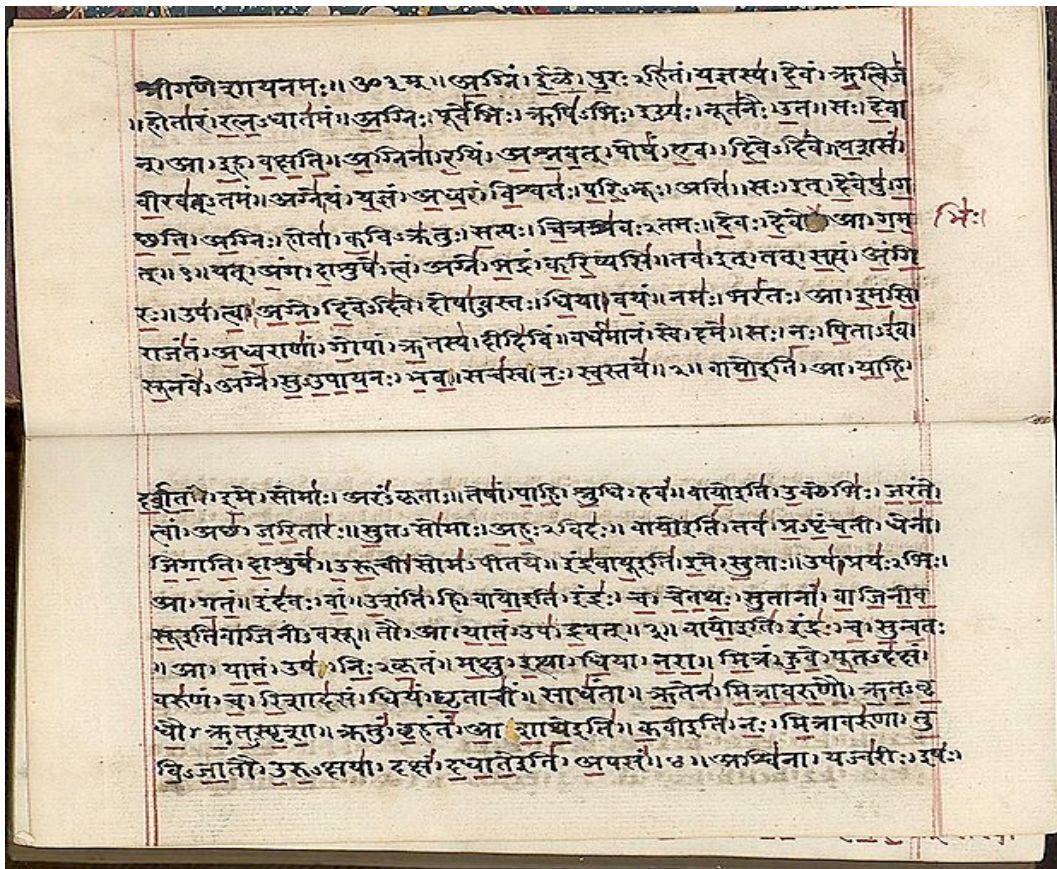


SUR LES TRACES DE PATANJALI

UNE RELECTURE DES YOGAS-SUTRA XV A XX



MARIANA THIERIOT LOISEL

SUTRA XV

DRISHTA ANUSHRAVIKA VISHAYA VITRSHNASYA VASIKARA SAMJNA VAIRAGYAM

LE YOGI OBTIENT LA SAGESSE AU TRAVERS DU RENONCEMENT AUX OBJETS DE DESIR QU'IL PERÇOIT (VOIT, ENTEND OU CONNAIT PAR UNE REVELATION) ET QU'IL PARVIENT AINSI A MAITRISER.

Drishta : Ce qui est vu, visible, perceptible

Anushravika : racine shru ; entendre, entendu, révélé

Vishaya : champ d'action, d'expérience, sujet

Vitrishnasya : sans soif, sans désir, contentement, acceptation, renoncement,

Vashikara : qui soumet, maîtrise, subjugué ; subjugation

Samjna : connaissance intime, profonde, conscience, sagesse

Vairagyam : lâcher prise ; non- attachement, liberté à l'égard de la douleur et du plaisir, « *dépassionnement* »

Ce sutra pourra aussi se traduire selon la belle formule de Philippe Meirieu : « L'interdit autorise ». Le fait de sursoir à l'appel des sens, aux pulsions déclenchées par ce qui est vu et entendu, nous permettra d'entrer en contact avec notre force de volonté et de choisir une rencontre entre sujets plutôt que de céder à l'appétit de consommation des objets, aussi passionnants soient ils. C'est cette rencontre entre sujets qui peut nous conduire à samjna vairagyam ; la conscience « dépassionnée », délivrée, détachée : une certaine forme de sagesse. Toutefois l'approche ici est une approche que l'on pourra qualifier aujourd'hui de stoïcienne ; nos sens nous égarent lorsqu'ils sont attirés par les objets physiques ou même métaphysiques.

Le terme vashikara : « subjugué » employé pour « maîtriser » est très fort et possède même en sanskrit plusieurs degrés : il s'agit de subjugué les passions du corps et celles de l'âme, de les maîtriser pleinement : de les tenir sous le joug d'une conscience parfaitement détachée, selon l'expression de Michel Angot,

une conscience « dépassionnée », dégrisée¹. On retrouve la rigueur des brahmanes, la référence implicite à la brahmacarya ; la continence brahmanique. En effet le texte est un texte de maîtrise : la soif du désir est tarie, le yogi se doit de transcender le désir ; de se situer au-delà du plaisir ou de la souffrance, dans un état que les stoïciens ont défini plus tard comme ataraxie ; absence de désir. Par la suite les moines catholiques parleront d'abstinence et les bouddhistes feront référence à l'éveil. Pour plus difficile que cela puisse paraître le sursis aux passions du corps comme à celles de l'esprit a pour les brahmanes sa raison d'être : il permet de se centrer sur la pratique du yoga et d'être présent à la méditation. Comment se concentrer sur un apprentissage lorsque l'esprit nous appelle ailleurs et que l'on se laisse distraire par les objets de désir ? *La sérénité proposée par le texte ne résulte pas de la satisfaction des désirs mais de leur absence.*

Cette nuance est très importante pour comprendre ce qui se joue pour Patanjali ; la sagesse est possible à partir d'un état de vacuité, où rien ne vient détourner l'esprit de son effort de connaissance. En effet lorsque l'esprit est absorbé par une tâche, Maria Montessori, éducatrice du vingtième siècle, a même consacré un ouvrage à ce qu'elle désigne par « l'esprit absorbant »² : la tâche semble alors réalisée avec une acuité redoublée. Encore une fois il faut nuancer le propos en le replaçant dans son contexte historique ; le texte de Patanjali a été conservé et traduit par les brahmanes (la plus haute caste hindoue, celle-ci masculine, se vouait à l'apprentissage et à la transmission des textes en sanskrit et se composait de sacerdoce, d'hommes de lois et d'enseignants), qui dans leur commentaires faisaient passer, il est vrai, également, leur idéal ascétique.

¹ Michel Angot, *Le Yoga Sutra de Patanjali*, p.221, Ed. Les Belles Lettres, Paris, 2008.

² Montessori, *The Absorbant Mind*, Holt Paperback Edition, New York 1995.

Toutefois on retrouve des traces de yoga comme nous l'avons vu en introduction, chez les dravidiens, peuple dont les origines remontent à 9500AC. Cette société érudite et matriarcale pratiquait le tantra yoga (tantra veut dire méthode), on retrouve des statues incrustées dans la pierre dans la région indopakistanaise dans des positions de yoga remontant à 5000AC. Or certaines écoles de tantra yoga ne prônent pas la continence, mais la célébration du désir, et le tantra yoga est pratiqué par des hommes et des femmes. Donc tout cela demeure encore aujourd'hui assez complexe, les sources du yoga étant très anciennes et obscures, et en fonction des différentes écoles on parlera d'harmonie ou d'ascèse et de sacrifice, des chemins qui varient en fait, en fonction de la période de la vie où l'on se trouve : la maturité impliquant souvent un détachement des formes et des apparences au profit du contenu, du sens dépouillé des actions et des discours.

SUTRA XVI

TATPARAM PURUSAKHYATEH GUNAVAITRSNYAM

LE PLUS HAUT NIVEAU DE MAITRISE DE SOI (*DEPASSIONNEMENT*) CONSISTE A TRANSCENDER LES PROPRIETES DE LA MATIERE ET AINSI CONNAITRE L'ACTION DE L'ESPRIT.

Tat : Cela, au-delà de

Param : Le plus haut ; en anglais : « the highest ; the supreme »

Purusa : en anglais : « the soul, the spirit », le soi, le centre, le voyant, l'esprit

Khyati : connaissance, conscience de, découverte, perception

Guna : Selon la doctrine du Samkhya « guna » nous remet aux constituants premiers de la nature, à la matière et à ses propriétés. Or suivant cette doctrine dont Patanjali s'inspire, les propriétés de la matière sont au nombre de trois : **sattva, rajas et tamas.**

Ces trois propriétés sont toujours utilisées en médecine Ayurvédique pour comprendre les propriétés dominantes d'un organisme. Rajas correspond à l'énergie motrice, à l'activité physique et psychique, Tamas correspond à l'inertie, la torpeur physique et psychique et Sattva est le mode d'équilibre entre inertie, torpeur et activité, l'on fait référence à Sattva pour mentionner les états lumineux et paisibles. (La racine Sat voulant dire vrai.)

Vaitrsnyam : Indifférence, inappétence, transcendance

Le texte, dans le sillage du sutra précédent, en indiquant le plus haut niveau de Vairagya (maîtrise, « *dépassionnement* », renoncement, lâcher prise), fait allusion aux différents degrés de renoncement pour parvenir à Vaitrsnyam (la transcendance) à transcender les propriétés du corps. D'où les stades de Vairagya qui se déclinent ainsi :

1) Yatama³

« *Desengaging the senses from action* »,

Faire abstraction des sens au cours de l'action

2) Vyatireka

« *Keeping away from desire* »⁴

Sursoir au désir

3) Ekendriya

« *Stilling the mind* »⁵

Stabiliser l'esprit

4) Vasikara

« *Mastery of desire* »⁶

³ Selon B.K.S. Iyenger. *Ligth on the Yoga Sutras of Patanjali* p.66 Ed Thorsons, London 1993.

⁴ Iyenger, ibidem 3.

⁵ Iyenger opus cit.

⁶ Iyenger, Ibidem 3.

Maîtriser le désir

5) Paravairagya

« *Supreme detachment* »⁷

Suprême détachement

Ces différents niveaux de « *dépassionnement* », indiquent la possibilité d'une action mesurée, équilibrée et où les instincts, les passions sont adroitement maîtrisées, le niveau supérieur à vairagya (*dépassionnement*) étant vaistrynia (la transcendance). Toutefois l'existence de la progression indique que le chemin parfois ardu, est graduel. Pour les brahmanes qui ont commenté Patanjali, il s'agit de s'extraire du cycle des réincarnations (naissance et mort), cycle appelé le samsara, pour atteindre le Samâdhi : l'illumination, au cours de cette vie même. Selon Vyasa traduit par Michel Angot⁸ lorsque l'on atteint le Vairagya : « *Tout ce qu'on peut atteindre est atteint ; les causes de la souffrance à diminuer sont diminuées. La chaîne des existences dont les jointures sont soudées est brisée, chaîne que si elle n'est brisée résulte en mort après la naissance et naissance après la mort* ».

Ici encore il faut contextualiser le discours qui se situe dans une perspective de croyance à la réincarnation, une vision presque « naturelle » pour un hindou et très étrange pour l'occidental. D'autant que pour certains hindous, c'est un privilège même pauvre de renaître humain, et non pas animal, renaître vers de terre par exemple. Ce qui entraîne certains yogis à ne pas manger de viande et à ne tuer aucune forme de vie. Tout cela est fort discuté, et ce que Patanjali écrit est que l'on peut agir sur la nature corporelle, comprendre et maîtriser ses désirs, équilibrer son rapport au corps et à l'alimentation. Les jeûnes et les mortifications sont une dérive qui conduisent à la mort et non à

⁷ Iyenger, Ibidem 3.

⁸ Ibidem 1 p. 224.

une relation sereine avec son corps. On peut contre argumenter que la mort pour le yogi correspond au Maha Samadhi, la grande illumination, l'union avec la divinité, comme plus tard pour certains mystiques la mort est vue comme une délivrance, une rencontre avec Dieu. Il y a donc un courant de pensée qui a dérivé de la continence brahmanique aux supplices et au martyr chrétien et qui voit la mort comme l'aboutissement du chemin spirituel. Encore une fois, il incombe au lecteur de nuancer et situer ce propos.

Cela dit dans le texte on parle de maîtrise du désir, de s'oublier dans l'action et non de désir et culpabilité, culpabilité dans la religion chrétienne qui ne sera levée qu'avec le sacrifice et la mort du Christ. La dérive vers la mortification témoigne de la présence de cette culpabilité qui peut rendre tout exercice pathologique car il va se faire au détriment de la santé et des limites de l'organisme comme nous l'avons signalé ultérieurement. Le yoga conduit à l'équilibre, au repos de l'organisme, et également à un « savoir mourir » thème qui ne va pas sans difficulté. Il ne s'agit pas de suicide ni de sacrifice mais d'acceptation de la vieillesse et de la mort comme partie du chemin.

En effet dans ce sutra le terme Vairatsnya (indifférence, inappétence, transcendance) est un état supérieur à Vairagya (maîtrise du désir, dépassionnement). Il correspond à une capacité de dépassement de registre métaphysique, qui nous conduira à nous détacher de la forme et à accepter sereinement le déclin des forces de l'organisme, la maladie, la vieillesse et la mort. L'on approfondira cette question au sutra XVIII.

SUTRA XVII

VITARKA VICHARA ANANDA ASMITA RUPA ANUGAMAT SAMPRAJNATAH

POUR CONNAITRE L'ARRET DES FLUCTUATIONS DU MENTAL, IL FAUT PASSER DES REPRESENTATIONS A LA MEDITATION SUR CES REPRESENTATIONS, CE QUI PEUT CONDUIRE A LA BEATITUDE ET A LA PRESENCE A SOI MEME.

Vitarka : raisonnement, réflexion, représentation ; « *analytical thinking* » ; « *analysis of gross objects* »

Vichara : méditation, examen mental, investigation, sélection, « *insigth* » ; « *analysis of subtle objects* », « *clear vision* »

Ananda : joie, béatitude, « *bliss* » ; « *placidness* » ; « *felicity* »

Asmita : sentiment du je suis, « *Iamness* », conscience d'être soi, présence à soi-même

Rupa : forme

Anugamat : compréhension, arrêt

Sam : idée de perfection

Pra : idée d'aller vers L'extérieur

Jna : connaître (référence à Asamprajnata Samâdhi : la contemplation)

Ce sutra extrêmement profond et érudit, décrit l'accès progressif de la conscience à soi même qui passe par l'expérience de la méditation et de la joie sous le mode de la béatitude. Or Baruch Spinoza a écrit dans son *Éthique*⁹ des pages admirables sur la joie qu'il met en relation comme Patanjali avec la conscience de soi-même. Toutefois il mentionne également la difficulté d'accès à cette joie qu'il décrit comme « un amour intellectuel »¹⁰ caractéristique de

⁹ Spinoza in *L'Éthique*, Livre 5, Gallimard, 1954.

¹⁰ Spinoza *ibidem* (9).

l'amour voué à Dieu. Selon lui « la suprême satisfaction de l'âme naît de la droite méthode de vivre ».¹¹

L'Éthique pour Spinoza constitue ainsi « une droite méthode de vivre » qui conduit à la joie. Or ce sutra s'ordonne très précisément comme une méthode où l'on passe des représentations à la méditation sur ces représentations et où l'on va effectuer un processus de sélection et distinguer les représentations adéquates des représentations inadéquates (celles qui naissent des émotions nous empêchent de comprendre) afin de parvenir au sens, et donc à la joie et enfin à la conscience de soi. Selon Spinoza les idées adéquates manifestent la vertu humaine, les idées inadéquates prouvent l'impuissance humaine. Les idées inadéquates seraient empreintes de sentiments qui nous empêchent de mieux nous comprendre.

Spinoza remarque : « en ordonnant nos pensées et nos images, nous devons toujours faire attention à ce qu'il y a de bon dans chaque chose, afin d'être toujours déterminés à agir par un sentiment de joie.¹² En effet « qui se comprend soi-même et comprend ses sentiments clairement et distinctement, éprouve de la joie. » Cette « plus grande joie » s'accompagne selon l'auteur de « l'idée de soi-même » et s'accorde par « conséquent avec l'idée de Dieu comme cause ».¹³ Cette « Béatitude n'est pas la récompense de la vertu mais la vertu elle-même ; et nous n'éprouvons pas de la joie parce que nous réprimons nos penchants, au contraire c'est parce que nous éprouvons de la joie que nous pouvons réprimer nos penchants. » Or bien avant Spinoza, Patanjali avait mis en relation la joie (ânanda) avec la conscience de soi (asmita). Ce dont il s'agit ici consiste « en la vraie satisfaction de l'âme » et Spinoza commente « si, il est vrai

¹¹ Spinoza *ibidem* p. 363.

¹² *Ibidem* p. 363.

¹³ *Ibidem* p. 378.

la voie que je viens d'indiquer paraît très ardue, on peut cependant la trouver. »¹⁴

Dans le yoga sutra, l'idée de transcendance est signifiée par « l'arrêt des fluctuations du mental » que l'on pourrait également traduire par « la sérénité ». Or cette paix ne se conquiert que grâce à la compréhension, résultat de la méthode orientale de connaissance de soi qui se nomme méditation et que Pascal en Occident a baptisé « pensées ».

SUTRA XVIII

VIRAMA PRATYAYA ABHYASA PURVAH SAMSKARA SHESHO ANYAH

IL EXISTE UN AUTRE SAMADHI (ILLUMINATION, REPOS) RESULTAT D'UNE PRATIQUE INTENSE DE MEDITATION SUR LES IMPRESSIONS RESIDUELLES (ISSUES DU PASSE).

Virama : cessation, repos, pause

Pratyaya : expérience

Abhyasa : pratique intense

Purvah : Qui vient de

Samskara : empreintes, strates psychiques accumulées, impressions

Shesha : reste, reliquat, résidu

Anyah : autre

Patanjali fait ici allusion à un état de sérénité passager troublé par les impressions de la mémoire qu'il faut accueillir et comprendre. La mémoire fait émerger les expériences vécues par le passé et ces souvenirs vont interférer dans l'exercice de la méditation. En effet les orientaux désignent en tant que « karma » les conséquences de nos actions négatives effectuées par le passé, de telle sorte que toutes les paroles ou actions violentes auront des répercussions

¹⁴ Opus cit. p. 388

dans l'avenir. Le karma est aussi désigné comme loi de cause à effet. Pour ceux qui croient en la réincarnation le karma sera la loi qui va désigner le destin présent en fonction des vies antérieures.

Ainsi que nous l'avons vu précédemment, très longtemps régie par le système de castes en Inde la naissance dans telle ou telle caste était fonction soit du mérite accumulé dans les vies antérieures ou fruit des erreurs passées. La souffrance, les accidents, les maladies étant donc des conséquences des vies passées, se présentent comme des épreuves pour nous faire évoluer, comme notre « dharma ». En effet, il s'agit de transformer le karma en dharma, la mauvaise expérience en occasion d'apprentissage. On va retrouver le même concept chez les grecs avec l'idée de *kairos*, le temps vécu comme une occasion une chance d'évoluer et qui s'oppose à *chronos*, le temps inéluctable du calendrier et de la destinée humaine.

Pour en revenir au texte, le yoga est donc une pratique qui permet par la méditation de prendre conscience des erreurs commises par le passé et d'évoluer, évolution ou dharma que Patanjali désigne comme une autre qualité d'illumination. Bien entendu, dans un contexte occidental, l'idée de réincarnation peut choquer et même être taxée de servir une idéologie qui justifie le système de castes. Sans compter que les diverses maladies ont des origines rationnelles dans le présent et non dans une vie antérieure et que l'on peut au moyen de la science éviter ou guérir. Toutefois, nous répondrait un yogi, on ne guérit pas de la vieillesse et de la mort. Or l'illumination peut nous délivrer du cercle karmique des naissances et des morts appelé le samsara. Cette vie-ci lorsque elle éclot en grâce et en béatitude serait donc la dernière vie : la dernière vieillesse, la dernière épreuve de la mort.

L'idée de réincarnation est tellement ancrée dans les mentalités en Orient, que les disciples qui ont perdu leurs maîtres bouddhistes vont les chercher dans les enfants nés l'année de leur mort. Tout cela est très difficile à admettre pour un cerveau occidental ; il suffit simplement de retenir que nos actes nous suivent et que sans aller chercher la cause dans une vie antérieure, la souffrance due à la vieillesse ou à la mort d'un proche peut être conçue comme une épreuve qui va nous apprendre un peu de sagesse, ce qui en aucun cas ne justifie la souffrance due à la vieillesse et à la mort, mais peut l'atténuer. De même que les souvenirs douloureux dus à des erreurs commises par le passé peuvent être transcendés par une évolution au présent et nous conduire à de nouvelles étapes et à un véritable mieux être.

SUTRA XIX

BHAVA PRATYAYO VIDEHA PRAKRITI LAYANAM

LES ETRES CELESTES PRENNENT FORME DANS LA NATURE LORS
DE L'EXPERIENCE DE LA NAISSANCE

Bhava : naissance, origine, condition

Pratyaya : idée, croyance, expérience

Videha : sans corps, dieu, les êtres célestes

Prakritilaya : immergé dans la manifestation, dans la nature

Ce sutra est très difficile à comprendre car il fait référence aux sans corps ; plusieurs pistes d'interprétation sont alors possible. Dans le texte il est question de la relation des esprits, de ces êtres sans corps et des humains, liés par le phénomène de la naissance et de la réincarnation. On pourrait y voir l'origine des thèses innéistes ; certains dons comme une facilité pour la pratique du yoga seraient le fruit d'une pratique lors des vies passées ou de la bénédiction des esprits. On fera ainsi une différence entre les individus doués et

d'autres non. Une autre piste est possible ; celle que l'expérience du yoga peut conduire le yogi à sortir du corps et à observer la situation du dehors. En tous cas on plonge ici dans un contexte ésotérique qui a influencé de nombreuses théories en éducation qui se réclament du concept de don à la naissance.

Ces théories sont très discutables car elles portent en elles l'idée de prédestination et de différence de qualité des uns et des autres qui justifiera une sélection au départ et aura une influence certaine sur le christianisme. En effet, le Christ est présenté comme l'incarnation du verbe, c'est à dire de Dieu. C'est ainsi également que certains moines bouddhistes, de nos jours, en observant le comportement des enfants vont reconnaître la réincarnation de leur maître et élire le futur moine.

En Occident, l'héritage génétique est également valorisé chez les surdoués, et ce, contre les principes d'une éducation démocratique qui doit garantir une égalité des chances au départ. Ce qui a vraiment lieu du point de vue génétique lors d'une facilité à réaliser une tâche déterminée est une sauvegarde des potentialités. En stimulant très jeune l'apprentissage des langues, de la danse ou du yoga, de la musique, on sauvegarde les aptitudes à l'apprendre. Certains diront ensuite « il est doué pour les langues...Il a de l'oreille ou elle est souple, en fait ces talents ont été stimulés à temps.

Or cette vision démocratique se heurte au système de caste et de réincarnation où les « meilleurs », les « aristoi » gouvernent. Il faut se souvenir en Occident des monarchies de droit divin ; on héritait de la noblesse et des privilèges et cela continue dans de nombreux pays, les plus nantis ayant davantage de ressources pour offrir une éducation de qualité à leurs enfants. Selon les sages hindous, il faudrait donc plusieurs vies pour apprendre le yoga

et le degré d'avancement se vérifiera chez l'enfant. Ce passage est connoté socialement et historiquement par l'idée de strates sociales.

SUTRA XX

SRADDHA VIRYA SMRITI SAMADHI PRAJNA PURVAKA ITARESHAM

L'ILLUMINATION (L'ENSTASE) S'OBTIENT GRACE A UNE PRATIQUE QUI ALLIE LA
CONFIANCE, L'ENERGIE, L'ETUDE ET LA CONNAISSANCE INTUITIVE.

Shradda : foi, croyance, désir, loyauté, fidélité, confiance

Virya : énergie, volonté, vigueur

Smriti : mémoire, étude, attention, image mentale

Samadhi : connaissance immédiate, arrêt, enstase, méditation profonde, dévotion suprême

Prajna : sagesse parfaite, connaissance intuitive

Purvaka : qui vient de, au préalable, premier

Itara : autre, forme différente

Pour ceux qui ne se sont pas forcément bénéficié de dons innés, pour « les autres » ; itara, Patanjali décrit la voie du yogi très clairement : confiance sereine, énergie physique et psychique, étude et intuition. Ce qui fait que finalement le yoga est une activité qui se dirige à tous et qui permet à travers l'étude confiante d'atteindre la sérénité. Si tous n'ont pas le même niveau au départ, selon Patanjali, tous peuvent atteindre l'intégration de l'esprit et du corps à travers la pratique. Une qualité peu abordée dans un parcours d'apprentissage est « l'énergie ». Il faut en effet de la vigueur, du tonus, pour pratiquer les exercices physiques et méditer régulièrement : ce terme d'énergie est cependant difficile à cerner : une qualité d'être ; une façon d'y mettre du

sien dans un parcours d'apprentissage. L'autre aspect, souvent négligé, est l'intuition, qui peut nous servir de boussole au cours d'un apprentissage en nous permettant de choisir le chemin qui nous conviendra le mieux pour concilier le corps et l'esprit.

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.