

# LES YOGA SUTRAS

DE

PATANJALI

Selon le *Yoga*, nous souffrons parce que nous vivons dans l'ignorance. Nous sommes ignorants de notre vraie nature, qui réside au-delà des restrictions de nos existences mornes et rongées par les soucis. Notre vraie nature est en son essence liberté extatique et ne peut être affectée par la souffrance. Au plus profond de notre esprit, au-delà de la plus petite étincelle de pensée, elle peut être perçue et vécue comme immensité omniprésente et immortelle. Elle est Conscience absolue. Animant tout dans la création, elle est source et but de toute vie. Le *Yoga* l'appelle le Soi.

Extrait de l'Introduction

# LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI



**LES YOGA SUTRAS**

**DE**

**PATANJALI**

\* \*  
\*

Composition et maquette :

**Alain-René Gélinau**

En couverture : Le dôme doré «Maharishi Patanjali» de M.I.U. (Maharishi International University), Fairfield, Iowa, U.S.A., dans lequel près de 2.000 personnes pratiquent ensemble, matin et soir, le programme de MT-Sidhi, basé sur les «Yoga Sûtras» de Patanjali. Pour tout renseignement sur ce programme et sur M.I.U., contacter le 42.36.04.78.



## Les Yoga Sutras de Patanjali

Cette version des Yoga Sutras de Patanjali est la meilleure que j'aie pu lire. La concision de la traduction rend la compréhension du texte beaucoup plus facile que dans d'autres ouvrages. La préface vient apporter les éclaircissements nécessaires la bonne compréhension du texte et nous permet d'avoir une vision claire du chemin qui nous mène au Yoga, à l'union de la conscience individuelle avec la Conscience Universelle, à l'Illumination.

Une mauvaise interprétation des ashtangas, les membres du yoga, a fait dire à certains qu'il fallait pratiquer la concentration pendant une dizaine d'années, puis la contemplation pendant dix autres années pour espérer – un jour peut-être – accéder au samadhi. Cela a donné lieu à des courants philosophiques qui préconisent la concentration ou la contemplation comme technique de méditation et d'évolution de la conscience.

C'est comme si, un observateur sur le bord d'un lac essayait d'en atteindre le fond en se concentrant sur celui-ci depuis la rive ou bien le même observateur contemplant la surface du lac en espérant que les eaux s'ouvrent pour atteindre le fond. Le samyama est cette procédure qui inclut à la fois la concentration et la contemplation. Le pratiquant fait une plongée dans sa propre conscience et l'expérience qui en résulte s'appelle le samadhi, que certains appellent Transcendance ou expérience du Soi.

Un autre point important qui n'est pas abordé ni dans les Yoga Sutras ni dans la préface est la valeur du mantra lorsque le samyama est pratiqué avec mantra. Il existe deux grandes catégories de mantras : ceux qui sont faits pour être répétés à voix haute et ceux qui sont faits pour être mentalisés, intériorisés dans une pratique silencieuse qui seule permet de transcender l'esprit, l'intellect et l'ego et qui vous plongent dans le samadhi, la conscience pure, sans pensée qu'on appelle le Soi. Et parmi ces mantras, il y a encore deux autres catégories : ceux qui sont faits pour les moines, les renonçants et ceux qui sont adaptés à la vie dans le monde, c'est-à-dire la majorité des personnes pratiquant la méditation. Patanjali, en I.27-28 préconise la récitation du OM, or il se trouve que les mantras qui contiennent OM sont destinés aux moines. Si vous n'êtes pas satisfaits de votre pratique, de votre vie, si vous n'avez plus d'appétit pour la vie, si vous voyez l'objet de votre désir disparaître, c'est peut-être que vous n'avez pas le bon mantra: il est temps d'en changer.

Vous pouvez avoir un aperçu de la pratique du vol yogique (III.43) dans le cadre de l'enseignement de Maharishi Mahesh Yogi, initiateur de la technique de Méditation Transcendantale en occident, à l'adresse en fin de texte. La pratique de cette technique est intéressante pour plusieurs points : d'abord, pour l'individu, elle est une formidable expérience de conscience et de béatitude lorsque le siddhi se produit, elle permet de déterminer l'avancement spirituel du pratiquant et enfin, pratiquée en groupe, cette technique est un outil inégalable pour la diminution du stress de la conscience collective, responsable de nombreux maux de notre société. Cela produit des effets de diminution de la délinquance, du chômage, des maladies, des accidents de la route, ... . Tout ceci ayant été prouvé par la recherche scientifique.

Je vous souhaite une bonne lecture ... et une bonne pratique de la méditation et des siddhis des Yoga Sutras de Patanjali.

Om namo Narayana

Etat de l'avancement de la pratique du vol yoguique en 2007 dans le cadre de la Méditation Transcendantale :

<http://www.youtube.com/watch?v=hg2A4sFFEC0>



*Déjà paru aux Editions*

**ARGEL**

*7 rue Chaudron*

*75010—Paris*

*tél. 60-29-28-59*

—**The Poetry of Transcendence / La poésie de la Transcendance** (Vol. 1). Textes en prose et en vers rassemblés et traduits par Alain-René Gélinau, Maître ès Lettres. ARGEL, Paris, juillet 1984 (89F + 14F port). N.B. Ouvrage en voie d'épuisement.

—**Histoires à méditer et à colorier**. Contes pour enfants de 4 à 12 ans. Textes de Martine Prévost. Illustrations de Jilbé. ARGEL, Paris, déc. 1984. (50F + 11F port).

—**Victor Hugo et l'expérience de la Transcendance**. Essai d'Alain-René Gélinau, comportant une étude détaillée d'un poème de *La Légende des Siècles* intitulé 'Le Titan', poème-métaphore du processus de transcendance. ARGEL, Paris, déc. 1984 (79F + 14F port).

—**L'utopie conjuguée au présent poétique**. Essai de Gilles Farcet, Docteur en Lettres, préface du Chanoine André Prévost, auteur de *L'Utopie de Thomas More*. ARGEL, Paris, déc. 1985 (79F + 11F port).

—**FILIGRANE (Revue de recherches littéraires et spirituelles)**. Co-fondateurs : G. Farcet et A.-R. Gélinau.

Au sommaire du **volume 1** :

\*Entretiens avec : 1. Arnaud Desjardins ; 2. Christian Charrière

\*Etudes sur : Tagore, Thomas Merton, René Daumal, V. Hugo et R.W. Emerson, Paul Valéry, Alan Watts... ARGEL, Paris, juin 1986, 296 pages (97F + 15F port).

Au sommaire du **volume 2** :

\*Entretiens avec : 1. Kenneth White ; 2. Marie-Madeleine Davy.

\*Etudes sur : K. White, Jean Sullivan, Jack Kerouac...

\*Textes inédits de : H.D. Thoreau, K. White, Henri Guérin (Maître-verrier). ARGEL, Paris, mars 1987, 288 pages (99F + 15F port).

—**Les Upanishads**. Extraits et commentaires traduits de l'anglais par Gilles Farcet. Un texte limpide auquel G. Farcet restitue en français sa charge poétique. ARGEL, Paris, novembre 1986 (87F + 13F port).

—**La MT : une clef pour le Royaume ?** Recueil de témoignages de Chrétiens — religieux et laïcs — pratiquant la Méditation Transcendantale. Traduit de l'anglais par Denise et Michel Henrion. ARGEL, Paris, mars 1987 (97F + 14F port).

# LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI

\* \*  
\*

*Introduction d'Alistair Shearer*

*traduite de l'anglais par*

**Alain-René Gélinau et Sophie Leclerc**

*Yoga Sûtras de Patanjali*

*traduits par*

**Jean Weber**





## AVANT-PROPOS

de  
l'éditeur

\* \*  
\*

Cet ouvrage est le fruit d'un travail collectif réalisé par des personnes qui ont mis en application l'enseignement de Patanjali dans leur vie quotidienne depuis parfois de nombreuses années.

Que ces personnes soient ici remerciées, en particulier **Sophie Leclerc** et **Brigitte Alliaume** pour leur très précieuse collaboration à la traduction de l'Introduction d'Alistair Shearer, et **Jean Weber** pour sa version aussi claire qu'inspirante et profonde des *Yoga Sûtras*.

Merci tout particulièrement à **Alistair Shearer** pour sa longue et belle Introduction — si remarquable par sa densité limpide, sa transparence à la Connaissance Pure — et pour l'autorisation qu'il nous a accordée de la traduire et de la reproduire ici.

Nos remerciements vont également à **Denise** et **Michel Henrion** pour le soin qu'ils ont apporté à la relecture et à la correction des épreuves, à **Danielle** et **Jean-Philippe Tarpin**, **Dominique Lemoine**, **Joëlle** et **Jean-Michel Carnoy**, **Betty** et **Benoît Frappé**, pour leurs conseils éclairés, leurs encouragements amicaux et leur soutien précieux.

Quant à notre gratitude la plus profonde, nous la réservons aux grands Maîtres dont la sagesse infinie et la vision universelle ont permis le renouveau et la transmission de cet inestimable enseignement de Patanjali dans toute sa pureté et son intégrité, pour le plus grand profit de l'humanité tout entière.

Alain-René Gélineau

© Alistair Shearer pour l'édition anglaise, parue sous le titre *Effortless Being – The Yoga Sûtras of Patanjali*, Wildwood House Ltd., Londres, G.-B., 1982.  
© ARGEL, 7 rue Chaudron, 75010—Paris, pour la présente édition.

*"...la nuit de l'un est le jour de l'autre, car l'homme réalisé est éveillé dans la lumière du Soi alors que l'ignorant est éveillé dans celle des sens. L'homme réalisé est éveillé dans la lumière de la béatitude absolue, l'ignorant dans celle des joies relatives de nature éphémère."*

*"Ce yogi [...] n'a besoin de rien dans le monde extérieur pour connaître le bonheur. Rien dans le monde extérieur ne l'attire. Il n'a besoin d'aucune lumière extérieure car il est éveillé dans sa propre lumière. Établi dans la liberté de la conscience cosmique, il est libre à jamais."*

**Maharishi Mahesh Yogi**



## *Remerciements*

La dette principale de ma reconnaissance va à mon maître, Maharishi Mahesh Yogi, qui consacre sa vie à faire revivre la sagesse du *yoga*. S'il est quelque chose qui soit digne d'intérêt dans ma traduction, cela est uniquement dû à ce que j'ai pu assimiler de son enseignement.

*Alistair Shearer*

## Introduction

Pour la plupart d'entre nous, la souffrance est inhérente à la vie. Elle semble inévitable, malgré tous nos efforts pour la réduire, toutes nos tentatives de consolation. L'insatisfaction fondamentale de l'animal humain a été et demeure la préoccupation centrale de tous les systèmes religieux et philosophiques. Confrontés à notre inaptitude à connaître un bonheur durable, tous les grands Maîtres ont adopté l'approche la plus pratique qui soit. Ainsi le Bouddha, par exemple, dissuadait-il ses disciples de dépendre de qui ou de quoi que ce soit d'extérieur : dirigeants, dogmes ou croyances irréalistes. Il ne leur exposait nulle théorie métaphysique propre à les rassurer, car pour lui, là n'était pas la question. Par contre il proposait à ses élèves une analyse claire et rationnelle de leurs infortunes. Il montrait que toutes choses sont impermanentes, que nos vies sont courtes, limitées, et en fin de compte, impropres à nous satisfaire. Si l'on s'en tenait là, ce diagnostic sans concession de la condition humaine pourrait paraître bien sombre. Mais heureusement le Bouddha proposait un remède à nos maux, remède qu'il nommait "le chemin menant à l'Illumination", et consistant en un énoncé remis à jour d'un enseignement venu de la nuit des temps et dont il avait pu lui-même vérifier la validité par sa propre expérience.



Cet enseignement, c'est le *Yoga*. Selon le *yoga*, nous souffrons parce que nous vivons dans l'ignorance. Nous sommes ignorants de notre vraie nature, qui réside au-delà des restrictions de nos existences mornes et rongées par les soucis. Notre vraie nature est en son essence liberté extatique et ne peut être affectée par la souffrance. Au plus profond de notre esprit, au-delà de la plus petite étincelle de pensée, elle peut être perçue et vécue comme immensité omniprésente et immortelle. Elle est Conscience absolue. Animant tout dans la création, elle est source et but de toute vie. Le *Yoga* l'appelle le Soi.

La nature de la vie est d'évoluer vers une expression toujours plus parfaite et joyeuse d'elle-même. Tout être vivant est doté d'un système nerveux, plus ou moins rudimentaire ou perfectionné, qui fonctionne comme un réflecteur local de la Conscience qui anime toute chose, exactement comme un miroir réfléchit la lumière. Plus le système nerveux est développé, plus il pourra exprimer les qualités de cette pure Conscience — l'intelligence, la créativité et la béatitude. Par le *Yoga* toute chose peut se transformer et accéder au Divin, et le Divin pénétrer toute chose. La méditation en est la clé.

La raison d'être de l'évolution est de créer des systèmes de plus en plus complexes, capables de refléter un degré de conscience toujours croissant. La science a permis de prendre conscience que les humains sont plus intelligents que les animaux parce que notre organisation nerveuse est plus évoluée ; en conséquence, nous disposons de plus de conscience. Mais le *Yoga* va plus loin. Il déclare que le système nerveux humain est le couronnement de la création, parce que lui seul a la capacité de réfléchir la source illimitée de la vie dans sa

pureté immaculée et rayonnante : l'homme est fait à l'image de Dieu.

Le désir de connaître le Soi est profondément ancré en chacun de nous, souvenir de l'Eden aussi vieux que l'esprit humain. Cette aspiration, même si elle n'est que vaguement pressentie, est l'expression la plus raffinée du besoin dynamique de croître et de progresser qui stimule toute vie et motive tout élan. Ce n'est que lorsque nous réaliserons notre vraie nature, et que l'esprit individuel deviendra infini, que nous pourrons être satisfaits. Cette Illumination constitue la première et dernière liberté ; c'est l'état de l'Etre, gagné sans effort.

Nous ne cesserons pas notre exploration,  
Et le terme de toute quête  
Sera d'arriver là d'où nous étions partis  
Et de savoir le lieu pour la première fois.

*T.S. Eliot*

La quête du Soi a captivé l'humanité depuis l'aube de son premier désir. Les mythes les plus anciens de toutes cultures racontent cette même histoire de notre quête de la Totalité. À mesure que l'esprit explore ses propres profondeurs, des images archétypales se révèlent, soutenant et guidant le voyage vers l'intérieur, telles des jalons sur l'antique chemin nous ramenant à notre demeure, dont nous avons conservé un vague souvenir depuis si longtemps. Chaque société transmet ses propres histoires de héros qui ont fait le voyage avant nous, comme autant de rappels et d'exemples qu'il nous faut suivre. Ainsi, en Mésopotamie, le Roi d'Erech, Gilgamesh, quitte son royaume et se met en quête de la plante de l'immortalité, celle qui permet de ne jamais



vieillir' et qui pousse tout au fond de la Mer Cosmique. La Grèce antique nous offre le périple du noble Ulysse à la recherche d'Ithaque, son île natale, alors que Jason s'embarque en quête de la Toison d'Or. De même, dans le décor cette fois très différent de l'Angleterre du Roi Arthur, les Chevaliers de la Table Ronde chevauchent leurs montures pour accomplir la plus sacrée des missions : la quête du Graal.

Malgré des différences de détails dans le temps et l'espace, la structure de ces mythes reste la même. Vient d'abord le défi initial, l'appel à une vie plus plénifiée, la promesse d'un nouvel état d'être. Si le héros a le courage de relever le défi, avec tout ce que cela implique de redoutables métamorphoses, il s'embarque en vue de franchir le seuil initiatique qui marque le début du voyage. Mort et renaissance se répèteront maintes fois avant que sa quête ne s'achève : épreuves et dangers jalonnent le chemin, et chaque transformation subie correspond à la mort du 'vieil homme' et à la résurrection de 'l'homme nouveau'. Un tel voyage exige force d'âme et persévérance. Les décisions à prendre ne sont pas faciles — ceux qui ne se tiennent pas sur leurs gardes seront vite à la merci de tentations banales, attirés par le chant captivant des sirènes. Pour chaque Galahad, nombreux les Lancelot.

En revanche, les chercheurs zélés seront soutenus par une aide invisible, les puissances cachées des contes de fées et des légendes. En son temps, l'apothéose, l'accomplissement final viendra récompenser ceux qui vont jusqu'au bout de leur quête d'Absolu. Alors le voyageur pourra s'en revenir, transfiguré, et sa vie exemplaire servira d'inspiration à tous ceux pour qui la quête reste inachevée.

Ces héros, au retour de leur périple, deviennent les grands Maîtres, les visionnaires, prophètes et saints, les guides spirituels de l'humanité. Complètes en eux-mêmes, réintégrés au cosmos dont ils sont désormais l'instrument conscient, ils ont atteint le but du *yoga*. Accompagnant le voyant de la *Taittirîya Upanishad*, leur chant s'élève et résonne dans toute la création : "O merveille ! merveille ! merveille !"

De tous les pays, c'est l'Inde qui, traditionnellement a toujours considéré la Quête comme étant au cœur de la vie humaine. Sa civilisation repose, depuis toujours, sur le *yoga*. Le *yoga* en soi n'est pas indien, il est universel, mais c'est sur cette terre des premiers âges que nous devons entreprendre de chercher les origines des *Yoga Sûtras*.

Le premier indice du *yoga* sur le sol indien est terriblement mince : il s'agit du fameux sceau en stéatite découvert à Mohenjo-daro, notre actuel Pakistan. Mohenjo-daro était l'une des villes principales de cette civilisation qui était florissante dans la vallée de l'Indus, environ trois mille ans avant notre ère. Cette culture urbaine, au vaste rayonnement et bien organisée, s'étendait sur plus d'un millier de kilomètres, depuis la Mer d'Arabie au Sud jusqu'à Delhi au Nord. C'est elle qui nous fournit notre toute première information sur la civilisation du sous-continent indien.

Le sceau de la Vallée de l'Indus représente un dieu de la fertilité. Il porte des cornes, comme les statues découvertes dans les citadelles en ruines de Mésopotamie; son phallus est en érection et il est entouré d'animaux sauvages : un éléphant, un tigre, un rhinocéros et un buffle. Devant lui se tient un couple de cerfs. Le



personnage a les jambes croisées dans une posture de *yoga*, et se tient sur un petit tapis de méditation semblable à ceux qu'utilisent encore les yogis d'aujourd'hui en Inde. Il est le prototype de la déité hindoue Shiva, plus tardive, qui est le 'dieu de la prospérité' connu aussi sous le nom de *Pashoupati*, le 'Seigneur de toutes créatures'. Source de la vie et du temps, Shiva crée l'univers au rythme de sa danse éternelle et préside au processus du changement et de la re-création. Il vit dans les forêts, dieu du *yoga* et protecteur des yogis, et en tant que tel, on le vénère comme le 'Vainqueur de la Mort' (*myrtum jaya*) et 'Celui qui donne la Joie' (*shankara*).

Sur ce sceau énigmatique, qui fait à peine cinq centimètres carrés, est imprimé un texte de la Vallée de l'Indus qui demeure toujours indéchiffré de nos jours. C'est là l'une des rares preuves archéologiques qui peuvent servir de lien entre la grande unité culturelle qui couvrait le monde indo-méditerranéen des temps préhistoriques et la première civilisation indienne qui lui a succédé. Semblable à quelque mystérieux hiéroglyphe, empreint de l'essence de la sagesse du *yoga*, le sceau transmet un enseignement qui, depuis l'aube de l'histoire, a été indissolublement lié aux forces fondamentales et régénérantes qui gouvernent à la fois les règnes humain et animal.

La culture de la Vallée de l'Indus a duré jusqu'au milieu du second millénaire avant notre ère. Personne ne sait ni comment ni pourquoi elle a disparu. Tout ce que nous savons, c'est que, vers cette époque, les premiers déferlements de tribus nomades pastorales venant de l'Asie centrale ont commencé à pénétrer en Inde par le nord-ouest. Ces gens, les Aryens, apportèrent avec eux les *Vedas*, qui sont les archives les plus anciennes du

savoir de l'humanité, et la seule preuve subsistante de la civilisation aryenne. Les *Vedas* sont d'une grande richesse poétique, évoquant dans de voluptueuses descriptions le jeu éternel de la création, du maintien et de la dissolution de l'univers. Ce sont, dit-on, des vérités dont les voyants illuminés (*rishis*) ont eu la cognition au début de ce cycle cosmique, puis transmises oralement et parvenues jusqu'à nous grâce à une tradition héréditaire de *pandits*. Bien que ces chants abscons soient demeurés virtuellement inexplorés par les érudits occidentaux, ils ont pourtant été d'une extrême importance dans l'élaboration de la culture indienne tout entière qui a suivi. Sous leur forme écrite, ils constituent les écritures sacrées de l'hindouisme — ce groupe assez disparate de croyances et de pratiques religieuses issues des cultures védiques et indigènes. En fait, les Hindous orthodoxes les révèrent toujours comme la source de toute connaissance, et les considèrent comme étant des manuels de la vérité éternelle (*sanâtana dharma*).

La vie dans l'Inde védique gravitait autour de la nécessité de maintenir le contact avec les myriades d'énergies célestes qui soutiennent l'univers. Ce sont les *devas* — 'ceux qui brillent'. Ce contact était essentiel afin de préserver l'harmonie de la hiérarchie cosmique dans laquelle le règne humain n'est qu'un règne parmi tant d'autres. Le moyen de soutenir cet ordre universel était double : par l'accomplissement de rites sacrificiels et par la pratique du *yoga*.

Les *Vedas* répètent que si l'ordre cosmique est perturbé et l'harmonie entre les divers plans de la création rompue, la souffrance en est alors le résultat inévitable. Les Aryens ne voyaient pas de différence fondamentale entre le monde spirituel et le monde matériel, ou entre les



royaumes de l'esprit et de la matière. Aussi était-il de la plus haute importance que la pensée, la parole et l'action soient support de vie — en harmonie avec tous les autres niveaux de l'univers. Comme ils vivaient selon un code qui cherchait à embrasser tous les aspects de la vie, leur société était organisée comme un microcosme de l'ordre naturel. Ceci fut probablement à l'origine du système de castes qui apparut par la suite. La connaissance spécialisée du rituel sacrificiel était du domaine des *brahmines*. Grâce à une tradition de haute compétence chez ces prêtres, les *brahmines* ont toujours inspiré le plus profond respect aux orthodoxes jusqu'à notre époque.

Un ensemble de textes védiques, les *Upanishads*, traite plus particulièrement du *yoga*. Le plus ancien livre des *Vedas* nous révèle que cette connaissance est éternelle et absolue car elle "demeure dans le domaine transcendantal impérissable de la vie" (*Rig Veda*).

Dans les ermitages sylvestres des temps védiques, un groupe d'élèves s'assemblait autour d'un maître qui les instruisait dans le *yoga* et surveillait leurs progrès. Nous savons que maintes de ces écoles fonctionnaient encore au temps du Bouddha, et qu'il a lui-même étudié avec plusieurs maîtres avant d'atteindre la grande illumination. En tant que voie pratique et non ritualiste d'expansion de la conscience, le *yoga* était considéré comme un moyen vital pour assurer l'évolution individuelle. Alors que seuls les *brahmines* avaient accès aux procédures rituelles pour maintenir l'intégration sur un plan général dans la société, le *yoga* était accessible à tous. C'était le chemin que pouvait suivre tout individu, quel que soit son rang social, pour purifier sa conscience et vivre le plein potentiel de la vie. Le *yoga* mettait

l'accent, et continue à le faire, sur l'expérience directe et sans effort de l'Etre. Cette totalité transcende toutes les frontières du monde relatif, y compris celle de la division sociale.

Le Bouddha vécut à une époque où les rituels védiques ne représentaient plus une force unifiante dans la société. Ils avaient dégénéré en une religion faite d'apparat superficiel, de simple ritualisme et de vaines spéculations. Sur les ruines de la civilisation védique, les premiers disciples du Bouddha inaugurèrent la religion qui allait rayonner dans presque tout le sud-est de l'Asie et l'Extrême-Orient.

Il existe maintes similitudes frappantes entre ce bouddhisme des débuts et le message des *Yoga Sûtras*. Le 'Noble Chemin à Huit Voies' ressemble de très près aux 'huit membres du *yoga*', et les huit étapes (*jhânas*) de la méditation bouddhiste sont pratiquement les mêmes que celles du *samâdhi* définies par Patanjali. De nombreux termes cruciaux des *sûtras* se trouvent également dans la règle bouddhiste : on y fait par exemple souvent référence aux causes de la souffrance (*kleshas*), ainsi qu'aux quatre vertus que sont l'amitié (*maitrî*), la compassion (*karunâ*), le bonheur (*mudita*) et l'impartialité (*upekshâna*). De même on y rencontre souvent l'adjectif 'illimité' (*shûnya*) et l'expression 'état de la Vérité sans voiles' (*dharmameghasamâdhi*). On pourrait encore citer maints autres exemples. De plus, toute l'atmosphère des *sûtras* de Patanjali est celle d'une assurance lucide et tranquille qui rappelle les écritures bouddhistes classiques.

Les érudits ont considéré que ces parallèles constituaient autant de preuves de la profonde influence



exercée par les enseignements bouddhistes sur les *sûtras*. Mais il s'avère plus fructueux d'y voir des signes indiquant que ces deux ensembles de textes ont puisé leurs sources dans un corpus commun de connaissance non-sectaire, disponible depuis des temps immémoriaux. L'un et l'autre étaient des réponses aux besoins du temps, aux questions de ceux en quête d'une sagesse éternelle. C'est cette même sagesse qui inspira un contemporain du Bouddha, Mahāvīra. Lui aussi se tourna vers le *yoga* et en appliqua sa méthodologie pour élaborer un système monacal austère, en dehors de la tradition védique orthodoxe. Le résultat en fut le *Jainisme*.

En fait tous les éléments disparates de la tradition religieuse indienne sont unifiés par le *yoga*. C'est le moyeu autour duquel ils tournent tous. Les cultes tantriques ésotériques du Bengale adoptèrent le *yoga* comme un chemin pour atteindre l'extase, et ce fut la forme baroque de leur enseignement qui fournit les techniques et rituels aux diverses sectes aussi bien hindouistes que bouddhistes qui fleurissaient alors et se nichaient dans les lointains royaumes des Himalayas.

Mais le *yoga* ne se limite pas à l'ésotérisme. À l'autre extrémité de l'éventail religieux de l'Inde, on trouve les grands récits épiques : le *Mahâbhârata* et le *Râmâyana*. Parachevés au début de l'ère chrétienne, ils ont en fait une origine beaucoup plus lointaine. Ces récits épiques sont l'essence même de la religion populaire de la péninsule, et leurs histoires sont récitées, chantées, dansées et jouées par des troupes itinérantes qui, même de nos jours, parcourent tout le pays de long en large. Dans plusieurs villages, ils restent toujours la principale forme d'éducation. Constituant un mélange kaléidoscopique d'histoire, de mythe et d'enseignement

religieux, ces récits proclament haut et fort les exploits des dieux et des héros qui pratiquèrent le *yoga* et purent ainsi atteindre à la magnificence. La plus connue de toutes ces légendes est le dix-huitième chapitre du *Mahâbhârata*, la *Bhagavad Gîtâ* ou chant du Seigneur. Dans ce chant, le dieu Krishna, l'incarnation de l'amour divin, instruit Arjuna, qui représente l'humanité, dans cet antique enseignement du *yoga*. Le Seigneur Krishna insiste sur le fait que le *yoga* est essentiel pour apporter harmonie et succès dans la vie quotidienne. Il le décrit comme étant "l'adresse dans l'action", et le présente comme une discipline pratique, adaptée à tous. C'est une voie moyenne qui évite les extravagances de l'ascétisme comme celles de la sensualité.

Les mouvements de dévotion populaires qui apparurent sur la scène indienne au Moyen-Age ressemblaient fort à l'esprit de l'enseignement du Seigneur Krishna. C'est l'expérience du divin grâce au *yoga* qui inspira poètes, saints et chanteurs dont la ronde est si colorée dans les pages de l'histoire médiévale indienne. En Inde, les enfants sont encore élevés dans la tradition des histoires de ces dévots de Dieu qui instituèrent les réformes religieuses et sociales — des gens comme Râmânanda au sud, Kabir, l'humble tisserand de Bénarès, Chaitanya au Bengale et Mîra Bai, la belle princesse Rajasthani.

Cette veine littéraire porteuse de joie n'a jamais été complètement perdue, bien qu'elle ait été souvent obscurcie par un manque de compréhension. Même à une époque plus récente, elle a rayonné dans des personnalités aussi diverses que Paramahansa Râmakrishna, Râmana Maharshi de Tiruvannamalai et la jeune



sainte du Bengale, Anandamayi Mâ. Tous célèbrent à leur façon la liberté bénie de ce que Kabir appela "errer dans l'océan de vie sans mort."

Rien dans la création ne s'apparente plus à Dieu que le silence.

*Maître Eckhart*

Le mot *yoga* vient de la racine sanskrite *YUJ* (joindre) qui signifie 'unité'. Panini, le grammairien qui a codifié le sanskrit au 4<sup>e</sup> siècle avant notre ère, nous dit : "Cela qui unit est appelé *yoga*." Il poursuit en définissant le mot de trois façons : union (*samyoga*), cohérence (*sanyama*) et unification de l'individu avec la conscience universelle (*samâdhi*).

Ainsi il est synonyme du mot religion dans son sens originel, qui signifie 'réunification' (du latin *religare*, relier). Le *yoga* est un moyen de retrouver notre totalité perdue, notre intégrité d'êtres humains à part entière, en unifiant notre personnalité autour d'un centre qui est silencieux et illimité.

Cependant le *yoga* en lui-même n'est pas une religion. Il est non confessionnel, et ne repose pas sur la foi mais sur un certain nombre de techniques qui mènent peu à peu l'individu à faire l'expérience directe des vérités sur lesquelles sont fondées les religions. Nous pouvons l'appeler la 'substantifique moëlle' de toute religion, la sève incolore qui nourrit et donne force à toutes les parties de l'arbre de vie indistinctement. Quand la connaissance du *yoga* se perd ou se déforme, la sève se retire et les branches deviennent cassantes, elles se dessèchent et en viennent à mourir. Cela donne alors lieu

à des époques de sécheresse spirituelle, à des nuits obscures de l'âme où l'humanité est coupée d'elle-même et du divin. Les *Purânas*, qui sont les plus anciennes sources de la tradition mythologique en Inde, nomment ces époques l'âge du *kali yuga* : périodes d'obscurité pendant lesquelles la déesse de la destruction parcourt le monde, faisant régner l'ignorance et la souffrance.

Voici comment le *Vishnou Purâna* décrit ces temps d'aridité spirituelle :

La société atteint un stade où la propriété confère le rang, où la fortune devient la seule source de vertu, où la passion est le seul lien entre l'homme et la femme, où le mensonge mène à la réussite dans la vie, où le sexe est le seul plaisir et l'apparat des rituels est pris pour la vraie foi.

Nous vivons dans une telle époque aujourd'hui. En fait, il serait difficile d'imaginer une période dans l'histoire du monde qui ait un besoin aussi impérieux du texte des *Yoga Sâtras*. Par bonheur, il existe une loi naturelle par laquelle toute action entraîne une réaction. L'une des réactions à la crise de civilisation moderne est un formidable regain d'intérêt pour les enseignements du *yoga* dans les dernières années.

Le *yoga* est adapté à notre époque parce que, loin d'être mystique ou détaché des contingences, c'est un enseignement qui s'appuie fermement sur une réalité physiologique et qui peut être compris aujourd'hui dans notre langage. Nous savons que notre expérience du monde dépend entièrement de l'état de notre système nerveux. Celui-ci à son tour est sous l'influence d'une



foule de facteurs : l'hérédité, le régime, l'environnement, etc. Si le système nerveux est frais et dispos, le corps sera en bonne santé et l'esprit alerte et tout englobant. En conséquence, notre pensée sera puissante et claire, et nos actions, qui en sont la manifestation, seront couronnées de succès et plénifiantes. Inversement, si le système nerveux est fatigué, ou tendu, peut-être à cause du surmenage, ou d'une mauvaise alimentation, alors notre vision sera restreinte, notre esprit morne et nos actions inefficaces. Notre vie, perdant en profondeur et en satisfaction, devient la proie de toutes formes de négativité.

Les techniques de *yoga* purifient le système nerveux de telle sorte qu'il puisse refléter un degré de conscience plus élevé et que nos vies deviennent une force de plus en plus positive dans le monde. Si ces techniques sont pratiquées correctement, tout le système nerveux s'en trouve revitalisé ; le corps jouit d'une meilleure santé et d'une plus grande énergie, l'esprit reposé est libéré du fardeau des expériences passées, et les perceptions retrouvent leur fraîcheur première. La pensée et l'activité deviennent cohérentes et intégrées, la vie devient plus féconde et enrichissante.

Il nous appartient de choisir ou non de pratiquer le *yoga* et d'interpréter ses bienfaits dans le cadre d'un ensemble conventionnel de croyances religieuses. Certains le font, d'autres pas. Le *yoga* en lui-même est neutre. C'est un catalyseur qui nous permet de croître dans toute direction qui est naturelle et 'support de vie'. Ses méthodes fonctionnent au niveau du siège physique de la conscience, le système nerveux, et, du point de vue du *yoga*, un système nerveux hindou est identique à celui d'un musulman ou d'un agnostique. Tous obéissent aux

mêmes lois qui gouvernent les fonctions du corps et de l'esprit. Quiconque pratique le *yoga* sera vivifié d'une façon qui lui sera propre.

Place chaque matin ton esprit dans ton cœur et tiens-toi dans la présence de Dieu tout au long du jour.

*Moine anonyme de l'Eglise Orthodoxe d'Orient*

Toutes les grandes religions ont utilisé les techniques du *yoga* pour guider l'esprit vers ce silence intérieur qui est au cœur de la vie religieuse. Chaque tradition a développé ses propres variations sur le thème des *Yoga Sûtras*. Ce sont par exemple la danse et le mouvement rituel du Soufisme musulman, la 'prière de Jésus' en usage chez les moines Hésychastes du Mont Athos, ou les techniques d'arts martiaux des Taoïstes en Chine. Ces voies diverses, parmi tant d'autres, visent à apaiser l'esprit et atteindre le silence intérieur. Accomplies dans le contexte de fois différentes, elles peuvent varier dans leur expression, mais en essence elles sont une.

Un tel caractère universel peut paraître étrange à ceux qui ont été élevés dans la tradition judéo-chrétienne. Toutes les religions qui en sont issues insistent en effet sur leur caractère historique unique et le Dieu qu'elles adorent est, de leur propre aveu, un Dieu jaloux. Mais il suffit de jeter un coup d'œil rapide sur le christianisme par exemple pour constater que leurs objectifs sont tout à fait compatibles avec les enseignements du *yoga*. En effet le but ultime de la vie chrétienne est l'union avec Dieu grâce à l'adoration contemplative. Toutes les techniques contemplatives des églises catholique, orthodoxe et protestante s'enracinent dans les enseignements des Pères



du désert d'Égypte et de Syrie. Au Vème siècle, Jean Cassien a traduit en latin ces doctrines qui furent l'amorce du développement de ce que par la suite le monde chrétien a appelé "théologie ascétique", une discipline spirituelle fondée sur la prière et la contemplation.

L'Abbé Moses, le guide spirituel qui fut l'une des principales sources d'inspiration de Cassien, expliquait :

"Nous œuvrons pour accéder au Royaume de Dieu ou au Royaume des Cieux. Mais dans l'immédiat, notre objectif, notre cible, est la pureté de cœur sans laquelle il est impossible à quiconque d'atteindre ce but final."

Et c'est précisément cette pureté, en fait le résultat d'un système nerveux pur pour parler en termes physiologiques, qui est "le but" ou "la cible" du *yoga*. La pureté est la servante du Divin aussi bien pour le *yogi* que pour le contemplatif chrétien.

La pureté permet l'amour, et l'amour mène à la dévotion. Il est tout à fait significatif que les *Yoga Sûtras*, pour se référer à l'Unique en tant qu'objet de dévotion, utilisent le terme *ishvara*, qui provient de la racine *ISH-*, "posséder" ou bien "être capable, puissant", et qui signifie "le Tout-Puissant", "le Seigneur" — expression qui ne comporte nulle connotation sectaire d'aucune sorte. Cette dévotion peut se tourner vers celui des aspects du Divin que nous choisirons, et ne peut jamais devenir le monopole de tel ou tel culte ou croyance.

Les enseignements du Yoga se trouvent "au-delà de toutes divisions du temps et de l'espace." (3.54)

## Le Texte

Les *Yoga Sûtras* sont les textes les plus clairs, les plus lucides et les plus dignes de foi pour nous guider et nous servir de cartes dans ce voyage vers l'intérieur. Résultant de nombreux siècles d'expériences, les *sûtras* ne sont pas nécessairement l'œuvre d'un seul auteur. Ils furent compilés par Patanjali, dont nous ne savons rien sinon qu'il vécut en Inde, probablement au troisième siècle avant notre ère. Quelle que soit leur origine, les *sûtras* sont la distillation la plus pure de la connaissance du *yoga*. En un peu moins de deux cent versets cristallins, Patanjali a codifié un enseignement d'une telle transparence qu'il créa l'une des plus remarquables œuvres littéraires du monde.

Le mot *sûtra* signifie 'fil'. Du point de vue du style littéraire, un *sûtra* est un aphorisme d'une extrême concision. Tous les systèmes philosophiques de l'Inde, y compris les ouvrages sur les rituels, la grammaire et les mètres, ont employé la forme de *sûtras*, ainsi que nombre de textes bouddhistes. À cause du caractère si succinct du *sûtra* — ceux de Patanjali sont en moyenne de six mots chacun en sanskrit — une tradition de commentaires vivante et variée a vu le jour. Chaque commentateur apporte la lumière de sa propre compréhension des textes gnomiques originaux ; ses conclusions deviennent alors partie intégrante de la tradition.

Le premier commentaire sur les *Yoga Sûtras* remonte au 5ème siècle, et est attribué à Vyâsa, dont nous ne savons que peu de choses. La tradition l'identifie vaguement comme le compilateur du *Mahâbhârata* et des *Purânas*, mais le terme *vyâsa* signifie 'l'arrangeur' et peut



très bien être un titre donné à des érudits de renom plutôt que le nom d'un seul individu. L'interprétation de Vyâsa est considérée comme quasi indispensable pour une bonne compréhension des *sûtras*, et constitue le point de départ de presque tous les commentaires ultérieurs.

En tant qu'éléments centraux de ce qui fut et demeure un enseignement essentiellement oral, les *sûtras* se présentent presque comme de petites notes de conférences, des formules faciles à mémoriser. Chaque *sûtra* ressemble à un nœud fait du fil le plus fin qui doit être démêlé, dénoué, afin que se déploie chaque centimètre de sa signification. C'est alors seulement que la trame tout entière de l'enseignement peut être tissée et prendre forme.

Le dévidage de ce fil qui peut nous guider hors du labyrinthe de l'ignorance est l'œuvre d'un maître (*gourou*). Par définition, le *gourou* est celui qui jouit des plus hauts niveaux de conscience décrits dans les *sûtras*. Comme il enseigne à partir de sa propre expérience, il est capable de conduire son élève de l'obscurité (*gu*) à la lumière (*ru*).

Pour ceux qui n'ont pas la chance d'être ainsi guidés, la structure des *Yoga Sûtras* est cause d'une grande confusion. Comme le texte apparaît décousu au premier abord, des érudits modernes se sont mis à le disséquer pour tenter de découvrir le 'texte original' et identifier les ajouts et influences ultérieurs. Le résultat de ces investigations n'a donné que des lambeaux de textes composés d'éléments disparates, sans aucune unité. Chaque section est déclarée être d'une époque et d'une origine différentes et représenter un point de vue différent. En conséquence l'unité du tout est détruite et sa

valeur pratique comme enseignement vital, complètement perdue.

La tradition indienne orthodoxe a toujours traité ces écrits avec un profond respect. L'intégrité de leur contenu et la pureté de leur langage ont été préservées avec zèle à travers les âges. Le sanskrit est resté pratiquement inchangé depuis le 4ème siècle avant Jésus-Christ, et il est lui-même considéré, en tant que véhicule des enseignements sacrés, comme divin. Le mot *samskrt* signifie 'parfait', et ce qui est parfait est complet, au-delà de toute amélioration possible. Vu le conservatisme inhérent à cette tradition, il est fort peu probable que le texte des *Yoga Sûtras* ait été altéré de façon notoire depuis sa compilation. Toute interprétation novatrice de son sens aura donc donné lieu à un commentaire neuf, et non à une altération du texte lui-même.

Depuis des siècles les esprits les plus pénétrants de l'Inde ont étudié les *sûtras* avec le plus grand soin. Au début du 11ème siècle l'érudite renommé al-Biruni en fit une traduction arabe qui exerça une influence séminale sur le soufisme. Très concrètement, les *Yoga Sûtras* sont toujours restés une lumière guidant tous ceux qui, génération après génération, en Orient comme en Occident, se mettent en quête de la vérité. Aujourd'hui on les considère encore comme le texte de base, la source faisant le plus autorité sur le *yoga*. Une telle reconnaissance ne peut pas être sans fondement.

Ou bien il nous faut supposer que Patanjali a restructuré habilement un enseignement qui est sans consistance et contradictoire par endroits, ou bien nous devons accepter l'idée que le texte a une unité intérieure qui ne peut être appréhendée qu'en ses propres termes.



La difficulté que nous éprouvons pour comprendre l'œuvre de Patanjali comme un tout unifié ne provient pas tant du texte lui-même que de ce que nous en attendons.

La première chose dont il nous faut prendre conscience est que les *sûtras* n'ont pas été écrits dans le dessein de faire œuvre littéraire. Leur propos n'est pas non plus de présenter une argumentation linéaire, séquentielle, propre à être débattue avant d'être acceptée ou réfutée. Leur but est de décrire les différentes étapes d'un voyage, inconnu à la plupart d'entre nous. Ils envisagent la vie d'un point de vue dont le commun ne peut concevoir l'existence même.

Imaginons un alpiniste sur des pentes montagneuses. Il peut voir tout en bas les villages et leurs champs cultivés. Une autre personne, qui a atteint le sommet, lui apprend qu'au-delà de ces champs s'étendent des forêts denses et de vastes plaines s'étalant jusqu'à une mer immense et sans fin. L'alpiniste ne peut partager cette expérience, quand bien même son imagination serait excitée par de telles descriptions.

De même, les textes comme les *Yoga Sûtras* sont des visions à partir du sommet de la montagne. Leur propos est d'encourager et de guider les grimpeurs que nous sommes afin que nous puissions partager cette vue panoramique. Mais l'ascension ne peut se faire que par étapes. Ayant conscience de cela, les Maîtres ont souvent habillé leur sagesse de paraboles, d'analogies et de vérités provisoires. Néanmoins, le style de Patanjali ne s'affuble ni du mélange gracieux de l'imagerie naturaliste et courtoise qui caractérise les écrits taoïstes chinois, ni de la riche imagination de la poésie et de la fable soufies. Il est en fait bien plus austère. Pareil à quelque pur cristal, son

message révèle ses facettes l'une après l'autre. L'ensemble du tableau ne se dévoile qu'après une série d'étapes, et c'est petit à petit que l'enseignement émerge. Ainsi, les mécanismes de la conscience, sujet complexe avec lequel nous sommes si peu familiarisés, sont réduits en segments faciles à manier. Chaque section se suffit à elle-même, tout en faisant partie d'un tout plus grand.

Il est particulièrement important que la vérité soit dévoilée progressivement quand il s'agit non de transmettre un savoir au sens commun du terme, mais la connaissance de la transformation de la conscience elle-même. Le maître doit appliquer l'*upâya* — la 'méthode habile' : son enseignement doit se mettre au niveau des capacités de compréhension de son élève. Sinon, ses paroles, même comprises sur le plan intellectuel, ne pourront être saisies dans leur véritable portée. Le *yoga* vient confirmer cette observation de Blake : "Le fou ne voit pas le même arbre que le sage."

### *La structure du texte*

Les quatre premiers *sûtras* du Chapitre 1 contiennent en essence tout le message de Patanjali : le *yoga* est l'apaisement de l'esprit dans le silence. Ce n'est que lorsque l'esprit est silencieux que nous pouvons réaliser sans effort notre vraie nature, l'Être ou le Soi. Les cent quatre vingt dix *sûtras* restants ne sont que le développement de cette brève entrée en matière.

Dans la littérature indienne, il est courant de trouver en germe dans les premiers versets d'un texte tout l'enseignement qui en découle. Ce procédé peut nous dérouter, nous qui sommes plus habitués à une



argumentation linéaire menant progressivement à une conclusion finale. Néanmoins cette démarche est parfaitement logique. Quand nous observons quelque chose à une certaine distance, nous n'en percevons d'abord que le contour général. Au fur et à mesure que nous nous en rapprochons, les détails deviennent plus visibles. Ainsi les *Yoga Sûtras* commencent-ils d'abord par nous présenter une vue générale succincte de ce qui sera développé ensuite. Alors, tandis que nous nous familiarisons de plus en plus avec le sujet, les détails apparaissent et de nouvelles perspectives nous sont révélées.

Une fois le cadre posé, le premier chapitre poursuit en revenant au thème initial : l'esprit de celui qui est en quête. Les fluctuations (*vrittis*) de l'esprit sont définies (4-12) puis l'effet stabilisateur du *yoga* est présenté comme contrepartie (13-16). Qu'est-ce que le *yoga* ? Le *yoga* est le *samâdhi* (17-18). Les dix *sûtras* suivants (19-29) expliquent quelles sont les conditions préalables au *samâdhi*, mettant l'accent sur la dévotion comme moyen d'approcher le Soi. Ainsi, une relation est établie entre le chercheur et son but, qui pourrait sinon rester trop abstraite et intangible. Mais le chemin n'est pas toujours direct, et les *sûtras* poursuivent en nous avertissant des obstacles que nous pouvons rencontrer (30-31), et en nous révélant le moyen de les surmonter (32). À partir du *sûtra* 33 et jusqu'à la fin du chapitre nous est présenté un développement plus détaillé du processus essentiel, le *samâdhi*. Les *sûtras* 33-40 traitent des différents moyens de parvenir à l'esprit établi, et décrivent enfin les mécanismes concrets de l'absorption mentale (*samâpatti*) (41-47). Une expérience claire du niveau le plus subtil de l'absorption nous conduit au *ritambharâ*, au seuil de l'illimité. Ceci étant un sujet d'une

importance considérable, il est repris et développé dans le troisième chapitre. Le Chapitre 1 se termine par un retour à l'état de liberté décrit dans les *sûtras* du début, mais défini cette fois comme le *nirbîja samâdhi* — la Conscience illimitée du Soi.

Cette expérience de l'esprit qui se fond dans le Soi n'est pas la même chose que l'Illumination. L'Illumination est l'état dans lequel cette conscience illimitée est maintenue à tout moment, que ce soit pendant la veille, le rêve ou le sommeil, et ceci quelles que soient les activités du corps et de l'esprit. De même qu'il faut du temps à l'esprit pour qu'il fasse l'expérience claire du processus lui permettant de devenir illimité, de même il faut du temps pour intégrer cette expansion de conscience dans la vie quotidienne jusqu'au jour où elle n'est plus jamais perdue. L'Illumination résulte de l'alternance entre un état où l'esprit est complètement établi et une activité ordinaire. C'est ainsi que l'Eternel s'infiltré peu à peu dans le monde temporel.

Ainsi le deuxième chapitre intitulé 'Avancer sur le chemin' s'applique aussi bien à la réalisation de cet état illimité qu'à sa stabilisation dans l'activité. Comme le titre le suggère, il décrit toutes les étapes du voyage jusqu'au but. Vyâsa commence son commentaire sur le Chapitre 2 par ces mots :

L'état de *yoga* atteint par une personne dont l'esprit est calme a été expliqué. Voici maintenant l'explication du moyen d'atteindre cet état pour quelqu'un dont l'esprit est agité.



Le chapitre s'ouvre lui-même sur la présentation des étapes pratiques (*sâdhana*) qui doivent être adoptées par l'aspirant, et se poursuit par l'explication des cinq causes de la souffrance (2.3). Celles-ci sont compensées par le remède des huit membres du *yoga* (2.29). Ainsi la situation est présentée sous un angle différent, avec une explication plus détaillée de la solution. On nous dit ensuite que la souffrance résulte de nos actions passées qui nous reviennent par le jeu inexorable de la loi du *karma* (2. 12-14). Aussi longtemps que nous resterons ignorants de notre vraie nature, nous continuerons à souffrir.

L'examen que Patanjali fait des huit membres nous conduit à la fin du deuxième chapitre et au début du troisième, qui commence par une définition de ce qu'il appelle "le cœur du *yoga*", la technique délicate du *sanyama*. C'est la pratique du *sanyama* qui permet le développement des pouvoirs supra-normaux de l'esprit (*siddhis*). Ces soi-disant pouvoirs 'miraculeux' comprennent la capacité à léviter, à lire dans l'esprit d'un autre, et même à se rendre invisible. Tout le chapitre consiste en une énumération prosaïque de ces accomplissements extraordinaires dont on dit qu'ils sont l'expression naturelle d'un esprit qui s'est élargi grâce au *yoga*. Qui plus est, c'est la technique du *sanyama* qui développe en réalité l'état d'Illumination en entraînant l'esprit à penser au niveau très subtil déjà décrit comme *ritambharâ* (1. 48). Les étapes de ce processus d'expansion de la conscience sont les 'transformations' (*parinâmas*) (3.9-12).

On peut considérer que les Chapitres 2 et 3 forment un tout, scindé en son milieu pour présenter le *sanyama*, analysant tout d'abord les causes de la souffrance, puis

indiquant l'antidote pour conclure triomphalement sur l'Illumination.

Le dernier chapitre, qui ne comporte que trente-quatre *sûtras* est considérablement plus court que les précédents. Il est aussi quelque peu décousu et peut-être incomplet. Tel quel, ce chapitre nous offre un certain nombre d'idées étincelantes, d'éclairs philosophiques qui nous éblouissent par leur éclat mais s'évanouissent avant que nous n'ayons pu découvrir ce qu'ils révèlent vraiment. On y apprend que l'esprit comme la matière contiennent leurs états passés et futurs sous une forme non manifestée et que tout changement d'état est le déploiement d'un potentiel latent. Ainsi "nos tendances, qui surgissent sans cesse pour façonner nos vies" (4.9) résultent de nos actions passées. Ce cycle de cause à effet, "maintenu par l'asservissement de l'esprit à ses objets" est ce qui conditionne toutes nos pensées et nos actions.

Le moyen de s'affranchir de cet asservissement est de mener l'esprit hors du royaume de l'expérience, de la prison du temps, de l'espace et des relations de cause à effet, pour lui permettre de devenir illimité et universel. Plus cette universalité s'infusera dans l'esprit individuel, moins cet esprit conservera l'empreinte des actions passées. Il sera donc moins régi par le désir. La plupart des désirs naissent d'un sentiment de manque, mais l'esprit qui est infini ne désire rien. Au fur et à mesure que la pratique du *yoga* s'affine, les désirs cessent d'être l'expression d'un besoin pour devenir l'expression du déploiement spontané de l'amour.

La seconde moitié du chapitre (17-34) traite des rapports entre l'esprit, l'intellect et le Soi, ainsi que du

processus de 'discrimination' (*viveka*) qui mène à l'état le plus élevé du *samâdhi* — "l'état de la Vérité Sans Nuage". Les six derniers *sûtras* décrivent l'ultime transformation conduisant à l'Illumination, à la liberté éternelle, dans laquelle "la Conscience demeure à jamais établie dans sa propre nature absolue." (4.34).

*Le Yoga, connaissance suprême*

Ainsi donc, le titre de philosophe sera réservé à ceux dont les sentiments seront dans tous les cas ancrés dans la Réalité.

*Socrate*

Dans le monde antique, le philosophe n'était pas simplement un penseur professionnel, comme il l'est de nos jours. La philosophie était considérée comme une étude spécialisée qui conduisait à un état d'être supérieur. Ainsi elle visait à un but pratique, tout comme l'étude de la musique, de la danse, des rites religieux et de l'artisanat. La philosophie indienne — comme la philosophie occidentale — mène une étude exhaustive de la structure de la psyché et de l'éventail de ses pouvoirs. Elle analyse les sens et l'intellect et étudie les processus par lesquels nous faisons l'expérience du monde. Elle se préoccupe aussi de questions d'éthique et de morale. Néanmoins, son propos principal n'est pas l'information mais la transformation. La philosophie est une voie vers l'Illumination.

Jadis, la devise du philosophe en Inde était : '*Atmânâṃ viddhi*' : Connais le Soi. Ce philosophe était

aussi intimement lié à ce que nous appelons religion que son homologue moderne, sécularisé, est lié de nos jours aux sciences naturelles. Il partageait les intérêts de penseurs antiques tels que Pythagore, Platon, Plotin, et plus tard, Saint Augustin.

Un tel homme se devait de mener une vie exemplaire, une vie reflétant une conscience plus élevée. Les conclusions de ses enseignements n'avaient de valeur que dans la mesure où sa vie en était le miroir. Platon exigeait le même degré d'excellence de son 'Roi Philosophe' : celui-ci, vivant "en constante compagnie avec l'ordre divin du monde, pourra reproduire cet ordre dans son âme, et, pour autant que cela soit possible à un être humain, devenir semblable à un dieu." En Inde, le *yoga* était une partie indispensable de la formation d'un philosophe.

Il s'ensuit que, dans la tradition yogique, "la connaissance est différente dans différents états de conscience" (*Rig Veda*). En d'autres termes, notre niveau de conscience détermine complètement quelle part de vérité nous pouvons percevoir dans une situation donnée. Plus l'esprit est clair, plus l'évaluation de l'expérience est correcte. L'état d'Illumination est celui de la connaissance complète car il est fondé sur l'expérience non-changeante du connaisseur : le Soi. Avant ce stade, toute connaissance est finalement sans fondement car elle ne dépend que de l'esprit, qui change, comme toute chose dans la création. Patanjali qualifie toute chose qui change du nom d'"objet", par contraste avec le seul sujet, la pure Conscience. Il explique que "l'esprit ne brille pas de sa propre lumière. Il est lui aussi un objet illuminé par le Soi" (4. 19). La vérité est 'ce qui ne change pas' ; par suite un esprit non illuminé, dont les opinions et les idées



fluctuent sans cesse, est trop partial et instable pour être une autorité sur laquelle on puisse se fier dans les questions fondamentales. Croire que la réalité puisse être comprise dans sa totalité par un intellect non illuminé, revient, pour le philosophe indien, à "essayer de saisir l'air avec des pincettes." (*Maitrî Upanishad*).

Pour satisfaire à cette aspiration naturelle de vérité, les voyants védiques ont formulé six approches visant à cerner la question de la réalité. On les appelle les *darshana*, les six systèmes de la philosophie indienne. Chaque système explore l'objet d'étude sous un angle différent, et l'on considère que la vraie connaissance consiste en la somme totale de l'information fournie par ces systèmes. *Darshana* vient de DRṢH, 'voir', et signifie dans ce contexte un 'point de vue'. Chaque *darshana* a son propre domaine et un objectif particulier ; chacun est complet en lui-même dans le champ qu'il couvre.

Les six systèmes sont :

1. *Nyâya*, un système de raisonnement et de logique qui, faisant usage de la dialectique, établit la procédure correcte pour atteindre la connaissance d'un objet.
2. *Vaisheshika* identifie un objet par les caractéristiques qui le différencient de tout autre.
3. *Sânkhya* vient ensuite pour énumérer tous les différents niveaux de l'objet, du plus grossier (niveau de surface) au plus subtil. Tous ces niveaux, ainsi que la réalité éternelle qui leur est sous-jacente, peuvent être expérimentés directement grâce au *yoga*.

4. *Yoga*, le moyen pratique pour raffiner la perception.

5. *Karma Mîmânsâ*, la considération du champ entier d'action afin de déterminer quelles actions sont le plus en accord avec les forces d'évolution. Ce système implique l'étude des écritures védiques, qui constituent des repères dans notre vie. C'est aussi la science des rituels védiques qui animent les énergies célestes subtiles de l'univers et nous mettent en harmonie avec elles.

6. *Vedânta*, le dernier *darshana*, est considéré comme "l'ultime accomplissement de la connaissance" (*veda* : connaissance, *anta* : fin). Il accroît la connaissance du *Sânkhya* et du *Yoga*, en montrant qu'en dernier lieu tout objet n'est que l'expression de la conscience infinie qui est son essence.

Nombreux sont ceux qui ont été induits en erreur, pensant que ces six systèmes étaient irréconciliables, et cela parce que les conclusions de l'un pouvaient paraître en contradiction avec celles d'un autre. Le *Vaisheshika* ne fait aucune mention de Dieu, alors que la *Mîmânsâ* est théiste ; le *Sânkhya* pose une dualité cosmique de l'esprit et de la matière tandis que le *Vedânta* est résolument non-dualiste. En fait chacun de ces systèmes offre une perspective différente, tout aussi valable l'une que l'autre, sur une réalité à multiples facettes. Chacun est une vision à partir d'un niveau de conscience différent. Toute contradiction apparente ne sert qu'à illustrer les limitations d'une approche spécifique. La réalité est trop vaste et merveilleuse pour être contenue dans les limites de tel ou tel système de pensée (*mâyâ*).



La compréhension intellectuelle des expériences acquises grâce au *yoga* est apportée par le système du *Sânkhya*. Celui-ci divise le cosmos en deux principes complémentaires : *purusha* et *prakriti*. *Purusha* est l'aspect subjectif de la vie, l'essence de l'esprit que Patanjali nomme 'le Soi'. *Prakriti* est la substance primordiale, la matrice de toute vie, la matière-énergie d'où émerge la création objective tout entière que les *sûtras* appellent 'le monde'. Le monde est une manifestation du Soi, bien que, paradoxalement, les deux soient en fait éternellement distincts. L'existence de *Prakriti* dépend de *Purusha*, comme la terre dépend du soleil, et néanmoins *Purusha* demeure à jamais non affecté par les activités de son conjoint. *Sânkhya* — qui signifie 'énumération' — classe la hiérarchie des principes qui procèdent de *purusha* à l'intérieur de *prakriti*.

*Prakriti* est composée des trois énergies constitutives, les *gunas*, qui sont :

1. *rajas*, l'énergie créatrice
2. *tamas*, l'énergie qui retarde et modère, contrôlant l'activité de *rajas*
3. *sattva*, l'énergie harmonisante qui intègre *rajas* et *tamas*.

Toute chose dans la création est composée d'un mélange de ces trois énergies. Avant la création les *gunas* sont parfaitement en équilibre, mais quand cet équilibre est perturbé l'univers commence à se manifester, et le monde entier du nom et de la forme surgit dans toute sa diversité. La manifestation se fait à travers une série de

niveaux de plus en plus grossiers (*tattvas*) qui, ensemble, constituent le monde objectif.

Le but ultime de la manifestation de ces *gunas* à partir de leur état d'équilibre (*prakriti* non perturbée) est de créer un état dans lequel leur éternelle séparation d'avec le Soi puisse être réalisée. Quand ceci est accompli le Soi est libéré du 'monde' et demeure le témoin joyeux et silencieux de toute activité, y compris celle du corps et de l'esprit. C'est alors l'état de liberté, dans lequel nous prenons conscience que notre vraie nature est, et a toujours été, l'esprit immortel et détaché qui anime toute manifestation.

Nous avons l'habitude de concevoir l'esprit comme faisant partie de l'aspect subjectif de la vie. Le *Sânkhya*, néanmoins, est en désaccord avec ce point de vue. Il classe l'esprit parmi les aspects de la *prakriti* objective, et conclut qu'il nous est extérieur, parce que nous sommes le Soi. Le *Sânkhya* établit une classification très précise des différentes parties de ce que nous nommons trop vaguement 'l'esprit'. Il divise la conscience individuelle en trois composants distincts et les nomme : l'esprit (*manas*), l'intellect (*buddhi*) et l'ego (*asmitâ*).

*Manas*, qui vient de la racine MAN, 'penser', est la partie de la conscience individuelle qui pense et ressent.

*Buddhi* vient de BUDH, qui signifie 'décider' ou 'discriminer'. La caractéristique de l'intellect est donc la faculté de choisir. C'est la phase calme de notre vie intérieure qui évalue et discrimine les pensées conçues par *manas*. En cela c'est un élément essentiel dans notre vie, puisqu'il nous permet d'être libres de choisir notre

manière d'agir et de savoir qui nous sommes. C'est l'intellect qui détermine notre sens de l'identité.

Selon le *Sânkhya*, nous considérons à tort que l'intellect est la source de la conscience en nous. C'est cette erreur qui engendre ce sens de l'ego individuel (*asmitâ*), de la 'je-i-té', du 'je suis'. Ainsi nous pensons: "je suis heureux", "je suis triste", "je fais ceci ou cela". Ce sentiment d'une individualité limitée est l'illusion fâcheuse qui est en fin de compte responsable de toute la souffrance et de la déraison de la vie humaine. S'identifier complètement avec l'ego individuel, c'est faire preuve d'"ignorance quant à notre vraie nature", car l'ego n'est rien d'autre qu'une contraction de l'Être pénétrant tout ce qui constitue notre essence. Nous vendons notre droit de naissance pour un brouet.

Comment cette désastreuse ignorance peut-elle se produire ?

Imaginez un verre d'eau sur une table, au soleil. L'eau, teintée de vert, laisse passer les rayons du soleil qui projettent une lueur verte sur la table. Comme la lueur est verte et qu'il n'y a pas de lumière verte venant de l'extérieur par la fenêtre, on pourrait penser que le verre est la source lumineuse. Mais si l'eau était purifiée peu à peu, de telle sorte que la teinte s'atténue progressivement, non seulement la lumière du soleil traversant l'eau deviendrait de plus en plus brillante et claire, mais il apparaîtrait aussi de plus en plus évident que la source lumineuse n'est pas le verre, mais bien le soleil.

Parce que notre intellect est obscurci et obtus, il se considère comme la source de la conscience. Mais en réalité, l'intellect individuel n'est que le résultat de la

Conscience infinie se reflétant à travers un système nerveux donné. Ne pas prendre conscience de cela mène à l'égoïsme, au sens limité du 'soi' (2.6). Mais si l'intellect se purifie peu à peu grâce au *yoga*, il finit par être capable de distinguer entre lui-même et la Conscience illimitée qu'il reflète. L'égoïsme est alors transcendé, et nous ne commettons plus l'erreur de chercher la sécurité hors de nous-mêmes.

Comme toute chose, l'intellect est un composé des trois *gunas*. Le propos du *yoga* est de purifier la densité de ces *gunas* en action dans l'intellect, de telle sorte que la faculté de discrimination ne soit plus obscurcie. Le *yoga* supprime d'abord les ténèbres de *tamas*, puis l'agitation de *rajas*, pour révéler enfin l'intellect dans sa pureté *sattvique*, sa transparence au Soi. C'est alors la connaissance suprême. "Celui qui est parvenu à la discrimination complète entre le niveau le plus subtil de l'esprit et le Soi, celui-là n'a pas de plus haute connaissance à acquérir." (4.29)

Nous voyons ainsi comment le *Sânkhya* présente la hiérarchie de la création, émergeant de la pure Conscience du Soi. Puis vient l'ego individuel, plus grossier que le Soi, qui fait l'expérience des choses, puis l'intellect qui décide et l'esprit qui pense. Puis viennent les sens, plus grossiers encore. Mais il faut encore prendre en considération le monde extérieur ; la vie ne s'arrête pas aux sens. Le *Sânkhya* conclut son énumération des différents niveaux de manifestation en localisant trois *tattvas* de plus : les *karmendriyas*, les *tanmâtras* et les *mahâbhûtas*.

Les *karmendriyas* correspondent aux facultés d'action : la parole, la préhension, la marche, l'excrétion



et la procréation. C'est par les sens qu'elles s'exercent, reliant l'esprit au monde manifesté des objets. Alors que les sens sont passifs, réceptifs, les facultés d'action sont dynamiques.

Les *tanmâtras* sont les essences des objets dont les cinq sens de perception font l'expérience : le son, essence de tout ce que nous entendons ; la texture, essence de tout ce que nous touchons ; la forme, essence de tout ce que nous voyons ; la saveur, essence de tout ce que nous goûtons, et l'odeur, essence de tout ce que nous sentons.

Enfin, les *mahâbhûtas*, correspondant au niveau de manifestation le plus grossier, sont les cinq éléments physiques à partir desquels est créé l'univers matériel tout entier : l'*akâsha*, espace subtil qui imprègne toute matière, l'air, le feu, l'eau et la terre.

Du fait que les sens existent d'abord pour permettre à l'esprit de faire l'expérience du monde extérieur, leur capacité à satisfaire l'aspiration de l'esprit à la vérité est limitée. La portée de l'expérience sensorielle se borne aux aspects de la création qui émergent à partir des cinq éléments. Bien au-delà du monde fini, relatif, et juste au-delà de l'intellect se trouve le Soi. C'est pourquoi il ne peut jamais être appréhendé par les sens, mais peut, par contre, être apprécié par un intellect purifié (*buddhi sattva*).

Dans cette hiérarchie, chaque niveau est relié l'un à l'autre. Ainsi, chacun des *tanmâtras*, déjà apparié à tel ou tel sens, s'exprime en un des cinq éléments. Il y a donc un rapport intime par exemple entre le son perçu et son véhicule, l'*akâsha*. De même, le toucher est relié à la texture et à l'air ; la vue à la forme et au feu ; le goût à la

saveur et à l'eau, et l'odorat à l'odeur et à la terre. L'importance de ces correspondances entre les niveaux grossiers et subtils de *prakriti* tient à ce qu'un esprit fonctionnant au niveau de *purusha* peut influencer tout aspect plus grossier de la création à son gré (3.41—48), de même qu'un jardinier agit sur la plante tout entière en arrosant simplement ses racines. Ceci constitue la base des 'pouvoirs supra-normaux' décrits au Chapitre 3.

### *Les huit membres du Yoga*

Le Chapitre 2 nous donne un résumé succinct de l'enseignement de Patanjali en ce qu'il appelle les 'huit membres du yoga' (*ashtavangani*). Ces huit parties, intimement reliées entre elles, couvrent tous les aspects de la vie individuelle. Ce sont :

#### 1 Les Lois de la Vie (*yama*) :

- la non-violence (*ahimsâ*)
- la vérité (*satya*)
- l'intégrité (*asteya*)
- la chasteté (*brahmacharya*)
- le non-attachement (*aparigraha*)

#### 2 Les Règles de Vie (*niyama*) :

- la simplicité (*shaucha*)
- le contentement (*santosha*)
- la purification (*tapas*)
- le raffinement (*swâdhyâya*)
- la soumission au Seigneur (*îshvarapranidhâna*)

- 3 La posture (*âsana*)
- 4 Les exercices respiratoires (*prânâyâma*)
- 5 Le retrait des sens (*pratyâhâra*)
- 6 La concentration de l'attention (*dhâranâ*)
- 7 La méditation (*dhyâna*)
- 8 L'esprit apaisé (*samâdhi*)

Nombre de commentateurs estiment que les huit membres constituent des étapes successives sur le chemin du *yoga*. Ils voient les deux premiers membres, *yama* et *niyama*, essentiellement comme des nécessités préalables aux six suivants, et en concluent que l'étape finale, *samâdhi*, n'est atteinte qu'après des années consacrées à parfaire les étapes antérieures. Ceci n'est qu'une vue très tronquée. Certes, il est vrai que toute routine quotidienne de *yoga* se compose d'une séquence d'*âsanas*, de *prânâyâma* et de méditation. Tout aussi exact, le fait que le *samâdhi* parfait résulte du plein développement des sept autres membres. Mais le mot *samâdhi* est un terme très général, signifiant 'l'esprit ou l'intellect (*dhi*) établi ou apaisé (*samâ*)'. Comme nous l'avons vu, il existe différents niveaux de *samâdhi* (*samprajñâta*, *nirbîja* — 1.17 ; 1.51 — etc.), et l'expérience parfaite de l'illimité

n'est en fait que le plus raffiné d'un certain nombre d'états apaisés. C'est l'apaisement de l'esprit qui, à quelque degré que ce soit, œuvre dès le début à parfaire et coordonner tous les autres membres. Même les états plus superficiels de *samâdhi* que l'on expérimente d'abord apportent un très profond repos au système nerveux tout entier. Un métabolisme bas permet de neutraliser le stress et les tensions accumulés. Pendant que le corps fait l'expérience de ce repos profond, l'esprit baigne dans le silence. Le contact régulier avec cet état de repos rend le système nerveux plus sain, l'esprit plus calme et plus clair, et la vie plus harmonieuse et efficace. Ces conditions sont à leur tour propices au *samâdhi*, et ainsi tout le processus est cumulatif. Par la méditation régulière, on est conduit à goûter un silence intérieur toujours plus profond, jusqu'au moment où le système nerveux est assez pur pour faire pleinement l'expérience de ce repos qui caractérise le Soi, cette immensité dans laquelle "toute activité cesse." (1.51)

Que Patanjali utilise le terme 'membre' (*anga*) est très significatif. Ce sont les huit membres ensemble qui forment le 'corps' du *yoga*, et, comme pour tout corps, chaque membre croît simultanément, dans une juste proportion avec les autres, jusqu'à leur plein développement. C'est un processus organique. Si Patanjali avait souhaité insister sur un développement par étapes successives, l'une ne s'effectuant qu'après l'achèvement de l'autre, il aurait choisi un terme comme *bhumi*, qui signifie 'étape' en *yoga*. Mais dans la forme où on le trouve, son message est clair : chaque membre est relié aux autres, leur apporte équilibre et force, et forme une partie s'intégrant à un plus vaste ensemble.



Le corps du *yoga* croît par lui-même, spontanément. Il ne faut aucun effort conscient pour pratiquer la non-violence, la simplicité, l'intégrité etc... et parvenir à l'effet désiré. Toute tentative visant à imiter un état considéré comme plus avancé ne peut qu'aboutir à des tensions et serait une contradiction dans les termes mêmes, comme si l'on 's'efforçait' de se relaxer. Ces qualités fleurissent naturellement et sont la conséquence d'une méditation correcte. Le changement vient de l'intérieur car "toute transformation en un nouvel état d'être résulte de la plénitude de la Nature qui déploie son potentiel inhérent." (4.2)

Une confusion semblable a surgi au sujet des quatre systèmes de *yoga* que l'on considère comme séparés : —le *hatha yoga*, ou *yoga* du corps ; —le *jñana yoga* ou *yoga* de l'esprit ; —le *bhakti yoga*, *yoga* de la dévotion ; —et le *karma yoga*, ou *yoga* de l'action. On estime qu'ils sont appropriés aux quatre types fondamentaux de la personnalité humaine : physique, intellectuel, émotionnel et pratique. En tant que tels, on croit que ce sont des chemins vers l'illumination qui s'excluent mutuellement. S'il est vrai que ces systèmes forment des archétypes valables, il serait plus exact encore de dire que ces quatre divisions appartiennent à des domaines différents, mais intimement liés, de la vie.

C'est la raison pour laquelle ces systèmes sont tous inclus dans l'enseignement de Patanjali. Le *yoga* renforce chacun de ces domaines simultanément, car c'est une discipline holistique, qui tend à équilibrer et harmoniser les divers aspects de la personnalité humaine, et non point à favoriser la prédominance de tel ou tel déséquilibre pouvant être présent. Son but est d'atteindre un état de plénitude dans lequel le corps, l'esprit et le cœur

fonctionnent en coordination parfaite. Il en résulte que l'activité se fait alors sans effort, tout comme le fruit mûr tombe d'un arbre.

Il est impossible de transmettre la signification exacte des huit 'membres' lorsqu'on traduit. Le sanskrit est une langue d'une telle densité qu'un seul mot peut être porteur de nombreuses nuances de sens pour lesquelles nous n'avons pas d'équivalent aussi ramassé. Nous sommes contraints à une certaine glose :

*Yama*, le premier membre, résume les qualités manifestées par les sages. Il décrit aussi les caractéristiques inhérentes à la vie, vues par l'œil de la sagesse que confère l'illumination.

*Ahimsâ*, le concept de 'non-violence', a peut-être pour nous une connotation limitée, qu'elle soit politique ou pacifiste, mais le mot sanskrit traduit un état de paix dynamique capable de faire face à toutes les situations, avec un esprit d'ouverture et d'amour. C'est l'état de celui qui est libéré de la peur.

*Satya* signifie impeccabilité dans la pensée, la parole et l'action.

*Asteya* veut dire 'ne pas voler', dans le sens large qui est de ne pas s'attribuer quelque chose qui ne soit réellement nôtre. Il existe de nombreux niveaux d'usurpation, qui sont tous l'expression d'un sentiment de manque. Nous 'volons' aussi longtemps que nous nous identifions au soi limité, à l'ego, et que nous restons ignorants de notre vraie nature qui est plénitude de l'Être, sans aucun besoin d'accroissement.

*Brahmacharya* signifie littéralement 'se mouvoir dans l'Immensité' ou 'vivre dans la Réalité', mais depuis les temps les plus reculés on a cru que ce terme se réfèrait à la sublimation de la force de vie qui s'exprime normalement par la sexualité. Aussi *brahmacharya* est-il souvent traduit par 'chasteté' ou continence sexuelle.

Ceci a entraîné de grandes confusions. Le vrai *yoga* est un processus naturel qui ne fait aucune place à la répression, que ce soit de l'ego, du sexe ou de quoi que ce soit d'autre. Une telle attitude de contrôle va à l'encontre de la vie, et ne peut qu'engendrer stress et tensions, subis sous prétexte de quelque idéal soi-disant 'plus élevé'. Tandis que nous progressons sur le chemin du *yoga*, nos besoins et nos désirs se raffinent. Si notre sexualité a été strictement limitée au besoin habituel d'un relâchement de tension lors de l'orgasme génital, celui-ci se transformera en une plus large conscience d'amour qui sera présente à tout instant. Cette capacité de tout englober est l'état naturel de l'esprit conscient. Si une telle transformation peut s'opérer, c'est uniquement parce que notre soi limité, qui est toujours plus ou moins motivé par le besoin de surmonter son état de séparation par des schémas de comportements répétitifs, a été transcendé. La transcendance n'a rien à voir avec la répression et *brahmacharya* ne signifie pas le 'contrôle de soi' ou 'self-control' comme on le comprend d'ordinaire. C'est un état de plénitude auto-suffisante, une innocence qui est elle-même sa propre extase.

La promiscuité — qui signifie un manque de discrimination — n'est qu'un des moyens possibles d'utiliser son énergie. La pensée et la parole, tout comme l'action, sont les expressions d'une puissance qui s'accroît si on l'utilise avec sagesse, et diminue dans le

cas contraire. *Brahmacharya* devrait être compris, dans son sens le plus large, comme la vraie 'chasteté'.

*Aparigraha*, littéralement 'ne pas saisir', a souvent été interprété dans un sens qui impliquait une attitude de renonciation, ou une affectation de détachement vis-à-vis des 'choses de ce monde'. En fait *aparigraha* se réfère à l'état qui apparaît spontanément lorsque l'esprit commence à faire, sans effort, l'expérience de l'Être ou du Soi. Quand l'esprit conscient commence à s'élargir, il devient capable de voir le monde avec une perspective plus généreuse. À mesure que l'individu progresse dans la pratique du *yoga*, son sens de l'identité se dégage de moins en moins à partir d'images de lui-même auxquelles il lui faut obligatoirement coller, et de plus en plus à partir d'un sentiment d'universalité souple et désintéressée. Les sages vivent naturellement dans cet état de non-attachement ; ils sont 'dans le monde', mais non 'du monde'.

Les Règles de Vie (*niyama*) constituent le second membre. Alors que *yama* se réfère aux principes qui soutiennent la nature même de la vie — que nous en soyons conscients ou non —, *niyama* applique ces principes à la vie individuelle et traite des qualités qui se développent avec la pratique du *yoga*.

*Shaucha* se traduit communément par 'propreté'. Si la propreté est de toute évidence nécessaire pour maintenir un fonctionnement optimal du système nerveux, ce mot décrit aussi un esprit clair, non encombré et droit. Une telle clarté d'esprit vient du *samadhi*, qui est la conscience dans son état le plus simple et immaculé. *Shaucha* correspond à ce que la Bible appelle être 'pauvre en esprit'.



*Santosha* : le contentement, la satisfaction. C'est l'état d'équanimité, dans lequel on voit les choses telles qu'elles sont, non déformées par l'attente ou les espérances.

*Tapas* a plusieurs significations qui sont reliées entre elles : le 'feu', la 'chaleur', la 'brillance', l'"ardeur". Il est généralement traduit par 'austérité', et il s'ensuit que l'image populaire du *yoga* est celle d'une discipline impliquant l'ascétisme ou la mortification. En fait le terme décrit le *yoga* comme un processus de transmutation, une alchimie intérieure qui brûle et consume les scories de l'imperfection. Cette purification est aussi bien physique que morale ou intellectuelle. Comme nous l'avons vu, la méditation apporte au système nerveux un repos si profond que les effets négatifs des expériences passées — stress dus à la fatigue, aux émotions refoulées, à l'anxiété, etc... — se dissolvent. Cette purification est naturelle, car c'est la nature même du corps de se débarrasser des impuretés. Néanmoins, dans certains cas extrêmes, le relâchement de tensions peut se faire sous des formes bizarres, et nombre d'expériences 'fantastiques' et occultes, imprécisément qualifiées de 'spirituelles', ne sont en fait rien d'autre que des distorsions perceptuelles ou émotionnelles dues au processus de purification. Le chemin est long, et il y a beaucoup à apprendre en cours de route. Un effet courant de la purification est l'expérience de chaleur dans le corps. Cette sensation peut se trouver concentrée aux centres d'énergie subtile (*chakras*), ou s'étendre à l'abdomen, la poitrine, ou le long de la colonne vertébrale. Dans le contexte dévotionnel du mysticisme chrétien, ce phénomène est connu sous le nom de 'feu de l'amour' (*incendium amoris*). La purification, cette

'résurrection du corps', constitue l'essence même du *yoga*.

*Swâdhyâya* signifie 'étude favorable à la connaissance de soi', et se réfère spécifiquement à l'étude des Ecritures. Ces archives sont une 'nourriture' spirituelle, qui sustente la personnalité et imprègne l'esprit d'une influence positive et élevée. Elles servent aussi de guide pratique, grâce aux explications des expériences que fait le yogi sur le chemin. Dans un sens plus général, *swâdhyâya* se réfère au raffinement qui résulte de la purification.

*Ishvarapranidhâna* est une expression composée de *îshvara* : 'Seigneur', et de *pranidhâna* : 'dévotion, abandon, application'. Techniquement, *îshvara* est le nom que l'on donne au niveau le plus subtil de la création relative. C'est le royaume du Dieu personnel, du créateur, qui se distingue de la Divinité impersonnelle et absolue. L'Infini crée à partir du son, et la vibration primordiale de la vie, le son non manifesté, est OM.

Le troisième membre concerne les *âsanas*, les postures. Ce sont des exercices physiques qui renforcent et rajeunissent le corps, relâchant les tensions musculaires chroniques et libérant l'énergie bloquée aux points de stress dans le système nerveux. Il existe plus de quatre vingt postures : 'le lotus', 'le poisson', 'le cobra', 'le paon', 'l'arbre' etc... De tels noms 'organiques' mettent l'accent sur le caractère naturel de la discipline ; on nous dit que les postures doivent être "confortables" (2.46) et qu'elles sont "maîtrisées lorsque tout effort a été relâché" (2.47). Ces noms suggèrent aussi l'unité que connaît le yogi avec la vie tout entière.

Puis viennent les exercices respiratoires ou *prânâyâma*. On croit généralement que l'expression sanskrite signifie le contrôle (*yama*) du souffle (*prana*). En fait, c'est là une interprétation erronée. Si nous analysons correctement *prânâyâma* nous obtenons *prana* et *ayama* (le dernier 'a' de *prana* et le premier de *ayama* sont élidés en un 'a' long, selon les règles grammaticales du sanskrit). À strictement parler, *prana* ne signifie pas le souffle, mais l'énergie de la vie cosmique qui se manifeste au niveau grossier sous la forme du souffle chez les créatures vivantes. *Ayama* veut dire 'expansion, augmentation'. Ainsi, *prânâyâma* en vient à signifier : 'accroissement de l'énergie vitale'. En d'autres termes, il s'agit du processus par lequel se développe et se renforce la manifestation du *prana* qui, d'ordinaire et comparativement, reste restreinte. À mesure que le système nerveux se purifie, l'énergie vitalisante de la vie augmente dans les corps grossiers et subtils. Les exercices respiratoires constituent le moyen le mieux connu d'atteindre ce but. Le souffle et la pensée sont deux expressions de cette énergie vitale : les deux vont de pair. Quand la respiration est calme, l'esprit s'apaise davantage, automatiquement. L'une des significations de *nirvana* est 'sans respiration'.

Ces postures et ces exercices respiratoires constituent ensemble ce que l'on connaît généralement sous le nom de *hatha yoga*. C'est l'aspect du *yoga* qui est le plus familier en Occident, mais en fait, le *hatha yoga* est bien plus qu'un système d'exercices vaguement ésotériques pour se maintenir en forme. Son propos est de purifier les niveaux grossiers et subtils du système nerveux, de telle sorte qu'ils puissent être le support d'une activité neurologique plus fine qui constitue le fondement physique nécessaire au développement d'états

de conscience supérieurs. Le *hatha yoga* est une préparation à la méditation, et c'est cette méditation qui constitue le 'cœur' du *yoga*, que l'on connaît aussi sous le nom de *râja yoga*, la Voie Royale. L'un des textes les plus anciens du *hatha yoga*, le *Goraksha Samhitâ* — texte parmi ceux qui font le plus autorité — clarifie la relation entre *hatha* et *râja yoga* :

"L'enseignement scientifique du *hatha yoga* est comme une échelle : ceux qui désirent atteindre les royaumes les plus élevés de la Voie Royale doivent y grimper."

Le cinquième membre est le retrait des sens ou *pratyâhâra*. Tandis que l'esprit commence à s'apaiser, l'attention se tourne vers l'intérieur, n'étant plus distraite par le monde extérieur. "Les sens se retirent de leurs objets, suivant le mouvement naturel de l'esprit vers l'intérieur" (2.54). L'esprit est sans cesse attiré vers ce qui lui donne le plus de satisfaction ; il est comme l'abeille qui, cherchant du nectar, butine de fleur en fleur. Du fait de ce mouvement incessant on pense souvent que l'esprit doit être réfréné pour qu'il puisse s'établir dans le calme. En fait, l'art du *yoga* est de permettre à l'élan naturel de l'esprit de le conduire vers l'intérieur, en direction de sa propre source, car c'est ce domaine illimité qui apporte le plus de satisfaction dans la vie. Une fois orienté dans la bonne direction, l'esprit commencera à s'apaiser de son plein gré, sans qu'il soit besoin d'exercer sur lui ni contrôle, ni contrainte forcée.

*Pratyâhâra* peut se traduire par : 'dans la direction de la nourriture'. Tout comme l'esprit, les sens sont charmés par ce qu'ils trouvent de plus attirant. C'est précisément cette orientation qui les incite à suivre l'esprit vers



l'intérieur dans la méditation. Il ne s'agit donc là aucunement de suggestion en vue d'une abstinence des plaisirs sensoriels. Au contraire, plus les sens sont raffinés, plus grandes sont les richesses qu'ils révèlent. *Pratyâhâra* est le nettoyage des portes de la perception.

Après avoir discuté du *yoga* en relation avec le monde, le corps et les sens, Patanjali en arrive à l'esprit. Il appelle le royaume de l'esprit le 'cœur du *yoga*, plus intime que les membres précédents'. Ce 'cœur' est triple :

*Dhâranâ* — fermeté de l'esprit. *Dhâranâ* signifie 'tenir' et décrit la focalisation de l'attention sur un objet. Ce n'est pas la même chose que la concentration, qui, dans son acception moderne, implique un effort soutenu ; il s'agit simplement d'un mode particulier de l'esprit conscient. Portée à sa perfection, cette fermeté est qualifiée de 'uni-directionnelle' (*ekagrâtâ*). Plus longtemps l'esprit est capable de demeurer focalisé sans effort, plus il devient puissant.

*Dhyâna* — méditation. C'est le processus par lequel l'activité de l'esprit devient de plus en plus raffinée et subtile.

*Samâdhi* — l'esprit établi — est l'état de conscience le plus délicat.

"En vérité, je vous le dis, tout objet que vous aurez dans l'esprit, aussi bon soit-il, sera un obstacle entre vous et la vérité la plus profonde."

*Maître Eckhart*

Le cœur du *yoga* est la pratique consistant à amener l'esprit à s'établir dans un état de silence absolu. Pour y parvenir, on utilise les mécanismes normaux de la perception, mais tournés vers l'intérieur.

D'ordinaire, notre attention est dirigée vers l'extérieur. Par l'intermédiaire des sens, l'esprit se focalise sur tel ou tel objet. En ce moment même, votre attention est focalisée sur ces mots par vos yeux. Plus tard, il se peut que vous allumiez la radio, et votre attention se focalisera alors par les oreilles. Nous savons qu'il existe des niveaux de l'objet qui sont trop subtils pour que nos sens puissent en faire l'expérience sans aide extérieure. Certaines choses ne sont visibles qu'au microscope ; certains sons ne sont perceptibles que grâce à un amplificateur. Notre perception se limite normalement aux niveaux superficiels de la création. En eux existent maints niveaux subtils, mais nous n'en sommes pas conscients parce que notre machinerie sensorielle n'est pas assez raffinée pour les localiser.

Le *yoga* enseigne que non seulement ces niveaux subtils de la création existent bien, mais aussi qu'au-delà du plus subtil se trouve le Soi. La seule manière de faire l'expérience de cette Conscience absolue est de raffiner cette capacité de perception qu'a l'esprit.

Dans la méditation un objet sensoriel approprié est choisi pour focaliser l'attention (*pratyaya*). À mesure que chacun des niveaux de plus en plus subtils de l'objet est apprécié, l'activité mentale se raffine et devient plus subtile elle aussi. Les deux vont de pair. De cette façon l'attention est conduite progressivement à traverser les

niveaux de la pensée, du sentiment, de l'intellect et de l'ego, tandis que l'objet de la méditation est apprécié dans ses valeurs plus fines.

Finalement, on fait l'expérience du niveau le plus fin de l'objet et, parallèlement, le niveau le plus raffiné de l'activité mentale est atteint. Quand ce mouvement est lui-même transcendé, l'activité mentale en vient à s'arrêter complètement. L'esprit cesse alors d'exister en tant qu'entité individuelle et retourne se fondre en sa source, la Conscience universelle, de même qu'une vague retombe sur l'océan. Cette Conscience est absolue. Elle est donc au-delà des états aussi bien subjectifs qu'objectifs de l'existence, car ceux-ci sont, par définition, relatifs. Pour que le Soi puisse resplendir, il faut que les niveaux subjectif — l'activité de l'esprit, et objectif — l'objet de l'esprit, soient tous deux transcendés. Cela se produit lorsqu'on permet au processus de méditation de les raffiner jusqu'au point où ils disparaissent de l'existence.

C'est ce à quoi Patanjali fait allusion lorsqu'il dit : "L'expérience des niveaux plus fins des sens affermit l'esprit établi." (I.35). Nous pouvons transcender l'activité mentale en faisant usage de n'importe quel sens. Ainsi les Bouddhistes Tibétains par exemple, ont mis au point de nombreuses techniques de visualisation, afin de transcender par le sens de la vue. L'une de ces techniques consiste à focaliser l'attention pendant un certain temps sur un objet, en général un *mandala* ou la peinture d'une déité, puis de fermer les yeux et de faire l'expérience de l'image intérieure d'une manière de plus en plus raffinée, jusqu'à ce qu'elle soit finalement transcendée. On utilise des icônes de façon semblable dans l'Eglise Orthodoxe. Quel que soit le sens que nous utilisons, le processus

reste le même : il nous faut atteindre la limite du sens utilisé, puis aller au-delà.

L'ouïe est le sens le plus facile à raffiner, et le véhicule le plus efficace pour la méditation est le son. Ceci provient du fait que penser est l'activité la plus intime de l'esprit, et que la pensée est une forme subtile d'un son intériorisé. La pensée, ou le son, que l'on utilise dans la méditation est un *mantra* — littéralement, un 'instrument pour l'esprit'. Ce n'est pas la signification de ce *mantra* qui importe, car s'en préoccuper maintiendrait l'attention au niveau de la pensée ou du sentiment, c'est-à-dire à la surface de l'esprit. Le *mantra* est un véhicule qui permet à l'esprit de s'établir à un niveau d'activité plus raffiné. Le *mantra* ainsi que sa méthode d'utilisation correcte doivent être appris d'un professeur qualifié.

Le processus de la transcendance est parfaitement naturel. Il résulte du désir de l'esprit à s'épanouir plus pleinement. Au siècle dernier, Tennyson a décrit une expérience de transcendance qu'il avait eue très innocemment plusieurs fois au cours de sa vie :

"Cela se produisait alors que je me répétais silencieusement mon propre nom, jusqu'à ce que soudain, surgissant pour ainsi dire de l'intensité de la conscience de l'individualité, cette individualité elle-même semble se dissoudre et s'évanouir dans l'être illimité. Et ceci était non point un état confus, mais le plus limpide, le plus sûr qui fût, totalement au-delà des mots, où la mort n'était plus qu'une impossibilité presque risible et dans lequel la perte de la personnalité (si tel était le cas) apparaissait non point comme une extinction mais comme la seule vraie vie."



Les étapes progressives de cet apaisement de l'esprit sont décrites dans les *sûtras* 17 et 18 du premier chapitre. Le *sûtra* 17 décrit les quatre étapes générales du *samprajñâta samâdhi*, l'état établi avec activité, activité grossière d'abord, puis subtile, frisson de béatitude alors que l'esprit individuel s'élargit, et enfin état de pure 'Je-ité'. Ce dernier état est décrit à son niveau le plus raffiné dans le *sûtra* 18 :

"Après l'expérience répétée de l'apaisement et de la cessation de toute activité mentale vient un autre *samâdhi*. Dans celui-ci, seules demeurent les impressions latentes des expériences passées."

Le 19ème verset du Chapitre 6 de la *Bhagavad Gita* fait référence à l'esprit par la même image évoquée dans le *sûtra* 18 : "semblable à une lampe qui ne vacille pas dans un lieu dépourvu de vent."

"Tant que l'esprit reste associé à l'objet, il garde le statut d'esprit expérimentant. Mais quand l'objet d'expérience s'est amenuisé au point de disparaître, l'esprit cesse alors d'être l'esprit expérimentant. L'esprit conscient devient conscience. Au cours de cette transformation, il atteint d'abord l'état pur de son individualité. Il est intéressant de noter que [...] le terme sanskrit utilisé est *chitta* qui désigne cet aspect calme et silencieux de l'esprit, où sont emmagasinés les impressions ou les germes des désirs. *Chitta* est comme une eau sans ride. Il prend le nom de *manas* ou esprit quand des rides apparaissent. Quand l'esprit atteint l'état de *chitta* [...], il devient stable comme "une lampe qui ne vacille pas dans un lieu dépourvu de vent". Il maintient son individualité

dans le vide — la plénitude abstraite qui l'entoure — car il n'y a plus rien dont il puisse faire l'expérience. Il reste inébranlable, éveillé en lui-même."

*Maharishi Mahesh Yogi*

La *Gita* nomme ceci l'état de 'l'intellect résolu'. C'est le niveau le plus subtil de l'individualité, que Tennyson avait intuitivement éprouvé comme "l'intensité de la conscience de l'individualité". La trinité constituée par l'expérimentateur, le processus de l'expérimentation et l'objet de l'expérience est laissée en arrière, et l'intellect pur est comme une vague silencieuse en équilibre, prête à retomber dans la mer silencieuse du Soi.

### *Les Siddhis*

Le troisième chapitre des *Yoga Sûtras* traite de ce qui peut sembler l'aspect le plus extraordinaire de l'enseignement de Patanjali : les *siddhis*. Le terme *siddhi* signifie 'perfection, accomplissement, succès total ; atteindre la cible en plein centre'. Il sert à décrire les pouvoirs soi-disant supranormaux qui viennent à un esprit élargi. Patanjali n'est pas la seule autorité à mentionner ces pouvoirs : le *Linga Purâna*, l'*Agni Purâna* et les *Shiva Sûtras* s'emploient tous très longuement à les évoquer, tout comme maints textes bouddhistes, ceux des écoles tibétaines en particulier. À un niveau plus populaire, les légendes épiques du *Râmâyana* et du *Mahâbhârata* décrivent les grands héros de l'Antiquité qui se servent des *siddhis* dans leurs escapades cosmiques.

Ces *siddhis* ne sont nullement l'exclusivité de l'Orient mystérieux. Les traditions religieuses occiden-

tales rapportent elles aussi de nombreux exemples, tels Noé, Elie, Isaïe et bien sûr Jésus lui-même ; on prête à chacun d'eux des aptitudes miraculeuses. Il en fut de même pour les philosophes Socrate et Apollonios. À des époques de l'histoire plus proches de nous, des saints tels que Catherine de Sienne, Thérèse d'Avila et Joseph de Copertino ont tous manifesté des pouvoirs supranormaux, et même dans le contexte peu favorable de l'Angleterre victorienne, le jeune Scot D.D. Home faisait sensation en prédisant des événements futurs, en faisant jouer des instruments de musique sans qu'il y ait personne pour les actionner, en accroissant ou réduisant sa taille de quelque vingt centimètres, et en lévitant et en faisant léviter d'autres personnes à des hauteurs élevées au-dessus du sol.

Comment nous faut-il comprendre et évaluer de si extraordinaires phénomènes qui, selon les *Yoga Sûtras*, incluent la capacité de devenir invisible, de matérialiser des objets et de comprendre les sons émis par tous les êtres vivants ?

Les *siddhis* résultent de la pratique de ce que Patanjali nomme *sanyama* (cohérence). Il définit ce terme comme étant '*dhâranâ, dhyâna et samâdhi* pratiqués ensemble' (3.4). Nous avons vu que les techniques de *yoga* apaisent le corps et la respiration et que ceci permet aux sens de se mettre en retrait à mesure que l'esprit s'apaise pendant la méditation. L'activité mentale devient de plus en plus raffinée jusqu'à ce que, finalement, elle disparaisse tout à fait pour se fondre dans la Conscience Transcendantale. Le mot-clé ici est 'finalement'. Cet apaisement se produit par étapes : c'est une progression graduelle, qui va du niveau de la pensée habituelle jusqu'à un état de silence total. *Sanyama* est la technique

qui permet à l'esprit de concevoir une pensée au seuil même de la Conscience illimitée. À ce niveau profond, l'esprit, "sa nature essentielle resplendissant dans toute sa pureté", est pour ainsi dire comme 'illimité' (3.3). L'expression 'pour ainsi dire comme' est importante ici, parce que "même *sanyama* est en dehors de ce pur illimité" (3.8). C'est le niveau le plus subtil de l'esprit pensant de l'individu.

Ce domaine délicat du seuil a été défini dans le premier chapitre par l'expression de *ritambharâ*, 'là où la conscience ne perçoit que la vérité' (I.48). À ce point, l'esprit est à son niveau de puissance maximal. L'esprit est comme la lumière : plus il est près de sa source, plus il est puissant. *Ritambharâ* correspond au niveau où l'esprit individuel existe encore sous une forme concentrée. Toute la puissance de la Conscience, ce réservoir d'intelligence qui est la source de toute pensée, est à sa disposition. L'esprit est comme un arc tendu ; là se trouve une énergie potentielle considérable. Relâcher la flèche de la pensée, de telle sorte qu'elle aille "toucher la cible en plein centre" rapidement et sans faillir, c'est cela, le *siddhi*.

Quand l'esprit a atteint ce degré de raffinement, il s'imprègne d'un grand nombre de qualités de sa source, comme une vague qui a tout le poids de l'océan derrière elle. Patanjali nous dit que la conscience est omniprésente et éternelle. Pendant *sanyama* l'esprit est presque aussi illimité, et la pensée n'est plus restreinte par ces obstacles qui, dans notre expérience quotidienne, semblent insurmontables. Ainsi l'esprit plongé dans *sanyama* peut-il connaître le passé et l'avenir car il puise dans le domaine de la vie qui est au-delà du temps ; il peut voir "ce qui est subtil, caché à la vue ou très loin" car il opère à partir



d'un niveau qui est au-delà des limitations de l'espace ; il peut voir les conséquences futures d'une action passée parce qu'il a transcendé la causalité. Si un esprit est assez pur pour opérer consciemment à partir de ce niveau, il n'y a rien qu'il ne puisse accomplir.

Des conclusions d'une telle portée, qui semblent contredire toutes les lois connues de la physique, peuvent laisser l'impression d'appartenir au domaine de l'imaginaire puéril. Et cependant les recherches scientifiques les plus récentes aux niveaux les plus subtils de la matière, au niveau de l'univers subatomique qui est du domaine de la physique quantique, révèlent une réalité qui est en tous points aussi étrange que celle décrite par Patanjali.

La théorie quantique constitue un pilier central de la physique moderne. Elle est à la base de notre compréhension des liaisons chimiques, de la structure des atomes, des réactions moléculaires et nucléaires, et a conduit à nombre des développements les plus récents de la technologie : le laser, le microscope électronique et l'énergie nucléaire. Elle a aussi porté un coup fatal à bon nombre de nos notions de sens commun en ce qui concerne la matière, l'espace, le temps et la réalité.

Niels Bohr, l'un des fondateurs de la théorie, a déclaré qu'il est dénué de sens de considérer qu'une particule atomique ou subatomique quelconque puisse exister réellement dans une condition donnée avant qu'on ne l'ait observée. Ce n'est que dans le contexte d'une expérience précise qu'une réalité peut apparaître. Si l'expérience est modifiée, la réalité change aussi. En fait, il n'est même pas possible de concevoir les atomes comme des *choses* qui existeraient dans un état bien défini, indépendamment de la perception que nous en

avons. En d'autres termes, à ce niveau, la conscience de l'observateur a une influence cruciale, allant même jusqu'à créer ce qui est observé.

Bien plus, la théorie du champ quantique nous dit qu'au cœur de la création demeure 'l'état de vide' (vacuum). C'est un état d'ordre parfait (entropie zéro), illimité dans le temps et l'espace, et, en tant que source vide de toute lumière et de toute matière dans l'univers, un domaine de potentiel pur. Toutes les particules de matière sont des 'excitations' de cet état fondamental abstrait. C'est l'état de moindre excitation, qui est néanmoins également présent dans tous les états excités. Aussi l'état de vide est-il une contrepartie exacte de l'expérience subjective du Soi faite par le yogi.

Plus nous approchons de cet état de vide, moins les anciennes lois de la physique classique s'appliquent. À ce niveau, la vie est un domaine de 'toutes possibilités'. Tout peut arriver. Les particules subatomiques surgissent du néant pour disparaître de nouveau ; elles se fraient un tunnel à travers des obstacles impénétrables ou bien font demi-tour d'une façon inexplicable. L'état de vide peut tout à fait être à la source d'un nombre infini de réalités séparées, d'univers parallèles qui ont tous leurs propres caractéristiques.

On trouve un exemple de ceci dans les réactions de l'hélium liquide. Selon la thermodynamique, alors que la température décroît dans un système, le désordre diminue aussi proportionnellement. Quand la température de l'hélium liquide est abaissée jusqu'à une valeur voisine du 'zéro absolu' (-275 degrés C), il entre dans un état de silence plat et stable, et devient 'superfluide'. Comme il n'existe pas de désordre parmi les atomes constitutifs de

l'hélium superfluide, il jouit de ce que l'on appelle un 'flux sans friction'.

Cette capacité d'écoulement présente des manifestations tout à fait étonnantes. Si un verre, plongé dans un récipient et rempli d'un liquide ordinaire, est maintenu au-dessus de ce récipient, le liquide ne peut pas retourner du verre dans le récipient. Mais si on fait la même expérience avec de l'hélium superfluide, on s'aperçoit qu'il ne peut être 'contenu', grâce à son pouvoir de fluidité supranormal. Il sortira du verre en se glissant le long des parois dans un flux d'un atome d'épaisseur, pour aller rejoindre le reste de l'hélium dans le récipient placé en dessous. Du point de vue de la physique classique, ceci est tout simplement impossible, ne peut logiquement se produire car cela viendrait enfreindre les lois établies. Et pourtant c'est bien ce qui se passe !...

Nous pouvons voir ici l'analogie entre le phénomène de la superfluidité et ce que Patanjali dit être possible à une conscience dans son état de moindre excitation, dans le Soi. Le yogi est capable d'opérer à partir de cette région de l'esprit silencieuse et stable qui est presque universelle. Les *siddhis* sont l'art de laisser ce niveau de l'esprit s'écouler en pensée. Ils fonctionnent en s'appuyant sur des principes et des lois naturels permettant le transfert de l'énergie d'un niveau de réalité à un autre. Voilà pourquoi le yogi peut influencer l'environnement à distance, et pourquoi ses perceptions sensorielles peuvent être étendues bien au-delà de leurs limites normales, car le Soi est autant 'là' qu'"ici" — il est omniprésent. Ayant la connaissance du cosmos à l'intérieur de son propre Etre, il jouit subjectivement de ce que nous commençons à percevoir comme possible objectivement.

Seul un esprit purifié par les huit membres du *yoga* sera capable d'obtenir des effets en accomplissant *sanyama*. Les *siddhis* ne peuvent être accomplis dans une intention négative ou égoïste, car de tels sentiments ne peuvent être maintenus à ce niveau subtil de la conscience. En outre, Patanjali rejoint tous les autres grands maîtres quand il insiste sur le fait que les *siddhis* ne doivent être pratiqués ni pour eux-mêmes, ni afin d'accroître son pouvoir personnel. Cela appartient au domaine de la magie. Les *siddhis* servent seulement à alimenter l'Illumination, et "*sanyama* a son application à chaque étape du développement de cette connaissance suprême." (3.6) Il nous est dit avec précision que les *siddhis* "sont subordonnés à la pure conscience illimitée, mais sont les réalisations parfaites d'un esprit qui continue d'opérer à un niveau subtil." (3.37)

L'enseignement relatif aux transformations (*parinâma* 3.9—11) explique comment les *siddhis* mènent à la liberté. Grâce à *sanyama*, la valeur de la conscience pleinement élargie est, pour ainsi dire, tendrement imprégnée dans la texture même de l'esprit pensant, si bien que la compétence dans la technique laisse l'esprit saturé de silence, quelle que puisse être son degré d'activité à la surface. *Sanyama* aboutit à "l'état où activité et silence sont également équilibrés dans l'esprit". (3.12) Quand cet équilibre est permanent, c'est l'Illumination.

Il importe de clairement comprendre que la présente traduction n'est en aucune façon une initiation aux *siddhis*. La technique de *sanyama*, comme la méditation elle-même, est délicate, et ne peut être apprise qu'individuellement d'un professeur qualifié. Elle ne



pourra jamais être apprise dans les livres. Par ailleurs, la traduction donnée de tel ou tel *sûtra* dans la version qui suit n'est qu'une manière parmi bien d'autres de rendre ce *sûtra*. Les *Yoga Sûtras*, comme toutes les Ecritures, opèrent à différents niveaux de signification en même temps, exploitant les ambiguïtés inhérentes au langage. Le sanskrit est particulièrement bien approprié à cet effet qu'il décrit par l'expression *sandhyâ bhâshâ* : le 'langage crépusculaire'. Le degré de compréhension qu'aura un interprète de la pleine subtilité de tel ou tel *sûtra* dépendra de son niveau de conscience. Voilà pourquoi aucune traduction ne parviendra jamais à remplacer l'enseignement vivant dispensé par un être illuminé.

Dans la présente traduction, j'ai consulté ce qui me semble être les deux commentaires les plus pénétrants : ceux de *Vyâsa* et ceux de *Vijñâna Bhikshu*. Même eux sont en désaccord sur l'interprétation de nombre des *sûtras*. À travailler en compagnie de maîtres aussi évolués, je ne suis que trop conscient du fait que la profondeur de mon sujet excède de loin ma capacité à le sonder !

Un dernier mot : lisez, tant que faire se peut, les *Yoga Sûtras* à haute voix. L'enseignement du *yoga* est une tradition orale, qui connaît le pouvoir de transformation qu'a le son sur l'auditeur. Nous vivons à une époque 'cacophonique' et avons oublié la puissance de l'euphonie pour guérir et régénérer. Mais les *sûtras* remontent à un âge d'innocence pré-littéraire, où chaque mot proféré par le barde ou le voyant possédait une puissance créatrice fantastique et mystérieuse : la faculté de pénétrer en profondeur dans la conscience et de planter les graines d'une perception renouvelée. En ce temps-là, "le Verbe était avec Dieu, et le Verbe était Dieu", à tel

point qu'une simple audition, pourvu qu'elle fût opportune, de certains passages de l'Ecriture, pouvait disaient-on conférer la libération.

Les *sûtras* furent transmis de bouche à oreille pendant des siècles avant d'être consignés par écrit. Comme les *Vedas* et les *Upanishads* avant eux, ils furent psalmodiés, chantés et murmurés pendant des milliers d'années, se faisant écho autour des grottes-sanctuaires, des salles de temples, des centres d'enseignement et de pèlerinage. Tout son produit un effet qui lui est propre, et un son pur conduira l'esprit à ce silence qui est la source de tous les sons. Cette capacité à transporter l'auditeur ne se confine pas seulement au sanskrit original : même dans une traduction, un peu de cette résonance peut être transmise. De par leur logique sobre et leur pureté classique, les *Yoga Sûtras* constituent un hymne de louange qui devrait être chanté haut et clair afin que chacun l'entende.

*Alistair Shearer*  
St. Mawgan in Pydar  
Cornouailles  
1980

\* \*  
\*



LES  
*YOGA SUTRAS*  
DE  
PATANJALI

\* \*  
\*



1.

*L'Esprit apaisé*  
*(Samâdhi Pâda)*

१. अथ योगानुशासनम् ।

*Atha yogânushâsanam.*

1. Et maintenant commence l'enseignement sur le *yoga*..

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

*Yogash chitta-vritti-nirodhah.*

2. Le *yoga* est l'apaisement complet de toute activité mentale.

३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

*Tadâ drashtuh svarûpe 'vasthânam.*

3. Alors la Conscience pure (*chit*), notre véritable nature, se révèle.

४. वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

*Vritti-sârûpyam-itaratra.*

4. La Conscience pure est généralement voilée par l'activité mentale.

५. वृत्तयः पञ्चतस्यः क्लिष्टाः ।

*Vrittayah pañchatasyah klišhtāklišhtāḥ*

5. Il existe cinq types d'activité mentale, certaines source d'affliction et d'autres pas.

६. प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

*Pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛitayah.*

6. Ce sont :

la connaissance correcte  
la connaissance erronée  
l'imagination  
le sommeil  
et le souvenir.

७. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

*Pratyakshānumānāgamāḥ pramāṇāni.*

7. La connaissance correcte provient de la perception, de la déduction ou du témoignage.

८. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

*Viparyayo mithyā-jñānam atad-rūpa  
pratistham.*

8. La connaissance erronée résulte d'une vision déformée de la réalité.

९. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

*Shabda-jñānānupātī vastu-shūnyo vikalpah.*

9. L'imagination est une image mentale fictive évoquée par les mots.

१०. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।

*Abhāva-pratyayālambanā vṛttir nidrā.*

10. Le sommeil est un état de vacuité mentale lié à l'inertie.

११. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

*Anubhūta-vishayāsampramoshah smṛitih.*

11. Le souvenir est la résurgence mentale d'une expérience passée.

१२. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

*Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah.*

12. La pratique du *yoga* et le sentiment de liberté (*vairagya*) qui en résulte apaisent ces différentes activités mentales.



१३. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

*Tatra sthitau yatno 'bhyâsah.*

13. La pratique du *yoga* consiste à cultiver le calme de l'esprit.

१४. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ।

*Sa tu dirgha-kâla-nairantarya-satkârâsevito  
dridha-bhûmih.*

14. Elle s'affermit lorsqu'elle est poursuivie régulièrement, avec assiduité.

१५. दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराम्यम् ।

*Drishtânushravika-vishaya-vitrishnasya  
vashikârasamjñâ vairâgyam.*

15. La liberté (*vairagya*) est un état d'esprit autosuffisant que les désirs n'affectent pas et où l'on ne cherche plus à s'approprier ce qui est perçu ou ce que promettent les Ecritures.

१६. तत् परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।

*Tat param purusha-khyâter gunavaitrishnyam.*

16. La liberté suprême (*paravairagya*) est le sentiment de libération totale vis-à-vis du monde phénoménal (jeu des *gunas*) qui survient lorsque le Soi illimité (*Purusha*) est (intuitivement) vécu.

१७. चित्तर्कविचारानन्दास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ।

*Vitarka-vichârânandâsmitânugamât samprajñâtah.*

17. L'esprit apaisé est dit en *samâdhi*. C'est le *samprajñâta samâdhi* tant qu'une activité mentale subsiste:

grossière (*vitarka*),  
puis subtile (*vichara*),  
un sentiment de félicité (*ananda*)  
et enfin le sentiment pur du 'Je suis' (*asmita*).

१८. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

*Virâma-pratyayâbhyâsa-pûrvah samskâra  
shesho 'nyah.*

18. L'expérience renouvelée de ce *samâdhi* de plus en plus subtil (raffinement de l'activité mentale) et de *paravairagya* (cessation de l'activité mentale) donne naissance à *asamprajñâta samâdhi*, où seules subsistent les impressions latentes (*vasanas*) des expériences passées.

१९. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

*Bhava-pratyayo videha-prakritilayânâm.*

19. Cet état est naturel aux *videhas* (certains êtres désincarnés vivant dans un état qui a l'apparence de *kaivalya*, la libération) et aux *prakritilayas* (certains êtres non-réalisés qui attendent de se réincarner).

२०. श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

*Shraddhâ-vîrya-smṛiti-samâdhi-prajñâpûrvaka itareshâm.*

20. Les autres l'atteignent en suivant le chemin de la confiance, de la persévérance, du souvenir, de la tranquillité et de la sagesse.

२१. तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

*Tîvra-samvegânâm âsannah.*

21. Ceux qui le désirent profondément atteignent rapidement cet état.

२२. मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।

*Mridu-madhyâdhimâtratvât tato 'pi visheshah.*

22. Une différence subsiste cependant selon que l'intensité de la méthode utilisée est faible, modérée ou forte.

२३. ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

*Ishvara-pranidhânâd vâ.*

23. Ce *samâdhi* est aussi le fruit d'une dévotion totale au Seigneur *Ishvara* (*Ishvara pranidhâna*, sentiment intuitif de l'omniprésence de Dieu dans tout ce qui est perçu, pensé et accompli).

२४. क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

*Klesha-karma-vipâkâshayair aparâmrishṭah purusha-vishesha Ishvarah.*

24. *Ishvara* est unique, éternellement libéré, non affecté par les *kleshas* (causes de la souffrance : voir 2.3), l'action, ses résultats et les impressions latentes qui en résultent.

२५. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।

*Tatra niratishayam Sarvajña-bijam.*

25. En lui, la graine de l'omniscience a atteint son développement ultime.

२६. स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

*Sa pûrveshâm api guruh kâlenânavachchedât.*

26. Il est au-delà du temps, le Maître des premiers maîtres.

२७. तस्य वाचकः प्रणवः ।

*Tasya vâchakah pranavah.*

27. La syllabe sacrée *OM* (*pranava*) est le son qui l'exprime.

२८. तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

*Tajjapas tad-artha-bhāvanam.*

28. Chacun devrait la répéter et réaliser son essence.

२९. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

*Tatah pratyak chetanādhigamo 'py antarāyā-  
bhāvash cha.*

29. Alors l'esprit se tourne naturellement vers l'intérieur et les obstacles au progrès disparaissent.

३०. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिक-  
त्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

*Vyādhi-styāna-samshaya-pramādālasya-virati-  
bhrānti-darshanālabdhabhūmikātvāna-  
vasthitatvāni chitta-vikshepās te 'ntarāyāh.*

30. Ces obstacles sont :

la maladie,  
la fatigue,  
le doute,  
la négligence,  
la paresse,  
l'attachement,  
les conceptions fausses,  
et l'incapacité d'atteindre ou de maintenir un des  
niveaux du *samādhi* .  
De tels obstacles détournent du chemin du *yoga* .

३१. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

*Duhkha-daurmanasyāngamejayatva-shvāsa-  
prashvāsā vikshepa-sahabhuvah.*

31. Ces distractions sont source d'affliction et empêchent l'esprit de s'apaiser, le corps de se détendre et la respiration de s'affiner.

३२. तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

*Tat-pratishedhārtham eka-tattvābhyāsah.*

32. Elles disparaissent lorsqu'on porte l'attention (paisiblement) sur un objet unique.

३३. मैत्रीकरुणासुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भाव-  
नातश्चित्तप्रसादनम् ।

*Maitri-karunā-muditopekshānām sukka duhkha-  
punyāpunya-vishayānām bhāvanātash chitta-  
prasādanam.*

33. En cultivant les qualités du cœur :  
amitié envers le bienheureux,  
compassion envers l'affligé,  
joie à l'égard du pur,  
et impartialité envers l'impur,  
l'esprit devient clair et serein.



३४. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

*Prachchhardana-vidhāranābhyām vā prānasya.*

34. Certains exercices respiratoires produisent le même effet.

३५. विषयवती वा प्रवृत्तिरूपन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ।

*Vishayavatī vā pravrittir utpannā manasah sthiti-nibandhanī.*

35. En raffinant la perception (d'un objet tel qu'un son), la paix intérieure s'établit (l'esprit individuel se fond ultimement dans le silence omniprésent de la Conscience pure).

३६. विशोका वा ज्योतिष्मती ।

*Vishokā vā jyotishmatī.*

36. L'expérience de la lumière resplendissante (de *buddhi*), l'intellect translucide, vaste comme l'espace, dans le secret de notre cœur), libre d'affliction, produit le même effet.

३७. वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

*Vita-rāga-vishayam vā chittam.*

37. De même que l'harmonisation de notre conscience avec un être que les désirs n'affectent pas.

३८. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

*Svapna-nidrā-jñānālambanam vā.*

38. De même que la capacité de rester vigilant durant le rêve et le sommeil.

३९. यथाभिमतध्यानाद्वा ।

*Yathābhimata-dhyānād vā.*

39: De même que toute méditation reconnue.

४०. परमाणुपरमहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

*Paramānu-parama-mahattvānto 'sya vashikārah.*

40. Celui qui a l'esprit ainsi apaisé est souverain de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

४१. क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणप्राक्षेपु तस्यतदङ्गता समापत्तिः ।

*Kshīṇa-vritter abhijātasyeva maner grahītri-grahana-grāhyeshu tatstha-tadañjanatā samāpattih.*

41. Tout comme le cristal pur prend l'apparence de ce qui lui est présenté, l'esprit calme prend la forme de ce sur quoi il se porte, que ce soit le percevant, l'instrument de perception ou le perçu. Cet état d'absorption mentale est appelé *samāpatti*.

४२. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का ।

*Tatra shabdârtha-jñâna-vikalpaih samkîrnâ savitarkâ.*

42. Au début, l'objet d'attention est grossier et sa perception se mélange avec d'autres pensées (*savitarka samâpatti*).

४३. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।

*Smriti-parishuddhau svarûpa-shûnyevârthamâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ.*

43. Une fois que la mémoire est purifiée et l'esprit apaisé, seul l'objet d'attention demeure dans l'esprit (*nirvitarka samâpatti*).

४४. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।

*Etayaiva savichârâ nirvichârâ cha sûkshnavishayâ vyâkhyâtâ.*

44. Les troisième et quatrième stades (*savichâra* et *nirvichâra samâpatti*), dans lesquels l'objet d'attention est subtil, s'expliquent de manière similaire.

४५. सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

*Sûkshma-vishayatvam châlînga-paryavasânâ.*

45. Le domaine des objets subtils s'étend jusqu'au non-manifesté (état d'équilibre des trois gunas).

४६. ता एव सबीजः समाधिः ।

*Tâ eva sabîjah samâdhih.*

46. Ces différents niveaux de *samâpatti* constituent le *samâdhi* avec objet.

४७. निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

*Nirvichâra vaishâradye 'dhyâtma-prasâdah.*

47. En raffinant *nirvichâra samâpatti*, la lumière spirituelle du Soi est expérimentée.

४८. ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ।

*Ritambharâ tatra prajñâ.*

48. Dans cet état, la connaissance est *ritambharâ* (vérité pure, au seuil de l'Absolu).

४९. श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।

*Shrutânumāna-prajñābhyām anyā-vishayā visheshārthatvāt.*

49. Cette connaissance, qui considère les qualités spécifiques de l'objet, diffère de la connaissance issue du témoignage ou de la déduction (qui ne tient compte que des aspects généraux de l'objet).

५०. तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।

*Taj-jah samskâro 'nya-samskâra-pratibandhî.*

50. L'impression mentale issue de cette connaissance est de nature à s'opposer à la formation de toute impression latente ultérieure.

५१. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

*Tasyâpi nirodhe sarva-nirodân nirbîjah samâdhîh.*

51. Le *nirbîja samâdhi* (Conscience illimitée du Soi) résulte de l'apaisement de cette dernière impression.

\* \*  
\*

2.

*Sur le chemin  
du Yoga*

*(Sadhana Pâda)*



१. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

*Tapah-svâdhyâyeshvara-pranidhânâni kriyâ-yogah.*

1. *Tapas* (la purification physique, émotionnelle et mentale),  
*svadhyâya* (le raffinement de la personnalité par la répétition de *mantras* et l'étude des Ecritures),  
et *Ishvara pranidhâna* (la dévotion au Divin) constituent le *kriyâ yoga* (stades pratiques du *yoga*).

२. समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

*Samâdhi-bhâvanârthah klesha-tanûkaranârthash cha.*

2. Ils affermissent le *samâdhi* et affaiblissent les *kleshas* (causes d'affliction).

३. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।

*Avidyâsmîtâ-râga-dveshâbhiniveshâh kleshâh.*

3. Ces *kleshas* sont :

*avidya* (ignorance de notre nature véritable),  
*asmita* (sens de l'individualité),  
*raga* (attachement),  
*dvesha* (aversion),  
et *abhinivesha* (crainte de la mort).

४. अविद्या क्षेत्रसुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।

*Avidyâ kshetram uttareshâm prasupta-tanuvichchhinmodâraṇām.*

4. *Avidya* est à l'origine des autres *kleshas*, qu'ils soient endormis, momentanément interrompus, atténués ou pleinement actifs.

५. अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मस्यातिरविद्या ।

*Anityâshuchi-dukkhânâtmasu nitya-shuchisukhâtmaktyâtir avidyâ.*

5. *Avidya* (ignorance) est l'incapacité de faire la distinction entre le permanent et le fugitif, le pur et l'impur, le bonheur et la souffrance, le Soi et le non-Soi.

६. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।

*Drig-darshana-shaktyor ekâtmatevâsmitâ.*

6. *Asmita* (égoïsme, sentiment pur de l'individualité) est l'identité illusoire entre *purusha* (la Conscience pure) et *buddhi* (l'intellect le plus fin, qui s'attribue le pouvoir de la conscience).

७. सुखानुशयी रागः ।

*Sukhânushayî râgah.*

7. *Râga* (attachement) est la dépendance vis-à-vis des plaisirs.

८. दुःखानुशयी द्वेषः ।

*Dukkhânushayî dveshah.*

8. *Dvesha* est l'aversion envers ce qui est source de souffrance.

९. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः ।

*Svarasavâhî vidusho 'pi tathâ rûdho 'bhiniveshah.*

9. La crainte de la mort est spontanée, profondément enracinée en chacun, que nous soyons érudit ou illettré.

१०. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

*Te pratiprasava-heyâh sūkshmâh.*

10. Ces *kleshas* s'apaisent avec le raffinement de l'activité mentale et disparaissent lorsque l'esprit retourne au non-manifesté.

११. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

*Dhyâna-heyâs tad-vrittayah.*

11. *Dhyâna* (méditation) est le moyen d'y parvenir.

१२. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।

*Klesha-mûlah karmâshayo drishtâdrishta-janma-vedanîyah.*

12. *Karmasaya* (impressions du passé profondément enracinées dans l'esprit), est la graine des désirs qui germe sous forme d'actions (perceptibles ou non) dans la vie présente ou dans une vie future.

१३. सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

*Sati mûle tad-vipâko jâtyâyur-bhogâh.*

13. Tant que les *kleshas* subsistent, l'action laisse des impressions mentales qui obligent à de nouvelles naissances, définissent la durée de chaque vie et provoquent diverses expériences.

१४. ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।

*Te hlâda-paritâpa-phalâh punyâpunya-hetutvât.*

14. L'expérience pénible est le fruit d'une mauvaise action (qui s'oppose au courant naturel de l'évolution), et l'expérience agréable le fruit d'une bonne action (qui satisfait le dessein de l'évolution).

१५. परिणामतापसंस्कारदुःस्वैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं  
विवेकिनः ।

*Parinâma-tâpa-samskâra-dukhhair guna-vritti-  
virodhâch cha dukkham eva sarvam vivekinah.*

15. Celui dont le sens de discrimination est clairement éveillé sait que tout, dans le monde relatif, est ultimement source d'affliction : les fluctuations de la vie sont incertaines, la peur sous-tend tout changement et les impressions latentes sont source de nombreuses douleurs.

१६. हेयं दुःखमनागतम् ।

*Heyam dukkham anâgatam.*

16. La souffrance à venir peut encore être évitée.

१७. द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

*Drashtri-drishayoh samyogo heya-hetuh.*

17. L'incapacité à faire la distinction entre *purusha* (le Soi, la Conscience) et *buddhi* (le pur sens du 'Je', sur lequel se reflète le monde phénoménal comme un film sur un écran) est à l'origine de cette souffrance.

१८. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं  
दृश्यम् ।

*Prakâsha-kriyâ-sthiti-shilam-bhûtendriyâtmakam  
bhogâpavargârtham drishyam.*

18. Le monde est le jeu des trois *gunas* — *sattva* (équilibre, lumière, etc.), *rajas* (dynamisme, mouvement, etc.) et *tamas* (inertie, masse, etc.) — qui se manifestent sous forme des éléments (constitutifs de la création) et des sens, source d'expériences multiples qui nous mènent ultimement à la libération.

१९. विशेषविशेषलिङ्गमालालिङ्गानि गुणपर्वणि ।

*Visheshâvisheshalingamâtrâlingâni guna-parvâni.*

19. Les *gunas* opèrent aux niveaux grossier, subtil, causal et non-manifesté.

२०. द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः

*Drâstâ drishimâtrah shuddho 'pi pratyayâ-  
nupashyah.*

20. Mais le Soi (*Purusha*) est illimité : il est la Conscience pure qui illumine les modifications de l'esprit.



२१. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।

*Tad-artha eva drishyasyâtmâ.*

21. Le monde n'existe que pour le Soi.

२२. कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।

*Kritârtham prati nashtam apy anashtam tad-anya-sâdhâranatvât.*

22. Bien que le sens des limitations du monde s'évanouisse pour celui qui a réalisé le Soi, celles-ci ne sont pas détruites pour autant car elle continuent d'exister pour autrui.

२३. स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

*Sva-svâmi-shaktyoh svarûpopalabdhi-hetuh samyogah.*

23. L'expérience du monde phénoménal voile la Conscience pure du Soi pour que l'on découvre, ultimement, la nature réelle de chacun.

२४. तस्य हेतुरविद्या ।

*Tasya hetur avidyâ.*

24. Avidyâ (ignorance de notre nature véritable) en est la cause.

२५. तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् ।

*Tad-abhâvât samyogâbhâvo hânâ tad drisheh kaivalyam.*

25. En l'absence d'*avidyâ*, le Soi n'est plus identifié avec le monde (l'alliance entre *buddhi* et *purusha* cesse) : c'est la libération (*moksha*), l'Illumination (*kaivalya*, où *purusha* demeure établi en lui-même).

२६. विवेकस्यातिरविष्टवा हानोपायः ।

*Viveka-khyâtir aviṣṭavâ hânopâyah.*

26. L'ignorance est détruite par une discrimination continue entre le Soi et le monde.

२७. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।

*Tasya saptadhâ prânta-bhûmih prajñâ.*

27. Sept étapes jalonnent le développement de cette sagesse.

२८. योगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ।

*Yogângânushthânâd ashuddhi-kshaye jñâna-dîptirâ viveka-khyâteh.*

28. En purifiant le système nerveux par la pratique régulière du *yoga*, la lumière de la discrimination révèle la distinction entre le monde et la Conscience pure.

२९. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

*Yama-niyamāsana-prānāyāma-pratyāhāra-dhāranā-dhyāna-samādhayo 'shtāv angāni.*

29. Les sept membres du *yoga* sont *yama* (lois universelles de la vie), *niyama* (règles de vie), *āsana* (postures physiques), *prānāyāma* (exercices respiratoires), *pratyāhāra* (retrait des sens), *dhāranā* (constance de l'esprit), *dhyāna* (méditation) et *samādhī* (paix totale de l'esprit).

३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

*Ahimsā-satyāsteya-brahmacharyāparigrahā yamāh.*

30. Les lois de la vie (*yama* : principes universels qui se reflètent naturellement dans la vie du sage) sont *ahimsā* (non-violence : état paisible et serein, libre de peur, dynamiquement ouvert à toute situation), *satya* (parole véridique : pureté de pensée, parole et action), *asteya* (intégrité : non-appropriation de ce qui n'est pas véritablement nôtre, c'est-à-dire du monde relatif), *brahmacharya* (chasteté : vivre la Réalité dans la plénitude auto-suffisante du Soi), et *aparigraha* (non-attachement : être dans le monde, mais pas du monde).

३१. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

*Jāti-desha-kāla-samayānavachchinnāh sārva-bhaumā mahā-vratam.*

31. Ces lois sont universelles, inaffectées par le temps, l'espace, la naissance (classe sociale) ou les circonstances : elles constituent la 'grande Loi de la vie'.

३२. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

*Shaucha-samtosha-tapah-svādhyāyeshvara-pranidhānāni niyamāh.*

32. Les règles de vie (*niyama* : qualités de la vie individuelle que la pratique du *yoga* développe simultanément) sont *shaucha* (simplicité qui résulte de la pureté du corps et de l'esprit), *santosha* (contentement : perception de ce qui est, sans le colorer par ce que l'on souhaite qu'il soit), *tapas* (purification : physique, morale et intellectuelle), *svādhyâyâ* (raffinement de la personnalité), et *ishvarapranidhānā* (dévotion au Seigneur Ishvara).

३३. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

*Vitarka-bādhane pratipaksha-bhāvanam.*

33. Lorsqu'une pensée / émotion négative apparaît, il faut porter l'attention sur son contraire.

३४. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदु-  
मध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।

*Vitarkā himsādayah kṛitā-kāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛidu-madyādhimātrā duhkḥājñānānanta-phalā iti pratipaksha-bhāvanam.*

34. Cultiver le contraire consiste à se souvenir que tout acte nuisible tel que la violence, etc., qu'il soit léger, modéré ou intense, a son origine dans l'avidité, la colère ou l'illusion et qu'il est une source inépuisable de souffrance et d'ignorance.

३५. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।

*Ahimsâ-pratishthâyâm tat-samnidhau vairatyâgah.*

35. Lorsque la violence nous a quittés (*ahimsâ*), plus aucun être ne nous est hostile.

३६. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

*Satya pratishthâyâm kriyâ-phalâshrayatvam.*

36. Lorsque notre parole est véridique (*satya*), les mots ont le pouvoir de se réaliser.

३७. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

*Asteya-pratishthâyâm sarva-ratnopasthânam.*

37. Lorsqu'on est parfaitement intègre (*asteya*), les richesses s'offrent d'elles-mêmes à nous.

३८. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

*Brahmacharya-pratishthâyâm vîrya-lâbhah.*

38. La chasteté (*brahmacharya*) génère une puissance subtile.

३९. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ।

*Aparigraha-sthairye janma-kathamtâ-sambodhah.*

39. Lorsqu'on est libre d'attachement (*aparigraha*), la nature et le but de la vie se révèlent à nous.

४०. शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

*Shauchât svânga-jugupsâ parair asamsargah.*

40. La simplicité (*shaucha*) fait disparaître l'identification de la conscience avec le corps ainsi que le besoin de contact avec d'autres corps.

४१. सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।

*Sattvashuddhisâumanasyaikâgryendriya-jayâtmadarshana-yogyatvâni cha.*

41. Il en résulte un esprit serein, la maîtrise des sens, la capacité de s'orienter vers un but unique et l'aptitude à la réalisation du Soi.

४२. संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

*Samtoshâd anuttamah sukha-lâbhah.*

42. Du contentement (*santosha*) vient un bonheur inégalé.



४३. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ।

*Kāyendriya-siddhir ashuddhi-kshayât tapasah.*

43. La purification (*tapas*) développe la perfection du corps et des sens.

४४. स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

*Svādhyâyâd ishtha-devatâ-samprayogah.*

44. Le raffinement (*svādhyâyâ*) permet de communier avec les êtres célestes.

४५. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्

*Samādhi-siddhir Ishvara-pranidhânât.*

45. La dévotion au Seigneur (*ishvarapranidhâna*) amène le *samādhi* à sa perfection.

४६. स्थिरसुखमासनम् ।

*Sthira-sukham âsanam.*

46. Les postures physiques (*âsanas*) doivent être fermes et agréables.

४७. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

*Prayatna-shaithilyânanta-samâpattibhyâm.*

47. On les maîtrise en relâchant tout effort et en laissant l'esprit se fondre dans l'Infini.

४८. ततो द्वन्द्वानभिघातः ।

*Tato dvandvânabhighâtah.*

48. Alors le jeu des opposés n'affecte plus ces postures.

४९. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

*Tasmin sati shvâsa-prashvâsayor gatî-vichchedah prânâyâmah.*

49. Ensuite viennent les exercices respiratoires (*prânâyâmâ*) qui apaisent puis font cesser les mouvements respiratoires et accroissent l'énergie vitale.

५०. बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिदेशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

*Bâhyâbhyantara-stambha-vrittir deshakâla-samkhyâbhih paridrishto dirghasûkshmah.*

50. L'énergie vitale s'accroît en régularisant l'expiration, l'aspiration et la rétention du souffle. La respiration se ralentit et s'affine selon le volume, la longueur et la fréquence des rétentions.

५१. बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

*Bâhyâbhyantara-vishayâkshepî chaturthah.*

51. Le quatrième genre de *prânâyâmâ* transcende les domaines interne / externe.

५२. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

*Tatah kshîyate prakâshâvaranam.*

52. Alors l'obscurcissement de l'intellect se dissipe.

५३. धारणासु च योग्यता मनसः ।

*Dhâranâsu cha योग्यता मनसः ।*

53. Et l'esprit devient prêt pour *dhâranâ* (attention ferme et stable).

५४. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

*Sva-vishayâsamprayoge chitta-svarûpânukâra  
ivendriyânâm pratyâhârah.*

54. *Pratyâhâra* (retrait des sens vis-à-vis des objets) suit le mouvement naturel de l'esprit vers l'intérieur (spontanément attiré par une source de plus grande satisfaction).

५५. ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।

*Tatah paramâ vashyatendriyânâm.*

55. Ceci confère la maîtrise suprême des sens.

\* \*  
\*

### 3.

## *L'expansion de la conscience (Vibhuti pâda)*

१. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

*Desha-bandhash chittasya dhâranâ.*

1. *Dhâranâ* consiste à porter l'attention (avec douceur, sérénité et patience) sur un objet.

२. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

*Tatra pratyayaikatânatâ dhyânam.*

2. *Dhyâna* (méditation) est le flot continu de la conscience vers l'objet d'attention (raffinement croissant de l'activité mentale par une perception de plus en plus subtile de l'objet).

३. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

*Tad evârthamâtra-nirbhâsam svarûpa-shûnyam iva samâdhih.*

3. *Samâdhi* est la conscience qui brille (comme le cristal ensoleillé) et paraît illimitée (reflétant, dans son état de moindre excitation, les attributs de la Conscience pure), dans la pureté de sa nature véritable (niveau où les lois de la physique classique n'ont plus cours et où la vie est un domaine de toutes possibilités).

४. त्रयमेकत्र संयमः ।

*Trayam ekastra samyamah.*

4. *Sanyama* (cohérence) est la pratique conjointe de *dhâranâ*, *dhyâna*, et *samâdhi* (pratique qui développe l'illumination en entraînant l'esprit à penser au niveau de *ritambhara* : voir 1.48).

५. तज्जयात् प्रज्ञालोकः ।

*Taj-jayât prajñâlokaḥ.*

5. De la maîtrise du *sanyama* surgit la lumière de la connaissance suprême (*pragya*).

६. तस्य भूमिषु विनियोगः ।

*Tasya bhûmishu viniyogaḥ.*

6. *Sanyama* est applicable à chaque niveau de développement de cette connaissance.

७. त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।

*Trayam antar-angam pûrvebhyah.*

7. *Sanyama* est le cœur même du *yoga*, plus intime que les membres précédemment décrits.

८. तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ।

*Tad api bahir-angam nirbîjasya.*

8. Cependant, il est encore extérieur à la Conscience pure.

९. व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।

*Vyutthâna-nirodha-samskârayor abhîbhava-prâdurbhâvau nirodha-kshana-chittânvayo nirodha-parinâmah.*

9. *Nirodha parinâma* (élargissement de l'esprit) s'effectue en faisant passer l'attention des niveaux agités de l'esprit au silence de sa non-activité.



१०. तस्य प्रशान्तावाहिता संस्कारात् ।

*Tasya prashânta-vâhitâ samskârât.*

10. Ce silence intérieur se maintient naturellement car il devient lui-même une impression latente.

११. सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ।

*Sarvârthataikâgratayoh kshayodayau chittasya samâdhi-parinâmah.*

11. *Samâdhi parinâma* (stabilisation de la paix intérieure) s'effectue en alternant l'expérience d'un objet avec celle de la Conscience pure.

१२. ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ।

*Tatah punah shântoditau tulya-pratyayau chittasyaikâgratâ-parinâmah.*

12. Ceci développe *ekâgratâ parinâma*, un état d'esprit où l'activité et le silence coexistent harmonieusement.

१३. एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ।

*Etena bhûtendriyeshu dharmalakshanâvasthâ-parinâma vyâkhyâtâh.*

13. Les transformations de caractéristique, forme et état de la matière sont similaires à ces transformations de l'esprit.

१४. शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।

*Shântoditâvyapadeshya-dharmânupâtî dharmî.*

14. Chaque objet porte en lui-même ses caractéristiques passées, présentes et futures.

१५. क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।

*Kramânyatvam parinâmânyatve hetuh.*

15. Les lois de la nature (qui guident l'évolution) sont responsables de la grande diversité des formes au niveau matériel.

१६. परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्

*Parinâma-traya-samyamâd atitânâgata-jñânam.*

16. *Sanyama* sur les trois transformations (qualité, forme et état) donne la connaissance du passé et du futur.

१७. शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ।

*Shabdârtha-pratyayânâm itaretarâdhyâsât samkaras tat-pravibhâga-samyamât sarva-bhûta-ruta-jñânam.*

17. La perception d'un objet est généralement confuse, car son nom, sa forme et l'idée que l'on en a se superposent. *Sanyama* sur leur distinction accorde la compréhension des sons émis par tous les êtres vivants.

१८. संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ।

*Samskâra-sâkshâtakaranât pûrva-jâtijñânam.*

18. *Sanyama* sur les impressions latentes en nous donne la connaissance des vies passées.

१९. प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।

*Pratyayasya para-chitta-jñânam.*

19. *Sanyama* sur les notions exprimées par autrui permet de connaître les qualités de son esprit.

२०. न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ।

*Na cha tat sâlambanam tasyâvishayî-bhûtatvât.*

20. Seules ses qualités sont connues et non son contenu car ceci n'entre pas dans le cadre de ce *sanyama*.

२१. कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्तर्धानम् ।

*Kâya-rûpa-samyamât tad grâhya-shakti-stambhe chakshuh-prakâshâsamprayoge antardhânam.*

21. *Sanyama* sur la forme du corps le rend invisible en stoppant le contact entre la lumière qu'il réfléchit et l'œil de celui qui le regarde.

२२. एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ।

*Etena shabdâdy antardhânam uktam.*

22. De ce qui précède peut être comprise la disparition du son, etc...

२३. सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।

*Sopakramam nirupakramam cha karma tat-samyamâd aparânta-jñânam arishtebyo vâ.*

23. Le *karma* (fruits de nos actions) peut fructifier rapidement ou lentement. *Sanyama* sur les fruits d'une action permet de comprendre les présages et donne la prescience du moment de la mort.

२४. मैत्र्यादिषु बलानि ।

*Maitryâdishu balâni.*

24. *Sanyama* sur l'amitié, la compassion et le bonheur développe ces mêmes qualités.

२५. बलेषु हस्तिबलादीनि ।

*Baleshu hasti-balâdini.*

25. *Sanyama* sur la force de l'éléphant, ou d'une autre créature, confère une force similaire.

२६. प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ।

*Pravritty-âloka-nyâsât sūkshma-vyavahita-viprakrishta-jñānam.*

26. L'on peut percevoir ce qui est subtil, lointain ou caché en y dirigeant la lumière de *jyotishmati* (lumière intérieure).

२७. भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।

*Bhuvana-jñānam sūrye samyamāt.*

27. *Sanyama* sur le soleil donne la connaissance des différents royaumes de l'univers.

२८. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

*Chandre târâ-vyûha-jñānam.*

28. *Sanyama* sur la lune permet de connaître l'agencement des planètes.

२९. ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।

*Dhruve tad-gati-jñānam.*

29. *Sanyama* sur l'étoile polaire permet de connaître leur mouvement.

३०. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

*Nâbhi-chakre kâya-vyûha-jñānam.*

30. *Sanyama* sur le nombril révèle notre système organique.

३१. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।

*Kantha-kûpe kshut-pipâsâ-nivrittih.*

31. *Sanyama* sur la trachée fait cesser la faim et la soif.

३२. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

*Kârma-nâdyâm sthairyam.*

32. *Sanyama* sur les bronches rend le corps ferme et paisible.

३३. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।

*Mûrdha-jyotishi siddha-darshanam.*

33. *Sanyama* sur la lumière cérébrale (au sommet du crâne) permet de percevoir les êtres parfaits (*siddhas*).

३४. प्रातिभाद्वा सर्वम् ।

*Prâtibhâd vâ sarvam.*

34. Par la perception intuitive (*pratibhâ*) tout peut être connu.



३५. हृदये चित्तसंवित् ।

*Hridaye chitta-samvit.*

35. *Sanyama* sur le cœur donne la connaissance de l'esprit (*chitta*).

३६. सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थात्  
स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ।

*Sattva-purushayor atyantâsamkīrṇayoh pratyayā-  
vishesho bhogah parārthāt svārtha-samyamāt  
purusha-jñānam.*

36. L'expérience usuelle (tournée vers l'extérieur) ne distingue pas *purusha* (le Soi, la Conscience) de *buddhi* (l'intellect translucide qui, lorsqu'il manque de pureté discriminative, est responsable du sens illusoire de l'ego). *Sanyama* sur cette distinction confère la connaissance du Soi (notre véritable nature).

३७. ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ।

*Tatah prātibha-shrāvana-vedanādarshāsvāda-vārtā  
jāyante.*

37. Il en résulte *prātibha* (clarté intuitive), *shrāvana* (ouïe subtile), *vedana* (toucher subtil), *ādarsha* (vue subtile), *āsvāda* (goût subtil) et *vārtā* (odorat subtil).

३८. ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ।

*Te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ.*

38. Ces *siddhis* (perfections), bien qu'inférieurs à l'expérience de la Conscience illimitée, attestent cependant du succès de l'esprit opérant aux niveaux subtils.

३९. बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ।

*Bandha-kāraṇa-shaithilyāt prachāra-samvedanāch  
cha chittasya para-sharīrāवेशḥ.*

39. Lorsque l'attachement au corps a cessé et que les mouvements de l'esprit sont connus, on a la capacité de pénétrer un autre corps.

४०. उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ।

*Udāna-jayāj jala-panka-kantakādishv asanga  
utkrāntish cha.*

40. Par la maîtrise d'*udāna* (souffle vital corporel ascendant), il est possible d'éviter tout contact avec l'eau, la boue, les épines, etc., et de quitter le corps physique à volonté.

४१. समानजयाज्ज्वलनम् ।

*Samāna-jayāj jvalanam.*

41. Par la maîtrise de *samāna* (souffle vital qui nourrit le corps), le corps rayonne de splendeur.

४२. श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमादित्यं श्रोत्रम् ।

*Shrotrākāshayoh sambandha-samyamād divyam shrotram.*

42. *Sanyama* sur la relation entre l'ouïe et *akāsha* (éter, espace) confère l'ouïe céleste.

४३. कायाकाशयोः संबन्धसंयमालघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ।

*Kâyākāshayoh sambandha-samyamât laghu-tûla-samâpattesh chākāsha-gamanam.*

43. *Sanyama* sur la relation entre le corps et *akāsha* (éter, espace), tout en ayant l'esprit imprégné de la légèreté de la fibre de coton, permet de se déplacer à volonté dans l'air (vol yogique).

४४. बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ।

*Bahir akalpitâ vrittir mahâ-vidēhâ ; tatah prakāshâvarana-kshayah.*

44. *Sanyama* sur *mahâvidehâ* (le mouvement de l'esprit hors des limites corporelles), dissipe le voile qui recouvre la lumière de la discrimination.

४५. स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ।

*Sthûla-svarûpa-sûkshmanvayârthavattva samyamâd bhûta-jayah.*

45. La maîtrise des éléments s'obtient en faisant *sanyama* sur leur forme (terre, eau, feu, air et espace), leur caractéristique (masse, fluidité, chaleur, mouvement et omniprésence), leur essence (odeur, goût, forme, texture et son), la relation entre ces trois et le but de leur existence.

४६. ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्गर्मानभिघातश्च ।

*Tato 'nimâdi-prâdurbhāvah kâya-sampat tad dharmânabhighâtash cha.*

46. Cette maîtrise confère les huit *siddhis* (perfections) physiques : capacité de réduire le corps à la taille d'un atome, de le rendre immense, très lourd ou très léger, possession d'une volonté irrésistible, capacité de contrôler les éléments, de matérialiser ou de faire disparaître des objets ainsi que de satisfaire tous ses désirs. Le corps devient parfait et ne peut être endommagé (la matière ne s'oppose pas à son passage, le feu ne le brûle pas, l'eau ne le mouille pas, le vent ne le déplace pas, etc.).

४७. रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।

*Rûpa-lāvanya-bala-vajra-samhananatvâni kâya-sampat.*

47. Le corps parfait possède les attributs de beauté, grâce, force et fermeté invulnérables.

४८. ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ।

*Grahana-svarûpâsmitânvayârthavattva-samyamâd indriya-jayah.*

48. La maîtrise des sens s'obtient par *sanyama* sur leur pouvoir de perception, leur nature, le sentiment d'individualité qu'ils produisent, la relation entre ces divers aspects et le but de leur existence.

४९. ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।

*Tato manojavitvam vikarana-bhāvah pradhāna-jayash cha.*

49. Alors les sens ont la capacité de se mouvoir à la vitesse de la pensée et d'opérer indépendamment du corps, ce qui donne une maîtrise totale de *pradhāna* (la Nature).

५०. सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ।

*Sattva-purushānyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāvādhishthātritvam sarvajñātritvam cha.*

50. Celui pour qui la discrimination entre l'intellect translucide (*buddhi*, niveau le plus fin de l'esprit) et le Soi (*purusha*) est claire, jouit de l'omniscience et d'une suprématie totale sur la création tout entière.

५१. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।

*Tad-vairāgyād api dosha-bīja-kshaye kaivalyam.*

51. Lorsque cet état lui-même ne l'attire plus, les graines de l'ignorance sont détruites et l'Illumination (*kaivalya*) en résulte.

५२. स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ।

*Sthānyupanimantrane saṅga-smayākaranam punar anishta-prasaṅgāt.*

52. Il faut prendre soin de ne pas répondre avec plaisir ou fierté aux invitations alléchantes des êtres célestes, car ceci ralentit le progrès et peut provoquer la chute.

५३. क्षणतत्कमयोः संयमाद्विवेकज्ञं ज्ञानम् ।

*Kshana-tat-kramayoh samyamād vivekajam jñānam.*

53. *Sanyama* sur les moments et leur succession éveille la connaissance discriminative.

५४. जातिरक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ।

*Jāti-lakshana-deshair anyatānavachchedāt tulyayos tatah pratipattih.*

54. Ceci permet de distinguer deux objets en apparence identiques.

५५. तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकज्ञं ज्ञानम् ।

*Tārakam sarva-vishayam sarvathā-vishayam akramam cheti vivekajam jñānam.*

55. La connaissance issue de la discrimination la plus subtile est intuitive, omnisciente et au-delà de toute division de l'espace-temps.

५६. सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ।

*Sattva-purushayoh shuddhi-sāmye kaivalyam.*

56. Lorsque l'intellect translucide (*buddhi sattva*) est aussi pur que le Soi (*purusha*), c'est l'Illumination (*kaivalya*).

\* \*  
\*

4.

*L'Illumination*  
*(Kaivalya Pâda)*

१. जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ।

*Janmaushadhi-mantra-tapah-samâdhijâh siddhayah.*

1. Les *siddhis* (perfections) sont soit un don de naissance, soit acquis par l'utilisation des herbes ou des *mantras*, par la purification ou par l'expérience du *samâdhi*.

२. जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।

*Jâty-antara-parinâmah prakrityâpûrât.*

2. L'accession à un autre niveau d'existence est l'expression du courant évolutif de la loi naturelle.

३. निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ।

*Nimittam aprayojakam prakritinâm varana-bhedas tu tatah kshetrikavat.*

3. Ce n'est pas la cause apparente (l'action humaine) d'une transformation qui provoque cette transformation : la cause ne fait qu'éliminer les obstacles à l'évolution (qui est naturelle et spontanée), tout comme le fermier détruit le muret de terre qui empêchait l'eau de la rivière de s'écouler sur ses terres.

४. निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।

*Nirmâna-chittâny asmitâ-mâtrât.*

4. Les différents esprits supranormaux (que peut créer le *yogi*) sont la création de son ego (sentiment pur de l'individualité).



५. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।

*Pravritti-bhede prayojakam chittam ekam  
anekeshâm.*

5. Ces expressions de son individualité sont chacune une impulsion de la force d'évolution (avec laquelle l'esprit du *yogi* est en harmonie).

६. तत्र ध्यानजमनाशयम् ।

*Tatra dhyânam anâshayam.*

6. De ces esprits, seul celui né de la méditation est libre d'impressions latentes (et donc de désirs personnels).

७. कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।

*Karmâshuklâkrishnam yoginas tri-vidham  
itareshâm.*

7. Les actes du *yogi* illuminé ne sont ni blancs, ni noirs, alors que ceux d'autrui sont de trois sortes (blanc, noir et neutre).

८. ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।

*Tatas tad-vipâkânugunânâm evâbhivyaktir  
vâsanânâm.*

8. Les actions de ces derniers sèment la graine des diverses tendances mentales (*vâsanâs*) dont la nature détermine la qualité des fruits.

९. जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ।

*Jâti-desha-kâla-vyavahitânâm apy ânantaryam  
smriti-samskârâyor ekarûpatvât.*

9. *Prarabdha* (mémoire) et *samskâra* (impression mentale laissée par l'action ou la perception) ont une forme similaire, donnant naissance aux diverses tendances qui modèlent la vie de chacun, même si leur cause est séparée de l'effet par le temps, l'espace ou la naissance.

१०. तासामनादित्त्वं चाशिषो नित्यत्वात् ।

*Tâsâm anâditvam châshisho nityatvât.*

10. Ces tendances n'ont pas de début car le besoin d'exister et de se manifester qui les anime existe depuis toujours.

११. हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेवामभावे तदभावः ।

*Hetu-phalâshrayâlbhanaih sangrihâtatvâd eshâm  
abhâve tad-abhâvah.*

11. L'attachement de l'esprit aux objets maintient ces tendances (*vâsanâs*) en vie par le cycle de la cause et de l'effet.

१२. अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।

*Atîtanâgatam svarûpato 'sty adhva-bhedâd  
dharmânâm.*

12. Le passé et le futur coexistent en chaque objet : ce sont les caractéristiques momentanées de l'objet qui établissent leur distinction.

१३. ते व्यक्तसूक्ष्माः गुणात्मानः ।

*Te vyakta-sūkshamā gunātmānah.*

13. Les caractéristiques manifestées constituent le présent, les non-manifestées le passé et le futur. Toutes sont le travail des *gunas* (voir 2. 18).

१४. परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ।

*Parināmaikatvād vastu-tattvam.*

14. L'état d'un objet à un certain moment dépend de l'interaction spécifique des *gunas* à cet instant.

१५. वस्तुसाम्ये चित्तमेदात् तयोर्विभक्तः पन्थाः ।

*Vastu-sāmye chitta-bhedāt tayor vibhaktah panthāh.*

15. Deux esprits (ayant un angle de vision différent en raison de leurs propres *samskâras*, voir 4.9) ont une perception différente du même objet.

१६. न चैकचित्तन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ।

*Na chaika-chitta-tantram vastu tad apramānakam tadā kim syāt.*

16. L'existence d'un objet ne dépend pas que d'un esprit, car que deviendrait-il lorsque cet esprit ne le perçoit plus?

१७. तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ।

*Tad-uparâgâpekshitvâch chittasya vastu jñâtâjñâtam.*

17. Un objet n'est perçu qu'au moment où il colore l'esprit.

१८. सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ।

*Sadâ jñâtâsh chitta-vrittayas tat-prabhoh purushasyâparinâmitvât.*

18. Par contre, l'activité mentale est toujours perçue car la Conscience pure non-changeante en est le témoin immuable.

१९. न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात् ।

*Na tat svâbhâsam drishyatvât.*

19. L'esprit ne brille pas de lui-même mais il est illuminé par le Soi (*purusha*, la Conscience pure).

२०. एकसमये चोभयानवधारणम् ।

*Eka-samaye chobhayânavadhâranam.*

20. L'esprit, n'étant pas lumineux de lui-même, ne peut être conscient à la fois d'un objet et de lui-même.

२१. चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ।

*Chittântara-drishye buddhi-buddher atiprasangah  
smriti-samkarash cha.*

21. L'esprit n'est pas illuminé par un autre esprit plus subtil car ceci impliquerait une série infinie d'esprits et la confusion de leurs mémoires.

२२. चित्तेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ।

*Chiter apratisamkrâmâyâs tadâkârâpattau sva-  
buddhi-samvedanam.*

22. Lorsque la conscience immuable du Soi (*purusha*) assume la forme de l'intellect (*buddhi*), elle devient l'esprit conscient.

२३. द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ।

*Drashtri-drishyoparaktam chittam-sarvârtham.*

23. L'esprit, coloré à la fois par le Soi et par l'objet, contient tout (comme le cristal pur).

२४. तदसंख्येयवासनामिश्रित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ।

*Tad asamkhyeya-vâsanâbhish chitram api parârtham  
samhatya-kâritvât.*

24. L'esprit, malgré les innombrables tendances (*vasanas*) qui le caractérisent, existe par le Soi (qui l'illumine) et pour le Soi (dont il est l'objet).

२५. विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ।

*Vishesha-darshina âtma-bhâva-bhâvanâ-vinivrittih.*

25. L'expérience (intuitive) du Soi (*purusha*, notre véritable nature) met fin aux doutes concernant notre identité réelle.

२६. तदा हि विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।

*Tadâ hi viveka-nimnam kaivalya-prâgbhâram  
chittam.*

26. Alors l'esprit commence à intégrer (dans la vie quotidienne) l'expérience du Soi (distinct du monde phénoménal) et il gravite naturellement vers l'Illumination.

२७. तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ।

*Tach-chhidreshu pratyayântarâni samskârebhyah.*

27. Les pensées qui interrompent cette discrimination (intuitive) proviennent des impressions latentes.

२८. हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ।

*Hânam eshâm kleshavad uktam.*

28. Celles-ci disparaissent de la même manière (décrite au chapitre 2) que les *kleshas* (causes de la souffrance).

२९. प्रसंख्यानोऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ।

*Prasamkhyâne 'py akusîdasya sarvathâ viveka-khyâter dharmameghah samâdih.*

29. Celui qui distingue parfaitement (intuitivement) *buddhi* de *purusha* n'a pas de connaissance supérieure à acquérir. C'est *dharmamegha samâdhi*, l'état de 'Vérité sans nuage'.

३०. ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।

*Tatah klesha-karma nivrittih.*

30. Dans cet état, les *kleshas* (causes de la souffrance, voir 2.3) et l'attachement à l'action n'existent plus.

३१. तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।

*Tadâ sarvâvarana-malâpetasya jñânasyânantyâj jñeyam alpam.*

31. La connaissance usuelle (liée au monde phénoménal) devient insignifiante par rapport à l'immensité de la connaissance libre des voiles de l'impureté (au-delà des limites du temps et de l'espace).

३२. ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ।

*Tatah kritârthânâm parinâma-krama-samâptir gunânâm.*

32. *Dharmamegha samâdhi* satisfait le dessein ultime de l'évolution et achève donc le besoin d'interaction des *gunas* (voir 2.18).

३३. क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्माद्यः क्रमः ।

*Kshana-pratidyogî parinâmâparânta-nirgrâhyah kramah.*

33. Ceci met fin au processus de l'évolution (individuelle) dans le temps.

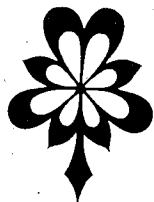
३४. पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति ।

*Purushârtha-shûiyânâm gunânâm pratiprasavah kaivalyam svarûpa-pratishthâ vâ chiti-shakter iti.*

34. Les *gunas*, ayant réalisé leur but (donner des expériences et permettre l'illumination), retrouvent leur état d'équilibre originel et seule demeure la Conscience pure illimitée, à tout jamais établie dans sa nature absolue. C'est l'Illumination (*kaivalya*).

\* \*  
\*





## LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI

### NOTE DE L'ÉDITEUR DE LA TRADUCTION FRANÇAISE SUR LA TRANSLITTÉRATION ET LA PRONONCIATION DES MOTS SANSKRITS

Il existe, dans l'alphabet sanscrit, des voyelles brèves (exemple : a), des voyelles longues (exemple : â) et des diphtongues ou combinaison de voyelles (exemple : e, combinaison de a et de i). Nous avons distingué, dans notre translittération, les voyelles longues des courtes en les surmontant d'un accent circonflexe (exemple : û).

Les voyelles brèves se prononcent ainsi :  
a comme dans le mot français amour  
i comme dans le mot français idée  
u comme ou dans le mot français ouvert.

Les voyelles longues se prononcent ainsi :  
â comme dans le mot français pâle  
î comme dans le mot français île  
û comme où dans le mot français voûte.

Nous avons translittéré par ri la voyelle sanscrite r qui se prononce comme un "ri" très bref.

Les diphtongues se prononcent ainsi :  
e (combinaison de a et de i) comme la lettre française é (exemple : été).  
ai (allongement de la diphtongue e) comme ai (exemple : l'interjection aïe)  
o (combinaison de a et de u) comme la lettre française o (exemple : orient)  
au (allongement de la diphtongue o) comme aou (ainsi que ou dans le mot anglais house).

Les consonnes de l'alphabet sanscrit se répartissent en cinq classes : gutturales, palatales, cérébrales, dentales et labiales. Chacune de ces classes se subdivise en cinq catégories : sourdes, sourdes aspirées, sonores, sonores aspirées et nasales. Exemple : les dentales t (sourde), th (sourde aspirée), d (sonore), dh (sonore aspirée) et n (nasale). S'y ajoutent quatre semi-voyelles (y, r, l, v), trois sifflantes (palatale, cérébrale et dentale), une aspirée gutturale (h), la nasale appelée *anusvâra* (prononcer : anousvâra) (exemple : le son nasal qui suit o dans le mot sacré Om) et le *visarga* placé à la fin de certains mots.

## LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI

Les consonnes aspirées se prononcent en marquant l'aspiration. Exemple : phala (fruit) se prononce : p-hala, en faisant nettement suivre p de l'aspiration ; la sourde aspirée th se prononce comme t et h dans le terme anglais pot-house.

Nous avons translittéré c (palatale sourde) par ch, la sourde aspirée correspondante étant indiquée par chh. Dans un but de simplification, nous n'avons pas distingué les sifflantes palatales et cérébrales, les représentant uniformément par sh (exemple : shakti). De même, nous n'avons pas différencié les nasales gutturales, cérébrales et dentales, toutes étant indiquées par n (exemple : anga). La nasale palatale est distinguée par le tilde de l'alphabet espagnol (exemple : jñâna). Nous n'avons pas fait non plus de différence entre la labiale nasale sonore (m) et l'*anusvâra*, tous deux étant figurés par la lettre m (exemple : *samyama* où le premier m représente l'*anusvâra* et le second la labiale m). Enfin, nous avons translittéré le *visarga* par un h final.

Ajoutons que :

le g se prononce toujours dur, comme dans le mot guenille

le ch se prononce tch comme dans le mot tchèque

le j se prononce dj comme dans le mot djainisme ou dans le mot djinn

le sh se prononce ch comme dans le mot chemin

le s a toujours la prononciation qu'il a dans le mot savant et jamais celle de la lettre z

le *visarga* se prononce comme une aspirée brève et gutturale, un peu comme le ch du mot allemand nach

la nasale palatale ñ se prononce comme gne dans vigne.

la semi-voyelle y se prononce comme dans le mot yatagan.

## LES YOGA SUTRAS DE PATANJALI

	page
Avant-propos de l'éditeur .....	7
Introduction d'Alistair Shearer .....	13
<b>Yoga Sûtras de Patanjali :</b>	
1. L'esprit apaisé ( <i>Samâdhi Pâda</i> ) .....	74
2. Sur le chemin du Yoga ( <i>Sâdhana Pâda</i> ) .....	89
3. L'expansion de la conscience ( <i>Vibhuti Pâda</i> ) .....	105
4. L'illumination ( <i>Kaivalya Pâda</i> ) .....	120