

Le Yoga classique

Alors que les dernières *Upanishad* et que le *Mahābhārata*, dans ses parties didactiques, n'offrent que des éléments isolés du Yoga, les aphorismes (*Yoga-Sūtra*) de Patanjali exposent les premiers cette doctrine dans son entier développement. Selon des documents beaucoup plus récents, leur auteur serait le grammairien du même nom, qui vécut au 2^{ème} siècle av. J.-C. Il est plus



© Armand Vitali 2008

vraisemblable cependant que les *sūtra* furent écrits au 4^{ème} ou au 5^{ème} siècle de l'ère chrétienne. Comme les maximes des autres systèmes philosophiques des Indes d'ailleurs, ils sont formulés d'une manière si concise qu'il est parfois impossible de les comprendre sans commentaires; il est probable qu'ils ne servaient qu'à des fins mnémotechniques. Leur structure même montre qu'ils sont la cristallisation d'une évolution spirituelle s'étendant sur plusieurs siècles; le fait qu'ils soient composés de parties indépendantes indique aussi que leur origine remonte assez loin. Le premier livre traite de "Samādhi", la méditation, le deuxième de "sādhāna", moyen de l'atteindre; le troisième décrit "vibhūti", les forces miraculeuses qui naissent de la méditation, et le quatrième montre que "kaivalya",

l'isolement de l'âme, est le salut qu'il faut rechercher. Des érudits européens (Deussen) ont analysé et transposé le texte de diverses manières; il est hors de doute que la dernière partie a une autre origine que les parties précédentes. Les remarques qui s'y trouvent au sujet de la doctrine bouddhiste montrent qu'elle fut composée plus tard. Mais pour les Hindous, malgré les différences sensibles de leurs diverses parties, les *Yoga-Sūtra* forment un tout. Ceci correspond à un trait caractéristique de l'esprit hindou, porte à considérer comme une unité des choses souvent fort hétéroclites. Richard Garbe (1857-1927) lui-même qui avait étudié la philosophie hindoue à Benarès, et s'était familiarisé avec les particularités les plus intimes de la pensée hindoue, croyait à l'unité des *Yoga-Sūtra*.

De nombreux écrits nous ont conservé les commentaires des *Yoga-Sūtra*, transmis oralement pendant plusieurs siècles. Les commentateurs n'avaient peut-être pas toujours compris exactement certains points de la doctrine. De là leurs divergences d'opinion et les contradictions de quelques-unes de leurs interprétations. Le commentaire le plus ancien et le plus précieux des *sūtra* est celui de Vyāsa; il donne un grand nombre de citations tirées de vieux documents actuellement disparus. C'est sur lui que doit se baser toute étude du Yoga classique. Il date du 7^{ème} siècle et fut commenté à son tour par Vācaspatimishra et Vijnānabhikṣu. Écrit au début du 11^{ème} siècle, le commentaire de Bhoja, le *Rājamārtanda*, est un exposé clair mais un peu aride de la doctrine du Yoga. Les *sūtra* et le commentaire de Bhoja furent traduits en langue arabe par l'éruudit, sous le titre de "Livre de Patanjali"; il incorpora cette traduction à son ouvrage sur les Indes. Parmi les documents plus récents traitant du Yoga et se rattachant plutôt au *Védānta*, philosophie moniste issue des anciennes

Upanishad, citons le *Yoga Vāsishtha*. *Vijnānabhikṣu*, commentateur du yoga, était aussi de tradition védantique. Un exposé de dix-huit systèmes philosophiques, datant du 14^{ème} siècle, contient aussi un chapitre consacré au Yoga; il ne s'agit plus de la forme classique, mais du Hatha-Yoga, qui a subi l'influence du tantrisme. Le Yoga est exposé d'une manière assez confuse dans les écrits de Vivekānanda, qui le mêle à des éléments tirés du *Védānta*.

Comme on peut s'y attendre, le Yoga joue un grand rôle dans la mythologie hindoue. Selon la cosmologie du brahmanisme, le dieu *Vishnu* repose sur les



Vishnu reposant sur le serpent Ananta. De son nombril s'élève un lotus sur lequel est assis Brahmā, au quatre visages. Lakshmi, épouse de Vishnu, est accroupie à ses pieds.

eaux primitives durant le temps qui sépare la dissolution d'un monde de la création d'un monde nouveau; il est alors plongé dans le sommeil du Yoga, c'est-à-dire dans l'état de suppression de la conscience, considéré par les yogis comme le but suprême. Aussi longtemps que dure le profond sommeil de *Vishnu*, aucun monde ne peut être créé. Son sommeil est le symbole de la nature éphémère des choses. Les arts représentent *Vishnu* reposant sur les anneaux du serpent *Ananta*, symbole mythologique de l'eau créatrice primordiale. Le Dieu *Shiva* lui aussi est considéré comme le créateur et le premier maître du Yoga; on le représente souvent en posture de yogi (voir la fig. ci-contre), couvert de cendres et assis sur la peau d'un tigre. En littérature comme en réalité, le yogi assume souvent le rôle de magicien et d'évocateur d'esprits, ainsi que le montrent quelques-uns des récits de "l'Océan des courants fabuleux" (*Kathāsaritsāgara*, écrit entre 1063 et 1081 de notre ère) du poète cachemirien Somadeva. Dans un drame plus récent apparaît un yogi disposant de toutes les facultés surnaturelles que promet le Yoga à ses adeptes aux stades supérieurs de la méditation. La tradition hindoue parle également de yogis qui se retirèrent dans des grottes et y restèrent plongés durant des siècles dans le sommeil du Yoga, pour se réveiller à la fin d'une des ères du monde, et monter vers la lumière. La faculté du yogi de vivre fort longtemps sans prendre de nourriture semble ici passer au surnaturel.



Shiva représenté sous les traits d'un yogi

Le commencement des *Yoga-Sūtra* indique que le but du Yoga consiste en une suppression des fonctions de la conscience. On entend par là tous les processus qui ont pour siège *chitta*, l'organe de matière subtile décrit dans le Yoga, qui s'accorde sur ce point avec le *Sāṅkhya*. Ils sont la source de la douleur, que cherchent à éliminer les deux systèmes et le bouddhisme qui en est issu. Les Hindous eux-mêmes ont déjà soulevé la question de savoir dans quelle mesure cet état de suppression de la conscience atteint au *Samādhi* se distingue de la mort. Le même problème se pose pour le sommeil profond et sans rêves qui, selon les *Upanishad*, représente un bref passage dans *Brahmā*, et par là dans la délivrance. L'essence de cet état est défini par le deuxième *sūtra* de la manière suivante: le "voyant", c'est-à-dire la conscience pure, qui n'est plus troublée par aucune représentation, y existerait "en soi". Cette doctrine de *Puruṣa* considérée comme conscience pure de l'esprit est reprise du *Sāṅkhya*. Le but de ce système est précisément de connaître la pureté et le caractère intact de l'esprit. Tant que n'est pas atteinte la suppression de la conscience empirique "*puruṣa* participe de la nature des fonctions", c'est-à-dire qu'il est, ne serait-ce qu'en apparence, encore impliqué dans les processus physiques et psychiques, et par là prisonnier de la douleur.

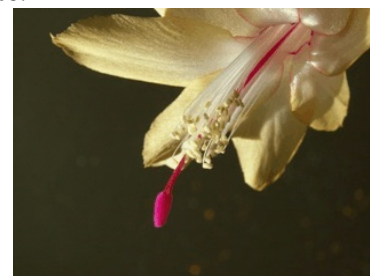
Le Yoga étant défini par la suppression de la conscience empirique, il est évident que l'un des premiers soucis fut d'étudier en quoi consistait cette conscience, et quelles en étaient les fonctions. Le Yoga manifeste ici quelque indépendance à l'égard du *Sāṅkhya*. Parmi les activités de *chitta*, il faut mentionner les représentations justes, adéquates à leur objet, les représentations fausses, basées sur des illusions des sens, l'activité de l'imagination, ou la représentation de choses n'existant pas en réalité, enfin le sommeil et le souvenir. Le sommeil est lui aussi une fonction de la conscience, car il laisse un souvenir; on dit par exemple: "J'ai bien dormi." A cette classification des fonctions de l'âme viennent s'ajouter d'autres critères: l'âme peut être libre ou prisonnière de "*kleśha*", affliction, tentation, c'est-à-dire qu'elle peut être troublée ou non par des volitions; ici, comme en bien d'autres points, la psychologie du yoga est, ainsi que celle du bouddhisme, dominée par l'idée du salut. L'ignorance est une source d'affliction, en particulier l'ignorance du fait que l'esprit est indépendant du corps et de l'âme, du moi (correspondant à l'*abankāra* du *Sāṅkhya*), exempt de désir et d'aversion, libre enfin à l'égard du monde.



Patanjali mentionne d'abord deux moyens très généraux d'atteindre le but dernier du Yoga: les exercices spirituels, et la maîtrise des passions. C'est plus loin seulement que l'on trouve, dans les *sūtra* (II 28-III 55), une description complète et cohérente de la voie du Yoga. Le premier degré est "Yama" la discipline morale qui, comme dans le bouddhisme, est une condition nécessaire à tout développement spirituel, en particulier à la méditation, dans la doctrine du *Sāṅkhya*, ces exigences perdent de leur importance, alors que la connaissance intuitive passe au premier plan. Le premier commandement de la morale exige qu'on ne nuise en aucune manière à d'autres êtres et prescrit le respect sacré de toute forme de vie (*ahimsā* = le fait de "ne pas vouloir tuer"). Tout sentiment d'inimitié disparaît de l'entourage de celui qui parvient à cette disposition de l'esprit, le commentaire de *Vyāsa* remarque expressément qu'une telle attitude agit également sur les animaux. D'après un exégète plus récent, le *chitta* de l'animal sauvage se met en accord avec celui du yogi et acquiert ainsi un caractère pacifique. On peut rapprocher cette explication d'une parole de Gandhi, qui déclarait qu'un animal sauvage n'attaquait pas l'homme s'il n'était pas menacé par lui. La doctrine de la "non-violence" de Gandhi, et sa puissance qui désarme l'adversaire, repose sur la conception de *ahimsā*, qui n'est d'ailleurs pas particulier au Yoga, mais que l'on retrouve dans le brahmanisme en général. Le fait de ne pas vouloir nuire est en quelque sorte une puissance magique qui irradie du yogi, et maintient les autres êtres en son pouvoir, les retenant d'entreprendre aucune action nuisible. Cette opinion est partagée par le bouddhisme également: alors que les ennemis de Bouddha avaient lâché contre lui un éléphant furieux, il parvint, selon la légende, à imprégner l'animal de ses sentiments d'amitié et à l'empêcher de ne rien entreprendre contre lui.

La deuxième prescription est l'amour de la vérité "*satya*", la véracité. C'est là que se trouve l'origine de l'antique croyance en la puissance magique de la parole. "S'il reste obstinément fidèle à la vérité, le yogi sera maître de l'action et de ses conséquences", disent les *sūtra*. Ceci revient à que ses paroles seront efficaces et qu'elles feront apparaître en réalité ce qu'elles expriment. Selon la cosmogonie brahmanique (comme d'après la Bible du reste), le monde fut formé par le Verbe créateur de Dieu. Le commandement du Yoga qui ordonne d'être véridique a donc plus de rapports avec la magie qu'avec l'éthique. Dans le Bouddhisme également, qui a repris cette prescription au Yoga, il a un sens différent de celui que nous serions tenté de lui donner d'abord. Un discours mensonger ne nuit pas seulement aux autres, mais en premier lieu à celui qui le prononce. Le mensonge n'est pas uniquement condamnable du point de vue moral, mais il est littéralement malsain. Ceci décèle l'un des caractères psychothérapeutiques important de la doctrine bouddhique du salut.

C'est aussi sur des considérations ressortissant à la magie que se fonde le pouvoir accordé à la troisième prescription du Yoga, recommandant de ne pas prendre ce qui n'est pas donné volontairement, "*asteya*", honnêteté, abstention de s'approprier indûment. Quiconque se soumet à cette exigence verra se déverser sur lui des biens précieux, qui échappent au contraire à celui qui les désire. Un avantage certain est aussi promis à celui qui se soumettra au quatrième commandement, celui de la chasteté, "*brahmacharya*", continence en vue de se libérer de toute inclination pour les joies et plaisirs sensoriels. Dans la conception du Yoga, un yogi en état de continence, "*brahmacharya*", se voit accordé la faculté de transmettre à ses élèves, ses pensées et ses connaissances.



© Armand Vitali 2007



© Armand Vitali 2008.03.08

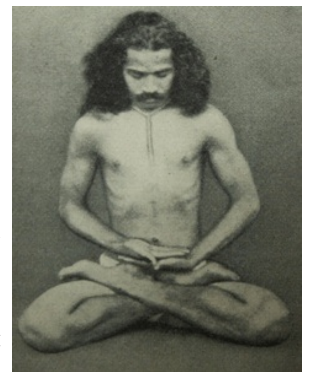
La prescription de “non-convoitise” s’apparente au commandement de ne pas voler, “*aparigrahāḥ*” réduire ses possessions et ses exigences au minimum. Il s’agit en quelque sorte de l’attitude fondamentale de l’âme, dont découle l’accomplissement de ce commandement. Il est en revanche difficile d’expliquer pourquoi on promet au yogi que, lorsqu’il ne convoitera plus rien, il pourra se rappeler de ses vies antérieures; et aucun commentaire ne donne ici d’explication satisfaisante. D’après le Yoga, comme d’après le *Sāṅkhya*, le souvenir des existences passées surgit lors de l’activation de facultés subconscientes accumulées dans le “corps subtil”, ou d’après le *Sāṅkhya*, en particulier dans “*buddhi*”, porteuse de *karma* dans la métempsycose. Il est difficile de comprendre dans quelle mesure la libération de tout esprit de convoitise permet cette activation; peut-être apporte-t-elle l’apaisement de l’âme et la pureté requise pour atteindre les degrés supérieurs de la conscience. Mais cette explication s’appliquerait aussi aux autres commandements moraux.

Après les cinq commandement de “*yama*” vient le deuxième degré de la voie du Yoga, composé des cinq “*niyama*” que l’on peut traduire par “vœux” ou “observances”. Il s’agit de la pureté “*śauca*”, de la sobriété, contentement “*santosha*”, de l’ascétisme, l’austérité “*tapah*”, de l’étude des textes sacrés, étude qui conduit à la connaissance du Soi “*svādhyāya*”, et de la soumission à la divinité, l’abandon de soi, la consécration à Dieu “*Ishvarapranidhānāni*”. En temps que “vœux majeurs”, ils se distinguent des préceptes de *yama* par le fait qu’ils ne tolèrent aucune exception fondée sur l’appartenance à telle ou telle caste ou sur les conditions particulières de temps ou de lieu. Pour obéir à ces commandements universels, il faut surmonter la tentation qu’on pourrait avoir de les violer “en éveillant la puissance contraire”. La pureté de l’âme doit mener au dégoût du propre corps; cette aversion s’acquiert, dans le bouddhisme, par des méditations particulières, dites de répulsion: celui qui médite se représente son corps comme un mélange impur de sang, de bile, de mucus, etc. Par la pureté, on parvient à un éclaircissement des “*guna*”, à la séparation de “*sattva*”, la lumineuse substance de l’âme, de “*rajas*”, trouble, et “*tamas*”, obscurité, dans le sens du *Sāṅkhya*; on arrive en outre à la sérénité, à la concentration spirituelle, à la maîtrise des sens et la possibilité de contempler “*ātman*”, qui remplace ici “*puruṣa*” du *Sāṅkhya*. De la sobriété naît un bonheur sans pareil, et de *tapas* une perfection magique du corps et des organes des sens qui supprime toute impureté. Ici déjà s’annoncent les forces surnaturelles acquises par l’exercice des degrés plus élevés du Yoga. L’étude des textes sacrés permet l’union avec la divinité d’élection, qui est généralement *Shiva*, le maître mythique du Yoga. Yoga n’est pas pris ici dans le sens de “mise sous le joug” des forces spirituelles dans la méditation, mais d’“union” du croyant avec la divinité, dans un sens théiste. Ceci n’est atteint, il est vrai, qu’aux degrés les plus élevés de la méditation; et inversement, c’est l’humilité à l’égard du dieu qui vient parfaire la réalisation mystique.



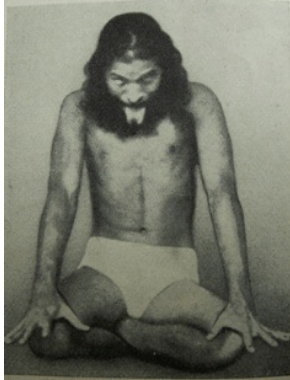
Kālī, épouse de Shiva dansant sur celui-ci.

Le troisième élément de la doctrine du Yoga, qui fait suite aux deux conditions préliminaires (obéissance aux commandements moraux et observance qui en dépendent) concerne “*Āsana*”, soit les posture à prendre pour la méditation. Le yogi doit être assis dans une position stable et confortable; il doit apaiser les tensions de l’âme et s’élever à la contemplation de l’infini. Ce point montre bien que le Yoga a ses sources dans la vieille doctrine de l’*Ātman-Brahma*, selon laquelle celui qui médite doit dissoudre son âme dans celle de l’Univers. S’il y parvient, il ne sera plus atteint par des sensations contraires telles que le chaud et le froid, la joie et la douleur. D’après la *Bhagavad-Gītā* aussi, qui est un traité du Yoga, la libération des paires d’opposés est le fruit de la méditation, et la



Padma Asana (lotus)

condition même du développement spirituel qui mène à la délivrance de l'âme de ses attaches matérielles, de l'influence des trois *guna* (*sattva*, *rajas* et *tamas*) qui sont d'après le *Sāṅkhya*, les composants de la matière. La doctrine des diverses postures a été développée davantage dans le

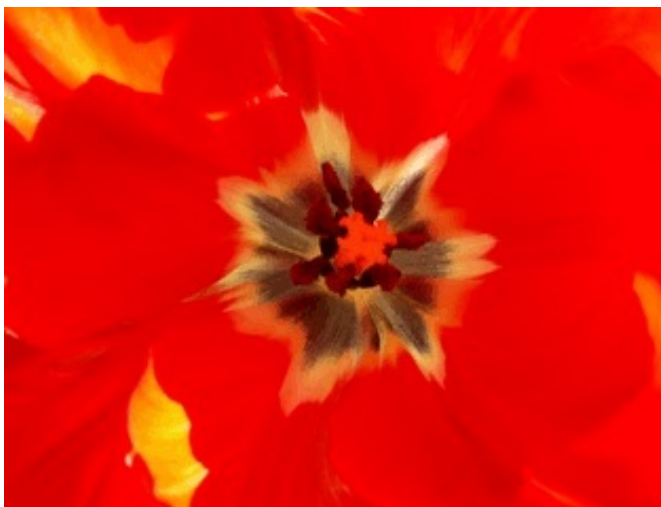


Simha Asana (lion)

l'état de santé et la longévité.

Hatha-Yoga. La posture dite du Lotus (*Padma Āsana*), la posture du Bonheur (*Bhadra Āsana*) et la posture du Lion (*Simha Āsana*) qui doit représenter l'incarnation du dieu *Viṣṇu* en homme-lion (*Narasimha*) sont fort anciennes. Dans la posture du lotus, le yogi méditant place le pied droit sur la cuisse gauche, appuie le menton sur la région du "cœur" et contemple la pointe de son nez "*Nāsāgra*". Dans la posture du bonheur, il croise ses pieds sous le scrotum, se tient des deux mains les gros orteils et contemple fixement la pointe de son nez. En posture du lion "*Simha Āsana*", il croise les deux chevilles, tournées en l'air, sous le scrotum, place les mains sur les genoux, ouvre la bouche, tire la langue vers le bas et dirige son regard vers la pointe de son nez.. Ces postures doivent rendre les muscles et les membres soumis à la volonté; on leur attribue une profonde action sur

Après ces diverses postures, le Yoga enseigne le contrôle de "*Prāṇāyāma*", les techniques de respiration. Les prescriptions intéressent les quatre phases de la respiration, soit: l'inspiration "*Puraka*", l'expiration "*Rechaka*", la suspension du souffle, après l'inspiration ou l'expiration "*Kumbhaka*" et la concentration sur un ou plusieurs points précis "*Trātaka*". Grâce à ce contrôle de la respiration pour lequel le *Hatha-Yoga* distingue différents types selon la durée des diverses phases "l'obscurcissement de la lumière spirituelle dû au *Karma* doit se dissiper et le sens interne (*manas*) devenir apte à se fixer sur un objet externe ou spirituel". Cette technique respiratoire doit permettre d'atteindre un état de conscience qui facilite la concentration spirituelle et la libération de tout bien extérieur. Elle se rattache à la conception très ancienne, que l'on trouve déjà dans l'*Atharva-Veda*, que "*Prāna*", le souffle, est le porteur des fonctions animales et psychiques. La physiologie hindoue distingue très tôt cinq *Prāna*, qui sont non seulement à la base du phénomène respiratoire, mais règlent également la digestion. Le *Hatha-Yoga* a repris et développé cette théorie.



© Armand Vitali 2008.02.28

Le contrôle de la respiration permet au yogi de parvenir au cinquième degré du chemin du Yoga, appelé "*pratyāhāra*", repli des organes, ce qui signifie "retirer les sens des objets sensibles"; ceci est également recommandé par d'autres

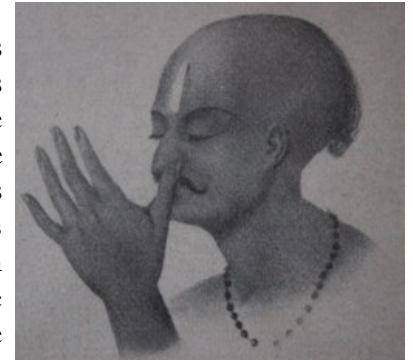
doctrines de salut et fréquemment représenté par le symbole de la tortue qui retire ses membres et les cache sous sa carapace. On admet que les organes sensoriels, qui, de même que les éléments externes, possèdent un équivalent de matière subtile, prennent dans cet état la nature de l'organe psychique, *chitta*, dont ils proviennent du reste, selon la doctrine du *Sāṅkhya*. Lorsqu'il n'y a plus de relation entre les sens et leurs objets, les sens se retirent dans le *chitta* et lorsque ce dernier a lui-même cessé de fonctionner, ce qui est le but du Yoga, les fonctions sensorielles s'arrêtent avec lui. Le yogi jouit alors d'une parfaite maîtrise de ses sens et de leurs fonctions. Cette libération de la pensée de toute influence extérieure est une condition indispensable à l'accès du sixième degré du Yoga, qui est "*Dhāraṇā*", la fixation de l'organe de la pensée sur un point précis: nombril, région du coeur, pointe du nez ou de la langue, etc., (il faut pour cela adopter une posture appropriée). La pensée peut aussi se fixer sur un objet extérieur. Ainsi des images de divinités peuvent être l'objet du *Dhāraṇā*. Le septième degré est "*Dhyāna*", la méditation, au cours de laquelle l'imagination doit être constamment tendue vers le même point. Pour atteindre le huitième et dernier degré du Yoga, celui du "*Samādhi*", l'identification suprême, le yogi doit en quelque sorte s'absorber à tel point dans sa méditation qu'objet et sujet se confondent.

La voie du Yoga est dans son ensemble un développement spirituel organique, dans lequel chaque degré découle du degré précédant en raison d'une nécessité intérieure. Ce développement logique est un excellent exemple de l'art avec lequel les Hindous s'appliquent à diriger l'âme; cette méthode n'a pu se parfaire qu'au cours de siècles d'une discipline rigoureuse. Les trois derniers degrés du chemin du Yoga, étroitement liés les uns aux autres, sont souvent réunis sous le terme de "*samyama*", assujettissement. La méditation est ou bien liée encore à un état de conscience chargé de "germes", de tendances inconscientes; ou bien elle peut être un état d'inconscience, dont des dispositions elles-mêmes ont disparu. Le *Samādhi* conscient se divise en quatre degrés. La méditation peut se porter sur des objets grossiers (perceptibles aux sens) ou sur des objets subtils, c'est-à-dire appartenant aux éléments primordiaux non perceptibles aux sens, et qui ne peuvent être vus que par le yogi; ou bien elle conduit à un état de félicité parfaite ou encore à un état où tous les organes de l'âme, à l'exception de *buddhi*, ont cessé de fonctionner.

De la "discipline totale" naît la "lumière de la compréhension". Considérée elle aussi comme une inhibition de toutes les fonctions de l'âme, comme un apaisement de *chitta* et une concentration, c'est d'elle que provient la connaissance du passé et de l'avenir. La possibilité d'une telle connaissance ne peut être comprise que dans le sens des doctrines de l'Être et du Devenir du *Sāṅkhya*. D'après lui, il n'existe pas de Devenir dans le sens d'une néoformation: le présent contient le passé tout entier dans ses effets actuels et, en puissance, tout le futur en tant que disposition (doctrine de la "réalité éternelle des produits"). Dans sa méditation, le yogi peut apercevoir l'un et l'autre: le passé, qui se prolonge dans le présent, et l'avenir déjà connu en lui. La philosophie de la parole, particulière au Yoga, explique comment la "discipline totale" permet de comprendre le langage des animaux. En effet, tandis que pour la conscience ordinaire le mot, sa représentation et l'objet désigné coïncident, le yogi est capable de les dissocier et parvient par conséquent à saisir des sons ayant une autre signification que celle du langage humain. Grâce à l'activation de dispositions subconscientes provenant de vies antérieures (ce sont les "*samskāra*" que le *Sāṅkhya* représente accumulés dans *buddhi*), il devient possible de se souvenir, dans la méditation, de ses vies antérieures, faculté que l'on attribue également au Bouddha, pour des raisons analogues. Lorsque la contemplation est dirigée vers une représentation précise, elle permet de connaître l'âme d'autres individus. Cette faculté appartient aussi au bouddhisme. Il faut toutefois ajouter que le yogi ne reconnaît que les affections du *chitta* étranger, et non pas des objets extérieurs qui les provoquent. Si la contemplation se porte sur le corps même de celui qui médite, il peut devenir invisible, en

supprimant chez autrui la force par laquelle sont perçus les objets externes. En d'autres termes, la lumière de l'oeil du prochain est interceptée, si bien qu'il ne peut plus voir le yogi. Ceci rappelle la méditation "tranchante" de la *Kshurikā-Upanishad* (voir le texte PDF "Les origines du Yoga"). Puisque la méditation permet de reconnaître son propre *karma* et celui des autres, elle rend possible la prévision de sa propre vie et celle des autres. En effet, c'est au moment où le *karma* d'une existence donnée est épuisée que survient la mort.

Les *Yoga-Sutra* mentionnent encore d'autres forces miraculeuses libérées par identification mystique, lorsque la méditation s'applique à des sentiments d'amitié et aux sentiments apparentés: à la pitié, à la joie partagée, à l'indulgence. Ainsi les lois de la morale deviennent objet de méditation, ce qui leur confère une réalité et une efficacité spirituelles plus grandes. Lorsque la concentration se dirige vers les forces de l'éléphant, ces dernières deviendront propres à celui qui médite; lorsque sa méditation s'applique aux fonctions de la matière, le yogi parviendra à la connaissance du subtil (matière subtile, non perceptible, qui est à la source de la matière grossière) et de ce qui est caché et éloigné dans l'espace. Lorsque la méditation se tourne vers le soleil, elle procure la connaissance de l'univers.



Yogi pratiquant un Prāṇāyāma

Vyāsa parle de "porte du soleil" par laquelle passe celui qui médite et qui, selon les *Upanishad* déjà, est l'entrée du monde spirituel. Une méditation concentrée sur la lune, considérée de tout temps en Inde comme la souveraine des étoiles, procure la connaissance de l'ordre des astres. Lorsque le "cercle ombilical" (*Nābhī*), l'une des zones mystique du corps qui joue un grand rôle dans le Yoga tantrique, est choisi comme objet de méditation, le yogi parvient à la connaissance du corps et de ses organes; lorsque c'est la gorge, la faim et la soif sont apaisées; en effet, c'est deux dernières y sont localisées. Lorsque la contemplation se concentre sur "l'artère de la tortue" *Kurma Nādi*, située en dessous de la gorge, le yogi parvient à la "fixité", c'est-à-dire qu'il possède alors la rigidité d'un serpent ou d'une iguane. Par concentration sur la "lumière de la tête", que l'on imagine au sommet du crâne (*Shīrṣha*), il devient possible de voir les "*siddha*". Lorsque cela est rendu actif par la méditation, un pont entre la conscience inférieure et supérieure est obtenu et permet à la lumière des mondes supérieurs de pénétrer le cerveau. Le Yoga enseigne qu'une méditation ayant pour objet le coeur (*Hrudaya*), amène à la connaissance de *chitta*, c'est-à-dire à la prise de conscience de tous les phénomènes qui se passent en lui. On retrouve ici une conception très ancienne selon laquelle *manas* ou *puruṣa* a son siège dans le coeur. Une concentration dirigée sur la connaissance intuitive, désignée également dans le Yoga par "*pratibhā*", radiation de la vérité, permet de voir *puruṣa*, qui est la conscience pure, libérée de toute attache matérielle. Une discrimination exacte de *puruṣa* et de *prakṛiti* procure des perceptions surnaturelles dans tous les domaines des sens, elles ne sont pas un but à rechercher, mais représentent plutôt des obstacles au développement spirituel.



S'il se libère de ses attaches avec *karma*, avec le prolongement des actes commis au cours des existences antérieures et si, par la méditation, il prend conscience des fonctions du *chitta*, le yogi pourra faire pénétrer ce dernier dans un corps étranger. *Vyāsa* dit que le yogi détache son *chitta* de son propre corps pour l'introduire dans le corps d'autrui. Les autres organes de l'âme, en particulier les sens, qu'on se représente comme appartenant à l'ordre de la matière subtile, accompagnent le *chitta* comme un essaim d'abeilles suit sa reine. Grâce à la maîtrise de "*uddhyana*",

souffle ascendant, *prāna* représenté comme un support des fonctions animales, on parvient à se détacher de l'eau, de la boue, des épines et des buissons. De la maîtrise de "*samyama*", souffle universel, *Prāna* qui remplit le corps entier, résulte une illumination: le corps du yogi devient lumineux; ainsi dans une ancienne *Upanishad*, l'illumination du visage était considérée comme un signe de connaissance supérieure. Lorsque la méditation s'applique aux liens qui existent entre le sens de l'ouïe et "*ākāśha*" l'éther, considéré dans la philosophie hindoue de la nature comme le milieu qui transmet le son, elle procure au yogi "l'audition céleste". L'éther est infini et imprègne tout; lorsque l'ouïe s'unit à lui, des sons de n'importe quelle provenance peuvent être entendus partout. Si le *sanyama* s'applique à l'union du corps et de l'air, le corps peut devenir aussi léger que du coton et se déplacer à volonté dans les airs; s'il médite sur la qualité des cinq éléments (le cinquième étant l'éther), le yogi en deviendra maître, ce qui explique ses facultés surnaturelles bien connues de se faire extrêmement petit, c'est-à-dire invisible, ou bien aussi grand qu'il le veut (*animan, mahiman*), de devenir plus léger ou plus lourd que l'entourage (*laghiman, gariman*), de toucher des objets extrêmement éloignés, tel que la lune (*prāpti*) d'accomplir tous ses désirs (*prākāmya*); il acquerra "*īshitva*", la magnificence divine, "*vaśhitva*" la maîtrise de tous les organes, "*kāyasampad*", l'excellence du corps et "*tad-dharma-anabhibhāta*", l'indestructibilité de ses propriétés. L'excellence du corps est beauté, grâce, force, et dureté du diamant.

Les Occidentaux qui étudient le Yoga se sont toujours demandé si les yogi étaient en mesure d'utiliser réellement ces forces miraculeuses. Il a été répondu tout d'abord à cette question que les miracles ne sont pas effectués dans l'ordre de la matière grossière, mais uniquement dans le corps subtil le "*linga sharirā*", et ne sont par conséquent visibles que par les yogi; on affirme d'autre part que les véritables yogi n'attribuent aucune valeur à ces facultés naturelles, car elles ne sont que des produits accessoires du développement spirituel et perdent toute importance en regard du but final, de même que le monde dans lequel elles apparaissent sombre dans le néant pour le yogi.

Les processus psychiques tels que la perception, la conscience du moi, l'activité pratique des organes des sens peuvent, de même que les phénomènes physiques et les organes corporels, être dominés par une méditation qui s'applique à eux. L'empire illimité acquis sur eux peut mener d'une part à une extrême rapidité de la pensée (le mouvement du sens interne est déjà mentionné dans les *Veda* comme exemple de très grande vitesse), d'autre part à un fonctionnement des organes psychiques même lorsqu'ils sont séparés du corps, et enfin à la domination sur la matière primitive et ses évolutions, c'est-à-dire les organes psychique d'ordre subtil qui se développent à partir d'elle. Dès que le yogi voit clairement que ces organes sont distincts du *purusha*, la pure conscience de l'esprit, il règne sur tout être et toute science; ces facultés proviennent de ce que *purusha* est ubiquitaire (faculté d'être présent dans plusieurs lieux en même temps), de même que *ātman* des *Upanishad* et du *Védanta*; ce n'est que le *Sāṅkhya* qui admet une infinité de *purusha* considérée comme une monade.



Prince hindou arrivant à la demeure d'un yogi.
1580

Pour parvenir à "*kaivalya*", l'absolu, il est, selon le Yoga, non seulement nécessaire d'avoir reconnu intuitivement la différence essentielle de l'esprit et de la matière, mais encore de se détacher de tout lien avec le monde, de se libérer de tout désir. Même si les dieux voulaient forcer le yogi à abandonner ce point de vue, il doit résister à la tentation. L'état d'absolu, est aussi défini de la manière suivante: la matière subtile de l'esprit, "*sattva*" est à un tel point purifiée dans l'organe de l'âme, et libérée de toutes les impuretés qui la souillaient qu'elle devient égale à *purusha*, la conscience pure. L'illusion suscitée par "*ahankāra*", qui

fait croire que l'organe psychique est le "Soi", disparaît lorsque la différence entre *purusha* et *prakriti* a été clairement reconnu. Il faudra écarter les représentations gênantes provenant d'une action qui s'est déroulée dans une vie antérieure. Celui qui a atteint "*kaivalya*" donne son argent sans prélever d'intérêt, il devient un "nuage de vertu", dispensant ses bénédictions de toutes parts. Les constituants de la matière ont atteint le terme de leurs transformations, les évolutions de "*prakriti*" s'arrêtent et, bien qu'encore vivant, déjà sauvé, et se tenant dans l'éternité, le yogi peut contempler tout entier le cycle du temps et s'immobiliser, telle une pure lumière, dans sa propre entité. Le terme de salut correspond donc, dans le Yoga, exactement à la doctrine du *Sāṅkhya* sur la pureté du *purusha* et sa parfaite indépendance à l'égard des processus physico-psychiques.

Fin



© A. Vitali 2008-7-25 Phalaenopsis

© Lausanne 2008

Sources: Patanjali et le Yoga, Eliade; La science du Yoga, Taimni; Hatha-Yoga-Pradipika, Michaël, Yoga Dipika, Iyengar; Les principes fondamentaux du yoga de Patanjali, S. Ramaswami; Comprendre la religion Hindoue, Usha Chatterji; Kausitaki Upanishad, Renoud; Notes de cours, A. Vitali