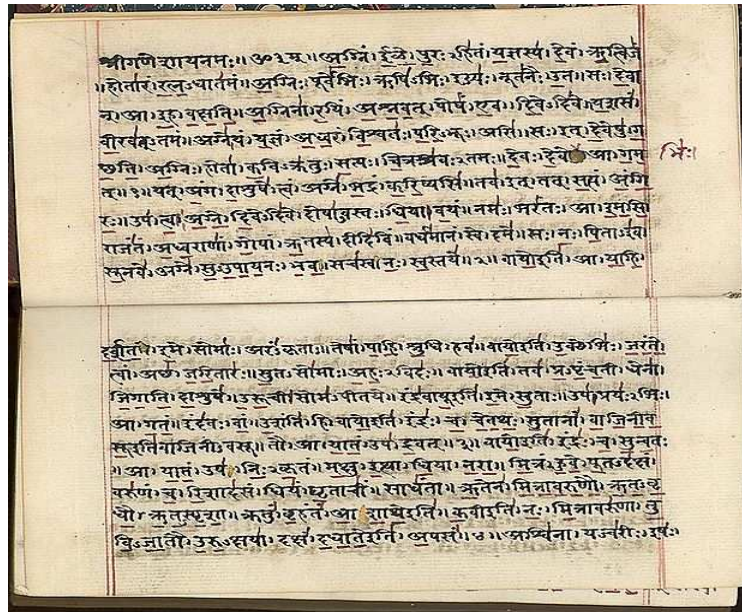


SUR LES TRACES DE PATANJALI

UNE RELECTURE DES « YOGAS SUTRA » IX À XIV DE PATANJALI¹

MARIANA THIÉRIOT LOISEL



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

Après un premier essai², je décide de poursuivre cet exercice de traduction et d'interprétation des originaux de Patanjali : les yogas sutras, en sanskrit. Le sanskrit est une langue instrumentale, composée de concepts et qui se prête aisément à la réflexion philosophique. Cette réflexion de Patanjali sur le yoga confère à celui-ci une dimension de recherche sur la connaissance de soi, des autres et de la relation au monde à travers une pratique journalière. Il ne s'agit pas simplement de faire des exercices et des étirements, mais d'apprendre tandis que l'on s'étire à respirer profondément et à méditer, à habiter de la sorte ses mouvements, en classe d'abord, puis tout au long de la vie. Pour ceux qui pratiquent le yoga, la vie est l'occasion d'une méditation unique et continue.

¹ Également connus sous le nom de « PATANJALIYOGA DARSHANA ».
² Relecture des « yogas sutra » 1 à 8 de Patanjali parue dans PLASTIR n°19.

SUTRA IX

SHABDAJNANA ANUPATI VASTU SHUNJO VIKALPAH

L'imaginaire est une forme de connaissance verbale

Qui ne s'appuie pas sur le réel.

Jnana : connaissance.

Shabda : son, mot, parole, discours.

Shabdajnana : connaissance verbale.

Anupati : qui suit, qui se réfère à.

Vastu : substance, chose existante, réel, réalité ; de vas : habiter, être là.

Vikalpah : imagination, imaginaire ; « *It follows a knowledge of words, it lacks a material correlate* »³ : Qui suit une connaissance verbale et qui n'a pas de référent matériel, comme par exemple le centaure. Pour B.K.S Iyenger « *vikalpah is a vague and uncertain knowledge which does not correspond to reality* »⁴; Vikalpah est une connaissance vague et incertaine qui ne correspond pas à la réalité.

Lorsque une personne médite elle peut être assaillie par des craintes, des impressions, des images qui ne correspondent pas à la réalité. Ces impressions qui ne correspondent à rien de concret peuvent pourtant l'influencer et la faire souffrir. Ces pensées images vont alimenter des croyances ou des illusions qui peuvent affaiblir ou distraire celui qui médite l'empêchant d'accéder à la chose elle-même. Par exemple, la fausse impression que quelqu'un nous en veut, désapprouve notre personne peut nous intimider, voire nous paralyser et pourtant ce n'est

³ Notes de F.Tola et C.Dragonetti traduites par K.D. Prithipaul p.24, Ed. Motilal Barnasidas, Delhi, Inde, 1987.

⁴ Light on the yoga sutras of Patanjali, p.59, Ed Thorsons, London, 2002.

qu'une impression qui ne correspond à rien de concret : *vikalpaḥ*. Une personne peut projeter des craintes autour d'elle qui peuvent rendre son entourage menaçant, rempli de dangers irréels et rendre la méditation difficile. Toutefois, le fait d'être assailli par une vague de pensées sombres peut arriver : la jalousie par exemple de corps apparemment plus souples, plus jeunes pendant une séance de yoga...

En effet, l'imaginaire est le reflet de nos désirs et nos désirs ne sont pas toujours de l'ordre du raisonnable et du réalisable, de la bienséance. Ils peuvent même être porteur d'une violence symbolique contre les autres ou envers soi-même. Or, la méditation permet d'écouter cet imaginaire, *vikhaḥpaḥ*, et de le resituer en lui donnant du sens. De resituer une pensée sombre en la remettant à son contexte : l'imaginaire. Puis en tâchant de donner du sens à ce qui a affleuré violemment, de façon impromptue, à la surface de la conscience : que faire avec un sentiment de colère, de gêne, de peur, comment interpréter un mauvais rêve ? Tout cela est méditation. A chacun de réfléchir au sens à donner à ses désirs en s'interdisant à priori la violence envers soi et envers les autres. En effet, il semble important d'écouter l'imaginaire, la méditation est un exercice qui lui permet d'être perçu, tout en sachant comme le souligne Patanjali que le mot n'est pas la chose.

Toutefois, il faut prendre garde à ne voir que du négatif dans l'imagination, un réservoir de souffrances et de frustrations. Elle est aussi ce qui nous permet de penser des châteaux dans les nuages ; des possibilités différentes, meilleures que ce que nous offre la réalité environnante : toujours *vikhaḥpaḥ*. En ce sens *vikhaḥpaḥ* est une manne de créativité, et bien instrumenté, il peut permettre d'améliorer considérablement notre quotidien. Les penseurs Gilbert Durand et Cornelius Castoriadis ont tenté de réhabiliter l'importance de l'imaginaire dans la construction de la connaissance, en s'efforçant de lui attribuer une place dans l'Académie qu'il n'avait pas jusqu'à lors. Les études de Jacques Lacan sur le réel, le symbolique et l'imaginaire convergent sur ce point. L'imaginaire va influencer de façon décisive notre perception du réel et la connaissance de l'imaginaire est essentielle pour la compréhension des processus mentaux de la personne.

Comme l'a écrit René Barbier⁵ « *Penser n'est pas raisonner* ». Selon l'auteur, « penser englobe le raisonnement mais non l'inverse. Il établit la différence entre la « *pensée du fond* » (Grund) et la pensée explicative qui cherche les raisons de toute choses. Il fait également référence à Angélus Silesius cité par Heidegger⁶: « *La rose est sans pourquoi/A fleurit parce fleurit/N'a souci d'elle même, ne désire être vue* ». Il y a dans la pensée du raisonnement, mais il y a également de l'imaginaire, résultant des émotions comme la peur, l'amour, la colère, la tristesse et il y a du silence.

SUTRA X

ABHAVA PRATYAYA ALAMBANA VRTTIH NIDRA

Le sommeil profond est un processus

A la base de l'expérience d'inexistence.

Abhava : qui n'existe pas, vide, en anglais « non existence ».

Pratyaya : croyance, conception, idée, expérience

Alambana : point d'appui, support, base

Vrttīh : modification, processus

Nīdra : sommeil profond (sans rêves)

Il faut distinguer le sommeil de la méditation, le sommeil étant un état mental passif qui diffère de la méditation active. Toutefois, le sommeil profond est une source de connaissance d'un état d'abandon, de disparition de la conscience, qui a sa place dans la pratique du yoga. C'est un état de relaxation totale qui permet au sujet de se ressourcer. En effet, le yoga nidra, en début ou en fin de session de yoga est une activité de relaxation qui peut conduire au sommeil. Le sommeil est donc, comme nous l'avons vu dans le texte précédent, un temps de leçon et à la façon dont il se réveille, chacun tire les enseignements de la nuit et des songes.

⁵ Journal des chercheurs, 31 juillet 2010.

⁶ Ibidem 5.

SUTRA XI

ANUBHUTA – VISHAYA ASSAMPRAIOSHAH SMRITIH

La mémoire conserve fidèlement le souvenir

De ce qui a été ressenti et expérimenté.

Anubhuta : de anubhu ; ressentir, éprouver, percevoir, expérimenter.

Vishaya : objet accessible au sens, objet de la connaissance intuitive, souvenir.

Assampramoshah : fait de ne pas voler.

Smritih : mémoire, attention.

Grâce à la mémoire, on peut développer la pratique du yoga, qui se constitue d'une série d'exercices qui font jouer simultanément la plasticité du corps et celle de l'esprit, qui conservent ainsi leur agilité. Le deuxième aspect de l'importance de la mémoire est qu'au cours de la méditation, la mémoire fonctionne de façon aléatoire, par raisonnement analogique (une idée en appelle une autre), ce qui peut l'informer sur ce qui impacte le subconscient et pourquoi. L'attention portée aux souvenirs peut donner un sens aux souvenirs ; pourquoi remontent-ils à la surface, quelle est la conséquence du passé sur l'instant présent ? Il y a ici deux écueils à surmonter, d'une part essayer de contrôler les pensées, ce qui équivaudrait à les refouler et ferait ressurgir les souvenirs plus tard avec davantage de force; d'autre part d'être indifférent et de les considérer comme des nuages qui passent en négligeant les avis de tempête.

Accueillir ses souvenirs, certes, mais également les soumettre à réflexion ; leur donner du sens. Le sutra 11 fait référence au fait que la mémoire « ne vole pas » les souvenirs, c'est un registre fidèle, du bon comme du mauvais et tout ce qui a été vécu peut remonter à la surface, même de très lointains souvenirs, et ce qui est certainement le plus difficile dans la méditation est le face à face avec soi-même. Toutefois, cette difficulté peut devenir une intéressante occasion d'analyse. En effet, la sérénité ne s'obtient pas seulement parce que l'on s'accepte, mais aussi parce que l'on se comprend. Cette dimension de compréhension devrait être davantage soulignée dans les ouvrages sur la méditation. Très souvent les pensées sont

comparées à des nuages qui passent et la paix au soleil qui brille, c'est poétique mais le beau temps en matière de pensée, n'est pas simplement du registre du repos, il est le résultat de conflits internes réglés. Or pour régler un conflit interne, il faut le voir, l'accueillir et méditer sur la meilleure manière de le résoudre.

Il y a ici un pont à établir entre le yoga et la psychanalyse, car si la méditation apporte trop de peur et de souffrances, c'est un signe qu'il y a des souvenirs dont il faudrait parler, qu'il faut accepter de l'aide, parfois consulter un thérapeute. On peut en effet faire dans certains cas de la médecine préventive, aiguiller quelqu'un qui passe les séances à pleurer, sans toutefois se substituer au thérapeute, qui entretient un type particulier et privé de relation à l'autre. Cela m'est arrivé d'avoir une élève qui pleurait systématiquement à chaque fin de cours et de lui avoir conseillé une analyse. Bien sur, du temps de Patanjali cela aurait été impossible, et c'est au professeur, le gourou, à qui il revenait de jouer le rôle de l'analyste.

En effet, si l'on s'en tient au mot gourou, le gourou est celui qui éclaire, or certains profs de yoga peuvent tenter de jouer le rôle de thérapeutes sans formation, ce qui peut s'avérer dangereux. Mais il est vrai que celui qui se lance dans l'aventure d'enseigner le yoga doit être préparé à faire face à toutes sortes de manifestations de l'inconscient en cours, car la méditation le favorise... Ce sont les années de pratique qui vont permettre de savoir comment réagir devant la souffrance morale et parfois physique qui surgit inopinément. En effet, le yoga veut dire union du corps et de l'esprit. Il convient donc de penser les causes qui empêchent cette union de se faire, que les tensions soient physiques ou mentales, résultat de conflits sur lesquels il est nécessaire de se pencher en ravivant la mémoire pour mieux comprendre le présent en tenant compte du passé.

Une autre forme de travail mental est de s'imprégner, de mémoriser de bons souvenirs et les séances de yoga peuvent contribuer à élaborer des souvenirs de calme et de détente. Comme le décrit B.K.S.Iyengar : « *As perception change, Memory too may alter, but*

correctly used, it enable us to recall experiences in their true, pristine state. »⁷. De même que la perception change, la mémoire aussi peut s'altérer, mais utilisée correctement, cela permet de se rappeler des expériences dans leur état véritable et original. Ainsi lors des séances de yoga, les moments de calme, de détente, peuvent servir de balise pour les séances à venir.

SUTRA XII

ABHYASA VAIRAGYABHYASAM TAN NIRODAH

Le vide s'obtient par un exercice répété de détachement.

Abhyasa : pratique, travail sur soi-même demandant effort et volonté, « repeated practice », rituel.

Vairagya : absence de passion, détachement, renoncement, ne pas s'impliquer émotionnellement, ne pas s'identifier avec ; dérivé du mot ragya passion, au sens large, à partir de la racine ranj ; teindre en rouge, plus le préfixe vi qui est négatif.

Tan : celle-ci.

Nirodah : arrêt, interruption, suppression, vide.

Nirodah est l'un des objectifs de la pratique du yoga (*yoga citta vritti nirodah* ; le yoga est l'arrêt des processus mentaux). Il est souvent indiqué que la méditation implique un processus de déconditionnement, on observe le vide entre les pensées, puis on plonge dans ce vide ou ce silence de plus en plus longtemps, jusqu'à ce qu'on puisse s'établir dans un état plus permanent de silence et de recueillement, détaché du monde. En cela la pratique n'est pas loin de ressembler à une discipline spirituelle, comme les exercices spirituels définis par le jésuite Ignace de Loyola : « *par ce terme d'exercices spirituels, on entend toute manière d'examiner sa conscience, de méditer, de prier vocalement et mentalement, et d'autres opérations spirituelles, comme il sera dit plus loin.* De même en effet que se promener, marcher et courir sont des exercices corporels, appelle-t-on exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme pour écarter de soi toutes les affections désordonnées, et après les avoir

⁷ Iyenger, opus cit.p.61.

écartées, pour chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie et du salut de son âme ».⁸

Bien entendu, comme le yoga est une pratique qui remonte à 5000 ans avant JC, la méditation n'est pas orientée idéologiquement comme c'est le cas dans la vie contemplative chrétienne. Toutefois, le premier à avoir introduit cette notion d'exercice spirituel est un moine bénédictin, Garcia Jiménez de Cisneros (1455-1510), et les bénédictins ont pour coutume de pratiquer l'oraison silencieuse, qui est semblable en ce point à la méditation orientale ; dans les deux cas à travers une pratique répétée et disciplinée, c'est bien le silence à travers le détachement du quotidien qui est visé. Ce silence est présent à de nombreuses reprises dans la journée bénédictine.

Tout cela ne va pas sans soulever quelques difficultés, car l'ascèse qui consiste à « s'imposer par piété des exercices de pénitence, de privations, des mortifications » se retrouve dans la vie du moine comme originellement dans celle du yogi. Il y a un glissement qui s'opère allant vers l'aliénation et la pathologie, lorsque ceux-ci s'écartent de la voie de l'équilibre, pour aller vers la mortification du corps pour le salut de l'esprit : mortification que la notion d'effort répété peut enfermer. Cette tendance est notamment dénoncée par les bouddhistes qui prônent la voie moyenne. En effet, le Bouddha, avant d'atteindre « l'illumination » (les chrétiens feraient référence à la grâce) a eu une période ascétique dans les forêts de l'Inde et lorsqu'il était près de défaillir, il accepta le bol de riz qu'un enfant du village lui tendit et fut délaissé par ce geste par les yogis ascètes qui le suivaient. Il dit alors une phrase devenue célèbre chez les bouddhistes : « *Lorsque la corde de la cithare est trop tendue elle se brise et trop flasque elle ne résonne pas* » et à partir de ce jour, il pratiqua ce qui est connu chez Aristote par la vertu de la voie moyenne, et chez les bouddhistes par le chemin du milieu.

En effet, les concepts d'harmonie et d'équilibre doivent accompagner la notion d'effort, qu'il soit physique ou spirituel; certains professeurs de yoga disent même que la

⁸ Ignace de Loyola, Première annotation, Exercices Spirituels, première version 1548, Paris, DDB, 1963.

pratique doit être faite « sans effort » ; l'effort amenant la douleur et la pathologie. Enfin, toujours à propos de l'effort, le Bouddha enseigne la voie des six perfections dont l'une est « l'effort enthousiaste ». Nous aboutissons à un paradoxe : faire des efforts sans effort. Mais ceux qui prennent plaisir à réaliser des tâches difficiles, peuvent aisément le comprendre. Il ne s'agit pas d'abolir les notions de discipline et d'effort, mais de leur donner du sens et trouver le juste milieu de la discipline de l'effort et du plaisir.

Un des maux du siècle est le « burn out » (épuisement). Il y a dans certains pays des travailleurs qui meurent d'épuisement (cumul d'emplois, travailleur agricoles, à la chaîne). Quelle que soit l'activité que l'on pratique, celle ci peut être l'objet d'une mortification, et cela à cause d'une formation qui vante l'effort et la discipline au dessus de tout, et beaucoup d'athlètes en souffrent, mais aussi de simples travailleurs. En ce sens, le yoga peut être une ressource car il enseigne l'équilibre, mais peut aussi être une activité de plus, une activité de trop. Parfois de bons repas et des bonnes nuits de sommeil feront mieux l'affaire. Nous avons des limites, certaines sont transposables, d'autres non, l'étude et la connaissance de ces limites peuvent nous approcher de la sérénité.

SUTRA XIII

TATRA STHITAU YATNO'BYASA

Dans ce cas, le rituel est un effort soutenu pour parvenir à l'équilibre.

Tatra : là, alors, dans ce cas.

Sthiau : être établi, racine stha : stable, debout, équilibré, droit.

Yatna : effort soutenu, énergie.

Abyasa : pratique répétée, régulière, intense. Rituel.

Comme dans un apprentissage, de façon générale, la pratique implique des rituels et des répétitions. C'est de ces répétitions que provient le lâcher prise qui conduit à une méditation profonde tandis que l'on se concentre sur les asanas (les positions ou exercices).

Un apprentissage demande de la persévérance dans le temps, et selon Philippe Meirieu⁹, le fait de « résister aux pulsions et apprendre à attendre ». Dans cet article, Philippe Meirieu déclare que l'école a besoin de rituels. Ces rituels structurent l'apprentissage (rentrée, examens, passage en classe supérieure, distance entre enseignant et élèves) et s'opposent à ce qu'il nomme « la société de pulsions ». La société de pulsions se réfère à la société de consommateurs, qui pour se satisfaire assouviennent leur pulsion d'achat et au fait qu'il faille toujours des nouveautés pour combler le vide existentiel.

En effet, comment des sujets pourraient se satisfaire d'objets ? Comment se reconnaître dans les objets ? Il y a là un rapt du désir, comme si l'achat d'une robe, d'une maison, conduisaient au bonheur, et forcément ils n'y conduisent pas ; une sorte de détournement de la pulsion de vie qui vise la satisfaction du désir a ainsi lieu, qui va déboucher sur un surplus d'angoisse et de solitude. Un sujet ne peut être comblé que par la rencontre authentique d'un autre sujet : où l'un se situe pour l'autre. L'aspect complexe d'opacité et de mystère que présente le visage de l'autre fait que celui-ci est non consommable. Un visage n'est pas à vendre, et sa valeur est infinie comme Levinas le ponctue dans toute son œuvre, le visage est libre. En ce sens, une rencontre authentique implique un renoncement. Les relations se transforment en enfermement » lorsque l'on veut faire de l'autre sa propriété. Les couples peuvent voguer à la dérive lorsque être en couple signifie abdiquer de sa liberté ou porter atteinte à la liberté de l'autre, un couple se choisit à chaque jour...

Dans une situation d'apprentissage, c'est le droit et les moyens d'apprendre que l'on achète et non l'enseignant. De même, l'étudiant n'est pas là pour plaire au professeur, pour obéir et satisfaire ses phantasmes et assouvir son autorité, mais pour accéder à un peu plus d'autonomie. Ces questions sont bien délicates car quel élève n'a pas un jour été amoureux de son professeur et vice et versa ? La confusion des sentiments dans ce domaine a parfois lieu et il n'est pas simple de s'en extraire. Or l'apprentissage implique un ajournement de la jouissance, une distance rituelle qui provient du sursis de la satisfaction des désirs. Un apprentissage ne s'achète pas, ne se consomme pas ; il faut le vivre, avec son cortège de

⁹ Journal La Liberté, mardi 6 Octobre 2009.

frustrations et de problèmes qui demandent patience et persévérance et souvent répétition et absence de résultats immédiats. Le yoga pourra à la rigueur être compris comme un rituel qui délimite l'espace et le temps de la méditation, travaillant sur les tensions physiques et mentales qui font obstacle à la méditation. Ce rituel d'apprentissage implique un sursis imposé par le désir de transmettre un savoir en amont, par le désir d'apprendre en aval, où le don s'effectue de part et d'autre, de part en part et où la satisfaction n'est pas de posséder, de consommer, mais d'être compris et de comprendre et de se reconnaître l'un l'autre grâce à cette compréhension que la méditation rend possible.

SUTRA XIV

**SA TU DIRGHAKHALA NAIRANTARYA SATKARA –
ADARA ASEVITAH DRIDHA BHUMI**

Mais celle-ci (la pratique) n'est solidement établie,

Que lorsqu'elle est exercée avec dévouement, persévérance, de façon continue et durable.

Sa : elle, celle-ci.

Ta : et-mais.

Dirghakhala : longtemps, durable.

Nairantarya : continue, suivie, ininterrompue.

Satkara : ferveur, dévotion, dévouement.

Adara : persévérance.

Asevitah : pratique répétée, rituel.

Dridha : solide.

Bhumi : base.

Comme le sutra précédent, ce sutra insiste sur la régularité de la pratique et ajoute une nouvelle précision, qui a trait à la dimension rituelle du yoga : la dévotion, en nous rappelant que la méditation implique un recueillement et une humilité proches des attitudes de nature

religieuse. En effet, le dévouement s'oppose à la fierté, à l'orgueil, au narcissisme et nous remet à une attitude de service, qui va permettre de déployer la pratique dans le temps et l'ancrer dans une base solide et durable. Le yoga est en effet un exercice pratiqué par les moines bouddhistes et il peut être le point de départ d'une aventure spirituelle, mais cela n'est pas une obligation. Beaucoup de laïcs pratiquent le yoga en Occident, sans aucune prétention religieuse. Cela va dépendre du choix de l'enseignant. On peut choisir un moine ou un enseignant la c, et bien évidemment, la pratique sera très différente selon ce que l'on cherche à travers le yoga, variant du simple bien être à l'extase mystique, à la béatitude. Pour Patanjali, la dimension d'aventure spirituelle est présente et cette dimension va être approfondie au cours de l'ouvrage.

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 tomb e dans le domaine public aux USA, en Australie et en Europe.