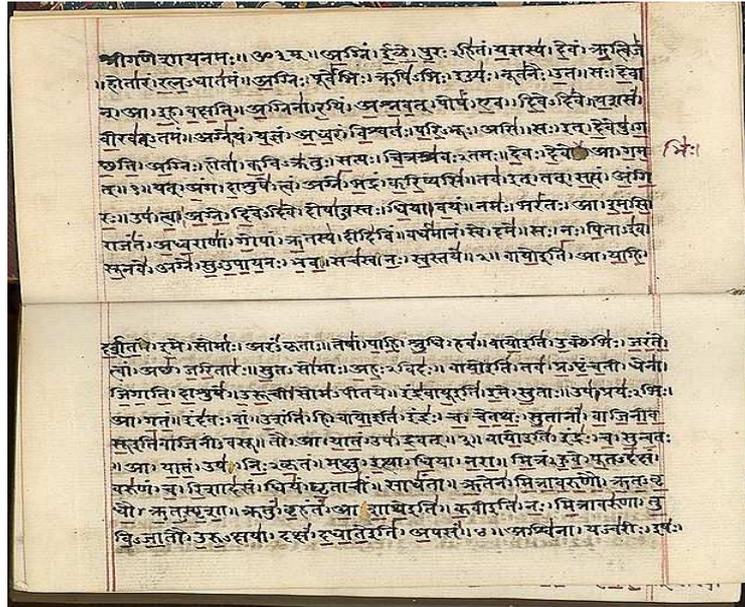


SUR LES TRACES DE PATANJALI

UNE RELECTURE DES « YOGASUTRA » 1 À 8 DE PATANJALI¹

MARIANA THIÉRIOT LOISEL



MOTS CLÉS : PHILOSOPHIE- SANTÉ MENTALE- SANTÉ PHYSIQUE- FÉMININ- SACRÉ- YOGA - TRANSDISCIPLINARITÉ - PLASTICITÉ.

INTRODUCTION

Traditionnellement, les textes philosophiques anciens rédigés en sanskrit, souvent considérés comme des textes sacrés, ont été traduits par des hommes ayant pris un engagement religieux. Cela est historiquement compréhensible et se doit au fait que la connaissance du raja yoga ou yoga royal était surtout un savoir transmis et développé par les brahmanes, les prêtres qui constituaient la caste la plus élevée de la société hindoue. Toutefois, le yoga est antérieur à cette ancienne société hindoue patriarcale. Les premières traces archéologiques des positions de yoga remontent à 5000 ans avant J.C. et auraient été

¹ Également connus sous le nom de « PATANJALI YOGA DARSHANA ».

pratiquées par le peuple dravide, d'origine indopakistanaise, une société matriarcale à la source du concept de tantra ou tantra yoga, originaire du terme sanskrit « tant » qui veut dire « méthode ». Cette société aurait été durement combattue et finalement détruite par la société hindoue traditionnelle. Bien entendu, il est difficile de vérifier tout cela autrement que par des fouilles, des reconstitutions historiques et des suppositions. Toutefois, il est intéressant de constater que si l'on remonte aux origines du yoga, l'on se retrouve face à une guerre entre une société matriarcale et une société patriarcale et face à la cuisante défaite des femmes dont le joug se perpétue à travers les siècles et ne semble s'alléger que vers la fin du vingtième siècle.

Nous savons qu'en Orient, historiquement, la condition féminine est particulièrement douloureuse et difficile. Cela ne veut pas dire qu'en Occident la situation soit aisée ni meilleure, mais la femme occidentale est parvenue à obtenir, au moins sur le papier, une égalité à l'homme de condition humaine, en dignité et en droit. Toutefois, il est vrai qu'en Occident les femmes ne célèbrent toujours pas la messe – l'accès au sacerdoce dans la religion catholique leur est toujours interdit – et qu'elles sont rarement admises dans le cercle étroit de la philosophie. Malgré les avancées scientifiques et technologiques, la religion dominante en Occident, le catholicisme, continue de maintenir une position patriarcale traditionnelle. Le fait est que ces affrontements qui se perpétuent entre les hommes et les femmes épuisent et fragilisent l'humanité. L'étude attentive du yoga m'a démontré que s'il constitue une voie orientale de conciliation entre des principes antagonistes, le masculin et le féminin, cette voie peut également constituer en Occident une tierce voie à même de réconcilier les femmes et le sacré.

1. SAMADHI PADA

Les premiers enseignements de Patanjali se rangent sous la catégorie « Samadhi pada ». Le préfixe Pad désigne l'acte d'aller, marcher, se rendre, tomber, voire plonger. Pada désigne aussi bien le pied que le pas qui va. Le chemin ou le sentier se dit padhati. Le préfixe Sam de Samadhi fait référence à la bienveillance, au calme, à la compassion, au bonheur, à la contemplation.

Samadhi pada peut être traduit par les pas qui conduisent à la vie contemplative, à la sérénité, à la joie.

La pratique du yoga, ainsi comprise, représente une occasion de méditer, de respirer, de prier, de danser, et de se détendre seul ou en compagnie. Or actuellement la tendance n'est pas au désarmement et à la rencontre entre hommes et femmes qui constituent « l'esprit de la terre ». L'on voit apparaître des femmes soldats, des femmes policières, des femmes qui s'inscrivent à des cours d'arts martiaux pour apprendre à se battre et à se défendre. La confiance entre les uns et les autres se détériore, de nombreux hommes ne se sentent plus tenus de protéger les femmes et certaines femmes ont décidé d'apprendre à se débrouiller et se défendre seules.

Allons-nous vraiment nous résigner à enseigner à nos filles et à nos petites filles la boxe, le tir et le karaté ? La délicatesse, la grâce, la douceur, l'élégance vont-ils devenir des défauts, des faiblesses ? Si nous voulons véritablement vivre en paix, à mon humble avis, peut être devons nous commencer cette paix à partir de nous et le yoga peut y contribuer. Ma relecture des yogas sutra de Patanjali n'est pas une tentative de me situer en compétition avec les excellentes versions masculines dont je m'inspire et où je puise des forces par ailleurs et il est hors de question de rédiger la revanche d'une dravide ressurgie du fond des âges. Je souhaiterai simplement fournir une lecture complémentaire, philosophique des sutras de Patanjali dans le souci de contribuer à l'apaisement de l'esprit de la terre grâce à une meilleure compréhension de soi et des autres.

« L'esprit de la terre » est une expression de Pierre Teilhard de Chardin dans son bel ouvrage « L'énergie humaine » écrit et paru aux éditions du Seuil en 1962². Selon lui, nous sommes arrivés à un seuil, une « surface critique de transformation », et il va nous falloir, si nous voulons nous survivre, survivre à nos guerres, nos injustices, nos rancunes, et à nos désamours, éveiller les forces dormantes, hésitantes de cet esprit collectif qui se fonde sur

² Pierre Teilhard de Chardin in *L'énergie humaine*, Le Seuil, Paris 1962.

notre incroyable puissance d'aimer et découvrir ensemble « le sens de la terre ». J'ai entrepris d'étudier du point de vue philosophique les relations entre la femme et le sacré à travers la traduction des yoga sutras comme un moyen de répondre par l'étude et la réflexion, à la loi du plus fort et à la barbarie dans la sphère du religieux.

SUTRA I

ATHA YOGĀNSAMĀDHI

Ici commence la voie du yoga

Atha : maintenant, ici, désormais, aujourd'hui.

Yoga : union, intégration, liaison, danse.

Anusaman : discipline, enseignement, chemin, voie.

Sûtra : fil; cordon, règles ou ensemble de règles.

Samādhi : illumination, contemplation, grâce, sérénité, seuil de transformation.

Paḍa : pas, direction.

Darshana : vision, conceptualisation.

Ce premier sûtra, ce premier fil de la tapisserie de Patanjali, tissé en 200 a.c. en Inde, constitue un premier contact avec ce mystérieux personnage, considéré par les hindous comme un grand sage, un excellent danseur, peut être l'incarnation de Shiva lui-même, le dieu de la danse, ou plus prosaïquement un médecin pratiquant de l'Âyurveda, une des toutes premières systématisations connues de la médecine humaine, encore pratiquée en Inde aujourd'hui et divulguée en Occident essentiellement par Deepach Chopra, mais comportant également de nombreux adeptes moins célèbres en Orient et en Occident. Avec simplicité et sans détours Patanjali décrit l'entrée dans le yoga comme un acte immédiat : ici, maintenant. Il n'y a pas de pré requis pour pratiquer le yoga, de même qu'il n'y a pas de pré requis pour danser ou pour être conscient ou pour marcher en montagne.

Après de nombreux combats institutionnels et un PhD en Philosophie de l'éducation, j'ai obtenu l'autorisation du recteur d'enseigner le yoga à l'université au Brésil, à l'UNIFIEO, comme une modalité pratique de la philosophie orientale. Le cours a été offert par le département de physiothérapie, mais il a été ouvert à tous les étudiants de l'université, aux membres de leurs familles, et aux fonctionnaires de l'université. Située dans une banlieue très pauvre de Sao Paulo, aux portes d'une grande zone de favelas, mes élèves ne possédaient aucune expérience de la pratique du yoga faute de temps et de moyens et une conscience corporelle assez restreinte. En général à Sao Paulo, le yoga est une activité très mode « new âge », assez coûteuse, réservé aux plus nantis, souvent des femmes entre 40 et 50 ans. Mes cours ont été fréquentés par les étudiants de disciplines très variées, comme la physiothérapie, l'éducation physique, l'histoire, le journalisme, la biologie, etc.... Sans omettre les mères de famille d'étudiants, les conjoints, les surveillants ou les secrétaires. J'ai enseigné des exercices respiratoires à des personnes vivant l'épreuve de la douleur causée par la radiothérapie et la chimiothérapie, fait de la relaxation avec des obèses morbides, des étirements suaves avec des athlètes aux articulations malmenées et pour qui il était urgent de découvrir un rythme plus stable, plus confortable et mieux adapté à leur nature.

En sachant que j'étais professeur de yoga, mes étudiants de première année de philosophie des cours du soir, me demandaient de faire un peu d'étirements sur leurs chaises et j'ai même conduit des brèves séances de relaxation et de méditation après la classe dans des amphithéâtres bondés devenus comme par enchantement sereins et silencieux. Que l'on soit assis, debout, en marche, étendu sur l'herbe d'un parc, le sable fin d'une plage déserte ou sur un lit d'hôpital le yogi commence par respirer profondément, pleinement. Il inspire à plein poumons, en gonflant bien le ventre... Puis il retient un peu l'air, et en suite il souffle, longuement, il expire par le nez, par la bouche, comme cela lui semble le plus naturel, le plus confortable. Il creuse un peu son ventre, demeure quelques secondes sans air, en apnée, comme un plongeur. Et il recommence... Cette respiration à quatre temps (j'inspire, je retiens l'air, j'expire, je maintiens le ventre vide) une respiration calme, posée, consciente, lui permet d'être là. Le terme sanskrit Samādhi a été traduit en anglais par « Beingness ». Être là pour soi, pour les autres, pour le monde. Habiter sa place naturellement, sans effort, paisiblement. Le

Samâdhi est une veillée. En respirant consciemment, pleinement, le yogi veille sur la vie. Si l'on approfondit la respiration constitue pour le yogi le lien entre le corps et l'esprit.

Sans vouloir aucunement se substituer aux médecins, aux pharmaciens et aux professionnels et chercheurs de la santé physique et mentale, le yoga nous indique cependant, que le corps et la conscience corporelle ne sont pas deux choses distinctes, que l'on ne devrait pas séparer celui qui pense, de celui qui voit, imagine, de celui qui ressent, et que cette division arbitraire, dualiste, peut même avoir un aspect pathologique lorsque la science réduit l'humain à une mécanique complexe, ou bien ses parties à des instruments dissociés, dont elle tente de nier l'opacité, l'inachèvement et les affections.

Le yogi qui médite en silence est mystérieusement un tout supérieur à la somme des parties. Parce que nous ne parvenons pas encore à expliquer scientifiquement avec précision cette interaction sujet-objet en nous, que nous expérimentons pourtant chaque jour, devons nous nous réduire à nous étudier comme des objets? Force est de constater que le yoga constitue une de nos premières pratiques transdisciplinaires et qu'il s'étudie inlassablement depuis plus de 5000 ans.

"Yoga is both the means and the end"
"Le yoga est simultanément le chemin et le passage qui conduit au sens du chemin".
B.K.S. Iyengar³

SUTRA II

YOGAH CITTAVRITTI NIRODHAN

Le yoga apaise le tumulte des pensées.

La condition de recueillement requise par le yoga modifie l'activité mentale et offre au pratiquant la possibilité de trouver la paix.

Yoga : union, intégration, danse, liaison.

³ B.K.S Iyengar in *Light on the yoga sutra of Patanjali*, p.52 Ed. Thorsons, Great Britain, 1993.

Citta : La conscience qui se compose de trois dimensions : observatrice (mind- manas en sanskrit), égotique (ego-ahamkara en sanskrit), conceptuelle (intellect-buddhi en sanskrit).

Selon B.K.S. Iyengar Citta a trois capacités : la pensée, la volonté ou l'intention et l'action⁴.

Vrtti : processus, vague, fait de rouler, conduite, transformation, fluctuation, ondulation, opération, fonction.

Nirodhaḥ : cessation, apaisement, recueillement, repos, décantation.

Traditionnellement et au pied de la lettre, ce deuxième sutra de Patanjali est sans doute aussi le plus célèbre à tel point que l'on exige du yogi qu'il le récite par cœur est traduit par « le yoga est la cessation de l'activité mentale », selon B.K.S Iyengar : « Yoga is the cessation of movements in the consciousness »⁵. Le concept de « Nirodhaḥ », très fréquemment employé par les étudiants du sanskrit est d'un commun accord toujours traduit par cessation, que les textes soient bouddhistes ou hindouistes. Le moine Tenzin Gyatso, l'actuel Dalai-lama, leader spirituel du Tibet, cite le terme dans ces nombreuses conférences, pour ainsi dire. Toutefois, exprimé de la sorte « le yoga est la cessation de l'activité mentale », l'occidental qui débute sa pratique va soit se trouver devant une impossibilité, voire face à sa mort clinique et il risque de prendre peur. Voilà un des inconvénients des traductions d'école, retransmises depuis des années mais inadaptée à l'époque et au contexte.

Si l'on souhaite être rigoureux, il serait souhaitable d'ajouter à cette définition quelques paliers ou nuances intermédiaires. Pour pratiquer le yoga il est bon de se recueillir, dans un lieu calme, confortable ou l'on se sent à l'aise et en sécurité, avec un peu de temps libre devant soi, un temps qui à priori ne sera pas interrompu par une autre activité. Ce temps et ce lieu préservés, permettent un retour à soi ou en soi. Ce recueillement doublé d'une respiration calme, profonde, d'étirements suaves, un peu à la manière de l'anti-gymnastique et qui peut aussi être une promenade solitaire, silencieuse dans un beau parc, au bord d'une plage déserte, dans une forêt, un jardin, au bord d'un lac de montagne, effectuée à un rythme

⁴ Opus cit. p.50

⁵ Ibidem p.49

naturel peut, si on se le permet, produire un relâchement des tensions du corps et un apaisement de l'esprit. Toutefois bien souvent cet apaisement est progressif, à mesure que l'on prend l'habitude de se recueillir régulièrement, de se concéder un temps et un espace pour cette rencontre entre un corps et la conscience qui l'habite, de revenir vers soi avec ou sans l'aide d'un instructeur ou d'un DVD pour débutants, le calme peut éventuellement s'installer. Il s'agit bien d'une discipline, d'un « exercice spirituel » mais débarrassé de son côté astreignant, pour beaucoup le yoga constitue une seconde nature, une méditation ininterrompue. Le corps devient un dojo, le sol sur lequel s'appuie et se construit la méditation qui permettra grâce à une conscience orientée ou intercédée par des valeurs humaines qui s'appuient sur la non violence : « ahimsa » en sanskrit, ou un profond respect de la vie, de trouver ou retrouver une certaine harmonie.

Il s'agit d'une double rencontre avec une culture qui aspire à la paix, un héritage millénaire et avec soi-même. Cependant l'activité mentale ne cesse qu'à la mort : cette cessation connue par le yogi comme le Maha Samâdhi, la grande contemplation, et en ce sens le yoga n'est pas simplement une façon de vivre, il est aussi une façon de se préparer à sa propre mort ou à mieux accepter celle de ces semblables. Il y a une étroite relation entre la dimension spirituelle de la pratique du yoga et le thème de la mort : la position couchée « shavasana » est connue comme la position du cadavre. On y apprend à se reposer, à se détendre pendant la pratique du yoga nidra. Le sommeil du yogi.

Pendant le yoga nidra, il est possible de méditer. Ainsi, à chaque cours, il y a des formes dont on se débarrasse, des formes mentales, des formes corporelles, qui nous font souffrir car inutiles ou nuisibles; trop d'effort, trop de compétitivité, trop d'attentes, ou à l'inverse un laisser aller, etc.... Il est possible que dans le dénuement de cette position couchée l'on laisse aller ce qui ne nous convient plus et où l'on accueille une sérénité plus propice au bonheur. Certains pratiquants conduisent pendant le yoga nidra, outre la relaxation, une méditation sur le sankalpa, le propos que l'on souhaite se fixer jusqu'à la pratique suivante. Bien souvent après cette pratique de relaxation les pratiquants adoptent une position assise et

effectuent une période de méditation. À un niveau plus profond la vie du yogin est comprise comme une méditation ininterrompue.

SUTRA III

TADA DRASTUH SVARUPE AVASTHANAM

La conscience peut alors trouver son équilibre

A ce moment précis la conscience s'équilibre et parvient à reposer dans sa forme authentique.

Tada : alors, à ce moment précis.

Drastuh : la conscience, l'âme, « the seer » ou littéralement « he who sees » en anglais selon B.K.S. Iyengar « lui, celui qui voit », et qui remet au concept de « purusa » l'esprit, en sanskrit.

Svarupe : Sa forme propre, sa nature authentique, essentielle ou véritable, en fonction des nombreuses interprétations, « in his own, in his state », en anglais, et qui nous remet au concept de *Kaivalya*, essentiel dans l'œuvre de Patanjali. « Kaivalya » désigne selon B.K.S. Iyengar une « flawless person » : un « guna titan » celui qui a équilibré son état intérieur, connu par « self », ou moi intérieur, avec son état extérieur la « persona » en grec, le masque social, le « moi extérieur »⁶. Autrement dit ce que le yogi est devient plastiquement en accord avec ce qu'il paraît, le contenu est fidèle à son reflet, à l'image qu'il montre de lui et vice et versa.

Avasthanam : Traditionnellement : reposer, établir; asseoir, habiter, en anglais selon les traductions « rests, abides, radiates ». Je suggère, dans ce contexte, le terme « équilibrer ».

De nombreux traités sur Patanjali commentent le fait que la base de sa réflexion va être annoncée de façon introductive et synthétique dans ces trois sutras; ce dernier concernant plus précisément l'objectif de la pratique; l'accord entre ce qui est vécu de façon intime et intersubjective et ce qui est donné à voir, entre le sujet et les formes qu'il adopte

⁶ Opus cit. p.50

extérieurement ; ce qu'il donne à voir. La méditation est présentée comme un mouvement d'ajustement entre ce qui est éprouvé et ce qui est dit de ce vécu intérieur. La sérénité ne consistera donc pas en une suppression du désir ou des émotions ressenties, mais en une prise en compte et une transparence de ce vécu qui va permettre au sujet de mieux se connaître et progressivement trouver un moyen de s'équilibrer dans sa forme authentique, à la fois ressentie et exprimée.

Or tout les commentateurs et je les rejoins, font un bilan des résistances et des pièges où peuvent nous entraîner cette transparence et cette sérénité affichée, lorsque les codes sociaux adoptés par l'environnement sont ceux de la méfiance, des comportements agressifs, compétitifs, hiérarchisés, et des enjeux matériels placés en premier plan. Peu à peu et devant l'incompréhension ou la mauvaise interprétation de ce qui est une politesse de l'être, un comportement de détachement, neutre, à priori confiant et aimable, la tendance du yogi est celle de la retraite, du repli sur soi et d'une perte de sa spontanéité. Actuellement, il semble en effet assez dangereux dans des sociétés occidentales hautement compétitives et agressives, d'afficher comme les personnages de Pagnol, la joie de vivre, le franc parler et la générosité. Un tel comportement risque fort d'être soupçonné d'être calculateur, démagogique, ou s'il ne l'est point, tout compte fait il sera jugé assez niais ou déplacé.

Peut on avancer à visage découvert et souriant de contentement dans un monde où le paraître fait recette et définit la valeur de l'être... « Dis moi qui tu parais et cela suffira bien à définir qui tu es ». Et les masques se vendent cher, ainsi que tous les assortiments du bal masqué : sacs, chaussures etc. Voilà notre yogi piégé, tendu, persécuté ou agressif : il sera au mieux ésotérique, au pire, un anormal, un marginal, un « loser ». Il ne trouvera d'autre issue que la prise de refuge, alternative à la thérapie ou à la misanthropie.

En effet, faire du yoga consiste également dans l'art de créer un refuge ou abriter sa vie intérieure, à l'image d'un sanctuaire où d'une église, un espace-temps de recueillement, de méditation active ou assise, ou simplement de repos. En effet, Patanjali nous indique

comment déjouer le piège social de l'être-paraître, avec le concept d'Avasthanam : l'idée de « reposer » qui contient en soi la notion d'accueil et de détente⁷.

Le reflet du sujet qui médite et cherche à adopter des attitudes fondées sur des hautes valeurs de paix, d'évolution et de coopération, est comme la lumière qui passe à travers une fenêtre ouverte : cette lumière a jailli en lui, elle est son bien, résultat d'une longue pratique intérieure du penser à l'autre. Elle déborde de son être et n'est pas tributaire du regard de ces semblables, leur bien différente du reflet renvoyé au sujet par l'évaluation, toujours contextualisée, intéressée et relative de son entourage. C'est un rigoureux examen de conscience et non une opinion de ses semblables qui doit le conduire à la détente, parce qu'effectivement il parvient à ne pas nuire ou se blesser lui-même et ce qui l'entourent et mieux il parvient à s'équilibrer et trouver la paix en lui et avec son entourage.

Autant dire tout de suite que cet état est extrêmement difficile et ardu à atteindre et qu'il n'est pas en vente dans les pharmacies ni dans les supermarchés, et encore moins dans les institutions de nos sociétés contemporaines. Dire également que le vieil adage « pour vivre heureux, vivons cachés » continue d'être assez actuel. Nous continuons de traverser de sombres temps où la retenue et la prudence sont de mise, et où la prise de refuge pour la pratique du yoga et de la méditation de façon générale, dans un lieu protégé à l'abri du bruit et de la fureur de nos combats quotidiens, sont vivement conseillés. Il nous appartient cependant à long terme et collectivement, par égard à nos enfants, de défaire le piège du miroir qui semble nous avoir subjugué.

Peut-être pourront il avoir la joie de voir **un piège qui se défait...**

⁷ Fernando Tola; Carmen Dragonetti, traduits par K.D. Prithipaul, In *The Yoga sutras of Patanjali on concentration of mind* Ed Motilal Banasidass, Delhi, India, 1995.

SUTRA IV

VṚITTISARUPYAM ITARATRA

Sinon, la conscience fluctue selon l'agitation des pensées.

Vritti : modification

En anglais: Behaviour, fluctuation, function, state of mind.

Sarupyan : assimilation, identification,

Itaratra : autrement⁸

Dans le sutra précédent Patanjali décrit un état d'équilibre du mental; ici à l'inverse; il présente les états autres; qui sont des états de fluctuation et d'agitation du mental. Tous les pratiquants de méditation ont expérimenté ses états de fluctuation du mental, on se réveille mal en point, tendu, sans trop savoir pourquoi ont est envahit de craintes ou de pensées sombres, pessimistes. Cela peut relever de multiples facteurs physiologiques, comme la fatigue, une mauvaise alimentation, une vie sédentaire, ou psychologiques, comme l'angoisse, la frustration, la dépression et le stress....

Il est très rare, si ce n'est après des années de pratique de méditation que l'on demeure dans un état d'équilibre, d'harmonie, de bienveillance et de joie sereine, bref de contentement, en permanence et quoi qu'il arrive. Ne serait-ce que parce que même si l'on est parvenu au calme intérieur, la souffrance de l'autre nous affecte. Notre mental donc peut perdre son état de sérénité, même après de longues années de pratique du yoga. Le danger réside dans le fait de s'identifier avec ces états d'agitation. Toute la difficulté consiste donc, en ne pas s'identifier à la colère, à la tristesse, à l'irritation, au pessimisme. Comme le flot des vagues, il faut laisser venir ces impressions négatives et les regarder partir, jusqu'à ce que la

⁸ Selon BKS.Iyenger p.53 (Ref. 3): « *At other time, the seer identifies with the fluctuation consciousness* »

surface agitée de la conscience retrouve son calme. De telle sorte que, en profondeur, on se maintient en paix, malgré les mouvements de la conscience en surface.

Selon Françoise Mazet « On ne se rend pas compte de cette agitation. » Ces états agités sont involontaires, non intentionnels et il ne faut pas s'en vouloir d'être parfois nerveux ou triste et en colère. Toutefois cette colère ou cette tristesse ne sont pas des états permanents. Selon elle le mental agité joue le rôle d'un écran qui nous empêche d'accéder au centre de son être qui serait d'une tout autre nature. « Comme l'eau calme laisse voir le trésor au fond de l'eau, le mental apaisé révèle notre centre qui nous permet d'accéder à la réalité. »⁹. Il s'agit donc de comprendre la plasticité du rapport surface-profondeur, et tenter de se situer avec soi-même et les autres en profondeur, ou avec sérénité, au-delà des agitations de surface.

SUTRA V

VṚITTAJAḤ PAÑCĀJAḤ KLISHTĀ AKLIŠṬĀḤ.

Les cinq états de la conscience peuvent apporter la souffrance ou l'apaisement.

Vritti : modification, agitation, fluctuation.

Pancha : au nombre de cinq.

Klishta : douloureuse

Aklishta : non douloureuse

Dans ce texte il est dit que certaines activités du mental mènent à la souffrance, certaines tendent à la réduire. La racine Vritti (modifier) se rapproche de Vishud : devenir. Autrement dit nous sommes le résultat de ce que nous pensons et ce que nous deviendrons sera fonction de ce que nous aurons pensé. Notre devenir peut être douloureux ou au contraire serein et lumineux en fonction de nos activités mentales présentes. Somme nous capables de méditer, de prendre une distance par rapport aux fluctuations de nos états

⁹ Françoise Mazet in *Yoga Sūtras, Pāṇjali*. P.23 Ed. Albin Michel, Paris, 2007.

mentaux ou bien nous identifions nous aux projections que nous avons des autres et de nous-mêmes ? Vristi est le mot utilisé pour désigner la pluie et Vishud veut également dire purification et pardon¹⁰. En fonction du travail que nous effectuons ou non sur nos pensées, travail de compréhension, de clarification, semblable à la pluie qui dissout la poussière accumulée, notre activité mentale nous fera ou non souffrir. Cela va dépendre exclusivement du fait que nous entreprenions ou non un travail de méditation.

BKS Iyenger ajoute : « *Pain may be hidden in the non-painful state and the non painful state may be hidden in the painful state.* »¹¹. Klishta nous conduit à la racine klesa; ignorance. L'on pourra donc ajouter : somme nous conscients ou ignorants, inconscients de nos activités mentales ? L'ignorance fait que nous sommes conduits plutôt que de conduire le cheminement de nos pensées. Dans un autre registre, en prenant en compte la racine klesa nous pourrions traduire que nos activités mentales seraient de deux ordres : conscientes ou inconscientes. Or c'est l'état conscient; éveillé qui pourra atténuer notre souffrance.

SUTRA VI

PRAMAṆA VIPARYAYA VIKALPA NIDRA SMRITAYAH

La conscience fluctue entre l'attention, la distraction, l'introspection, le repos et la mémoire.

Pramana : raisonnement juste; moyen de connaissance, « valid knowledge ».

Viparyaya : pensée erronée ; controverse, distraction.

Vikalpa : imagination, introspection, délibération, conjecture probable, réflexion

Nidra : sommeil, détente. Yoga nidra : méditation profonde, en position couchée en début ou en fin de session.

Smritayah : de smriti ; mémoire, souvenirs, attention.

¹⁰ Jean Bouchart D'Orval in *Paṭanjali et les yogas Sutras*, Les éditions du Relié, 2005, Gordes, France.

¹¹ BKS. Iyenger opus cit.

Il est impossible de fixer les mouvements de la conscience, toutefois la pratique d'une attention flottante, détendue, permet d'accueillir sereinement les souvenirs et les impressions qui viennent sans cesse nous distraire. L'attention, l'importance que l'on donne à certains faits ou souvenirs, plutôt qu'à d'autres va être déterminante pour notre avenir. Par exemple, si l'on attache trop d'importance à des souvenirs négatifs, on évite le contact avec le moment présent, et le passé difficile devient le motif pour ne pas assumer le présent et ses possibilités. Nous n'avons pas de contrôle sur une vague de souvenirs qui nous assaille en écoutant un vieux disque. En revanche, l'importance que nous allons porter à ces souvenirs dépend exclusivement de nous, de même qu'une attitude détendue ou crispée vis-à-vis des fluctuations de la conscience.

La méditation est une des modalités de l'enseignement du yoga difficile somme toute à décrire. C'est un état mental très détendu, attentif, que l'on obtient après la pratique des exercices, ou asanas de relaxation, propice aux visualisations. Il est fréquent que certains pratiquants s'endorment pendant la relaxation. BKS. IYENGER¹², professeur et pratiquant de yoga en prenant appui sur la médecine ayurvédique va décrire trois types de sommeil : si l'on se sent lourd, engourdi, le sommeil est du type Tamas. S'il est agité, il est du type Rajas et si l'on s'éveille léger, agile et l'esprit clair il est du type Sattva.

La pratique systématique de la relaxation, avant la méditation, enseigne la détente et la réceptivité. L'exercice de la méditation n'est pas le fait de dormir, mais le fait d'être présent pendant la détente du corps, attentif justement; éveillé aux mouvements de l'esprit. La conscience fluctue, la connaissance et l'orientation que l'on donne à ces fluctuations est possible au cours de la méditation. Il convient donc d'associer plastiquement détente, relaxation et méditation, la détente invitant à la méditation et la méditation encourageant un lâcher prise.

¹² BKS. Iyenger, *ibid* 2 p.60

SUTRA VII

PRATYAKSA ANUMANA AGAMAḤ PRAMANANI

La connaissance provient de l'expérience directe, du raisonnement ou des écritures.

Pratyakṣa : direct, devant les yeux, évident.

Anumana : conséquence, induction, en angl. « inference »

Agamaḥ : approche, information, révélation, écritures, tradition.

Pramanani : mesure, normes, preuves, compréhension juste.

Le texte fait allusion aux différentes modalités de yoga notamment dans le raja yoga (yoga sacré) de la présence des plusieurs étapes ou degrés d'évolution (ashtanga) qui font une balance entre la connaissance pratique, la réflexion et la méditation qui s'appuie sur la transmission des enseignements. Il est intéressant de ne négliger aucun aspect de la connaissance, que ce soit la dimension empirique, qui provient de soi-même, de ses sens, la dimension intuitive, des insights qui émergent de la réflexion personnelle, et de la connaissance théorique, de la méthode qui est transmise par la tradition culturelle. Ces différents domaines de la connaissance s'interpénètrent dans l'exercice du yoga.

SUTRA VIII

VIPARYAYA MITHYA JUANAN A TADRUPA PRATISHTAN

L'erreur résulte d'une conception qui n'a pas été établie par soi-même.

Viparyaya : erreur; conception fautive; contradiction.

Mithya : illusoire, faux, de travers

A : a privatif; non.

Tad : Cela, le soi, la conscience profonde, angl. Own.

Rupa : la forme

Atadrupa : qui n'est pas sa propre forme

Pratishthan : Établie. Anglais : Occupying, standing, seing, beholding.

Dans un premier temps, la connaissance est externe, on reproduit une série d'informations de façon mécanique. Progressivement, ces données, d'abord externes, vont être intériorisées et mises à l'épreuve des faits. C'est alors que l'on va faire un tri et sauvegarder l'apprentissage reçu, ce qui continue dans notre contexte opérationnel. Une connaissance décontextualisée et qui n'a pas été soumise à l'épreuve des faits peut s'avérer inadéquate. Par exemple, on peut lire d'excellents traités sur le yoga, mais cela ne remplacera jamais l'expérience de pratiquer soi-même une méditation active, un exercice effectué avec une respiration consciente, une relaxation au sol après une activité physique plus ardue.

A ce propos, B.K.S. Iyenger commente: « *When what is wrong is discarded, what is left must be correct.* »¹³ Lorsque ce qui est faux est éliminé, ce qui reste doit être juste. Toutefois, il est important d'ajouter : juste pour nous, dans un moment et un contexte précis. D'ou l'effort nécessaire de transmettre la connaissance théorique la plus complète et approfondie possible, de telle sorte que dans le cas du yoga, les enseignements du yoga sacré, le raja yoga (raja : royal), puissent continuer d'être transmis. Une fois la connaissance transmise à chacun de mettre la théorie à l'épreuve de la vie. Dans la vie entre connaissance et expérience, c'est l'intuition qui ouvre la voie. « *Spiritual Wisdom does not decide, it knows. It is beyond time.* » La connaissance spirituelle ne délibère pas: elle sait. Au-delà du temps.

ICONOGRAPHIE : Rigveda MS in Sanskrit on paper, India, early 19th c., 4 vols., 795 ff. (complete), 10x20 cm, single column, (7x17 cm), 10 lines in Devanagari script with deletions in yellow, Vedic accents, corrections etc in red. Binding: India, 19th c., blind-stamped brown leather, gilt spine, sewn on 5 cords, marbled endleaves. Provenance: 1. Eames Collection, Chicago, no. 1956; 2. Newberry Library, Chicago, ORMS 960 (acq.no. 152851-152854) (ca. 1920-1994); 3. Sam Fogg cat. 17(1996):42. Source Image : Wikimedia Commons tombée dans le domaine public aux USA, en Australie et en Europe.

¹³ BKS. Iyenger, *ibidem* p.58