qu'il faut rechercher. » Mais qu'est-ce que la joie ?

« Ce qui est l'Infini (*bhūman*), c'est cela la joie. Seul l'Infini est joie. »

Et qu'est-ce que l'Infini ? C'est la Réalité totale, sans altérité. « Cette réalité où l'on ne voit rien d'autre, n'entend rien d'autre, ne comprend rien d'autre, c'est cela l'Infini. À l'inverse, la réalité où l'on voit autre chose, entend autre chose, comprend autre chose, c'est le fini. Seule cette réalité infinie est immortelle, et à l'inverse, la réalité finie est périssable. »

Ce chapitre de l'*Upanishad* s'achève en précisant que l'Infini est l'Atman omniprésent, que « l'Atman est tout ce qui existe, et que celui qui voit cela, entend cela, comprend cela, se réjouit en l'Atman, s'ébat en l'Atman, s'unit à l'Atman, prend son plaisir en l'Atman, devient souverain et jouit de sa liberté de mouvement dans tous les mondes. » (...)

« L'homme qui voit tout cela ne voit plus ni la mort, ni la maladie, ni la souffrance. Cet homme de vision éclairée voit toutes choses, obtient toutes choses et de toutes les façons. Il devient l'Un et le triple comme le quintuple, le septuple comme le nonuple. » Il devient l'Un et le multiple et s'il peut le devenir, c'est qu'au fond il l'est : « En vérité, je suis en bas et je suis en haut, je suis derrière et je suis devant. Je me trouve au sud et je me trouve au nord. Je suis en vérité tout ceci qui existe. »¹²⁴

Comme le sūtra de Patanjali, la Chandogya situe la concentration comme une étape, avant la méditation et le *samādhi*, vers la réalisation finale : *kaivalya*, la libre solitude de « l'Un sans second », de l'Atman que nous sommes au plus profond de nous-même.

Nous trouvons dans le bouddhisme un homologue de *dhāranā-dhyāna* sous le terme de *samyag-smṛiti* (*samma-sati* en pali) qui désigne le huitième membre de l'octuple sentier enseigné par le Bouddha. Il s'agit d'un état de présence attentive, concentré sur ce que la conscience perçoit dans l'instant présent.

Cette attitude mentale est désignée souvent sous les termes d'attention juste et de pleine conscience. Dans le bouddhisme, elle est vue comme une étape vers l'éveil. Plusieurs psychologues l'utilisent aujourd'hui pour combattre le stress et la dépression¹²⁵.

[121] Op.cit. p.79.

[122] CVT, p.129.

[123] Pour les vishnouistes, une image mentale de Vishnou dans le lotus du cœur.

[124] Chapitre VII de la Chandogya upanishad, dans *108 upanishads*, traduction et présentation Martine Buttex (Dervy - 2012) p.229.

[125] Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli, Zindel Segal, Christophe André ...

VII. La méditation : dhyâna

« La méditation est la prolongation de l'attention sur cet objet. »

(III,2)

La méditation donne suite à la concentration en l'élargissant. Dans ce sùtra, cet élargissement est temporel mais reste centré sur un objet. Il s'agit de prolonger *dhâranâ* dans une continuité de l'attention. Conscient sans doute de la portée limitée de cette fixation, Patanjali a élargi *dhyâna* en introduisant la notion de *samyama* : une attention intégrant concentration, méditation et contemplation (*dhâranâ* + *dhyâna* + *samâdhi*).

Samyama rajoute à *dhyâna* une dimension contemplative comportant un effacement de l'ego (III,3), mais l'ensemble reste focalisé comme on peut le voir dans le troisième chapitre du Yoga-Sùtra qui y a abondamment recours. Toutefois, à propos de la posture, Patanjali note qu'« on la réalise en se relaxant et en méditant sur l'infini » (II,47), ce qui donne à la méditation une ouverture maximum.

Dans cette optique, certains commentateurs de Patanjali ont vu dans *dhyâna* un élargissement spatio-temporel tous azimuts. Pour eux, avec la concentration nous remédions à la dispersion de la conscience en rétrécissant son champ, en la focalisant sur un objet particulier. Avec la méditation, nous agrandissons ce champ à tout ce qui entoure cet objet, à tout ce qui l'accompagne en nous et autour de nous, avant et après sa présence ponctuelle.

Dhâranâ condensait notre conscience en un faisceau étroitement polarisé, *dhyâna* l'élargit au maximum du possible dans l'espace et dans le temps. Ce n'est plus un seul objet qui mobilise notre esprit, mais tout ce qui nous est présent sensoriellement ou imaginativement. Il s'agit d'un exercice d'attention globale, panoramique, ne se fixant sur rien de précis mais tendant à embrasser la totalité du réel, du moins l'ensemble des choses qui se présentent à nous. C'est ainsi que Vimala Thakar conçoit la méditation.

« *Dhyâna*, dit-elle, est un état de conscience s'ouvrant sans effort et sans choix à ce qu'est la vie à l'intérieur et autour de nous. C'est une manière de vivre caractérisée par une attention dynamique, par une prise de conscience dynamique de ce qu'est la vie. »¹²⁶

Dans *dhyâna*, on ne choisit pas, on s'ouvre sans à priori, sans préférence ni répulsion, à la totalité du réel et l'on essaie de faire en sorte que notre attention devienne une vigilance, c'est-à-dire s'inscrive dans la durée. C'est évidemment un challenge, car la grande difficulté est alors le parasitage constant du mental qui tente sans cesse de ramener ses contenus dans cette ouverture et de nous distraire en nous proposant d'anciens souvenirs, de nouveaux projets, des désirs à satisfaire ou des craintes plus ou moins fondées.

Pour surmonter cette difficulté, l'on peut revenir à la concentration. Mais l'on peut aussi utiliser un moyen cher à Vimala : occuper les intervalles. Il y a dans notre esprit, lorsque nous nous livrons à notre occupation favorite, cogiter, des intervalles entre nos pensées. On peut les repérer et les élargir. Entre deux pensées, nous faisons une pause, nous vidons notre esprit. Cet exercice peut nous aider à desserrer peu à peu l'étau du cinéma mental.

Accueillir de temps en temps un écran vide. Autre possibilité d'établir un intervalle : observer les pensées elles-mêmes et prendre ainsi une distance à leur égard, ne pas les laisser nous submerger. Elles font partie de la vie, nous les observons, mais elles ne sont pas toute la vie. Nous les accueillons sans nous laisser envahir.

Méditer ce n'est pas s'installer dans la passivité, ce n'est pas se poser et attendre que la lumière tombe du ciel. Nous pouvons relier cela à ce que Vimala disait de *tapas*, la pratique ardente, non pas l'effort contraint, mais l'effort chaleureux qui s'emploie à observer de manière neutre ce qui se passe, qui supporte le malaise du mental tourbillonnant, l'inconfort de son agitation, et résiste au mouvement du passé qui sans cesse nous sollicite pour nous projeter vers l'avenir. « Il faut être patient avec soi-même dit-elle, prendre conscience de l'état d'inattention. Quand l'état d'observation est maintenu, la sensibilité devient plus vive et vous devenez beaucoup plus conscient qu'auparavant. »¹²⁷

Nous pouvons envisager la méditation comme un exercice particulier à pratiquer de temps à autre. De fait, Vimala conseille de le faire et de se mettre en condition pour cela : « Apprendre à être dans le silence demande que nous nous mettions à part un certain temps, dans un endroit tranquille, où nous ne serons interrompus ni par du bruit ni par des distractions... Faites attention d'être bien assis, avec la colonne vertébrale bien droite, portez des vêtements amples de couleur claire. Vous pouvez aussi écouter de la musique ou faire quelque chose d'apaisant avant de vous asseoir en silence. »¹²⁸ Et alors « seulement être avec soi-même. »¹²⁹

Dans cette solitude, dit-elle, on peut tourner son attention vers ses pensées ou, si cela paraît trop dur au début, vers son souffle : « non comme une technique, une nouvelle habitude, mais comme une occasion d'apprendre à devenir plus sensible. »¹³⁰ Après quoi « on élargit son champ d'observation à tous les mouvements de son esprit, pour les regarder dans un état de tranquillité soutenue... »¹³¹ Commencent alors à se manifester les couches plus profondes de la psyché : « Lorsque, grâce à l'état d'observation, l'inconscient se manifeste, s'extériorise... Il suffit d'observer, de regarder, comme vous regardez les nuages dans le ciel d'un soir. Alors les expériences s'épuisent d'elles-mêmes par consommation de leur énergie, et il n'y a plus rien à voir, plus rien à observer. L'observateur n'a plus de rôle à jouer et reste en suspens... L'ultime expression de la conscience personnelle de soi est devenue vacante, et l'on se trouve dans le royaume du silence. »¹³²

Pour Vimala cependant, la méditation ne se réduit pas à une pratique épisodique. Elle n'est pas qu'un exercice à faire de temps en temps, mais un état de présence à cultiver à tout moment. « La méditation est une manière de vivre... une attention incluant tout. »¹³³ « Il ne s'agit pas d'agir sur mais d'être avec »¹³⁴, dit-elle, et d'y être le plus longtemps possible.

Ce qui différencie l'attitude méditative de notre façon d'être habituelle est ici clairement noté. D'habitude, nous pensons, voulons, agissons, en nous occupant et préoccupant d'objets ou de projets particuliers. La méditation met à distance ce type de fonctionnement pour lui substituer négativement une non-pensée, un non-vouloir, un non-agir, et positivement une attention globale à la totalité du réel. Il s'agit d'entrer dans une nouvelle

région de l'esprit et d'y progresser. « La méditation, dit Vimala, c'est la croissance d'une personne dans une dimension entièrement nouvelle de la conscience, dans laquelle prennent fin l'expérimentation et l'acquisition »¹³⁵, « une dimension où la conscience personnelle de soi, de l'ego, est mise en suspens... où la dualité parvient à un terme et où le rapport fragmentaire de sujet à objet avec la vie s'effondre... : c'est un mode de vie total. »¹³⁶

Total et donc non exclusif. C'est pourquoi, si la méditation n'est pas la pensée, l'imagination ni le vouloir délibéré, elle ne les évacue pas purement et simplement mais, soit les tient en suspens, soit les ressaisit à l'intérieur d'un regard plus large, d'une observation attentive et attentionnée. Il s'agit d'une pratique paradoxale, puisqu'elle n'est pas une simple technique, une méthode, mais qu'elle fait cependant appel à notre vigilance ; puisqu'elle n'est pas de l'ordre du penser ou du vouloir, mais intègre ceux-ci en les prenant pour objet. Vimala parle ici d'auto-éducation.

« En matière de méditation, les livres ont leur utilité, dit-elle, ainsi que les causeries, les discours, les discussions. C'est une première étape, mais il faut aller plus loin jusqu'au regard, à l'observation, à la découverte directe. »¹³⁷ « Est-il possible d'éduquer l'esprit à regarder innocemment, simplement ? ... Jour après jour, dans les relations et dans la solitude nous devons nous entraîner nous-même à observer. »¹³⁸ « Observer, c'est regarder attentivement, objectivement, regarder sans évaluer ni juger. »¹³⁹ « C'est regarder d'une manière exempte de toute réaction, c'est veiller d'une manière libre de toute résistance. »¹⁴⁰ Acte difficile, ajoute-t-elle, en remarquant que resurgit très vite le « fantastique mouvement ou mécanisme d'interprétation, d'évaluation et de jugement » qui nous habite. C'est pourquoi, si la méditation n'est pas une technique, elle implique cependant une certaine austérité¹⁴¹. Elle est, dit Vimala, « un état détendu dans lequel seule brûle, brillante, la flamme de l'intelligence ou de la sensibilité, la flamme de l'attention vigilante. »¹⁴² Elle libère du passé, du connu et de toute forme d'identification¹⁴³. « Vous sortez alors de la fragmentation et de cette personnalité rapiécée qui est la vôtre. »¹⁴⁴

Observer innocemment donc, mais observer quoi ? Tout ! Observer quand ? Tout le temps. Tout ce que la vie nous apporte. Ce qui se passe dehors et dedans, les mouvements relationnels et ceux de la conscience solitaire. « La méditation concerne ceux qui aspirent à vivre, et sentent que vivre est une bénédiction. » « C'est la conscience des mouvements de vie extérieurs et intérieurs, la conscience simultanée du mouvement total. »¹⁴⁵ « Ainsi l'observation, en tant que dimension de votre vie tout entière devient un mouvement naturel, spontané, total. »¹⁴⁶

Méditer c'est « entrer en communion directe avec la vie telle qu'elle est réellement. »¹⁴⁷ C'est « être le tout, rayonner l'amour, la compassion et la paix de la divine unité. »¹⁴⁸ Ce rayonnement bienveillant, cette compassion paisible sont pour Vimala le fruit et le critère d'une vraie méditation qui ne saurait couper du monde et des gens mais qui y renvoie, avec une intensité jamais vécue auparavant. « Traversant clairement le connu et l'obscur inconnu, vous atteignez la réalité non cérébrale, telle qu'elle est, un domaine de liberté. Puis vous revenez vivre avec les sens et le monde cérébral. Vous revenez, mais vous n'êtes pas seul, parce que le bien-aimé, la réalité, l'essence de la vie est avec vous. »¹⁴⁹

C'est dans ce retour que la méditation se révèle être un « nouveau mode de vie » : « Vivre en méditation ou suivre la voie méditative, c'est se mouvoir en liberté. La méditation est une manière de vivre, une totale manière de vivre. C'est la voie de l'attention tendre et de l'affection... une fois que l'esprit est silencieux, libéré du conditionnement psychique, on a de l'affection pour tout ce qu'on rencontre... la fonte de l'ego est la création de l'amour... Alors seulement nous pouvons espérer une société basée sur la liberté et l'égalité. »¹⁵⁰

Vimala qui a eu, avant sa rencontre avec Krishnamurti, un intense engagement social, n'a jamais abandonné son projet de révolution démocratique, elle en a seulement changé les voies de réalisation, substituant à son action sociale et politique la démarche d'une mutation intérieure et individuelle. Ceci apparaît clairement en 1985 quand elle centre ses interventions sur le thème « méditation et travail social » ; et aussi quand elle affirme vouloir s'écarter d'une certaine tradition indienne ne concevant la libération et la sagesse que dans un cadre préservé de retraite.¹⁵¹ Répondant un jour à la question : « La méditation peut-elle sauver l'humanité ? », elle évoque l'exemple de Krishnamurti dont la conscience transformée et la vie publique, ont tant fait pour les hommes. Toutefois, précise-t-elle : « Sauver l'humanité est entre les mains de l'intelligence divine. Et d'ailleurs qu'est-ce que cela veut dire ? »¹⁵²

Dans l'ensemble des écrits de Vimala, comme dans son commentaire du Yoga-Sûtra, le thème de la méditation revient souvent et quelquefois sous d'autres termes qui se chargent alors d'une particulière intensité. Celui du silence par exemple : « Vivre en silence » est pour elle une autre manière de dire méditer. « Ce que vous appelez s'asseoir en silence, ce que j'appellerais vivre en silence, implique la création pour vous-même d'occasions dans lesquelles vous ne serez pas contraints de vous mouvoir au moyen de l'esprit. »¹⁵³ Ces occasions sont des moments de retrait facilitant la pratique de l'attention : « On doit apprendre à se mettre en état d'observation... L'observation est la porte du silence, la méditation un état où toute l'activité mentale prend fin. »¹⁵⁴

« La méditation est l'état de pureté dans lequel on fait l'expérience du vide et du silence... c'est un véritable facteur de transformation. »¹⁵⁵ « Comment l'apprendrai-je ? J'écarte les livres, j'écarte toute autorité et je consacre quelque temps à être seul avec la Vie en moi et autour de moi. Permettez à cela d'advenir. »¹⁵⁶

Dans ce dernier texte, le thème du silence rejoint celui de la solitude : une autre manière pour Vimala de parler de méditation : « Méditer, c'est être seul avec la vie, pas avec des théories, pas avec l'influence émotionnelle de personnalités, pas avec des choix, des sélections, mais avec la belle nudité de la conscience dépouillée de tout le passé. »¹⁵⁷ Comment y parvenir ? « D'abord je réduis au minimum les surfaces de contact avec les gens, ma propre expression verbale ou celle d'autres personnes, et je me dis : accepte les simples nécessités de la vie, ainsi que le temps et l'énergie qu'il faut dépenser pour elles, et puis sois seul avec la vie tranquillement, paisiblement, sois sans le mouvement du « moi », sans le mouvement de la pensée... Où que ce soit, quand tu en as le temps, retire-toi, cinq, dix, vingt minutes dans un coin tranquille, assieds-toi d'une manière détendue et cesse de te mouvoir psychiquement, pas de pensée, pas de ruminations, pas de souci ni de tracas. »¹⁵⁸

Dans cette solitude silencieuse, ajoute Vimala, tous les rôles tombent. Il n'y a plus à être ceci ou cela, mais simplement à être. Se réalise alors, dans un état de calme spontané, ce

qu'elle appelle un « contact nu avec la vie », un contact frais, « de première main » dans lequel aucun écran ne vient interférer et où « l'on apprend par soi-même ». « Une personne qui vit dans l'état de méditation vit dans une créativité constante, dans l'innocence, la beauté de l'humilité et de la souplesse. C'est pourquoi il y a une paix profonde et de la joie autour d'elle. »¹⁵⁹ Pourtant, « elle n'a pas de mission particulière, pas de message à délivrer, sinon celui de sa propre vie. Si cette personne peut partager quelque chose c'est le sang de sa vie, à travers des mots, des écrits, de la peinture, de la musique... »¹⁶⁰

« La méditation permet de se relier par le plus court chemin à la totalité... sans partir de chez soi, sans aller nulle part »¹⁶¹, dit Vimala, « C'est la perception de toute chose en relation avec la totalité, la réponse à toute chose dans la perspective de l'intégralité. »¹⁶² « C'est se trouver relié à toute chose par la grâce de l'indescriptible beauté de l'innocence. »¹⁶³ Alors, l'ego isolateur s'estompant, cette totalité investit notre être. « La méditation est le mouvement de la totalité qui commence à œuvrer dans le silence du psychisme. Ce mouvement est celui d'une conscience totale, d'une sorte d'intelligence. »¹⁶⁴



S'établir fermement dans
un espace heureux...

Est-ce à dire que tout soit rose et sublime dans la méditation et que la passivité dynamique qu'elle induit ne soit que quiétude et paix profonde ? Certains textes pourraient le faire croire : « La méditation est un état de l'être entier. Le corps y est totalement relaxé et dans cet état de totale relaxation, une nouvelle énergie est libérée. »¹⁶⁵ « Nous pouvons alors nous détendre, dans la joie d'être essentiellement qui nous sommes. »¹⁶⁶ « Une personne qui vit dans la paix de la méditation aide les autres par sa seule présence et sans le vouloir expressément. C'est comme le parfum d'une fleur. »¹⁶⁷

Cette paix cependant ne doit pas cacher les épreuves et les combats qui l'accompagnent et qui font aussi partie de la méditation. Vimala nous en avertit et conseille de nous y préparer. « La méditation, dit-elle, est pour les courageux »¹⁶⁸ qui acceptent « de vivre un processus de dépouillement à travers le silence de l'esprit et de transcender les limites séculaires qui les emprisonnent »¹⁶⁹, « qui ont le courage de vivre dans la vérité »¹⁷⁰, « de faire face aux défis de chaque jour »¹⁷¹, « sans s'attacher aux expériences agréables, ni fuir les désagréables ». ¹⁷² « Méditer, c'est vivre exposé à chaque mouvement de la vie sans aucun mécanisme de défense. »¹⁷³

Pour elle, la recherche et la croissance entraînent des rencontres éprouvantes avec l'esprit conditionné, le conscient, le subconscient et l'inconscient. Ces rencontres doivent être affrontées et l'on doit y préparer son corps et son esprit. « Méditer c'est résoudre chaque problème comme il vient, résoudre chaque tension comme elle se présente. C'est faire face sans crainte aux défis de la vie, vivant pleinement chaque moment, puis mourant à lui. »¹⁷⁴ « Mourir au passé est un autre mot pour méditation... mourir à cette partie de la conscience qui a été conditionnée et arriver par là à un silence total et spontané du mental »¹⁷⁵, « en sorte que notre mémoire ne soit pas alourdie par de nouvelles expériences, de nouvelles douleurs, de nouveaux heurts et de nouvelles blessures. »¹⁷⁶

Et puis, la méditation est une aventure, un saut dans l'inconnu qui demande une rupture avec le connu, laquelle est souvent génératrice d'angoisses. « Vous ne savez pas ce qui va vous arriver... L'exploration implique d'être vulnérable à l'imprévisible. »¹⁷⁷ Cela demande de l'énergie et une motivation pour découvrir la vie d'une grande intensité. D'autant qu'il n'y a pas de promesse, ni de consolation annoncée au bout du chemin. Il faut se lancer sans garantie et sans bagages. « La méditation est la rencontre de l'éternité dans le moment présent. C'est résoudre chaque problème comme il vient, chaque tension dès qu'elle se manifeste. C'est faire face sans peur aux défis de la vie. »¹⁷⁸ « La méditation est un mouvement avec le mouvement de la vie. Il n'a pas de fin. C'est un éternel voyage. Un voyage dans lequel on apprend constamment en s'ouvrant au message que délivre, chaque instant, un présent qui est la réelle éternité. »¹⁷⁹

Ce voyage sans fin, nous dit Vimala, est fantastique : « Les voyageurs intrépides de l'inconnu et de l'inconnaissable ont essayé de décrire en mots, quelquefois dans l'extase du chant et de la poésie, la beauté merveilleuse, la compassion, la sérénité de cette dimension du silence. Mais les mots peuvent seulement servir de signes indicatifs et très sommaires de ce qui nous attend dans le voyage dans l'inconnu. »¹⁸⁰ « Quand on a le temps d'être avec l'Éternité on ferme les yeux et l'on voit ce que l'œil mortel ne peut pas voir. Une « Êtreté » qui n'a ni lumière ni obscurité. Un espace qui n'est ni plein ni vide, ni sonore ni silencieux. On voit un présent qui est sans temps. Dans cette solitude, on remonte à la

source de la vie telle qu'elle est, à la source originelle se répandant à travers la totalité du réel. »¹⁸¹ « La méditation n'est pas une fin, une destination, mais une renaissance »¹⁸², « un état d'être dans lequel on peut grandir, grandir totalement. »¹⁸³

Et pourtant, au bout du compte, « elle est un retour chez soi, un voyage partant de l'ego pensant et rejoignant l'essence de notre être. »¹⁸⁴ Elle me permet de quitter ce que je pense, ce que je fais, ce que je suis, pour vivre que « je suis ». « Elle nous introduit dans notre pure étreté qui n'a jamais été conditionnée et ne le sera jamais. »¹⁸⁵ « Dans nos vies actuelles, nous sommes déracinés, mais dans la méditation, nous retrouvons notre essentiel »¹⁸⁶, « le sol absolu de l'existence »¹⁸⁷. « Elle met un terme à toutes les souffrances et toutes les peurs. »¹⁸⁸ « L'humanité et la terre, cruellement meurtries, ont un besoin désespéré du contact curatif de la méditation. »¹⁸⁹

Vimala a condensé dans un court poème le dévoilement libérateur qu'opère la méditation lorsqu'on s'y investit entièrement :

*« La Libération consiste à se trouver.
Découvrons ce qui advient
Quand les yeux se passent de voir des formes.
Observons en silence ce qui arrive
Quand les oreilles oublient les sons.
Notons ce qui prend place
Quand le nez ne cherche pas d'odeur.
Observons ce qui est là
Quand l'esprit n' imagine ni ne pense.
Découvrons ce qui reste
Quand le Je se dissout dans l'Être.
Abandonnons jusqu'au Silence
Et alors scrutons ce qui vient.
Peut-être l'aube poindra sur nous.
Le Réel n'est pas entouré de mystère
Il est dans la démarche de Se trouver. »¹⁹⁰*

[126] *La méditation, un mode de vie*, (le Courrier du Livre - 1968) p.9.

[127] *Ibidem*, p.26.

[128] *La Méditation, une manière de vivre*, trad. de *Meditation a way of Life*, éd. de 1985, par Patrick Delhumeau (polycop) p.16s.

[129] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche - 1997) p.19.

[130] *Ibidem*, p17.

[131] *Ibidem*, p.56-57.

[132] *Ibidem*, p.32.

- [133] *L'Énergie du silence* (Éd. Accarias-1991), p.26-27.
- [134] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.24.
- [135] *La Méditation, une manière de vivre*, p.8.
- [136] Ibidem, p.12.
- [137] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.76.
- [138] Ibidem, p.12.
- [139] Ibidem.
- [140] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.20.
- [141] *Living a religious life*, p.22.
- [142] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.152.
- [143] *Being and becoming*, p.77.
- [144] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.74.
- [145] *L'Énergie du silence* (Éd. Accarias - 1991), p.76.
- [146] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.95.
- [147] *La Méditation, une manière de vivre*, p.8.
- [148] Ibidem, p.23.
- [149] Ibidem, p.5.
- [150] *L'Énergie du silence* (Éd. Accarias - 1991), p.61-63.
- [151] *Vimalaji's global pilgrimage* (Inde-1996), p.296-297.
- [152] Ibidem, t.2, p.214.
- [153] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.72.
- [154] Ibidem, p.154.
- [155] *Le Yoga au-delà de la méditation* (A.L.T.E.S.S.-2000), p.148.
- [156] *The Art of dying while living* (Inde-1996), p.50.
- [157] *Living a religious life*, p.70.
- [158] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.67.
- [159] *La Méditation, une manière de vivre*, p.19.
- [160] *Vimalaji on intensive self-education* (Inde-1987), p.145.
- [161] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.6
- [162] *La Méditation, une manière de vivre*, p.5.
- [163] *La Méditation, un mode de vie* (le Courrier du Livre-1975), p.58.
- [164] *L'Énergie du silence* (Éd. Accarias-1991), p.59.
- [165] *La Méditation, un mode de vie* (le Courrier du Livre-1975), p.48.
- [166] *La Méditation, une manière de vivre*, p.22.
- [167] *Vimalaji's global pilgrimage*, p.298-299.
- [168] *La Méditation, une manière de vivre*, p.23.
- [169] *Vimalaji's global pilgrimage*, p.263.
- [170] *La Méditation, une manière de vivre*, p.8.
- [171] Ibidem, p.2.
- [172] *Mutation of mind*, p.111s. Cfr. aussi p.47.
- [173] *La Méditation, une manière de vivre*, p.5.

- [174] Ibidem, p.5.
- [175] *L'Énergie du silence* (Éd. Accarias-1991), p.95-96.
- [176] *La Bénédiction d'être vivant* (le Courrier du Livre-1986), p.92-93.
- [177] *The Art of dying while living*, p.92.
- [178] *Vimalaji on intensive self-education*, p.10.
- [179] Ibidem, p.173.
- [180] *La Méditation, une manière de vivre*, p.16.
- [181] *Vimalji's global pilgrimage*, p.236.
- [182] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.51.
- [183] Ibidem, p.13.
- [184] *The Art of dying while living*, p.78.
- [185] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.17.
- [186] *La Méditation, une manière de vivre*, p.3.
- [187] *Vimalaji on intensive self-education*, p.142.
- [188] *Commentaire sur la Bhagavad Gîtâ*, traduction de Patrick Delhumeau (polycop) p.25.
- [189] *La Méditation, une manière de vivre*, p.2.
- [190] *Le parfum de la vie. Poèmes de Vimala Thakar*. Edition intégrale. Préface et traduction : Alain Delaye (La Botellerie - 2012).

VIII. La contemplation : samâdhi

« La contemplation existe quand le mental s'efface et que seul l'objet resplendit. »

(III,3)

« La démarche de Se trouver » en quoi consiste la méditation culmine dans un état que les voies de sagesse hindoues ont nommé *samâdhi*. L'originalité de Patanjali est d'en avoir présenté diverses formes et de les avoir situées dans une progression.

La première dont il parle (*samprajnâta samâdhi*) est celle d'un état contemplatif prenant appui sur des contenus mentaux, sur un savoir juste, acquis à partir de textes spirituels : savoir générant une méditation qui débouche sur une compréhension silencieuse et joyeuse.

« La contemplation avec support cognitif est un arrêt cognitif accompagné de représentations, de joie et du sentiment du « je suis. » (I,17) « L'adéquation (samâpatti) qui est mêlée de mots et de pensées est dite adéquation discursive. » (I,42)

Vyasa, dans son commentaire, souligne qu'à ce stade le yogin trouve une lumière qui le réjouit mais conserve le sentiment d'avoir une existence individuelle, séparée.

La deuxième forme (*asamprajnâta samâdhi*) est sans support. L'ego cesse d'y discourir, quitte le domaine du savoir et inaugure une contemplation apophasique, une entrée dans un nuage d'inconnaissance que Patanjali définit aussi comme « un nuage d'harmonie » (*dharmamegha*). Le mouvement du mental individualisé s'arrête, mais subsiste le sentiment d'être une conscience incarnée.

« Dans cet autre état de conscience, le je est inopérant, alors que subsistent les empreintes des expériences passées. » (I,18) « Tout cela relève du samâdhi avec semence » (I,46) « Quand l'adéquation est parfaitement claire, sans sélection, s'établit la sérénité intérieure. Cette sagesse est porteuse de vérité. Elle a un objet particulier qui diffère des connaissances provenant de la parole d'autorité et du raisonnement. Et l'empreinte qu'elle produit occulte toutes les autres. » (I,47-50)

Certains êtres, précise Patanjali, connaissent ce *samâdhi*, de naissance (I,19). *« Les autres y accèdent par la confiance, l'énergie, l'attention vigilante, l'apaisement et le souvenir de leur identité profonde. » (I,20) « Pour ceux dont l'élan est intense, le samâdhi est proche. » (I,21) « Plus ou moins proche selon cette intensité, ou en fonction de l'abandon au Seigneur (Îshvara pranidhâna). » (I,22-23)*

« L'amplitude de l'esprit ainsi stabilisé va de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Devenu pur comme une pierre précieuse, il s'identifie avec ce sur quoi il se tient et coïncident en lui le percevant, le perçu et les moyens de la perception. » (I,40-41)

Cette conscience qui remonte vers sa source, commente Mircéa Éliade, opère une conjonction. Il s'agit « d'une enstase non provoquée, d'un rapt. »¹⁹¹ Elle est vide d'objets mentaux, mais son vide n'est pas absolu « car la conscience est, au contraire, saturée par

une intuition directe et totale de l'être (...) C'est l'entase de la vacuité totale, sans contenu sensoriel et sans structure intellectuelle (...) Dans l'*asamprajnâta samadhi*, le yogi est effectivement l'Être tout entier. »¹⁹² Il coïncide avec le Tout, recouvre l'Unité, abolit la bipartition du réel en objet-sujet. Mais, ajoute Mircéa Éliade « On se tromperait grossièrement en considérant cette suprême réintégration comme une simple régression dans l'indistinct primordial (...) Le recouvrement par le *samâdhi* de la non-dualité initiale apporte un élément nouveau : la connaissance de l'unité et de la béatitude (...) Le « libéré-vivant » réintègre la plénitude originaire après avoir instauré ce mode d'être inédit et paradoxal : la conscience de la liberté. »¹⁹³

On retrouve en filigrane dans ces remarques, la critique que Romain Rolland faisait déjà à Freud au sujet de son principe de nirvâna, mouvement de retour infantile et mortifère au sein maternel. Dans le « sentiment océanique », expression formulée par Romain Rolland, Freud ne voulait voir qu'un phénomène régressif, fusionnel, et dans les expériences d'immensité et d'unité qu'un processus relevant du narcissisme primaire. A quoi Romain Rolland lui répondait : « Vous, docteurs de l'Inconscient, au lieu de vous faire, pour mieux le posséder, citoyens de cet empire illimité, vous n'y entrez jamais qu'en étrangers, imbus de l'idée préconçue de la supériorité de la partie dont vous venez... La méfiance que manifestent certains maîtres de la psychanalyse pour le libre jeu naturel de l'esprit, qui jouit de sa propre possession... trahit, à leur insu, une sorte d'ascétisme et de renoncement religieux à rebours. »¹⁹⁴

Dans une troisième et dernière forme (*nirbîjah samâdhi*), « toutes les empreintes disparaissent et nous avons la contemplation parfaite, sans semence. » (I,51) La conscience du corps est elle-même transcendée, dissoute, et fait place à une conscience dont tout l'univers est imprégné : la sensation de dualité, de séparation disparaît, parfois instantanément dit Patanjali. C'est le couronnement de la croissance et de la maturité de la conscience. Il s'agit « d'une absorption complète dans l'objet de méditation, d'une expérience d'unité totale. »¹⁹⁵ « En atteignant cet état, commente Swâmi Sadânanda Sarasvatî, un yogin atteint la perfection et devient Îshvara lui-même. »¹⁹⁶

Cet état, « esprit au repos sans graines (*bija*) » est le but ultime du yogin qui sera décrit plus tard comme celui du « libéré -vivant »¹⁹⁷. « Le « libéré-vivant », explique Mircéa Éliade, réintègre la plénitude originaire après avoir instauré ce mode d'être inédit et paradoxal : la conscience de la liberté. »¹⁹⁸ « Que sont-ils d'autre ces hommes-dieux sinon le lieu géométrique où le divin et l'humain viennent coïncider ? »¹⁹⁹ Ramana Maharshi a été, en son temps, l'une des manifestations les plus concrètes de cet état²⁰⁰. Aux êtres qui connaissent cet état on donne le nom de Bouddha, dit Vimala.

Pour certains cependant, il n'y a pas d'éveil fulgurant. C'est un processus d'évolution progressif. La confiance et l'abandon génèrent l'énergie de la profondeur et de l'intensité. Ils retrouvent ainsi la mémoire de leur identité existentielle. Cette sagesse retrouvée s'agrémente d'une délicatesse de cœur, d'une tendresse compassionnelle. « Lorsque sur le plan émotionnel, dans le cœur de l'être transformé, il y a tendresse et délicatesse,

commente Vimala, alors, à tous les niveaux sensoriel, verbal et mental, peut se manifester la majesté de l'équanimité (*madhya*). » 201

Évoquant ailleurs cet état de conscience transcendant les limites isolantes de l'ego et du corps pour prendre une dimension plus vaste, Vimala note : « Ces moments de solitude totale et de communion avec la totalité sont la plus réelle des joies de la vie... Le cosmique et le particulier s'interpénètrent alors comme l'océan et la goutte d'eau et un échange incessant devient possible entre eux. » 202 « La méditation est le seul moyen pour se libérer de l'enchaînement des pensées, du karma, de la destinée. Ce qui reste est un océan de silence... Vous êtes assis tranquillement, le « moi » a disparu dans la non action et vous ne savez même pas ce qu'il advient de vous. » 203

Dans la dernière page de son petit livre, *Perles de l'Himalaya*, elle donne cette description plus détaillée :

« Lorsque l'énergie cosmique investit votre être, il y a un sentiment d'appartenir à tout ; un sentiment d'appartenir au cosmos entier. Cela peut paraître un langage étrange, mais vous appartenez aux arbres, aux oiseaux, aux animaux ; il y a un sentiment de relation, de compagnonnage avec le cosmos entier : avec l'obscurité de la nuit, avec la clarté du jour.

Quelqu'un vient et vous insulte, vous blesse. Le dommage fait est enregistré, la douleur est ressentie ; toutefois, le sentiment de communion avec cette personne ne disparaît pas ; Il n'y a pas de retrait. Votre être reste plein du sentiment d'appartenir à l'éternité, à l'espace libre de toutes limites. Celui qui ressent cela ne peut plus lire les étiquettes écrites sur les fronts : blancs, noirs, Américains, Russes. Ces étiquettes, physiques ou psychologiques, deviennent absolument sans signification pour lui parce qu'il a une perception directe de l'essence, de la vie qui est à l'intérieur de l'animal, de l'oiseau, de l'être humain. Il n'appartient à aucune race ni à aucune religion. C'est un niveau de communication différent qui s'ouvre là et l'on est concerné de manière égale par tous les êtres.

Ainsi l'être est rempli de ce qu'on pourrait appeler amour et compassion. L'énergie cosmique se manifeste à travers l'amour et la compassion. Et partout où il y a amour, il y a intelligence. L'énergie de l'intelligence, l'énergie de l'amour, n'a pas de rapport avec votre hérédité. Elle n'a rien à voir avec le passé humain. C'est une énergie autonome ; ainsi votre être est rempli d'une nouvelle forme d'intelligence. Le cosmos entier est votre demeure et tout ce qui existe est votre compagnon d'existence.

Vous sentez que toute chose se coule en vous. Toute la rigidité de l'ego, la conscience du « je », le sentiment de l'identification avec la race, la religion, la nationalité, la connaissance, l'expérience, fond complètement. Tous les nœuds que le psychisme a créés commencent à fondre dans cette grande fournaise de vacuité et vous sentez comme s'il n'y avait pas d'os dans votre corps, comme s'il n'y avait pas de pensées dans votre conscience. Vous vous sentez vaste comme les cieux, profond comme les océans, vous sentez la clarté comme un lever de soleil et vous sentez en vous la paix des montagnes. Le cosmos commence à vous donner toutes ces qualités avec l'émergence de l'énergie cosmique. L'énergie de la paix et l'énergie de la clarté, l'énergie de l'immensité, l'énergie de la profondeur emplissent votre être. » 204

Ce témoignage de Vimala éclaire la question parfois posée de savoir si l'ultime samâdhi implique ou non un retour dans le monde de la dualité 205. Le libéré-vivant (*jivan-mukta*),

établi dans cet état, n'a pas à y retourner, simplement parce qu'il y est. Seule change la modalité de sa présence. Comme le dit Vimala : « C'est un niveau de communication différent qui s'ouvre là et l'on est concerné de manière égale par tous les êtres. Ainsi l'être est rempli de ce qu'on pourrait appeler amour et compassion. L'énergie cosmique se manifeste à travers l'amour et la compassion. » Dans un contexte culturel différent, Gershom Scholem note à propos des grands maîtres du Hassidisme : « Celui qui a atteint le plus haut degré de solitude spirituelle, qui est capable d'être seul avec Dieu, est le véritable centre de la communauté, parce qu'il est parvenu au stade où la vraie communion devient possible. »²⁰⁶

Mais qu'en est-il alors de la forme triadique que revêt pour le yogin cette énergie avant le *nirbidjah samâdhi* ? Pour lui, le travail de purification s'est effectué en utilisant les énergies des *gunas* : *tamas* pour stabiliser le mental dans l'immobilisation de la posture (*âsana*), la tenue du souffle (*kumbakha*) et l'intériorisation (*prathyahara*) ; *rajas* pour le dynamiser par l'énergisation du souffle (*pranâyâma*) et la pratique ardente (*tapas*) ; *sattva* pour l'éclairer et l'équilibrer avec la conjonction (*samyama*) de la concentration-méditation-absorption (*dhâranâ-dhyâna-samâdhi*).

Au bout de la *sâdhanâ*, ce travail de stabilisation, tonification et clarification du mental, arrive à terme. L'énergie des *gunas* ayant accompli sa tâche se résorbe, dit Patanjali (IV,32). Le mental (*chitta*) devenu aussi transparent et lumineux que la Conscience profonde (*purusha*), l'être du yogin est parfaitement harmonisé et complètement affranchi des désirs compulsifs et des sources de souffrance qui l'aliénaient. C'est cet état que le Yoga-Sûtra nomme *kaivalya* : « l'esseulement libérateur » (III,55). Henri Le Saux, parti en Inde fonder un ermitage pour y vivre la voie de l'*Advaita*, écrit à ce sujet : « L'ermite doit accepter la solitude de Dieu »²⁰⁷, « faire l'expérience du *kaivalya*, de l'Absolu, de l'Esseulement, l'expérience de la solitude infinie de Dieu. »²⁰⁸ Peu de temps avant sa mort, il pouvait écrire : « Sauter hors des limites ; nuit pour le mental... vin enivrant... Ici dans la solitude du dehors et du dedans, la solitude du Seul, dans le dépassement de tout dire et de tout penser... Pâques devient cet éveil à rien de nouveau mais à ce qui est, à cette réalité qui n'a ni origine ni fin. »

D'autres mystiques mentionnent aussi cet esseulement au terme de la démarche spirituelle. C'est ainsi que Jean de la Croix dit de l'âme libérée : « Vivant en solitude, en solitude elle a posé son nid. Solitaire la guide, seul à seule l'Ami, blessé d'amour aussi en solitude »²⁰⁹. L'Ami est alors pour sa bien-aimée : « musique silencieuse » et « solitude sonore », pleine du bruit des « fleuves puissants », du « murmure des souffles porteurs d'amour » et de tous les sons de l'univers²¹⁰.

Ibn Arabi, dans son *Livre des théophanies*, chante la louange des Esseulés (*afrâd*), purs reflets de la gloire divine, solitaires anonymes vivant par et pour Dieu en ignorant les médiations institutionnelles. Ayant complètement levé le voile de la séparation créaturale, atteint la station de la parfaite proximité avec Dieu (la *walâya*), ils sont devenus la Présence même qu'ils contemplent.

« L'homme de solitude, écrit Rilke, est soumis aux lois profondes de la vie. Et quand l'un de ces hommes s'en va dans le jour qui se lève ou qu'il dresse son regard à la nuit

tombante, cette heure pleine d'accomplissements, alors il dépouille toute condition, comme un homme qui meurt, bien qu'il entre alors, lui, dans la vie véritable. » 211

[191] *Immortalité et liberté*, p.90.

[192] Mircéa Éliade *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels, p.93 s. Cf aussi : *Le Yoga, immortalité et liberté*, p.103.

[193] Op. cit. p.98s.

[194] cité par Michel Hulin, *La mystique sauvage* (PUF - 2008) p.42.

[195] Frans Moors, op.cit.p.32.

[196] Op.cit.p.87.

[197] Si nous nous référons à la typologie des états mystiques décrits par Jean de la Croix, on peut mettre le *samprajnâta samâdhi* en parallèle avec la contemplation acquise sur laquelle débouche en se simplifiant la méditation discursive et l'*asamprajnâta samâdhi* avec la contemplation infuse où l'activité mentale est mise hors circuit, vidée de ses contenus habituels.

Un rapprochement est aussi possible avec les états d'oraison décrits par Thérèse d'Avila : son « oraison de recueillement, dans laquelle l'âme rassemble toutes ses facultés et rentre en elle-même avec son Dieu » correspond à *pratyâhâra* ; l'« oraison de quiétude où l'âme entre dans la paix, ou pour mieux dire, le Seigneur l'y met par sa présence » et l'« oraison d'union où l'âme n'a même pas besoin d'avalier sa nourriture, la trouvant au-dedans d'elle-même, sans comprendre comment le Seigneur l'y a mise » correspondent à deux formes d'*asamprajnâta samâdhi*.

On peut enfin voir dans l'union transformante et permanente du mariage spirituel, décrite par les deux mystiques comme l'état ultime du parcours, un homologue du *nirbîdja samâdhi*.

[198] Mircéa Éliade *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels, p.98.

[199] *Immortalité et liberté*, p.104.

[200] Cf Ysé Tardan-Masquelier, *Ramana Maharshi, le libéré-vivant* (Seuil - 2010) coll. Points sagesse.

[201] CVT, p.90.

[202] *Vimalaji's global pilgrimage*, t.2, p.236-237.

[203] *La Méditation, un état d'être* (Terre Blanche-1997), p.32.

[204] *Himalayan Pearls* (Inde - 1989).

[205] Pour Michel Angot, par exemple : « Le Yoga-Sûtra ne prévoit pas que le yogin revienne dans le monde pour se transformer en professeur ou en maître militant. Nulle trace dans tous les textes d'un quelconque intérêt envers le monde qu'il faudrait changer, améliorer etc. Nulle main tendue à la manière de celle du Buddha. » (op.cit.p.768). Une question se pose alors : Pourquoi Patanjali aurait-il écrit le Yoga-Sûtra ?

[206] *Les grands courants de la mystique juive* (Payot et Rivages-1994) p.361.

[207] *La Montée au fond du cœur* (Œil - 1986) p.394.

[208] *Initiation à la spiritualité des Upanishads* (Ed.Présence - 1979) p.58.

[209] *Cantique spirituel*, str.34.

[210] Ibidem, str.13 et 14.

[211] *Lettres à un jeune poète* (Grasset - 1937) VI, p.65

conclusion

Pour Vimala Thakar, « lorsque le rythme de la vie quotidienne de l'homme, de sa relation avec son corps et son mental, avec les objets matériels qui l'entourent, est en harmonie avec le rythme cosmique, quand sa respiration l'est aussi, quand sa perception n'est pas voilée par le mental individualisé qu'il a créé mais qu'elle est dans sa pureté, sa virginité existentielle, alors l'énergie de 'Ce qui voit' est en action et l'on est en présence d'un être humain authentique. »²¹²

« On appelle yogin, dit-elle, celui chez qui 'ce qui est vu', le monde matériel objectif, et 'Ce qui voit' ont fusionné, que ce soit dans la perception ou l'action. Il n'y a pas de division entre l'observateur et ce qui est observé, Ce qui voit et ce qui est vu, le sujet et l'objet. La Conscience de la non-dualité de la réalité est présente, et c'est à partir d'elle qu'ont lieu la perception et l'action. »²¹³

Mircéa Éliade ne dit rien d'autre lorsqu'il écrit : « L'idéal du Yoga, l'état de *jivanmukta*, est de vivre dans un éternel présent, en dehors du temps. Le « libéré dans la vie » ne jouit plus d'une conscience personnelle, c'est-à-dire alimentée par sa propre histoire, mais d'une conscience-témoin, qui est lucidité et spontanéité pures. »²¹⁴ Et encore : « La simplification extrême de la vie, le calme, la sérénité, la position corporelle statique, la rythmisation de la respiration, la concentration en un seul point etc. tous ces exercices poursuivent le même but qui est d'abolir la multiplicité et la fragmentation, de réintégrer, d'unifier, de totaliser. »²¹⁵

Cet effacement de la conscience personnelle, cette dissolution de l'ego, a suscité de tout temps des résistances et des réactions, et cela au sein même de la mystique hindoue. Madhva, qui ne voulait pas devenir du sucre mais continuer à le goûter, en fournit un bel exemple. Paul Brunton, un disciple occidental de Ramana Maharshi, s'en inquiétait aussi. Celui-ci lui dit simplement : « En réalité, l'individualité n'est pas anéantie, elle se déploie à l'infini. » Il dit aussi : « Si l'ego ou le « Je », centre de la multitude des pensées, disparaît finalement, la pure Connaissance (conscience) ou Soi, qui subsiste dans tous les états de l'esprit, se dresse seule resplendissante. Cet état, dans lequel il n'y a pas la plus petite

trace de la pensée « Je », est le véritable état de soi-même. Et ceci est appelé Quiescence ou *Mauna* (le silence parfait, l'état de solitude unifiée) »²¹⁶

Le *samâdhi* est l'état de conscience en lequel culmine et s'accomplit le parcours balisé par Patanjali : un état dans lequel se réalise la parfaite liberté, *kaivalya*. Pour y aboutir, celui-ci propose une voie progressive, multiple mais cohérente. Toutefois, les aphorismes qu'il donne pour l'éclairer ne suffisent pas. Les pratiques qu'il conseille nécessitent des guides et un environnement porteur. C'est vers quoi nous voudrions vous orienter maintenant.

Comme le note justement Michel Angot après d'autres chercheurs : « Plus qu'à l'Inde, le yoga moderne postural est redevable au reste du monde, en fait c'est une création collective du XX^e siècle. »²¹⁷ A côté des formes multiples et quelquefois discutables que l'on trouve un peu partout en Occident et même en Inde : yoga relaxant, yoga sportif, yoga de compétition, yoga ésotérique, yoga magique... parfois patronnés par des gourous ayant des intentions sectaires ou des ambitions commerciales, certaines écoles françaises proposent celui-ci comme voie d'équilibre et de sagesse travaillant à promouvoir un mode de vie plus lucide, plus apaisé que celui que tend à nous imposer notre société, une manière d'être qui réconcilie en nous le corps et l'esprit, le monde intérieur et l'extérieur, l'environnement relationnel et la nature cosmique.

Le yoga ainsi conçu s'inscrit dans la perspective de Patanjali. Il met en jeu des pratiques concrètes pour réveiller et recentrer ses énergies, assouplir ses membres, fluidifier ses gestes, calmer son mental, et, ce faisant y voir plus clair pour agir plus librement et s'ouvrir à une solidarité, à une compassion universelle.

Dans ces perspectives, le Yoga-Sûtra a été pris comme texte de base dans divers groupes appartenant à l'Union Nationale de Yoga (UNY)²¹⁸. Celle-ci, créée en 1976, rassemble de nombreuses associations et cercles de yoga, en France métropolitaine et dans les départements d'Outre-mer²¹⁹. Des cours y sont donnés en référence fréquente à Patanjali. Au château de La Briandais, à l'Arche saint Antoine et au centre de Paris-Marais, plusieurs stages ont été organisés récemment qui ont centré leur réflexion et leur pratique sur le Râja Yoga.

Autre lieu de pratique parfaitement cohérent avec cette démarche : L'Institut français de yoga (IFY) dirigé par Frans Moors²²⁰, élève lui-même de TKV Desikachar.

C'est dans le cadre de ces institutions que nous conseillons de s'orienter ceux qui désirent approfondir et vivre le message de Patanjali.

Je garde personnellement le souvenir des propos que Vimala nous tenait lorsque, nous recevant dans le Rajasthan, il y a quelques années, elle nous disait que le yoga pratiqué comme une gymnastique douce pouvait apporter un réel bien-être, mais que le Râja yoga de Patanjali proposait un itinéraire spirituel complet, exigeant, et avait une autre finalité : « *Kaivalya* » : la suprême liberté, « *Shanti* » : la paix, que le Seul Infini peut donner.

[212] CVT,p.174s.

[213] CVT,p.156.« C'est ce qu'illustre parfaitement Svâmi Prajnânpad qui disait qu'un seul secret commandait sa vision et son agir : « Être un avec tout ».

[214] *Patanjali et les Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels, p.163.

[215] *Immortalité et liberté*, p.105.

[216] Cité par Ysé Tardan-Masquelier, *Ramana Maharshi le libéré-vivant* (Seuil - 2010) coll. Points sagesse. p.28.

[217] Op.cit.13.

[218] 3 rue Aubriot - 75004 Paris Tél 01 42 78 03 05.

[219] Elle constitue également le cadre administratif de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) riche d'environ 850 enseignants. Voir leur site : www.lemondedyoga.org

[220] 2 rue de Valois - 75001 Paris Tél. : 01 42 96 44 55.

texte et glossaire

1. Le texte du Yoga-Sûtra

Sûtra est un mot qui signifie en sanscrit le fil d'un collier et, au pluriel, les perles qu'il relie. Par extension, il désigne aussi le fil d'un exposé et les aphorismes qu'il enchaîne. On parle donc du Yoga-Sûtra (l'ensemble du formulaire) ou des Yoga-sûtras (les aphorismes)²²¹. Il s'agit d'un texte écrit en sanscrit²²² dans un style télégraphique : un aide-mémoire destiné à être commenté oralement par des enseignants qui en guident la pratique. « Lire un Sûtra, écrit Jean Varenne, c'est lire la table des matières d'un ouvrage qui ferait défaut. »²²³ On comprend pourquoi il a suscité tant de commentaires.

Sa rédaction finale ne dépasse pas le Ve siècle de notre ère²²⁴. Toutefois, ces textes véhiculent des données beaucoup plus anciennes²²⁵ qui ont été transmises par voie orale. « Il est probable que le Yoga-Sûtra fut d'abord une œuvre orale et qu'entre le moment où il fut composé et les premiers manuscrits dont nous disposons, il fut l'objet de modifications, voire d'interpolations et de remaniements. »²²⁶

Il a fait aussi l'objet, par la suite, de nombreux commentaires dont plusieurs méritent notre attention²²⁷. Notons toutefois, avec Michel Angot, que beaucoup de ces commentaires ont été écrits par des auteurs qui étaient des érudits, pas spécialement des mystiques et que, par ailleurs, ils ont projeté sur ce texte des préoccupations et des idées qui n'ont pas manqué parfois, dans leur anachronisme, de l'obscurcir au lieu de l'éclairer²²⁸. Pour le texte que nous donnons ici, nous avons eu recours aux traductions et aux explications de plusieurs commentateurs, en particulier à celles de Vimala Thakar.

I. L'APAISEMENT DE L'ESPRIT

1. Ceci est l'enseignement ininterrompu du yoga.
2. Le yoga est l'apaisement²²⁹ des fluctuations du mental.
3. Alors la Conscience est établie dans sa vraie nature.
4. Autrement, elle se conforme à ces fluctuations.
5. Les fluctuations sont de cinq sortes, pénibles et non pénibles.
6. Ce sont la pensée correcte, la pensée erronée, l'imagination, le sommeil et la remémoration.
7. La pensée correcte s'appuie sur la perception claire, l'inférence²³⁰ et la référence à une parole d'autorité.
8. La pensée erronée n'est pas fondée sur la réalité de son objet.
9. L'imagination, vide d'objet réel, s'appuie sur les mots.
10. Le sommeil est une expérience d'absence des activités de veille.
11. La remémoration est la reviviscence d'une expérience passée.
12. L'apaisement des fluctuations résulte de la pratique assidue et du détachement.
13. La pratique assidue est l'effort soutenu pour stabiliser le mental.
14. Entretien longtemp, continuellement et avec ardeur, elle fournit une base ferme.

15. Lorsque la soif des objets perçus ou imaginés est éteinte, la conscience s'établit dans le détachement.

16. Dans l'ultime détachement, la soif à l'égard des constituants premiers de la nature (*gunas*) disparaît. Cette disparition résulte de la connaissance du principe spirituel (*purusha*).

17. La contemplation avec support cognitif (*samprajnata samâdhi*) est accompagnée de représentations, de réflexion, de joie et du sentiment du « je suis ».

18. Suite à la pratique répétée de l'apaisement mental, surgit une autre forme de contemplation, sans support (*asamprajnata samâdhi*), exempte de fluctuations. N'y subsistent que les empreintes résiduelles d'anciennes expériences.

19. Cette dernière enstase est innée chez certaines personnes libres de leur corps ou absorbées dans la nature (*prakriti*).

20. Les autres doivent cultiver d'abord la confiance, l'énergie, l'attention vigilante et le souvenir de leur identité profonde.

21. Pour ceux dont l'élan est intense, le samâdhi est proche.

22. Selon que l'élan est faible, modéré ou fort, il se réalise différemment.

23. S'il y a un don de soi au Seigneur (*Îshvara*)²³¹, le samâdhi est proche aussi.

24. Îshvara, le Seigneur, est un être unique qui n'est pas affecté par les facteurs de souffrance, les actions, leurs résultats et leurs traces.

25. En lui, le germe de l'omniscience est à son degré ultime, indépassable. »

26. Il est le Maître des premiers maîtres, car il est libre du temps.

27. On l'exprime dans la syllabe Om.

28. Qui, si on la répète avec intelligence, amène ce qu'elle signifie.

29. Grâce à cette pratique la conscience s'intériorise et les obstacles disparaissent.

30. Ces obstacles sont : la maladie, l'inertie, le doute, la négligence, la paresse, l'intempérance, les vues erronées, les vellétés et l'instabilité.

31. Douleur, anxiété, tremblements et souffle rapide accompagnent l'agitation du mental.

32. Pour s'en prémunir, Il faut orienter sa vie vers un seul objectif.

33. En cultivant l'amitié avec les gens heureux, la compassion pour ceux qui souffrent, la joie avec les vertueux et l'équanimité avec les injustes, le mental s'apaise et devient clair.

34. Il se stabilise aussi par l'expir et le suspens du souffle.

35. Ou par une attention parfaite aux objets des sens.

36. Ou par l'expérience d'un état lumineux et serein.

37. Ou en méditant sur un être libre de passion.

38. Ou en examinant les images issues du sommeil et des rêves.

39. Ou en se centrant sur ce qu'on tient en grande estime.

40. La maîtrise du yogin va de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

41. Pour le mental apaisé, semblable à un cristal qui reflète ce sur quoi il est posé, se produit une adéquation entre lui et ce sur quoi il se tient : la fusion du connaisseur, de la connaissance et de l'objet connu.

42. Dans le samâpatti discursif (*savitarkâ samâpatti*) portant sur des objets concrets, il y a un mélange des mots, de leur signification et de la connaissance qui en résulte.

43. Quand la mémoire est complètement purifiée, comme vidée de sa substance, et que seul l'objet concret resplendit, le samâpatti est non-discursif (*nivitarkâ samâpatti*).

44. On explique de même, les samâpattis discursif et non discursif (*savicara* et *nirvicara*) concernant les objets subtils.

45. Le domaine des objets subtils s'étend jusqu'à l'état indifférencié de la nature.

46. Tous ces samâpattis relèvent du samâdhi avec semence (*sabîjah samâdhi*).

47. Dans la clarté du samâpatti non discursif (*nirvicara*) s'établit la sérénité intérieure.

48. Là apparaît la sagesse porteuse de vérité.

49. Cette connaissance est différente de celles issues de l'écoute des textes sacrés et de la réflexion.

50. L'imprégnation issue de cette sagesse empêche la formation de toute autre imprégnation.

51. Et lorsque se dissout cette ultime empreinte, c'est l'absorption lumineuse sans semence (*nirbîjah samâdhi*).

II. LE CHEMIN DU YOGA

1. La pratique ardente, l'étude de soi et l'abandon au Seigneur constituent le yoga de l'action.

2. Celui-ci a pour but de générer le samâdhi et d'atténuer les facteurs de souffrance.

3. Les sources de souffrance sont : l'aveuglement, l'egotisme, l'envie, l'aversion et l'attachement à la vie.

4. L'aveuglement est le champ où poussent les autres afflictions, qu'elles soient assoupies, faibles, alternantes ou virulentes.

5. L'aveuglement consiste à confondre le permanent et l'éphémère, le pur et l'impur, le bon et le mauvais, le Soi et le non-Soi.

6. L'egotisme c'est confondre ce qui voit et ce qui est vu.

7. L'envie est la dépendance à l'égard du plaisir.

8. L'aversion est lié au souvenir de la douleur.

9. L'attachement à la vie est enraciné chez tous, même chez le savant.

10. Ces facteurs de souffrance s'atténuent et disparaissent quand le mental se dissout.

11. On y parvient par la méditation.

12. Les impressions latentes laissées par les facteurs de souffrance (*kleshas*) sont la source des désirs présents et futurs.

13. Tant que cette racine est là, son dépôt mûrit au cours de naissances, d'existences et d'expériences.

14. Les fruits en sont le plaisir pour les actes méritoires et la douleur pour les déméritoires.

15. Mais pour le sage, tout est insatisfaisant, car la souffrance est liée au caractère composite de toutes choses et à leur changement perpétuel : à la transformation incessante des forces de la nature (*gunas*).

16. Toutefois, la souffrance non encore survenue peut et doit être évitée. 17. L'identification du Voyant (*drashtar*) avec les choses à voir (*drishya*) est la cause première de la souffrance évitable.

18. Le monde matériel se manifeste dans la luminosité, l'activité et la stabilité. Les éléments naturels et les organes sensoriels le composent. Sa raison d'être est de l'expérimenter et de s'en libérer.

19. Les constituants du monde (*gunas*) opèrent à divers niveaux grossier et subtil, particularisé et indifférencié.

20. Le Voyant, lui, n'est que puissance de voir. Mais, bien que pur, il voit à travers les contenus mentaux.

21. Ce qui est vu a le Voyant pour seule raison d'être.

22. Cependant, si les limitations du monde disparaissent pour la conscience libérée d'elles, elles subsistent pour les autres.

23. La confusion entre « le Voyant » et « ce qu'il voit » permet de comprendre la nature de ces deux énergies.

24. L'aveuglement est la cause de cette confusion.

25. Lorsque l'aveuglement disparaît, cesse la confusion entre le mental et la Conscience. C'est l'esseulement libérateur du Voyant.

26. Le moyen de faire cesser cette confusion est une continuelle discrimination (entre la Conscience et le mental).

27. Il y a sept étapes pour arriver à la sagesse ultime.

28. Par la pratique des membres du yoga qui élimine les impuretés, la lumière de la connaissance s'amplifie jusqu'à la réalisation du parfait discernement.

29. Les huit membres du yoga sont : les vertus restrictives (*yamas*), les vertus positives (*niyamas*), la posture correcte (*âsana*), l'éducation du souffle (*prânâyâma*), le recueillement (*pratyâhâra*), la concentration (*dhâranâ*), la méditation (*dhyâna*) et la contemplation (*samâdhi*).

30. Les attitudes restrictives sont : la non-violence, la véracité, l'abstention de vol, la non-division et la non-appropriation.

31. Quand les attitudes restrictives ne sont pas limitées par la situation, le lieu, l'époque et les circonstances, elles constituent le grand vœu.

32. Les attitudes positives sont : la pureté, le contentement, la pratique ardente, l'étude de soi et l'abandon au divin.

33. Quand les pensées perturbent ces attitudes, il faut cultiver celles qui s'y opposent.

34. Les pensées perturbantes, comme la violence, que l'on produit, provoque, tolère ou approuve, ont leurs racines dans la cupidité, la colère et l'illusion. Elles sont faibles, modérées ou puissantes. Leurs effets sont la souffrance et l'aveuglement. C'est pourquoi il convient de recourir à l'attitude mentale opposée.

35. Quand quelqu'un est établi dans la non-violence, l'hostilité autour de lui disparaît.

36. Quand on est établi dans la véracité, l'action porte des fruits appropriés.

37. Quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.

38. En dédiant son énergie au Brahman, on gagne en énergie.

39. Celui qui se détache des biens inutiles connaît le pourquoi et le comment de la vie.

40. Par la pureté, on se distancie de son corps et de celui des autres.
41. Et l'on obtient aussi la clarté du mental, la bonne humeur, la concentration, la maîtrise des sens et l'aptitude à réaliser le Soi.
42. Le contentement produit un bonheur sans pareil.
43. La pratique ardente, en éliminant les impuretés, réalise la perfection du corps et des sens.
44. Par l'étude et l'enquête sur le Soi, on s'unit à la divinité d'élection.
45. En se dédiant au Seigneur, on accède à la contemplation parfaite.
46. La posture est un état ferme et confortable.
47. On la réalise en se relaxant et en méditant sur l'infini.
48. Il s'ensuit qu'on n'est plus perturbé par des dilemmes et des conflits.
49. Cela réalisé, l'éducation du souffle consiste à suspendre le mouvement de l'inspir et de l'expir.
50. Les temps du souffle à réguler sont l'expir, l'inspir et le suspens. En portant l'attention sur leur lieu, leur durée et leur nombre, on obtient un souffle long et subtil.
51. Un quatrième état du souffle transcende les mouvements d'extériorisation de l'expir et d'intériorisation de l'inspir.
52. Alors se lève le voile qui couvre la lumière.
53. Et le mental devient apte à se fixer.
54. Déconnectés de leurs objets, les organes des sens se retirent et s'intériorisent.
55. Il en résulte une parfaite maîtrise des sens.

III. L'EXPANSION DE LA CONSCIENCE

1. La concentration est la fixation du mental sur un objet déterminé.
2. La méditation est la prolongation de l'attention sur cet objet.
3. La contemplation existe quand le mental s'efface et que seul l'objet resplendit.
4. La pratique conjointe des trois sur un seul objet en donne la complète maîtrise.
5. En résulte une sagesse rayonnante.
6. Cette pratique se fait à divers niveaux et par étapes.
7. Elle est une aide plus intérieure que les (cinq) membres précédents.
8. Mais constitue une aide extérieure, en regard de la contemplation sans germes.
9. La transformation qui affecte le mental dans ses moments de suspens consiste en la diminution de l'empreinte d'activité et la naissance de l'empreinte d'arrêt.
10. De l'empreinte d'arrêt provient un courant de paix continu.
11. La contemplation opère une double transformation : elle diminue la dispersion du mental et augmente son pouvoir de concentration.
12. Ensuite, lorsque le mental transformé se focalise sur un point, les contenus mentaux apaisés et actifs sont dépassés dans une impression homogène et constante.
13. Par cela sont expliquées les transformations essentielles, secondaires et temporelles des caractères, dans le monde matériel et sensoriel.
14. La substance subsiste à travers les transformations passées, présentes et à venir.

15. La différence dans la succession des causes produit la différence dans les effets :
16. L'examen (*samyama* = concentration+méditation +contemplation) des trois types de transformations (essentielle, secondaire et temporelle) permet de connaître le passé et le futur.
17. Entre le mot, la chose et l'idée qu'on s'en fait, il y a confusion. L'examen complet de leur distinction permet de comprendre les sons émis par tous les êtres vivants.
18. En scrutant nos empreintes latentes on connaît nos vies antérieures.
19. En scrutant son propre mental on apprend à connaître comment fonctionne celui d'autrui.
20. Mais on n'accède pas à la profondeur de son être.
21. En se concentrant sur la forme de son corps, le yogin peut dissocier la lumière qu'il réfléchit de l'œil qui le regarde et ainsi se rendre invisible.
22. Une action est rapidement ou lentement productive. Dans les deux cas, son examen complet (*samyama*) permet d'en prévoir ou d'en présager la fin ultime.
23. En se concentrant (*samyama*) sur l'amitié (la compassion, la joie...), les forces correspondantes apparaissent.
24. En se concentrant sur l'éléphant (le lion...), le yogin acquiert sa force.
25. En se concentrant sur la source de la lumière, le yogin connaît le subtil, le caché ou le distant.
26. En méditant (*samyama*) sur le soleil, le yogin connaît les régions du monde.
27. En méditant sur les étoiles, le yogin connaît l'agencement des étoiles.
28. En méditant sur l'étoile polaire, le yogin connaît le mouvement des étoiles.
29. En se concentrant sur le nombril, le yogin connaît la structure du corps.
30. En se concentrant sur le creux de la gorge, le yogin peut apaiser la faim et la soif.
31. En se concentrant sur le canal de la tortue (au niveau des bronches) on obtient la stabilité.
32. En méditant sur la lumière en haut du crâne on obtient la vision des êtres réalisés.
33. Ou bien, on a la connaissance de tout par intuition.
34. En méditant sur le cœur, on obtient la pleine connaissance du mental.
35. L'expérience ordinaire confond la Conscience profonde et le mental. En méditant sur leur distinction on accède à la connaissance du Soi.
36. Suite à quoi naissent l'intuition, l'audition, le toucher, le goût et l'olfaction à leur niveau subtil.
37. Ces facultés subtiles, perçues comme des pouvoirs remarquables, sont des obstacles sur la voie du yoga.
38. En relâchant les causes qui lient le mental au corps et en comprenant le fonctionnement du mental, on peut entrer (mentalement) dans le corps d'autrui.
39. Par la maîtrise du souffle ascendant (par le *samyama*), on peut s'élever et se dégager de l'eau, de la boue, des épines...
40. En maîtrisant le souffle vital de digestion, on devient radieux, lumineux, rayonnant.
41. En se concentrant sur le lien qui relie l'espace à l'ouïe, on obtient une audition surnaturelle.

42. En se concentrant sur la relation entre le corps, l'espace et la légèreté, du coton par exemple, on peut se déplacer à volonté.

43. En se détachant du corps, on obtient le dévoilement de la lumière.

44. On peut maîtriser les cinq éléments en se concentrant sur la forme des choses, leurs aspects grossier et subtil, leur nature, leurs connexions et leurs finalités.

45. Grâce à cela, on obtient le pouvoir de réduire le corps à la dimension d'un atome, de le rendre parfait et indestructible.

46. La perfection du corps s'exprime par la beauté des traits, des formes, le charme et l'élégance, la force et une densité adamantine.

47. La maîtrise des sens provient de l'attention portée à leur pouvoir de perception, à leur nature propre, au sentiment d'individualité qu'ils procurent, à leurs interrelations et à leur finalité.

48. Grâce à cela, on peut penser rapidement, agir sans intermédiaires, et l'on maîtrise mieux la matière originelle.

49. Bien différencier le mental purifié et la Conscience profonde procure la connaissance et la maîtrise de toutes choses.

50. Lorsque, grâce au détachement de tous les pouvoirs, toute semence d'aveuglement a été détruite, se produit l'esseulement libérateur.

51. Mais, si l'on est alors flatté par des gens de qualité, il faut se garder de tout attachement et orgueil, sinon s'ensuivraient des conséquences indésirables.

52. En se concentrant sur les instants et leur séquence, on obtient la connaissance issue du discernement.

53. Elle permet de distinguer deux objets en apparence identiques.

54. La connaissance issue du discernement permet de comprendre tout objet et tout processus intuitivement, de façon immédiate et soudaine.

55. Quand le mental éclairé devient aussi pur que la Conscience profonde, il y a l'esseulement libérateur.

IV. LA LIBÉRATION

1. Les pouvoirs viennent de la naissance, des plantes, des mantras, de l'ascèse ou du samâdhi.

2. La transformation d'une situation se produit grâce aux forces évolutives de la Nature.

3. Mais ce qui provoque le changement agit en supprimant les obstacles, comme le paysan qui ouvre une brèche dans le muret de terre empêchant l'eau de s'écouler.

4. Les différents états de conscience sont des créations de l'ego.

5. Un seul état mental peut en influencer plusieurs autres dans leur fonctionnement.

6. Parmi eux, celui qui procède de la contemplation est libre d'impressions latentes.

7. Les actes du contemplatif sont exempts de charge morale (karmique), ceux des autres esprits sont blancs, noirs ou gris (bons, mauvais ou neutres).

8. Des actes de ces derniers naissent des empreintes latentes.

9. Les empreintes résiduelles et les souvenirs fonctionnent de façon semblable, même s'il y a des changements de situation, de lieu ou d'époque.

10. Ces imprégnations n'ont pas de commencement car le désir de les satisfaire est éternel.

11. Mais dépendant d'une cause et d'un effet, d'un terrain qui les porte et les nourrit, s'ils disparaissent, elles aussi.

12. Le passé et le futur des choses existent dans leur présent, mais se différencient en tant que phases temporelles.

13. Evidentes ou cachées, les réalités (passées, présentes ou futures) participent des énergies fondamentales de la Nature.

14. La réalité d'une chose résulte de l'unité des énergies qui, à chaque instant, interagissent pour la produire.

15. Un même objet est perçu différemment par des observateurs différents.

16. L'existence d'un objet ne dépend pas d'un seul mental, car que deviendrait-il quand celui-ci ne le perçoit plus ?

17. Un objet est perçu ou non selon qu'il répond ou non à un intérêt du mental.

18. Les fluctuations du mental sont constamment connues par le témoin immuable qu'est la Conscience profonde.

19. Le mental est ce qui est perçu, mais il n'est pas auto-éclairant et ne se perçoit pas lui-même.

20. Tourné vers les objets extérieurs, il ne se connaît pas lui-même.

21. Il ne peut non plus être connu par un autre mental (plus subtil) car il y aurait alors une confusion des mémoires.

22. Mais il peut se connaître lorsque, s'intériorisant, il se tourne vers la Conscience profonde et, la reflétant, se perçoit en elle.

23. Le mental, coloré par « Ce qui voit » et « ce qui est vu », devient alors lui-même conscience et peut appréhender toutes choses.

24. Bien que coloré par de nombreuses imprégnations, le mental existe pour la Conscience profonde avec qui il collabore.

25. Pour qui arrive à un complet discernement, l'enquête sur la nature du Soi aboutit.

26. Alors, éclairé par le discernement, le mental connaît l'esseulement.

27. Mais dans les failles de cette connaissance peuvent encore se glisser des imprégnations résiduelles.

28. La disparition de ces empreintes se produit de la même manière que celle des causes de la souffrance.

29. Celui qui connaît le discernement fondamental et est complètement détaché, y compris de cette connaissance, vit dans un « nuage d'harmonie ».

30. Pour lui, les actions fondées sur les afflictions (*kleshas*) n'existent plus.

31. Alors, en regard de l'immensité et de la pureté de la connaissance, le domaine du savoir paraît insignifiant.

32. Et, leurs objectifs étant réalisés, les énergies de base de la Nature, cessent d'évoluer dans le yogin.

33. Qui, à cet instant, échappe à la temporalité.

34. Ces énergies ayant atteint leur finalité se résorbent, et le yogin connaît l'esseulement libérateur de la Conscience, établie dans sa nature originelle (*kaivalya*).

[221] Dans le bouddhisme, le mot *sûtra* ne désigne pas un genre littéraire mais une parole attribuée au Bouddha.

[222] Comme l'écrit Michel Angot : « C'est l'usage de la langue sanskrite pour dire le yoga qui scelle son destin : dorénavant, le yoga appartient aussi, et principalement, au monde de ceux qui, statutairement, parlent sanskrit. »

[223] *Upanishads du Yoga* (Gallimard - 1971) p.15.

[224] Michel Angot émet l'hypothèse que les trois premiers chapitres (*pâda*) peuvent remonter au I^{er} siècle de notre ère, et le quatrième au III^{ème} ou IV^{ème}. (op.cit.p.17).

[225] Elles peuvent remonter jusqu'à 500 avt J.C.

[226] Op.cit.p.42.

[227] Voir notre bibliographie.

[228] Op.cit.p.19. Il parle à leur sujet de « la méthode d'aval » qui consiste à expliquer ce qui fut par ce qui succède. Ces commentateurs ont l'habitude de considérer un texte sacré comme une vérité éternelle, *sub specie æternitatis*. « C'est ainsi que l'Antiquité devient actualité. » (op.cit.p.78-81)

[229] *Nirodha* : traduisible aussi par suspens, arrêt ou réduction.

[230] Inductive ou déductive.

[231] *Îshvara pranidhâna* c'est se dédier, se consacrer, se vouer au Seigneur.

2. Glossaire du Yoga-Sûtra :

Abhyâsa : la pratique assidue d'une attention détachée.

Abhinivêshah : l'attachement à la vie, la peur de mourir.

Ahamkâra : la conscience égocentrée.

Ahimsâ : la non-violence, la non nuisance.

Ânanda : la béatitude.

Aparigrahâ : la non appropriation.

Asamprajnâta samâdhi : le samâdhi sans support, affranchi des contenus mentaux et de la conscience égotique.

Âsana : la posture une position maintenue avec fermeté et décontraction.

Asmitâ : l'égotisme, l'égocentrisme. Parfois la perception du « Je ultime ».

Asteya : l'abstention de vol.

Avidyâ : l'ignorance qui fait prendre des reflets pour la réalité. Plus qu'une simple nescience, il s'agit d'un aveuglement : « la passion de l'ignorance » dirait Lacan.

Bhagavan : le Seigneur (dans le vishnouisme).

Bramachârya : la pureté du corps et du mental, la simplicité, la non division.

Buddhi : l'intelligence supérieure.

Cit : la Conscience.

Citi-shakti : la puissance de conscience, désignée aussi par les termes de drashtar et de purusha. Pour Vimala, il s'agit d'une énergie créatrice à la source du cosmos. Elle se manifeste sous deux formes : purusha et prakriti.

Citta : la conscience humaine, le mental, centré sur l'ego.

Dhâranâ : la concentration.

Dukha : la souffrance, l'insatisfaction au regard du manque constitutif de toute réalité particulière.

Dhyâna : la méditation, avec ou sans support mental.

Drashtar : l'Esprit, le Voyant, la Conscience, l'intelligence perceptive, immuable. Synonyme de purusha.

Drishya : ce qui est vu, la matière, la nature objective, changeante et procréatrice. Synonyme de prakriti.

Dvésha : l'aversion, la répulsion, le refus.

Ekagrata : la fixation de l'attention sur un seul point.

Gunas : les trois formes d'énergie de la Nature dont l'interaction génère tous les changements : *tamas*, *rajas* et *sattva*.

Îshvara : le Seigneur (dans le shivaïsme). Celui qui est complètement libre car rien ne le surpasse. Pour le yogin il est à la fois source, fin et modèle.

Îshvara-pranidhâna : l'abandon du vouloir au Seigneur, le don de soi au divin.

Jivan-mukta : le libéré-vivant ayant atteint *kaivalya*, l'esseulement libérateur, l'émancipation définitive.

Jnâna : la connaissance de la vérité, de la réalité ultime, du divin.

Kaivalya : l'esseulement libérateur, la libre solitude, l'émancipation finale. La réalisation de l'unité. La libération des contingences du monde phénoménal et de la souffrance. L'homologue du *nirvâna* bouddhiste, de la divinisation, de l'union transformante des mystiques chrétiens.

Karma : l'action dans toute son étendue, jusque dans ses fruits (bons, neutres ou mauvais) les plus lointains.

Kleshas : les cinq sources de souffrance : *avidyâ*, *asmitâ*, *dvésha*, *râgâ*, *abhinivéshah*.

Kriyayoga : le yoga de l'action, de la purification. La discipline de l'esprit en activité.

Kumbhâka : la tenue, le suspens du souffle.

Manas : le mental, synonyme de *citta*.

Moksha : synonyme de *kaivalya*.

Nirodha : l'apaisement, la cessation, la réduction, le suspens, l'arrêt.

Nirbîjah samâdhi : le *samâdhi* suprême, sans support cognitif, sans germes. Le but ultime du yogin.

Nirvitarkâ samâdhi : le *samâdhi* sans pensées, sans support discursif.

Niyamas : cinq attitudes positives à développer : *shaucha*, *samtosha*, *tapas*, *svâdhyâya*, *Îshvara-pranidhâna*.

Prakriti : Ce qui est vu, la matière, la nature objective, changeante et procréatrice, qui évolue entre trois pôles : les *gunas*. Homologues : la *phusis* d'Aristote, la *Natura naturans* de Spinoza.

Prâna : le souffle énergétique, le fluide vital.

Prânâyâma : l'éducation du souffle.

Pratyâhâra : le recueillement, l'intériorisation.

Purusha : l'Esprit, la Conscience, l'intelligence perceptive, immuable. Le purusha n'est pas actif mais activant, aimantant à l'égard de sa complémentaire : la Nature évolutive, changeante (prakriti). Comme l'Acte pur d'Aristote, il agit sur la Nature non par ce qu'il fait mais par ce qu'il est : il est sa cause finale. Le terme, emprunté au Samkhya, est utilisé par Vyasa mais peu employé par Patanjali qui lui préfère les termes de drashtar, citi et citi-shakti.

Râgâ : l'avidité, la cupidité.

Râja Yoga (de Patanjali) : discipline spirituelle proposant un ensemble organisé et finalisé de pratiques physico-mentales, débouchant sur une contemplation libératrice.

Rajas : l'énergie cinétique, source de désir, d'action et de dépassement.

Sabîjah samâdhi : le samâdhi avec supports cognitifs, avec germes.

Sâdhanâ : la démarche spirituelle.

Samâdhi : La contemplation, un état rassemblé, apaisé, unifié de l'être. Une enstase dit Mircéa Éliade.

Samâpatti : adéquation, identification, mise à l'unisson. Souvent synonyme de samâdhi.

Samprajnâta samâdhi : le samâdhi avec support, à base discursive, s'appuyant sur des contenus mentaux.

Samsâra : le monde cyclique et souffrant du devenir, des naissances et des morts.

Samskâra : empreinte psychique, karmique, subliminale, source de tendances.

Samtoshâ : le contentement.

Samyama : l'ensemble des trois derniers angas : dhâranâ, dhyâna et samâdhi : trois états de conscience étroitement reliés.

Sattva : l'énergie lumineuse.

Satya : la véracité, la coïncidence avec le réel.

Shânti : la paix.

Shaucha : la pureté.

Siddhis : les pouvoirs que peut obtenir le yogin grâce au samyama.

Svâdhyâya : la lecture méditative et psalmodiée des textes sacrés. L'étude de soi par la lecture de textes spirituels.

Tamas : la force d'inertie, stable et stabilisante, qui condense, densifie.

Tapas : la pratique ardente, patiente et passionnée.

Vairâgya : le détachement des causes de plaisir et de douleur.

Vâsanâ : imprégnation psychique latente dans le subconscient et tendant à s'actualiser dans la vie consciente. Synonyme de samskâra.

Vibhuti : l'expansion énergétique de la conscience.

Virya : la vaillance, la vigueur.

Viveka : la lucidité discriminante qui différencie l'esprit lumineux, stable (drashtar, purusha) de la nature évolutive, changeante (drishya, prakriti).

Vritti : les vagues produites par l'agitation tourbillonnaire du mental. Patanjali en recense les diverses sortes dans les premiers sûtras.

Yamas : cinq attitudes restrictives, visant à désamorcer les tendances perturbatrices : ahimsâ, satya, asteya, bramachârya, aparigrahâ.

Yoga : voie de sagesse ciblant la libération à travers une discipline impliquant le corps. Son étymologie évoque tantôt la mise au repos du mental et tantôt sa jonction avec la Conscience profonde.

annexes

1. Le Yoga-Sûtra dans la pensée indienne

Plusieurs termes, que le Yoga-Sûtra utilise, se trouvent dans le Samkhya (*purusha*, *prakriti*, les *gunas*...). Mais il en emploie aussi qui appartiennent à d'autres contextes : *Îshvara* qui renvoie à la Bhakti, le *samâdhi* qui fait référence à certaines Upanishads, les *siddhis* surtout présents dans le Tantra, et plusieurs autres notions fréquentes dans le bouddhisme (*dukkha*, *kleshas*...).

En ce qui concerne sa situation par rapport au Samkhya²³², les avis sont partagés : certains spécialistes pensent qu'il s'agit de la même cosmologie dualiste (Johannes Bronkhorst, Eric Frauwalln) ; d'autres que le Yoga-Sûtra a utilisé des notions présentes dans le Samkhya dans une perspective tout à fait différente (Jakob Wilhelm Hauer, Georg Feuerstein). Michel Angot note : « La liaison entre Yoga-Sûtra et Sâmkhya est hypothétique »²³³ « En fait aucune des formes de Samkhya que l'on connaît aujourd'hui ne peut s'ajuster exactement au Yoga-Sûtra. »²³⁴ Et surtout, note-t-il : « La principale différence est l'aspect théiste du Yoga-Sûtra alors que le Samkhya est athée (*nirîsvara*). »²³⁵

Quant à la situation du Yoga-Sûtra par rapport au courant dévotionnel de la Bhakti, on peut d'abord relever, avec Mircéa Éliade, « la coïncidence du triomphe des pratiques yogiques avec la poussée irrésistible de la dévotion mystique populaire », entre le IV^e s. avt J.C. et le IV^e après J.C.²³⁶ Ce triomphe apparaît dans la Bhagavad Gîtâ qui accorde une place centrale au Yoga qu'elle présente dans ses trois démarches de connaissance (*jnâna*), de dévotion (*bhakti*), d'action (*karma*), et intègre dans une expérience mystique de type vishnouiste. De son côté, le Yoga-Sûtra introduit une forte dimension théiste et dévotionnelle avec « l'abandon au Seigneur » (*Îshvara pranidhana*), dimension qui sera fortement soulignée par les premiers commentateurs de Patanjali²³⁷.

Il est possible aussi de s'interroger sur les rapports du Yoga-Sûtra avec certaines idées bouddhistes qui chronologiquement le précèdent. On retrouve par exemple, en YS II,15, l'intuition première du sermon de Bénarès que « tout est souffrance » (*sarvam dukham*). Par ailleurs le Yoga-Sûtra conçoit comme le bouddhisme la doctrine du *karma*. Il ne dévalorise pas l'action, comme le font le Sâmkhya et plusieurs courants ascétiques, mais demandent de lui assigner une juste place. Mircéa Eliade a bien montré que le bouddhisme originel est une forme de yoga²³⁸ et la contemplation (*samâdhi*) finalise autant le projet de Patanjali que celui du Bouddha. Il constitue chez tous deux la huitième et dernière étape de la voie qu'ils proposent.

Pour ce qui est du Védanta, celui-ci est beaucoup plus tardif que le Yoga-Sûtra, son principal fondateur, Shankara, ayant vécu au VIII^e s. De plus, celui-ci a récusé fortement les problématiques du bouddhisme, du Sâmkhya et du Yoga auxquelles il reproche de ne pas se fonder sur le Vêda et sur la notion, fondamentale pour lui, du *Brahman-Âtman*. Si l'on peut rapprocher les expériences mystiques auxquelles tous ces courants se réfèrent, il n'en est pas de même des doctrines qui les expriment.

Ceci dit, on ne peut réduire le Yoga-Sûtra à être un simple produit du Sâmkhya et du bouddhisme. Leur auteur²³⁹ n'est pas un simple théoricien compilateur. Comme le Bouddha,

c'est un éveillé et un éveilleur, un yogin qui manifeste le double souci d'intégrer les apports de diverses voies et textes de sagesse²⁴⁰ mais aussi d'interpréter ceux-ci à partir d'une expérience de libération progressive et unificatrice. « Il ne faut pas oublier qu'il a surtout réalisé un ouvrage original, et originel pour beaucoup de ses successeurs, nous dit Michel Angot qui ajoute qu'il existe des formes de pensée et de pratiques transhistoriques. Thérèse d'Avila était une yoginitranshistorique. Il y en eut d'autres »²⁴¹. Parmi elles, et plus proche culturellement de Patanjali, Vimala Thakar nous apparaît être une yogini parlant d'expérience. C'est pourquoi, nous avons fait état de ses commentaires.

En ce qui concerne l'ensemble des textes indiens parlant du yoga²⁴², qu'ils soient antérieurs ou postérieurs, un rapprochement avec le Yoga-Sûtra est possible. Une étude comparatiste avec tous ces textes, auxquels il faudrait ajouter les études modernes sur le Yoga-Sûtra²⁴³, mériterait à elle seule une thèse, mais déborderait le cadre de ce petit livre. Elle ferait apparaître certaines de ses sources et relèverait des parallèles intéressants, mais montrerait aussi son originalité ainsi que sa considérable influence sur toute la littérature yogique jusqu'à aujourd'hui.

Ce qu'il faut dire enfin sur la place de ce texte dans la pensée indienne, c'est qu'il a voulu s'inscrire dans l'orthodoxie brahmanique, comme le montre son usage du sanskrit et certains de ses thèmes, mais qu'il a aussi gardé une distance importante à l'égard de son ritualisme et de son souci de structurer hiérarchiquement la société. La question des castes et des rites y est négligée au profit d'une recherche d'intériorité et d'unité. Le Yoga-Sûtra s'intéresse essentiellement à la libération des êtres et non à leur intégration sociale.

[232] Formalisé dans le *Sâmkhyakarika* d'Īshvarakrishna (IV^e ou V^e siècle), mais préexistant à ce texte, il pose deux principes originels (L'esprit et la nature : *purusha et prakriti*) et dénombre 24 facteurs constitutifs (*tattvas*) de la réalité.

[233] Op.cit.p.87.

[234] Op.cit.p.110. Les termes de *purusha* et *prakriti*, par exemple, fondamentaux dans le Samkhya, sont rarement employés par Patanjali et davantage présents chez ses commentateurs, Vyâsa en particulier « qui a procédé à une samkhyasition du *Yoga-Sûtra* au niveau du lexique ». Op.cit.p.152.

[235] Op cit.p.7.

[236] *Le Yoga, immortalité et liberté*, p.149.

[237] Certains commentateurs modernes par contre ont tendance à la minimiser.

[238] Dans *Le Yoga, immortalité et liberté* (Payot - 1954).

[239] A mettre au pluriel s'ils sont deux ou plus.

[240] « Patanjali et ses amis ont pu puiser à ce fond commun de tous les yogas déjà théorisés. Ils pouvaient se référer au bouddhisme, au jainisme et à toutes les idéologies qui ont disparu sans parfois laisser d'autre trace que leur nom (...) C'est chargé d'histoire que ce texte qui ignore l'histoire est parvenu jusqu'à nous. » Michel Angot, op.cit.p.142.

[241] Op.cit.p.118.

[242] - *La Bhagavad Gîtâ*, probablement écrite entre le III^e et le II^e s. avant notre ère, opère déjà une synthèse entre toutes les voies de libération répertoriées à son époque et accorde une grande importance au yoga. Comme le note Mircéa Éliade, « Une immense partie de la littérature moderne publiée dans l'Inde et ailleurs trouve sa justification théorique dans la

Bhagavad Gîtâ. »

- *Le Yoga Vashistha*, un ensemble très populaire de récits et de réflexions, reprend ses éléments au Yoga, au Sâmkhya, à l'Advaita et même au bouddhisme. Michel Hulin situe sa première version, augmentée par la suite, au IX^e siècle.

- Le *Yogayânavalkyam*, composé au Xe s., relie le Râja-yoga au brahmanisme traditionnel et puise aussi dans la Bhakti et le tantrisme.

- Les *Upanishads du yoga* s'étalent sur tout le premier millénaire et véhiculent un yoga de type tantrique.

- La *Hatha Yoga Pradîpikâ*, constatant l'âge sombre (*kali yuga*) dans lequel nous vivons, offre « à ceux qui ne peuvent pratiquer le *râja-yoga* (...) la « petite lampe (*pradîpikâ*) du *hatha-yoga* » (I,3), c'est-à-dire un yoga centré sur les postures, le souffle, les énergies et le réveil de la kundalini. Avec la *Gheranda Samhitâ* et la *Shiva Samhitâ*, ce traité s'inscrit dans la tradition des Nâths yogis, Shivaïtes tantriques respectueux du védisme.

- Divers commentaires : le *Yoga-bhâsya* de Vyasa est le plus ancien et celui auquel tous les autres se réfèrent (VI^e-VII^e s.), le *Tattvaicaradi* de Vâcaspati Misra (IX^e s.), le *Râjamârtanda* du roi Bhoja (XI^e s.), le *Yogavârttika* et le *Yogasârasamgraha* de Vijnânabhiksu (XVI^e s.)

- Le *Tantraloka* d'Abhinavagupta, mystique et philosophe cachemirien, prend en compte la plupart des courants philosophiques indiens en vigueur au Xe s.

- Plus récemment, les ouvrages de Vivekânanda (XIX^e s.) et Aurobindo (XX^e s.) ont tenté une synthèse des grandes formes du yoga en prêtant une attention particulière au *Raja yoga* de Patanjali.

[243] Parmi lesquelles émergent celles de Mircéa Éliade : *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) *Le Yoga, immortalité et liberté* (Payot - 1954), celle de Frans Moors : *Patanjali Yoga-Sûtra* (Les Cahiers de Présence d'Esprit - 2001) cahier n°9, celle de Michel Angot : *Le Yoga-Sûtra de Patanjali. Le Yoga-Bhasya de Vyasa* (Les Belles Lettres - 2008) et celle de Vimala Thakar : *Le Yoga au-delà de la méditation. Commentaire sur les Yoga Sûtras de Patanjali* (A.L.T.E.S.S.- 2000).

2. Quelle place pour le Râja Yoga en Occident ?

Précisons d'abord la manière dont le Yoga nous est parvenu.

La première étape de l'acculturation du yoga en Occident s'est déroulée sous l'égide du « Brahmo Samaj », un mouvement hindou né au Bengale en 1828. Ce mouvement a regroupé quelques grandes figures d'Indiens soucieux de moderniser la religion de leur pays, mais aussi de la faire connaître à l'étranger. Ram Mohan Roy (1772-1833) en est le fondateur. Ouvert aux sciences occidentales et à la spiritualité chrétienne, il a posé les bases d'un premier dialogue interreligieux entre l'Inde et l'Occident. Il a été suivi par d'autres membres de son mouvement : Keshub Chandra Sen, passionné par une étude comparative des grandes religions, Rabindranath Tagore qui fonda une université pour promouvoir les relations entre Orient et Occident, et surtout Vivekânanda qui fit impression au Parlement des religions à Chicago en 1893.

Vivekânanda (1863-1902) était inspiré non seulement par les idéaux du « Brahmo Samaj », mais par la spiritualité de son maître Râmakrishna. Au cours d'une tournée de conférences aux Etats-Unis et en Angleterre, il commença à faire connaître auprès d'une large audience, le Vedânta et le Yoga. Son originalité est d'avoir prôné un « Karma yoga », certains disent un « Vedânta pratique », conciliant les finalités sociales du « Brahmo Samaj » et la mystique de Râmakrishna. En soulignant la complémentarité de l'Orient et de l'Occident dans la construction d'un humanisme moderne, il a acclimaté l'idée que le yoga n'était pas une démarche ésotérique et élitiste, mais une discipline conciliable avec les idéaux humanitaires les plus universels. Il a fondé, en Europe et en Amérique, un certain nombre de centres Râmakrishna fonctionnant dans les perspectives d'un yoga socialement engagé. Il est aussi le premier à avoir présenté, dans une vision de complémentarité, les quatre grands yogas indiens : *bhakti, râja, karma et jnâna*.

À la suite de Vivekânanda, d'autres théoriciens travaillèrent à faire connaître le yoga et à l'adapter en Inde et en Occident. Le plus connu d'entre eux est Aurobindo, qui développa la vision d'un yoga intégral permettant à chaque individu et à la société d'élever son niveau de conscience, et aux sociétés d'évoluer vers plus d'humanité.

Assez loin de cette première transmission venant d'Indiens éclairés, ouverts aux valeurs et à la culture de l'Occident, s'est développée une diffusion du yoga promue par la puissante société de théosophie. Celle-ci, fondée aux Etats-Unis en 1875 par Helena Blavatsky, s'est installée à Adyar, près de Madras, en 1882. Entre les années 1875 et 1950, elle a emprunté à l'Inde et a véhiculé en Occident un certain nombre de traditions. Elle s'est orientée vers une sorte de syncrétisme intégrant des éléments de diverses religions dont l'hindouisme. Les théosophes ont rencontré des gourous et étudié des traités de yoga. Ils ont surtout retenu et transmis de celui-ci certains aspects ésotériques, concernant les pouvoirs psychiques et thérapeutiques, l'importance de l'initiation par des maîtres.

Le déclin de la société de théosophie, dans les années 50, a marqué une pause dans la diffusion des traditions indiennes en Occident, mais pas pour longtemps. À partir de 1960, une certaine jeunesse californienne d'abord, puis américaine et européenne, en quête d'idéal et en réaction contre une société de plus en plus matérialiste, consumériste et conflictuelle, s'est intéressée au yoga et a cherché à s'y initier dans des centres spirituels créés par des gourous ou auprès d'autres maîtres, dans les ashrams de l'Inde. Un certain nombre d'entre eux sont partis sur les chemins de Kâthmandou. Le yoga alors pratiqué l'a été en vue d'une libération de toutes les contraintes individuelles et sociales, dans la perspective de trouver un mode de vie pacifique, accueillant, insouciant, aux antipodes de celui proposé par la société compétitive de production-consommation qui est la nôtre.

La jeunesse des sixties a connu bien des illusions et des dérapages dans l'anticonformisme, la drogue, les sectes et a surtout retenu du yoga les aspects de libération psychique en négligeant ceux concernant l'éthique et l'ascèse. Elle a frayé la voie à de nouveaux mouvements religieux plus ou moins discutables, mais elle a aussi ouvert la porte à un vent frais de liberté et de nouveauté et suscité un regard curieux, sinon bienveillant, à l'égard de ce qui venait d'Orient.

Le mouvement du New age, porté par l'enthousiasme d'une génération, stimulé par des artistes et éclairé par des leaders comme Alan Watts, était cependant sans organisation. Il ne pouvait offrir au yoga un milieu stable. Le visage que présente le yoga aujourd'hui n'est plus le même qu'alors. Quel est-il ? D'après Ysé Tardan Masquelier, directrice de l'École française de yoga, « L'époque actuelle voit un partage plus précis entre un yoga authentique, fidèle à l'esprit de ses sources, et des dérives parfois pathologiques dues à une mauvaise information, à la crédulité, à des tendances sectaires, au goût du pouvoir. Dans le secteur du yoga authentique, sérieux, dit-elle, les enseignants se considèrent de plus en plus comme des professionnels, organisés en fédérations qui supervisent leurs programmes de formation. Groupes de recherches, séminaires et journées d'études leur permettent de faire avancer une réflexion scientifique, psychologique et médicale sur les effets du yoga. Cette orientation récente, issue des investigations modernes, donne au yoga une nouvelle armature théorique qui devrait permettre d'en conserver le sens initial : une discipline spirituelle à médiation corporelle. »²⁴⁴

Dans ces perspectives, le Yoga-Sûtra, qui ne met lui-même aucune limite de principe aux destinataires du yoga, est en mesure de prendre chez nous une place importante, en élargissant le champ des pratiques occidentales encore très occupé par les yogas d'origine tantrique – hatha yoga, mantra yoga, kundalini yoga²⁴⁵... – à une démarche spirituelle plus complète. Les Écoles françaises de yoga commencent à œuvrer dans ce sens. Par ailleurs, « cela n'est pas sans retentir en retour en Inde. L'intérêt des Occidentaux suscite un regain d'intérêt en Inde même, où le Yoga-Sûtra passé de mode, est alors intégré à la culture nationale du pays. »²⁴⁶

L'exposé de Patanjali ne constitue pas pour autant un texte sacré, une sorte d'évangile, et moins encore une somme du yoga. Pour riche qu'il soit au plan spirituel, il est marqué par son époque et s'inscrit dans un ensemble de textes et de pratiques qui ont aussi leur valeur propre que le yoga qui se pratique aujourd'hui doit prendre en compte. Il peut cependant, à

l'intérieur de cet ensemble, constituer une sorte de colonne vertébrale qui l'aide à se structurer et à éviter les éclatements et les débordements auxquels nous assistons.

C'est sous cet aspect axial que nous l'avons considéré, sans nous priver pour autant des développements qu'il a suscités, inspirés, et auxquels nous avons eu recours pour nous-même le prolonger et l'actualiser. Nous avons utilisé pour cela certains commentaires anciens, mais surtout celui, moderne et particulièrement inspiré, de Vimala Thakar²⁴⁷. Celle-ci est une indienne qui s'est mise d'abord, à la suite de Ghandi, au service des paysans pauvres ; puis, après avoir rencontré Krishnamurti, s'est consacrée à vivre et faire connaître le message des grands textes spirituels de l'Inde, parmi lesquels la Bhagavad Gîtâ et le Yoga-Sûtra²⁴⁸.

[244] *L'esprit du yoga* (Albin Michel-2005) p.206.

[245] Enseigné au départ par le yogi Bhajan aux Etats-Unis et en Europe, il compte aujourd'hui de nombreux pratiquants dans le monde. La fédération allemande, à elle seule, fait état de plusieurs milliers d'adhérents.

[246] Michel Angot, op.cit.p.43.

[247] *Le Yoga au-delà de la méditation. Commentaires sur les Yoga-Sûtra de Patanjali* (A.L.T.E.S.S.-2000). cité sous le sigle CVT : Commentaire de Vimala Thakar.

[248] Pour en savoir plus voir le site : www.vimalathakar.fr

3. Patanjali et les pouvoirs du yoga (siddhis)

Le Yoga-Sûtra présente une structure organisée et finalisée dont nous avons tenté de faire apparaître la profonde cohérence. Mais celle-ci doit être en partie décryptée, car si Patanjali, (ou les auteurs que couvre ce nom) est un yogin qui parle d'expérience avec concision et pertinence, il est aussi un « attentif » qui se veut à l'écoute de ce qui, à son époque, mérite attention en matière de yoga. D'où cet aspect compilateur que revêt parfois son propos. Là où cet aspect éclate le plus est son troisième chapitre qui fait état de tous les pouvoirs qu'un yogin expérimenté peut rencontrer sur sa route.

Ce chapitre débute par l'affirmation claire et simple de ce qui centre et finalise le yoga : « *La contemplation existe quand le mental s'efface et que seul l'objet resplendit.* » (III,3) Et lorsque *dhâranâ*, *dhyâna* et *samâdhi* convergent, on a la complète cohérence du *samyama* (III,4) qui est l'accomplissement de la sagesse (III,5). L'usage en vient progressivement (III,6). Cette triade du *samyama*, précise Patanjali, est plus intérieure que les *angas* précédents : *yamas*, *niyamas*, etc. (III,7), mais moins intérieure que le *samâdhi* sans graine, *nirbîjah samâdhi* (III,8) dans lequel toutes les imprégnations latentes (*samskaras*, *vasanas*) ont disparu.

C'est sur la base de ce fer de lance de la pratique yogique, encore imparfaite pourtant, le *samyama*, que Patanjali introduit l'inventaire des pouvoirs (*siddhis*) qui peuvent échoir au yogin déjà unifié, mais encore en marche vers la parfaite liberté.

Grâce au *samyama*, dit-il :

- La conscience du yogin transcende le passé et le futur (III,16),
- peut connaître le langage de tous les êtres (III,17),
- obtenir la connaissance de ses vies antérieures (III,18),
- ainsi que la connaissance de l'esprit d'autrui (III,19).
- Il peut devenir invisible, inaudible, indécélable (III,20).
- Voyant l'issue des actions, il peut prévoir le moment de sa mort (III,22).
- développer la bienveillance et les autres qualités du cœur (III,23),
- obtenir la force de l'éléphant ou d'autres puissantes créatures (III,24),
- percevoir ce qui est lointain, subtil ou caché (III,25),
- avoir la connaissance de l'univers solaire (III,26),
- connaître l'agencement de l'univers lunaire (III,27),
- le mouvement des étoiles (III,28),
- ou l'agencement de son corps (III,29).
- Il peut faire cesser la faim et la soif (III,30),
- obtenir la stabilité du souffle (III, 31)
- et la vision des Parfaits (III, 32).
- En fait, tout peut lui être connu (III,33).
- Il peut avoir la connaissance parfaite du mental (III,34)
- et obtenir la connaissance du Soi (III,35).
- De là naissent l'intuition, l'audition, la sensibilité, la vision, la gustation et l'olfaction subtiles (III,36).

- Il peut entrer mentalement dans le corps d'autrui (III,38),
- s'élever au-dessus de l'eau, de la boue et des épines (III,39),
- voir son corps rayonner (III,40),
- obtenir une ouïe divine (III,41),
- se déplacer légèrement dans l'espace (III,42),
- dissiper le voile qui recouvre la lumière (III,43),
- triompher des énergies matérielles (III,44),
- et, grâce à cette victoire, acquérir les huit pouvoirs que sont : la capacité de réduire un corps à la taille d'un atome, ou de le rendre immense, très lourd ou très léger, la possession d'une volonté irrésistible, la capacité de contrôler les éléments, de matérialiser ou de faire disparaître des objets ainsi que de satisfaire tous ses désirs et d'avoir un corps parfait, invulnérable, ayant la beauté, l'éclat, la force et la dureté du diamant (III,45-46).
- Le *samyama* appliqué aux sens peut obtenir leur parfaite maîtrise (III,47)
- et l'on peut alors se déplacer à la vitesse de la pensée, agir sans instruments et maîtriser la matière (III,48).

Cet inventaire impressionnant, qui reconnaît au yogin expérimenté un pouvoir quasi total sur la nature, ses lois et ses forces, a des parallèles dans toutes les grandes religions où ne manquent pas des récits de miracles de toutes sortes. Il laisse dubitatifs nos esprits modernes, rationalistes, pour le moins sceptiques à l'égard de phénomènes qui échappent à l'expérience ordinaire et à toute tentative scientifique de reproductibilité²⁴⁹.

Pour Patanjali, qui appartient à un autre univers culturel où le crédible disponible était beaucoup plus abondant, ces phénomènes ne posaient pas question. Pour lui, le problème était ailleurs comme il le signale en III,37 : « *Ces pouvoirs (siddhis) sont des perfections actives, mais des obstacles pour le samâdhi.* » C'est ainsi qu'après avoir longuement fait état des perfections et actions que le yogin peut rencontrer et exercer sur sa route, il les dévalue et les écarte sans hésitation non seulement comme inutiles mais comme dommageables en regard de la finalité du yoga : l'enstase émancipatrice, la libération ultime de la Conscience. Et c'est sur elle (*kaivalya*), qu'approfondissant son projet de départ, il concentre la fin de son propos.

« *Une fois détruit le germe de tout attachement, nous avons kaivalya, la suprême liberté.* » (III,50)

On peut mettre en parallèle ces considérations de Patanjali sur les *siddhis* avec celles que nous livrent les évangélistes (Mt 4,1s et Lc 4,1s) sur le séjour de Jésus au désert. Celui-ci, poussé par l'Esprit, rencontre le diable qui l'invite à déployer ses pouvoirs de Fils de Dieu pour surmonter la faim, flotter dans les airs et établir sa domination sur les hommes : tentations que repousse Jésus au motif que cela n'a rien à voir avec le culte de Dieu.

Après une dernière mise en garde contre « *l'orgueil et l'attachement à ce que donnent les dieux* » (III, 51), les pouvoirs sans doute dont il vient de parler, Patanjali conclut : « *La connaissance discriminante procurée par le samyama est le passeur. Elle est intemporelle, totale et libératrice* (III,54). *Le mental lumineux (sattva) est alors aussi pur que l'Esprit (purusha). C'est kaivalya, la liberté suprême.* » (III,55). Le *samyama* peut être

utilisé pour l'obtention de facultés supranormales, mais ce n'est pas ce pourquoi il est fait. C'est vers la réalisation du samâdhi sans germe (*nirbîja samâdhi*) et la libération ultime (*kaivalya*) qu'il doit être orienté et non vers l'obtention de pouvoirs extraordinaires qui ne peuvent que flatter et piéger l'ego du yogin.

Pour Michel Angot, qui analyse de près le lexique et les concepts du Yoga-Sûtra, l'essentiel de celui-ci s'arrête là, et le quatrième chapitre consacré à *kaivalya*, redondant par rapport à ce qui précède, change de style. Il constitue un rajout tardif, plutôt polémique, et en tout cas moins inspiré. Convenons-en et laissons de côté plusieurs digressions revenant de façon répétitive, sur les états du mental, les imprégnations latentes, le rôle des *gunas*... Retenons-en cependant l'ultime et dense conclusion :

« *Pour qui arrive à un complet discernement, l'enquête sur la nature du Soi aboutit.* » (IV, 25). « *Alors, éclairé par le discernement, le mental connaît l'esseulement.* » (IV,26) « *Si dans les failles du mental se glissent encore des pensées provenant des empreintes résiduelles, celles-ci disparaissent de la même façon que les kleshas.* » (IV,27-28)

« *Celui qui distingue parfaitement le mental et la Conscience connaît l'état de vérité sans nuages (dharmamegha samâdhi).* » (IV,29) « *Dans cet état, cessent les causes de la souffrance et l'attachement à l'action.* » (IV,30) « *Alors, parce qu'immense est la connaissance, libérée de toute obscurité et impureté, le savoir devient insignifiant.* » (IV,31) « *Et arrive à son terme la transformation des énergies qui ont accompli leur tâche et cessent d'évoluer dans le yogin.* » (IV,32) « *Lequel échappe à la temporalité* » (IV,33) « *Ayant réalisé leur but – expérience et libération – elles sont réabsorbées, et le yogin connaît l'esseulement libérateur de la Conscience établie dans sa nature originelle (kaivalya).* » (IV,34)

Définissant le *dharmamegha samâdhi* dont parlent ces derniers sûtras comme « l'intégration dans un nuage d'harmonie », Frans Moors le met au sommet des ravissements du yoga. « Les commentateurs, ajoute-t-il, le décrivent comme une abondance de bonté, une « cascade de vérité ». Comme la pluie qui régénère la nature après une longue absence, le yogin baigne à chaque instant dans un bain d'harmonie, il vit dans « un océan d'ordre cosmique » de justice, de vertu, de grâce et de béatitude divine (...) Il est en méditation constante, toujours dans l'action juste, transparente, qui n'entraîne plus aucune retombée indésirable. » 250

[249] Ceux qui se posent la question : « Qu'est-ce qu'un esprit moderne peut retenir de cette description des siddhis par Patanjali ? », pourront trouver des éléments de réponse dans l'ouvrage de Dean Radin : *Super Pouvoirs. Science et yoga : enquête sur les facultés humaines extraordinaires* (Inter Editions - 2014).

[250] Op.cit.p.175s.

4. Jean de la Croix : yogin transhistorique

Établissant un parallèle entre Patanjali et certains mystiques chrétiens, Michel Angot parle de Thérèse d'Avila comme d'une « yogini transhistorique »²⁵¹, signifiant que sa démarche spirituelle peut, malgré un considérable écart culturel, s'apparenter au yoga. L'expression nous semble heureuse et applicable aussi à un mystique proche d'elle : Jean de la Croix.

Celui-ci introduit son premier grand ouvrage, *la Montée du Carmel*, par un dessin où il schématise sa vision de la voie spirituelle. On peut y voir un sentier droit, gravissant le mont de perfection entre deux autres chemins, tortueux, qui se perdent sur les côtés de la montagne. Sur ce sentier, il a marqué : rien, rien, rien, rien, rien. Il s'agit d'une voie de dépouillement, de détachement. Les chemins qui, de part et d'autre s'égarer, conduisent aux biens de la terre et aux biens du ciel. Au sommet de son Mont Carmel, Jean de la Croix écrit encore : « rien, il n'y a sur la montagne que l'honneur et la gloire de Dieu ».

Patanjali balise aussi la voie du yoga comme un chemin de détachement (vairâgya) s'écartant du foisonnement des expériences sensorielles (pratyâhâra) et des pouvoirs de l'esprit (siddhis). Au terme de la démarche yogique, il écrit « kaivalya » : le splendide esseulement, la merveilleuse liberté du Purusha.

Le chemin dessiné par Jean de la Croix se trouve ensuite évoqué verbalement dans son poème *la Nuit obscure*, qu'il introduit ainsi :

Chansons de l'âme qui se réjouit d'avoir atteint
le haut état de perfection qui est l'union avec Dieu
par le chemin de la négation spirituelle.

Huit strophes suivent qui balisent ce chemin :

Par une nuit obscure,
enflammée d'un amour plein d'ardeur,
ô l'heureuse aventure,
j'allai sans être vue,
sortant de ma maison apaisée.

Cette première strophe évoque ce que Patanjali appelle « abhyâsa » et « tapas » : la pratique assidue et ardente, mais aussi « citta vritti nirodha » : l'apaisement du mental. Son Sûtra parle aussi du bonheur (ânanda) de la démarche (sâdhanâ) qu'entreprend le yogin (I,47).

Dans l'obscur et très sûre,
par l'échelle secrète, déguisée,
ô l'heureuse aventure,

dans l'obscur, en cachette,
ma maison désormais apaisée.

L'obscurité de la contemplation dont parle Jean de la Croix a son homologue chez Patanjali au niveau de l'asamprajnâta samâdhi dans lequel la conscience décroche de tout discours pour entrer dans une zone de non savoir. Le yogin se trouve alors lui-même caché dans cet inconnaissable « dont l'empreinte occulte toutes les autres » (I,50) et l'établit dans « la sérénité intérieure » (I,47)

Dans cette nuit heureuse,
en secret, car nul ne me voyait,
ni moi ne fixais rien,
sans autre lueur ni guide
que celle qui en mon cœur brûlait.

La sagesse donnée là, dit Patanjali, « est porteuse de vérité et diffère des connaissances provenant de la parole d'autorité et du raisonnement. » (I,48-49). Elle dégage aussi le yogin de toute forme d'égoïsme (asmita).

Celle-ci me guidait,
plus sûre que celle de midi
au lieu où m'attendait,
moi, je savais bien qui,
à un endroit où nul ne paraissait.

C'est vers Îshvara, « le maître des premiers maîtres » (I,26) que le yogin se dirige, à lui qu'il se confie, se dédie, et par lui, qu'en toute sécurité, il se laisse guider (Îshvara pranidhâna) (II,45). Celui-ci l'attend en un lieu parfaitement solitaire, où nul ne paraît ((kaivalya).

Ô nuit qui a conduit,
ô nuit plus aimable que l'aurore,
ô nuit qui a uni
l'ami avec l'aimée,
l'aimée en son ami transformée.

Dans cette remise inconditionnelle et obscure, le yogin fusionne avec celui à qui il se donne et s'abandonne, et cette union le transforme. « Sa conscience s'intériorise et les obstacles disparaissent. » (I,29)

Contre mon sein fleuri
qui entier, pour lui seul, se gardait,
il resta endormi,

moi je le caressais
et l'éventail des cèdres l'éventait.

Cette dédicace totale au Seigneur suffit. Aucune manifestation particulière n'est souhaitée. Le yogin entend ignorer les pouvoirs qu'il pourrait en obtenir, se contentant du souffle de son samâdhi (III,51).

L'air venant du créneau,
quand mes doigts caressaient ses cheveux
avec sa main légère
à mon cou me blessait
et tenait en suspens tous mes sens.

Pourtant, celui-ci devient un jour touche pénétrante et suspens extatique (vritti nirodha). « L'amplitude de l'esprit stabilisé va alors de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Devenu pur comme une pierre précieuse, il s'identifie avec ce sur quoi il se tient. » (I,40-41)

Je restai, m'oubliai,
le visage penché sur l'ami.
Tout cessa, je m'abandonnai,
délaissant mon souci
parmi les fleurs de lis oublié.

C'est la cessation complète (nirhoda), l'effacement du karma, des kleshas, et l'oubli même de l'existence individuelle pour une floraison cosmique. « Une fois détruit le germe de tout attachement, nous avons la délivrance. » (III, 50) « Quand la pureté de la conscience (sattva) égale celle de l'Esprit (purusha), il y a la suprême liberté (kaivalya) (III,55).

[251] Op.cit.p.118.

5. Bibliographie

TRADUCTIONS ET ANCIENS COMMENTAIRE DES YOGA-SÛTRAS

Vivekananda, *Râja-yoga : conférences faites en 1895-1896 à New York* (Publications théosophiques - 1910).

Yoga Sûtra de Patanjali : Roi Bhoja, présenté par Philippe Geenens (Âgamât - 2003).

Le Yoga-Sûtra de Patanjali : Le Yoga-Bhasya de Vyasa traduit par Michel Angot (Les Belles Lettres - 2008).

Les Yogas-Sutras de Patanjali à la lumière des premiers commentaires indiens : Vyasa, Bhoja, Vacaspati Misra, traduction et commentaires par Erik Sablé (Dervy - 2008).

TRADUCTIONS ET COMMENTAIRES RÉCENTS

Mircéa Éliade, *Patanjali et le Yoga-Sûtra*, (Seuil - 1976) coll. Maîtres spirituels.

Yogânusâmam, *Les Yogasûtras de Patanjali*, commentés par Sadânanda Sarasvati (Le Courrier du Livre - 1979).

Les Yoga Sutras de Patanjali traduits par Jean Weber, Introduction d'Alistair Shearer (Argel -1982).

Propos sur la liberté. Commentaires des Yoga-Sûtra de Patanjali, traduction et commentaires de Satyananda Sarasvatî (Bihar School of Yoga et Union européenne des fédérations de yoga - 1984) épuisé.

La Voie du yoga. Yoga Darshana. Les aphorisme de Patanjali, traduction et commentaires de Jean Papin (Dervy - 1984).

Le Yoga-Sutra de Patanjali présenté par Desikachar (Éditions du Rocher - 1986).

Yoga-Sutras de Patanjali, traduction et commentaires par Françoise Mazet (Albin Michel - 1991).

Vimala Thakar, *Le Yoga au-delà de la méditation. Commentaires sur le Yoga-Sûtra de Patanjali* (A.L.T.E.S.S.-2000).

Frans Moor, *Patanjali Yoga-Sûtra* (Les Cahiers de Présence d'Esprit - 2001).

Les sutras du kriya yoga de Patanjali et des siddhas, traduction, commentaire et pratique par Marshall Govindan (2002).

Yoga-Sûtra, introduction, traduction et commentaires par Alyette Degrâces (Fayard - 2004).

Patanjali : les Yogas-Sûtras, traduction et commentaires par Sylviane Legrand (Éditions Bénévent - 2010)

Yoga-Sûtra de Patanjali - Miroir de Soi, présenté par Bernard Bouanchaud (Éditions Âgamât - 2011).

Patanjali, Yoga-Sûtra, traduction et commentaires de Pierre Alais (Publibook - 2011).

The Yoga Sutras of Patanjali, translation and commentary by Swami Satchitananda (Integral Yoga - Publications - Yogaville, Virginia - 2012).

Le Yoga-Sûtra de Patanjali : La maturité de la joie, de Jean Bouchart d'Orval (Le Relié Poche - 2012).

Lumière sur les Yoga Sutras de Patanjali, B.K.S.Iyengar (2012).

Les kriya yoga sutras de Sri Patanjali commentés par Goswami Kriyananda. Traduction Nicole Biscay (CKYF Éditions - 2012).

R. Sriram, *Patanjali Yogasûtra – La merveilleuse source sanscrite du Yoga*, traduction B. Bouanchaud, Livre + CD (Âgamât - 2012).

AUTRES ANCIENS OUVRAGES SUR LE YOGA

Upanishads du yoga, traduit du sanscrit et annoté par Jean Varenne (Gallimard-Unesco - 1971, réed. 1990).

Sept récits initiatiques tirés du Yoga-Vasistha, traduits du sanskrit avec introduction et notes, par Michel Hulin (L'Autre Rive - Berg International - 1987).

Hatha-Yoga-Pradîpîkâ, Traité de Hatha-Yoga, Introduction, traduction et commentaires par Tara Michaël (Fayard - 1974) coll. Documents spirituels.

Le yoga du corps, la Gheranda samhita, traduction et commentaire par J. Papin (Dervy - 1992).

Vivekananda, *Jnâna-yoga* (Albin Michel - 1948).

Les Yogas pratiques (Albin Michel - 2005) Coll. Spiritualités vivantes.

Aurobindo, *La Synthèse des yogas* (Buchen-Chastel - 1975).

AUTRES OUVRAGES PLUS RÉCENTS

Mircéa Éliade, *Le Yoga, immortalité et liberté* (Payot - 1954).

P. Masson-Oursel, *Le Yoga* (Paris - 1954).

T. Brosse, *Études instrumentales des techniques du Yoga*. Précédé d'une étude de J. Fiilliozat sur *la Nature du Yoga dans sa tradition* (Paris - 1963).

A. Van Lysebeth, *J'apprends le yoga* (Flammarion - 1969).

A. Van Lysebeth, *Je perfectionne mon yoga* (Flammarion - 1969).

A. Van Lysebeth, *Pranayama, la dynamique du souffle* (Flammarion - 1971).

Sri Ananda, *Yoga, harmonie du corps et de l'esprit* (Robert Laffont -1972).

Liliane Siegel, *Le Yoga par l'image* (Denoël - 1973).

Jacques Laz Maya, *Yoga, clé de Dieu, clé du monde* (Dangles - 1973).

B.K.S.Iyengar, *Yoga Dipika, Lumière sur le yoga*. Préface de Yehudi Menuhin (Buchen / Chastel - 1978).

Yvonne Millerand, *Guide pratique de Hatha-Yoga* (Calmann-Lévy - 1979).

Lidell Lucy, Narayani Rabinovitch et Swami Vishnu Devananda, *Le Yoga. Guide complet et progressif* (Robert Laffont - 1988).

Jean Varenne, *Aux sources du yoga* (Éd. Jean Renard - 1989).

Silva, Mira et Shyam Mehta *Le yoga selon Iyengar*, Préface de B.K.S.Iyengar (Éditions Solar - 1990).

Johanna Bouanchaud, *Harmonie et santé par le yoga* (Éditions Solar et Âgamât - 1997).

Pierre Feuga et Tara Michaël, *Le yoga* (PUF - 1998).

Ysé Tardan-Masquelier, *Le Yoga* (Plon - Mame - 1995).

Ysé Tardan-Masquelier, *L'Esprit du Yoga* (Albin Michel - 2005).

Réédition en poche coll. Spiritualités vivantes (2014).

Georg Feuerstein et Larry Pane, *Le Yoga pour les nuls* (2005).

Sri Aurobindo (Auteur), Jean Herbert (Préface), N.K. Gupta (Préface) *Le guide du yoga* (Albin Michel - 2007).

Le yoga, voie de libération, Revue Française de Yoga, n°38 / juillet 2008.

Swami Saradananda, *Postures et techniques du yoga* (Larousse Poche - 2009).

BKS Iyengar, Yehudi Menuhim, Georgia Berlanda et Philippe Lecomte, *Bible du yoga*, (Aventure Secrète - 2009).

Christina Brown, *La Bible du yoga*, traduction Antonia Lebovici (Trédaniel - 2010).

Julie Duran, *Yoga Iyengar : Initiation aux 23 postures classiques de BKS Iyengar* (Le Courrier du Livre - 2011).

Marie-Hélène Hirbec, *Le grand livre du yoga de Swami Vishnudevananda* (Le Courrier du Livre - 2011).

Tara Michaël, *Les voies du yoga* (Seuil - 2011). Coll. Points sagesse.

Swami Durgananda, Swami Kailasananda, Swami Sivasananda, *Le yoga du corps et de l'esprit* (Solar - 2011).

Abby Ellsworth, Hector Aiza, Jonathan Conklin et Patricia Ross, *Yoga* (Le Courrier du Livre - 2012).

R. Sriram et B. Bouanchaud, *Îsvarakrishna Sâmkhyakârikâ, - La source théorique du Yoga et du Sâmkhya* - Livre + CD (Âgamât - 2013).

Lionel Coudron, *Mieux vivre par le yoga* (J'ai lu - 2013).

André van Lysebeth, *Le yoga mental* (2013).

Christian Tikhomiroff, *Le banquet de Shiva : Pratique et philosophie du nâtha-yoga* (Dervy - 2013).

Christophe Mouze, *Le yoga Ashtânga Vinyâsa. Première série* (Pédagogies - 1998).

Daniel Odier, *Tantra Yoga : le Tantra de la connaissance suprême* (Albin Michel - 2004). Coll. Spiritualités vivantes.

Raisanen Petri, *Ashtanga yoga traditionnel. Le yoga selon l'enseignement de sri k. Pattabhi jois* (Almora).

Parmi tous ces ouvrages, celui de Michel Angot impressionne par son volume (896p) et l'importance du travail effectué. Celui-ci est un indianiste connu dont les remarques linguistiques et historiques sont précieuses. Nous y avons recouru plus d'une fois. Sa traduction du Yoga-Sûtra est malheureusement lourde et absconse, non par maladresse, mais en raison d'un souci excessif d'exactitude littérale et peut-être d'un penchant

ésotérique qui le pousse à accentuer le côté énigmatique d'un texte déjà obscur. Par ailleurs, ses réflexions philosophiques révèlent chez lui une ambivalence surprenante à l'égard du Yoga-Sûtra qu'il rapproche du bouddhisme (p.113s), éloigne du Samkhya (p.109s), mais interprète pourtant à la lumière d'un dualisme séparateur et stérilisant.

Dans le Yoga-Sûtra, il voit « une opposition totale » (p.197) et un projet de divorce (p.210) entre l'Esprit et la Nature, le *purusha* et la *prakriti*. Il y voit aussi une tentative de stérilisation et d'extinction de la vie (p.212) débouchant sur « l'anéantissement du corps, de l'individualité, et, finalement, l'anéantissement de l'univers » (p.214). Patanjali, selon lui, viserait à amener chaque monade spirituelle, chaque *purusha*, qu'il qualifie de « non vivant »(p.206), à un « splendide isolement », *kaivalya* (p.210), dans lequel aucune altérité ne serait plus reconnue, aucune communication ni communion possible (p.225). Le modèle en l'occurrence serait *Îshvara*, l'archétype des *purushas*, dont « le splendide isolement est la rançon de sa perfection stérile » (p.180). « Un yogin est quelqu'un qui s'est rendu stérile tandis que le Seigneur est pour toujours stérile et l'a toujours été. » (op. cit.p.756)

Dans ces perspectives, M. Angot interprète le *pranayâma* cité par Patanjali en II, 49, comme « un arrêt complet de la respiration visant à couper les ponts avec l'activité sensorielle et arrêter les processus de vie naturelle qui tous entraînent la reproduction ». (p.809). De même, le *brahmacharya* de II, 30 et 38 perd pour lui sa connotation initiale de consécration au *brahman* pour devenir un comportement de continence stricte, stérilisant la capacité reproductive du yogin dans une rétention virilisante. (p.811) Bref, « le Yoga-Sûtra, écrit-il, tourne le dos à la vie. » (p.837).

D'un autre côté, sa connaissance de la doctrine chrétienne est partielle et partielle, pas à la hauteur en tout cas de sa culture indienne. C'est ainsi qu'il ne retient de sa sotériologie que l'eschatologie futuriste concernant la fin des temps, le jugement dernier, la résurrection des corps, et ignore l'eschatologie réalisée qui affirme que le Royaume est déjà là (Lc17,21), la vie éternelle présente (Jn6,40), et le chrétien déjà ressuscité (Col 2,12). « Le salut chrétien est espérance, écrit-il, parce que la résurrection des corps et le salut éventuel n'ont jamais eu de présent. » (p.195) Les chrétiens nourrissent l'espérance d'une éternité à venir qui est « une attente linéaire dirigée vers le futur ». (p.208)

Par ailleurs, hormis quelques allusions heureuses mais éparses à Thérèse d'Avila, Jean de la Croix et Maître Eckhart, il semble ignorer la riche tradition de la mystique chrétienne sur la contemplation sans forme ni figure et écarte celle des Pères de l'Église sur la divinisation pour leur préférer la théologie de Thomas d'Aquin et saint Augustin qui ne sont pourtant pas les auteurs les plus intéressants à mettre en parallèle avec Patanjali. Ce faisant, lorsqu'il compare la libération hindoue et le salut chrétien, Michel Angot durcit à ce point les différences qu'elles en deviennent des contradictions. Pour lui, il existe « une opposition irréductible entre ces deux types d'espérance » (p.231) et « le système du Yoga-Sûtra met en valeur l'altérité radicale de la pensée indienne. » (p.232)

Pour ses qualités de sanskritiste et d'historien de la pensée indienne, M.A. s'apparente aux commentateurs de Patanjali qui sont, dit-il, des érudits mais pas des mystiques (op. cit.p.19). Son travail exégétique est sérieux, mais le yoga est plus pour lui un système à décoder qu'une voie à suivre, un *darshana* à expliquer qu'une *sâdhanâ* à vivre. Sa réflexion souffre en matière d'hindouisme d'un hypercriticisme et en matière de christianisme d'une

insuffisance d'information. Comme l'écrit Mircéa Éliade : « Lorsqu'il s'agit des valeurs spirituelles, la contribution de la philologie, pour indispensable qu'elle soit, n'épuise pas la richesse de son objet. » (*Le yoga, immortalité et liberté*, p.5.)

Du même auteur

La foi selon Jean de la Croix, Éditions du Carmel, 1975.

Zen, l'essentiel, Accarias-l'Originel, 1989.

Les Fleurs dans l'art et la vie (préfacé par J.M.Pelt), Accarias-l'Originel, 1997.

Sagesses concordantes, quatre maîtres pour notre temps : ETTY HILLESUM, VIMALA THAKAR, PRAJNÂNPAD, KRISHNAMURTI, (préfacé par A. Comte-Sponville) 2 t., Accarias-l'Originel, 2004.

BA-BA de L'Ikebana, Pardès, 2006.

Sagesse du Bouddha, religion de Jésus. Bouddhisme et christianisme des origines à nos jours, Accarias-l'Originel, 2007.

Dire oui à ce qui est. Svâmi Prajnânpad, sa vie, son message, Accarias-l'Originel, 2013.

Jean de la Croix, sage, poète et mystique, Seuil, 2013. Coll. Points Sagesse.

Sagesses sans frontières, les plus grands sages et mystiques du monde (préfacé par Michel Hulin), Almora, 2014.

Pour lire Jean de la Croix, anthologie commentée des principaux textes de Jean de la Croix (sur le site de l'auteur, <http://perso.orange.fr/famille.delaye>)

Collection dirigée par
José Le Roy

Pour l'édition originale :
© Éditions Alhora, 2014
ISBN de l'édition originale :
978-2-35118-217-8

Pour la présente édition numérique :
© Éditions Alhora, 2014.
ISBN de l'édition numérique :
978-2-35118-231-4

Couverture :
François Matton

Cet ouvrage a été numérisé
le 31 juillet 2014 par Zebook.

Éditions Alhora
51 rue Orfila, 75020, Paris

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Chez le même éditeur

Pour l'Éveil, Pierre Feuga

La Poignée de riz du Bouddha, Ariane Buisset

22 Cartes d'Asie, Georges Sédir

Gheranda Samhitâ, Jean Papin

La Couleur des Dieux, Stéphane Guillerme et Mathieu

Yoga, corps de vibration, corps de silence, Éric Baret

Le Psychiatre et la Voyante, Éliane Gauthier et Jean Sandretto

Le Seul Désir, Éric Baret

L'Impensable Réalité, Jean Bouchart d'Orval

La Voie du bambou, Yen Chan

Sakti-sûtra, Jean Papin

Dieux et déesses de l'Inde, Stéphane Guillerme

Caraka Samhitâ, 1. Les principes, Jean Papin
Le Sacre du dragon vert, Éric Baret
Journal d'un chaman – L'Ours des montagnes bleues, Mario Mercier
Journal d'un chaman – Les Voix de la mer, Mario Mercier
La Centurie de Goraksa, Tara Michaël
Les Doigts pointés vers la lune, Wei Wu Wei
Amour et connaissance, Alan Watts
Mandalas à contempler et à colorier, Christian Pilastre
Le Secret le mieux gardé, Jean Bouchart d'Orval
Être et ne pas être, Douglas Harding
Le Miroir du vent, Pierre Feuga
Le Chemin des flammes, Pierre Feuga
S'éveiller en rêvant, Stephen LaBerge
Les crocodiles ne pensent pas, Éric Baret
Essais sur l'expérience libératrice, Roger Godel
Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident, Taïkan Jyōji
Mandalas à colorier, Christian Pilastre
God is Pop, Stéphane Guillerme
Philosopher par le feu, Anthologie de textes alchimiques, Françoise Bonardel
Caraka Samhitâ, 2. Les thérapeutiques, Jean Papin
Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du Cachemire, Jean Bouchart d'Orval
Dans notre cœur, nous savons, ShantiMayi
La Vision non-duelle de Douglas Harding, Richard Lang

A l m o r a

Retrouvez toutes nos publications sur

www.almora.fr