

Yogas Sutras de Patanjali

Là, suspendu dans l'incessante mouvance de la terre et des cieux, il vit, il toucha, il huma, il goûta, il entendit, il connut : dans le monde des formes, rires et larmes éternellement se mélangent.

Et il sut : il ne pouvait rien sur l'ordre des choses, mais tout sur la manière de le vivre. Bonheur ou malheur dépendaient de lui.

Et il en prit la responsabilité. Il devint le sadhaka, le pratiquant.

- *La pratique de l'éthique (yamas) et de l'ordonnance du caractère (nyamas) pacifia ses émotions.*
- *La pratique des postures (asanas) et de la maîtrise des énergies (pranayama) purifia son corps.*
- *La pratique du contrôle des sens (pratyahara) fit taire le monde.*
- *La pratique de la concentration (dharana) et de la méditation (dyana) apaisa les vagues de son esprit.*

Et il reposa enfin dans sa propre joie, cette félicité qui ne naît de rien et se suffit à elle-même : SAMADHI.

Les Yoga Sutras (aphorismes) de Patanjali constituent avec le "Hatha-Yoga Pradipika" ([1]) la présentation la plus exhaustive de la philosophie du yoga. C'est d'eux que s'inspirent aussi bien l'approche de yogacharia B.K.S. Iyengar que celle du Yoga de l'Énergie.

Patanjali reste un personnage mystérieux. Dans ses commentaires sur les Yoga Sutras "Light on the Yogas Sutra of Patanjali" ([2]), yogacharia B.K.S. Iyengar nous dit: "Historiquement, Patanjali semble avoir vécu vers 500 ou 200 ans avant J.C. Mais l'essentiel de ce que nous savons de lui vient de légendes: Il est considéré comme un svayambhu, une âme évoluée qui a choisi de se réincarner pour aider l'humanité. Il a revêtu une forme humaine pour expérimenter nos joies et nos peines et apprendre comment les transcender. Dans les Yogas Sutras, il décrit les moyens de dépasser les tourments du corps et de l'esprit, obstacles à l'évolution spirituelle.

"Ses propos sont directs, originaux et traditionnellement considérés comme d'inspiration divine. Plus de vingt siècles plus tard, ils sont toujours actuels, fascinants, universels et complets. Ils le resteront sans doute pour les siècles à venir. En 196 aphorismes, ou sutras, il traite de tous les aspects de l'existence, commençant par un code de conduite éthique pour finir par la vision de notre véritable nature. Chaque terme des sutras est d'une extrême concision et précision; chargé de sens. De même que la moindre goutte de pluie participe à la formation des océans, tous recèlent réflexion et expérience et sont indispensables à l'ensemble.

"Patanjali n'a pas traité que du yoga, mais aussi de grammaire et de médecine. Les Yogas Sutras sont son oeuvre maîtresse, la distillation de la connaissance humaine. Tels des perles enfilées sur un fil, ils forment un précieux collier, un diadème de connaissance fulgurante. Comprendre leur message et le mettre en pratique permet la transformation de tout l'être en une personne hautement cultivée et civilisée, rare et bénéfique."

Patanjali définit le yoga comme visant à la "cessation des vagues du mental" ou à sa purification. Ainsi, sur ce chemin de connaissance, ce n'est que dépouillé de l'héritage du passé, du vécu, des imprégnations culturelles, des idées reçues, des savoirs, justes, faux,

imaginaires, etc., que le mental peut refléter la réalité telle qu'elle est, par une perception directe, au-delà de l'intellect et des sens, ainsi que des "j'aime, je n'aime pas" de l'ego.

Toute la démarche yogique, aussi bien dans ses techniques corporelles, psychologiques que mentales, tend à purifier l'esprit de ses conditionnements pour nous rendre à notre nature originelle, décrite comme existence pure, conscience, béatitude ("Sat, chit, ananda") et gage d'une félicité totale, éternelle, inconditionnée.

C'est la libération ou samadhi.

La libération de ce monde conditionné dans lequel l'expérience, entachée d'ignorance, oscille constamment entre plaisir et souffrance, du fait même de l'impermanence de toute chose, à commencer par la notre, pauvres mortels. Impermanence qui implique nécessairement désillusion et frustration : "Pour le sage, en ce monde, le plaisir même est insatisfaisant, car il sait qu'il va finir".

La libération, c'est aussi la réalisation de notre liaison (Yoga) au Tout ou, selon nos convictions personnelles, à Dieu, ou à l'Énergie créatrice, ou cosmique, ou à la Nature, ou à cette Force supérieure à laquelle nous participons et aspirons tous, souvent sans le savoir.

Parmi tous les moyens habiles qu'il énumère, Patanjali trace un chemin en huit étapes, "l'Ashtanga Yoga", le yoga des huit membres (ashta, huit, anga, membre), ou les huit piliers du yoga, qui sont:

1/ Les cinq Yamas, l'éthique, moyens habiles, ou actions justes, grandes lois universelles, non liées à l'époque ou au lieu. Elles témoignent du respect de soi-même et d'autrui et développent cette dimension fondamentale qu'est la compassion, l'amour inconditionnel et universel. Brièvement résumées, ces cinq règles de vie sociale comprennent

- La non-violence, le respect et la protection de toute vie.
- La parole juste, allant de la vérité à l'abstention de tout bavardage futile, source trop souvent ignorée d'agitation mentale.
- Le respect de la propriété d'autrui, allant jusqu'à ne pas s'approprier ce qui ne nous a pas été donné.
- Une conduite sexuelle consciente.
- La sobriété, c'est-à-dire le vœux de ne pas consommer plus que ses besoins et de s'abstenir de ce qui trouble l'esprit, comme les drogues, dont l'alcool.

Exprimés différemment, les cinq yamas recoupent donc notre décalogue. Ils se résument en "Vie simple, pensée élevée".

2/ Les cinq Niyamas, qualités personnelles à retrouver en soi.

- Pureté (du corps, des actes et de la pensée).
- Contentement : "Désire tout ce que tu as et tu auras tout ce que tu désires".
- Ardeur spirituelle, intrépidité joyeuse sur la voie, discipline.
- Étude de soi, à travers celle des textes sacrés, pour retrouver son maître intérieur.
- Abandon à Ishvara, ou Dieu.

Ces deux premières étaies instaurent un début d'apaisement du mental en nous permettant de vivre consciemment passions et instincts sans plus en être les jouets.

3/ Asana, les postures, qui purifient le corps pour en faire un bon serviteur plutôt qu'une source de tourments et qui le réunifient à l'esprit, alors que si souvent ce dernier erre ailleurs dans l'espace et le temps.

4/ Pranayama, purification de prana, l'énergie, par le biais de la respiration et de l'attention. Mais une respiration autrement plus puissante et subtile que celle qui nous habite ordinairement et caractérisée par de très longues apnées; et une attention sans commune mesure avec celle que nous connaissons, capable de réveiller et d'harmoniser les énergies dans tout l'être.

5/ Pratyahara, retrait ou maîtrise des sens

Ces cinq premières étapes allègent considérablement, mais pas totalement encore, les contraintes du monde extérieur pour nous permettre de plonger avec infiniment moins de distractions à l'intérieur de nous-même. De nombreux voiles du mental sont tombés, laissant poindre toujours plus l'Homme authentique.

Le yoga est le plus souvent connu sous l'appellation de 'Hatha-Yoga'. Ha signifie soleil et symbolise l'énergie créatrice, réalisatrice, masculine, etc. Tha veut dire lune et symbolise l'énergie réceptive, féminine, l'intelligence profonde, la faculté d'intériorisation, etc. Dans un autre contexte, Ha correspondrait à l'énergie yang, alors que Tha équivaldrait au yin. « Le terme 'yoga', vient de la racine sanscrite « yuj » qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique ».

Hatha-Yoga signifie donc union du soleil et de la lune ou équilibre des énergies et qualités qu'ils symbolisent.

Les cinq premières étapes décrites jusqu'ici constituent la phase évolutive, solaire, Ha. Elles font culminer l'être au sommet de ses possibilités d'action. La phase involutive, lunaire, Tha, peut alors être abordée plus radicalement avec les trois dernières étapes. " Le corps est le fondement de notre croissance spirituelle (Ha). Mais non sa fin. Continuez à vous élever toujours plus vers la joie suprême, celle de l'âme (Tha)". (Citation d'Amrit Desai).

La quête de la connaissance illuminante, de la paix et de la joie intérieures se poursuit dès lors à travers:

6/ Dharana, la concentration, décrite comme un flot de conscience toujours plus continu sur l'objet d'attention choisi, qu'il soit flamme de bougie, mantra (répétition d'une syllabe - OM par exemple - ou d'une sentence sacrée), sensations corporelles, émotionnelles ou psychiques, perceptions sensorielles (images, contacts, sons, odeurs, goûts), ambiances intérieures, pensées, centres d'énergie, ou autres.

7/ Dhyana, la méditation. A ce stade, l'observateur est encore conscient de lui-même. Il garde la notion d'une séparation, d'une dualité entre l'observateur et l'observé. La méditation s'approfondissant, l'esprit accède à un nouvel état (samadhi), la perception directe, irradiation de la conscience mentale par la lumière de la spiritualité, qui offre la réalisation que toute chose s'apparente à la même Énergie créatrice, que nous ne sommes pas des individus séparés, isolés, que nous participons de manière à la fois insignifiante et essentielle au jeu de l'Univers. L'ego est alors pratiquement aboli, de même que les imprégnations du passé (vasanas). Un être neuf se profile pour naître, ou plutôt renaître, à sa nature originelle, parfaite. La métamorphose sera parachevée au cours de l'ultime étape;

8/ Samadhi, purification définitive du mental, libération des contraintes de ce monde, union au Tout, paix, joie, harmonie.

On pourrait résumer ce cheminement comme un raffinement toujours plus poussé, mais harmonieux, naturel, organique, de l'attention, qualité essentielle : d'abord tournée vers l'art de vivre (Yamas, Niyamas), elle se développe dans l'observation du corps (Asanas,

Pranayama, Pratyhara) pour se parfaire en s'absorbant finalement exclusivement dans la contemplation de l'esprit (Dharana, Dhyana, Samadhi, étapes souvent regroupées sous Raja Yoga).

Il faut souligner, que la carte n'est pas le paysage. Que ces techniques ne sont que des exercices, que des formes. Qu'elles ne sont pas la connaissance même, mais indiquent simplement la voie du travail personnel. "La pratique ne peut se faire qu'au fond de votre cœur". Il y a là une difficulté majeure, tant il est vrai que la plupart de ces notions correspondent à des états de conscience qui nous sont encore inconnus et qu'elles restent abstraites tant qu'elles ne sont qu'intellectuelles. Pourtant, pour qui affermit sa motivation, développe son ardeur spirituelle, elles éveillent une voix intérieure qui en fait pressentir la vérité.

Il est important aussi de se rendre compte de la vastitude de ce cheminement et aussi du fait qu'il était proposé à l'époque à quelques êtres d'exception qui, lorsqu'ils l'entreprenaient, étaient prêts à renoncer joyeusement au monde, à se mettre aux pieds de leur guru (celui qui disperse les ténèbres) pour étancher leur soif de connaissance et d'absolu.

Les temps ont changé. Le yoga est maintenant proposé à tout un chacun et bien heureusement, car il est un bienfait pour l'humanité. Qui plus est, le plus souvent, ceux qui le présentent ne sont pas des maîtres, mais des professeurs qui n'en ont qu'une connaissance, sincère, espérons-le, mais partielle. Enfin, les pratiquants n'ont que très exceptionnellement cette motivation radicale des premiers temps. Mais qu'ils se mettent en chemin pour toutes sortes de raisons moins glorieuses certes, mais parfaitement valables (mal de vivre, insomnie, nervosité, maladie, remise en forme, remise en question, etc.), le "miracle du yoga" persiste, en ce sens qu'une démarche bien conduite épure et transforme naturellement ces motivations terre à terre en une quête toujours plus enthousiaste de la vérité.

De plus, semble-t-il, l'époque, l'ère du Verseau, est propice à cette recherche d'authenticité. L'être aborde, qu'il le veuille ou non, une période de transformation transcendante. Tout comme le Yoga qui, pour être né en Inde, n'en est pas moins porteur de vérités universelles; mais vérités qui doivent se dépouiller des aspects culturels liés aux traditions orientales, se mouler à l'Occident et à l'époque en englobant ce qu'ils ont à lui apporter.

La vérité demeure, sa forme change. De tous temps, "le sage sait qu'il n'y a qu'un seul Dieu, mais il lui donne plusieurs noms".

[1] "Hatha-Yoga Pradipika", traduit par Tara Michael, Ed. Fayard.

[2] "Yoga Dipika" Ed. Buchet/Chastel.