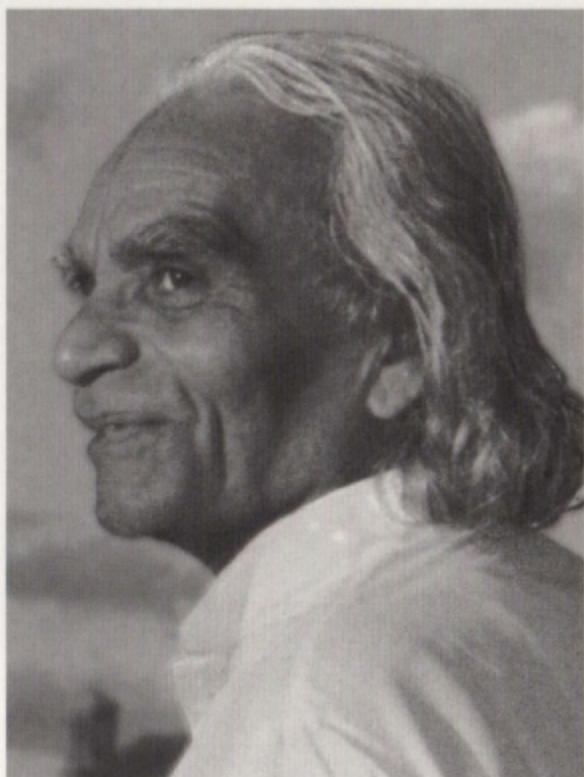


B.K.S. IYENGAR

# L'Arbre du yoga



BUCHET • CHASTEL

## SOMMAIRE

Avant-propos.....	13
Note et remerciements du directeur de la publication.....	17

### PREMIÈRE PARTIE LE YOGA ET LA VIE

Le yoga est un.....	23
L'arbre du yoga.....	29
Individu et société.....	32
Orient et Occident.....	36
Les buts de la vie.....	41
Enfance.....	45
Amour et mariage.....	50
Vie familiale.....	54
Veillesse.....	59
Mort.....	64
Foi.....	66

DEUXIÈME PARTIE  
L'ARBRE ET SES ÉLÉMENTS

Effort, prise de conscience et joie.....	71
Profondeur des āsanas.....	78
Les racines.....	82
Le tronc.....	86
Les branches.....	89
Les feuilles.....	92
L'écorce.....	97
La sève.....	102
La fleur.....	104
Le fruit.....	110

TROISIÈME PARTIE  
LE YOGA ET LA SANTÉ

La santé vue comme un tout.....	121
Le but et le produit dérivé.....	126
Le yoga et la médecine ayurvédique.....	130
L'approche pratique.....	135
L'art de la prudence.....	141
L'art de guérir.....	152

QUATRIÈME PARTIE  
LE SOI ET SON VOYAGE

Retour à la graine.....	163
Les <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali.....	168
Prāṇāyāma.....	175
Énergie et grâce divine.....	184

Méditation et yoga.....	192
La nature de la méditation.....	199
Du corps à l'âme.....	206

CINQUIÈME PARTIE  
LE YOGA DANS LE MONDE

Le yoga en tant qu'art.....	213
Des enseignants et de l'enseignement du yoga.....	218
Glossaire.....	229

Amis qui cherchez aussi,

Dans le monde spirituel comme dans le monde physique on peut gravir une montagne en empruntant divers chemins. L'un sera peut-être long, l'autre court, l'un sinueux et malaisé, l'autre droit et facile, pourtant tous permettent d'atteindre le sommet. Dans la recherche de la connaissance spirituelle il y a plusieurs méthodes, plusieurs avenues, plusieurs façons de faire l'expérience du centre caché de notre être et d'orienter le mental qui est englué dans les plaisirs du monde vers la source même de son existence, l'âtman ou âme.

J'ai choisi le yoga – le chemin qui cultive le corps et les sens, épure le mental, affine l'intelligence et repose l'âme qui est le centre de notre être. Il est regrettable que tant de gens qui n'ont pas pénétré la profondeur du yoga voient dans ce chemin spirituel conduisant à la réalisation du soi une simple discipline physique, et dans la pratique du hatha-yoga rien d'autre qu'une sorte de gymnastique. Mais le yoga est plus que physique. Il est cellulaire, mental, intellectuel et spirituel ; il implique l'homme dans tout son être.

Depuis trente-cinq ans je viens régulièrement donner des cours et faire des démonstrations en Europe et en Amérique pour apporter la science du yoga aux Occidentaux. Je donne régulièrement des conférences et rencontre les étudiants de yoga qui désirent me poser des questions et approfondir leurs connaissances sur le sujet. Nombreuses sont mes récentes causeries et séances de questions-réponses qui ont maintenant été rassemblées, arrangées et publiées ; et l'ouvrage que vous avez entre les mains peut servir de guide pratique et théorique à mes premiers livres *Lumière sur le Yoga* \*, *Lumière sur le Prāṇāyama* \* et *L'Art du Yoga*. En le lisant, vous découvrirez un peu de la richesse et de la profondeur du yoga qui nous emmène de la surface de la peau au tréfonds de l'âme. J'espère que ce livre sera utile tant à ceux qui pratiquent le yoga depuis longtemps qu'à ceux qui abordent le sujet pour la première fois. Mon vœu le plus cher étant de partager avec vous tous la joie de vivre apportée par le yoga, je suis très heureux de pouvoir vous parler à travers ce livre. Yoga veut dire réunion et ces pages permettent au yoga de nous réunir vous et moi.

Pensez à l'état d'esprit qui était le vôtre quand vous avez commencé votre lecture. Vous aviez l'esprit disponible. L'esprit vide et alerte, vous avez abordé ce livre. Réussir à maintenir cet état dans la vie quotidienne, c'est ce qu'on appelle l'intégration. Être pleinement intégré veut dire s'intégrer totalement depuis le corps jusqu'au soi, et

\* Éditions Buchet/Chastel.

aussi vivre en intégration avec ses voisins et son environnement.

Intégration et méditation sont une seule et même chose. Ceux qui ignorent l'intégration ne peuvent pas parler de méditation, et ceux qui n'ont pas fait l'expérience de la méditation ne peuvent pas dire ce qu'est l'intégration. Les deux sont intimement et réciproquement liées. Si vous et moi sommes intégrés, le mental sera silencieux en vous comme il le sera en moi, pourtant nous serons alertes et pleinement conscients. Si le fil de cette conscience se rompt de temps à autre, c'est ce qu'on appelle distraction, et la concentration consistera alors à refocaliser sans cesse le mental distrait. Mais si cet état de silence vigilant, qui ne nous vient en général que par moments, se prolonge pendant très longtemps, il s'agit alors de méditation.

Quand cette conscience ininterrompue de l'intégration du corps, du mental et de l'âme est conservée, alors le temps ne connaît ni passé ni futur ; le temps est éternel, et comme l'éternité est dans le temps vous et moi devenons éternels. C'est cela l'intégration, et dans cet état aucune différence ne peut nous séparer. J'espère que sinon aujourd'hui du moins un jour nous atteindrons ce point culminant. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de réalisation du soi sans culmination. Sans doute vous a-t-on appris autre chose – que l'infini ne peut pas être vu ni atteint par le fini. Mais nous n'avons que des moyens finis pour connaître l'infini. Quand le fini se fond dans l'infini, tout devient infini.

Pensez au ciel. Le ciel est fini aussi bien qu'infini. Nul ne peut le toucher et pourtant nous sommes en contact avec

lui à chaque instant de notre vie. De même devons-nous, vous et moi, utiliser des moyens finis – corps, mental, intelligence et conscience – pour atteindre le siège infini de l'âme qui est leur mère. Ainsi nous resterons toujours dispos, toujours en paix, et notre intelligence ne cessera de se développer.

Que Dieu vous bénisse tous.

A handwritten signature in black ink that reads "B.K.S. Iyengar". The signature is written in a fluid, cursive style with a long, sweeping tail on the final letter.

#### NOTE ET REMERCIEMENTS DU DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

L'intérêt grandissant porté au yoga dans le monde entier, ainsi que la réputation solidement établie de B.K.S. Iyengar comme l'un des maîtres les plus éminents en la matière, ont suscité dans de nombreux pays de larges réseaux d'enseignants et d'élèves travaillant sous sa direction. Lui-même se déplace régulièrement et consacre une partie de son temps à des conférences et rencontres avec des élèves et des enseignants de yoga dans le monde entier. Le contenu de ce livre provient pour une très large part d'enregistrements et de transcriptions de telles rencontres et conférences qui eurent lieu en Angleterre, en France, en Italie, en Espagne et en Suisse de 1985 à 1987, et aussi d'une conférence donnée à Madras en 1982 au Congrès panindien Bharatnatyam. Je tiens à remercier les organisateurs de ces différentes manifestations pour la générosité avec laquelle ils m'ont permis d'accéder à ce matériel à fin de publication, et aussi tous ceux qui ont pris part au travail d'enregistrement et de transcription.

Ce matériel initial traite librement de nombreux sujets différents et passe souvent rapidement d'un thème à un autre au gré des questions et points de discussion soulevés. L'or-

ganisation de ce livre en chapitres et sections est sans rapport direct avec la structure des conférences originales ; dans certains chapitres j'ai inclus des matériaux issus de plusieurs conférences et discussions différentes traitant de sujets voisins. Des éléments inédits ont aussi été incorporés, tirés de mes conversations avec M. Iyengar et de ses abondantes corrections et adjonctions personnelles au texte dactylographié. *Yoga Vr̥kṣa – L'Arbre du yoga* est donc une présentation revue et mise à jour des sujets traités dans les conférences et discussions originales. Je me suis efforcé de limiter les répétitions autant que je l'ai pu tout en conservant la spontanéité du style parlé de M. Iyengar.

Je voudrais remercier Silva et Mira Mehta de l'Institut de yoga Iyengar à Londres qui ont lu et corrigé le texte dactylographié, Jonathan Katz qui a vérifié les transcriptions sanscrites et les définitions du glossaire, Jim Benson qui a aidé à établir la bibliographie, Sheelagh Rivers-Moore qui a fait une suggestion très utile concernant l'ordre des chapitres, et M.N. Vagh qui a peint les illustrations du texte.

Le symbolisme de l'arbre du yoga a été précédemment développé par l'auteur dans une causerie publiée en Grande-Bretagne par le magazine *Yoga Today*. Des articles contenant certaines des idées exprimées dans ce livre ont également paru dans *Yoga Journal* aux États-Unis, *Le Monde Inconnu* en France, *Viniyoga* en Belgique et *Body the Shrine, Yoga the Light*, publié en Inde en 1978 par le B.K.S. Iyengar 60<sup>th</sup> Birthday Celebration Committee. Un court passage dans le chapitre sur le prāṇāyāma a été reproduit avec l'aimable permission de *Bharatiya Vidya Bhavan* de Bombay.

Enfin, je voudrais exprimer mes sincères remerciements à B.K.S. Iyengar lui-même pour les encouragements et l'aide

qu'il a apportés sans réserves pendant la préparation de ce livre, à Faeq Biria qui le premier a eu l'idée de ce travail et qui a aidé à en rassembler le matériel, et à tous les innombrables élèves et passionnés de yoga car c'est l'intérêt qu'ils portent à cet art qui a rendu possible et nécessaire un livre de ce genre.

Daniel RIVERS-MOORE  
Oxford, Mars 1988

PREMIÈRE PARTIE  
LE YOGA ET LA VIE

## LE YOGA EST UN

Yoga veut dire union. Le yoga est l'union de l'âme individuelle avec l'esprit universel. Mais ceci est une notion trop abstraite pour être comprise aisément, aussi dis-je à notre niveau de compréhension que le yoga est l'union du corps avec le mental et du mental avec l'âme.

Quatre-vingt-dix-neuf pour cent d'entre nous souffrent d'une manière ou d'une autre, physiquement, psychologiquement ou spirituellement. La science du yoga nous aide à entretenir le corps comme un temple afin qu'il devienne aussi pur que l'âme. Le corps est apathie, le mental vibrations et l'âme lumière. En développant le corps, la pratique du yoga l'amène au niveau des vibrations du mental, de telle sorte que, devenus tous les deux vibrants, le corps et le mental soient attirés vers la lumière de l'âme.

Les philosophes, les saints et les sages nous disent qu'il y a divers chemins pour atteindre le but ultime – la contemplation de l'âme. La science du mental s'appelle rāja-yoga, la science de l'intelligence est le jñāna-yoga, la science du

devoir est le karma-yoga, et celle de la volonté est le haṭha-yoga. Pour les auteurs des textes anciens, ces noms étaient comme les touches d'un clavier. Le clavier compte beaucoup de touches mais la musique est une. De même, il existe beaucoup de mots pour exprimer des façons particulières d'aborder le yoga et des chemins particuliers permettant d'atteindre le point culminant de son art, mais le yoga est un ; tout comme Dieu est un, bien qu'on lui donne des noms différents dans des pays différents.

Ceux qui ont une approche intellectuelle du yoga disent que le rāja-yoga est spirituel et le haṭha-yoga purement physique. C'est une immense erreur. De même que tous les chemins mènent à la source, le haṭha-yoga conduit aussi à la contemplation de l'âme. Combien de ceux qui font cette distinction entre haṭha-yoga et rāja-yoga ont vraiment étudié le *Haṭha Yoga Pradīpikā* ou d'autres textes anciens sur le haṭha-yoga ? Et combien ont vraiment lu les *Yoga Sūtras* de Patañjali qui sont la principale référence pour le rāja-yoga ? Savent-ils que le dernier chapitre du *Haṭha Yoga Pradīpikā* s'intitule « Samādhi Pada » et traite de l'état de samādhi, ou union avec l'esprit suprême ? Et quel est le point culminant du rāja yoga ? C'est aussi le samādhi. Où est donc la différence entre les deux ?

Si vous réfléchissez un peu au mot « haṭha » sous un angle psychologique plutôt que physiologique, vous serez plus apte à savoir si le haṭha-yoga est physique ou spirituel. « Ha » signifie soleil, le soleil de votre corps, c'est-à-dire votre âme, et « tha » signifie lune, votre conscience. L'énergie du soleil ne disparaît jamais, tandis que la lune disparaît chaque mois pour réparaître ensuite dans sa plénitude. De même le soleil en chacun de nous, notre âme, ne disparaît jamais, tandis

que le mental ou conscience, qui tire son énergie de l'âme, a des fluctuations, des modulations, des humeurs, des hauts et des bas comme les phases de la lune. Le mental est comme du vif-argent et de même qu'on ne peut attraper du vif-argent avec la main, il n'est pas facile de saisir le mental. Pourtant, lorsque est réalisée l'union de la conscience et du corps, l'énergie de la conscience s'immobilise, et lorsque l'énergie de la conscience est immobile la conscience l'est aussi, et l'âme pénètre tout le corps.

Le *Haṭha Yoga Pradīpikā* dit que le yoga est « prāṇavṛtti-nirodha », qu'il arrête les fluctuations du souffle. Les *Yoga Sūtras* de Patañjali disent que le yoga est « chitta-vṛtti-nirodha », qu'il arrête les fluctuations du mental. Le mental peut aller dans plusieurs directions en un quart de seconde. Ses mouvements sont très rapides et très variés. Mais le souffle ne peut pas aller dans plusieurs directions à la fois ; il ne connaît qu'un seul parcours : inspiration et expiration. Il peut s'arrêter pendant un instant en rétention mais il ne peut pas se diversifier comme le mental. Selon le *Haṭha Yoga Pradīpikā*, contrôler le souffle et observer son rythme amène la conscience à l'immobilité. Ainsi, bien que le *Haṭha Yoga Pradīpikā* commence par le contrôle du prāna, du souffle ou de l'énergie, et que les *Yoga Sūtras* de Patañjali commencent par le contrôle de la conscience, ils se rejoignent pourtant en un certain point et il n'y a finalement aucune différence entre eux. En contrôlant le souffle on contrôle la conscience, et en contrôlant la conscience on rythme le souffle.

Comme le camphre qui se confond avec la flamme, le mental s'absorbe dans la flamme de l'âme. C'est le point culminant du haṭha-yoga. Le texte nous dit que le haṭha-yoga est l'union du mental avec l'âme. Le rāja-yoga est

également l'union du mental avec l'âme. Il n'y a donc pas de différence entre les deux. Le yoga est un.

Ainsi, pratiquer le yoga c'est unir le corps au mental. Pour une personne cultivée, c'est aussi unir le mental à l'intelligence ; et pour une personne encore plus cultivée, c'est unir le corps, le mental et l'intelligence aux profondeurs de l'âme.

Le yoga est traditionnellement divisé en huit étapes ou aspects appelés yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna et samādhi. Si ces termes ne vous sont pas familiers, vous risquez d'être tout d'abord effrayés par cette longue liste. En avançant dans ce livre, vous vous familiariserez peu à peu avec ces concepts et les mots sanscrits ne feront pas obstacle à votre compréhension.

On peut aussi voir trois niveaux dans le yoga : extérieur, intérieur et intime, ou physique, mental et spirituel. Ainsi les huit étapes du yoga peuvent-elles être divisées en trois groupes. Yama et niyama sont les règles morales, sociales et individuelles ; āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra conduisent à l'évolution de l'individu, à la compréhension du soi ; dhāraṇā, dhyāna et samādhi sont les fruits du yoga qui permettent la contemplation de l'âme, mais en tant que tels ils n'entrent pas dans sa pratique.

Bien que le yoga soit souvent considéré en Occident comme étant purement physique, il est aussi physio-psychologique et psycho-spirituel. C'est une science qui libère le mental de l'asservissement du corps et le conduit vers l'âme. Quand le mental atteint l'âme et fusionne avec elle, celle-ci est libérée et demeure par la suite dans la paix et la béatitude. Si l'on garde un oiseau en cage, il n'est pas libre de ses mouvements. Dès qu'on ouvre la cage, l'oiseau se

saisit de sa liberté et s'envole. L'homme atteint cette même liberté quand le mental est délivré de l'asservissement du corps et vient reposer dans le sein de l'âme.

Le premier niveau du yoga consiste en ce qu'on peut appeler des commandements et des interdits. Niyama nous dit ce que nous devons faire pour le bien de l'individu et de la société et yama ce qu'il faut éviter de faire pour ne pas nuire à l'individu et à la société. Ce sont des règles morales qui existent partout dans l'humanité depuis des temps immémoriaux. Yama et niyama appartiennent à la tradition de toutes les civilisations, à l'Orient comme à l'Occident, au Nord comme au Sud.

Après avoir suivi ces préceptes traditionnels, ou commandements et interdits, on travaille ensuite au développement individuel par l'interpénétration du corps et du mental et du mental et de l'âme. Ce second niveau du yoga est la sādhana, ou pratique, et comprend āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra. Āsana est la pratique de différentes postures du corps. Prāṇāyāma est la science du souffle. Pratyāhāra, c'est soit faire taire les sens et les garder passivement là où ils se trouvent, soit les interioriser afin qu'ils puissent demeurer au centre de l'être.

Le troisième niveau du yoga est décrit par Patañjali dans ses *Yoga Sūtras* comme étant la richesse du yoga. Il est l'effet, le fruit de la sādhana et consiste en dhāraṇā, dhyāna et samādhi. Dhāraṇā est la concentration ou parfaite attention. Dhyāna est la méditation. Samādhi est le point culminant du yoga, un état de félicité et d'union avec l'esprit universel. Si vous prenez soin d'un arbre pendant sa croissance, il fleurira en temps voulu, puis atteindra son point culminant naturel en donnant des fruits. De même la pra-

tique du yoga doit culminer tôt ou tard dans le parfum spirituel de la liberté et de la béatitude. Tout comme la substance de l'arbre est contenue dans les fruits, la substance de votre pratique est contenue dans ses fruits qui ont pour nom liberté, équilibre, paix et béatitude.

## L'ARBRE DU YOGA

Pour faire pousser une plante, on commence par creuser le sol, enlever les cailloux et les mauvaises herbes et ramollir la terre. Puis on enfouit la graine et on l'entoure avec de la terre molle, si délicatement que lorsque la graine s'ouvrira elle ne sera pas endommagée par le poids de la terre. Enfin, on arrose un peu la graine et on attend qu'elle germe et qu'elle croisse. Au bout d'un ou deux jours une pousse sort de la graine, grandit et devient une tige. Puis la tige se divise en deux branches et produit des feuilles. Elle se développe régulièrement jusqu'à devenir un tronc et produit des branches dans diverses directions avec de nombreuses feuilles.

De la même façon, l'arbre du soi nécessite des soins. Les sages d'antan, qui firent l'expérience de la contemplation de l'âme, en découvrirent la graine dans le yoga. Cette graine a huit segments qui, au fur et à mesure que l'arbre grandit, donnent naissance aux huit membres, ou étapes, du yoga.

La racine de l'arbre est yama, qui comprend les cinq

principes de ahimsā (non-violence), satya (vérité), asteya (absence d'avarice), brahmacharya (contrôle du plaisir des sens) et aparigraha (absence de convoitise et de possession au-delà de ses besoins). Observer yama discipline les cinq organes d'action, à savoir les bras, les jambes, la bouche, les organes de reproduction et les organes d'excrétion. Évidemment, les organes d'action gouvernent les organes de perception et le mental – si on a l'intention de faire du mal mais que les organes d'action s'y refusent, le mal ne sera pas fait. Aussi les yogis commencent-ils par maîtriser les organes d'action ; yama est donc la racine de l'arbre du yoga.

Puis vient le tronc, que l'on peut comparer aux principes de niyama, c'est-à-dire śauca (propreté, pureté), santoṣa (contentement), tapas (ardeur), svādhyāya (étude du soi) et Īśvara-praṇidhana (abandon de soi). Ces cinq principes de niyama maîtrisent les organes de perception : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau.

Du tronc de l'arbre sortent plusieurs branches. L'une pousse en longueur, l'autre de côté ; l'une pousse en zigzag, l'autre tout droit, et ainsi de suite. Ces branches sont les āsanas, les postures variées qui mettent les fonctions physique et physiologique du corps en harmonie avec le schéma psychologique de la discipline yogique.

À partir des branches poussent les feuilles dont l'interaction avec l'air fournit de l'énergie à l'arbre tout entier. Les feuilles absorbent l'air extérieur et le relie aux parties internes de l'arbre. Elles correspondent au prāṇāyāma, la science du souffle, qui relie le macrocosme au microcosme et vice versa. Remarquez comme, renversés, nos poumons ont la forme d'un arbre. Le prāṇāyāma permet aux systèmes respiratoire et circulatoire de fonctionner harmonieusement.

La maîtrise des āsanas et du prāṇāyāma permet de détacher le mental de son contact avec le corps, ce qui mène automatiquement à la concentration et à la méditation. Les branches de l'arbre sont toutes recouvertes d'écorce. Sans la protection de l'écorce, l'arbre serait mangé par les vers. Cette enveloppe protège l'énergie qui circule à l'intérieur de l'arbre entre les feuilles et la racine. L'écorce correspond donc à pratyāhāra, qui est le déplacement des sens vers l'intérieur, de la peau jusqu'au centre de l'être.

La sève de l'arbre, le suc qui véhicule l'énergie pendant ce voyage intérieur, c'est dhāraṇā. Dhāraṇā est la concentration – la focalisation de l'attention sur le centre de l'être.

Le suc de l'arbre, ou sève, relie l'extrémité de la feuille à l'extrémité de la racine. La méditation donne d'éprouver cette unité de l'être depuis la périphérie jusqu'au centre, où l'observateur et l'objet observé ne font plus qu'un. Quand l'arbre est en bonne santé et la provision d'énergie abondante, alors s'épanouissent les fleurs. Ainsi dhyāna, la méditation, est la fleur de l'arbre du yoga.

Enfin, quand la fleur se transforme en fruit, c'est ce qu'on appelle samādhi. De même que la substance de l'arbre est dans le fruit, la substance de la pratique du yoga est dans la liberté, l'équilibre, la paix et la béatitude de samādhi, où le corps, le mental et l'âme sont unis et se confondent avec l'esprit universel.

## INDIVIDU ET SOCIÉTÉ

Le yoga agit sur chaque individu dans le sens d'un développement et d'une amélioration personnels sur le plan physique, mental, affectif et spirituel. Il s'adresse à toute l'humanité. C'est pourquoi on dit qu'il est sārvaḥauma, une culture universelle. Quand on a atteint l'harmonie intérieure, le yoga ne se termine pas là pour autant. Après avoir acquis une certaine discipline du corps, du mental, des sens, de l'intelligence et de la conscience, le yogī doit vivre dans le monde sans s'impliquer dans ses actes. C'est ce qu'on appelle habileté dans l'action, qui ne veut pas simplement dire dextérité. L'habileté, c'est quand on accomplit ses actes sans en attendre de résultats, bons ou mauvais. Les actes du yogī sont accomplis sans vice ni vertu, mais avec pureté et divinité.

Il y a un formidable équilibre à établir dans la vie entre la philosophie et la pratique. Si vous pouvez y parvenir, alors vous êtes un philosophe pratique. Faire de la philosophie pure n'a rien de bien remarquable. Les philosophes

sont des rêveurs. Il nous faut appliquer notre philosophie à la vie de tous les jours, de telle façon que la vie avec ses épreuves et ses joies puisse être informée par la philosophie. Pouvons-nous réussir notre vie dans la société tout en étant fidèle à notre propre évolution et développement, sans abandonner notre chemin spirituel personnel ? C'est cela la philosophie pratique.

Le yoga concerne d'abord le développement individuel, mais c'est par le développement des individus que s'effectue celui de la société et de la communauté. Si cent personnes pratiquent le yoga et sont visiblement bien portantes, les autres se mettront alors à leur demander ce qu'elles font. De cette façon le nombre d'adeptes augmentera et il y en aura bientôt cent de plus, ou deux ou trois cents. À une époque on aurait dit que j'étais le seul à faire du yoga avec ardeur et enthousiasme, mais regardez maintenant autour de vous combien de gens en font ! Ainsi de l'individu cela passe à la communauté et de la communauté à la société.

Pourquoi penser à la violence du monde ? Pourquoi ne pas penser à la violence qui est en vous ? Chacun doit faire sa propre éducation, car sans discipline on ne peut pas devenir libre ; et sans discipline il ne peut pas y avoir non plus de liberté dans le monde. Seule la discipline apporte la vraie liberté. Si vous devez acquérir la santé, pensez-vous pouvoir y parvenir sans discipline ? La modération dans la façon de vivre est essentielle. C'est pourquoi le yoga commence par des règles de conduite que chacun doit cultiver. Quelqu'un d'indiscipliné est quelqu'un d'irreligieux. Quelqu'un de discipliné est quelqu'un de religieux. La santé est religieuse. La mauvaise santé est irreligieuse.

Vivre religieusement n'est pas se retirer de son univers

quotidien. Au contraire, il nous faut harmoniser nos vies. Les circonstances de la vie sont là pour nous faire évoluer, pas pour nous détruire. L'environnement semble souvent s'opposer à la vie de l'individu. Mais ne puis-je pas vivre en homme vertueux quand bien même les autres passeraient leur temps chez des prostituées ? Ou bien supposez que dix personnes boivent. Personnellement je ne bois pas, mais ces dix personnes sont mes amis. Si je dis quand ils m'invitent à prendre un verre, « Non, ça ne m'intéresse pas », ils riront de moi. Mieux vaut donc dire : « Je viendrai. Donnez-moi un jus de fruit et gardez l'alcool pour vous. » Quelle importance ? Cela veut dire que je peux les comprendre. Je suis avec eux sans être avec eux. Je suis dedans et je suis dehors. C'est ce qu'on appelle l'équilibre. Si l'on peut vivre ainsi, c'est de la religion.

Le développement individuel est un impératif, et le yoga développe chaque individu. Mais votre corps est à l'image du monde qui vous entoure : c'est un grand club international. Vous avez trois cents articulations – cela signifie qu'il y a trois cents membres du club associés dans un seul corps. La circulation du sang s'effectue sur quatre-vingt-seize mille kilomètres si l'on additionne les artères, les veines et les petits vaisseaux sanguins ; et il y a seize mille kilomètres d'énergie biologique circulant dans le système nerveux. La surface de vos poumons est celle d'un court de tennis. Votre cerveau a quatre lobes. N'est-ce pas comme un grand club international en un seul individu ? Le yoga aide toutes ces parties à se coordonner afin de pouvoir travailler ensemble en harmonie et bon accord. Le yoga agit sur votre conscience. Le yoga agit sur votre intelligence. Le yoga agit sur vos sens.

Le yoga agit sur votre chair. Le yoga agit sur vos organes de perception. Aussi l'appelle-t-on l'art global.

Quand votre corps, votre mental et votre âme seront en bonne santé et en harmonie, vous apporterez santé et harmonie à votre entourage, santé et harmonie au monde – non pas en vous retirant du monde mais en étant un organe vivant et sain du corps de l'humanité.

## ORIENT ET OCCIDENT

On dit parfois que le corps d'un Indien, ses muscles, son anatomie sont différents de ceux d'un Occidental, et que le yoga n'est pas fait pour l'Occident. Mais existe-t-il un cancer britannique, un cancer italien et un cancer indien, ou bien n'y a-t-il qu'un seul cancer ? Les souffrances humaines sont les mêmes, que l'on soit indien ou occidental ; les maux du corps sont les mêmes ; les maux du mental sont les mêmes. Se dire occidental, comme si les Orientaux et les Occidentaux étaient différents, cela revient à dire qu'il y a un cancer oriental et un cancer occidental. Les maladies sont communes à tous les êtres humains, et le yoga nous est donné pour guérir ces maladies. Il n'est dit nulle part dans les textes anciens que le yoga ne doit être pratiqué que par les Hindous. Au contraire, Patañjali qualifie le yoga de « sārvaśāstra ». « Bhauma » veut dire le monde ; « sārva » veut dire tout. Le yoga est une culture universelle. De même qu'il agit sur l'individu tout entier, il a pour but de développer l'humanité tout entière, physiquement, mentalement, intellectuellement

et spirituellement. Il y a deux mille cinq cents ans, Patañjali ne séparait pas l'Orient de l'Occident. Pourquoi le ferait-on aujourd'hui ?

On me dit aussi que c'est une question d'alimentation, qu'on ne peut pas pratiquer le yoga sans être végétarien, et que dans une culture occidentale, ou un climat occidental, il n'est pas possible de l'être. Cette théorie est manifestement fautive puisque je constate que beaucoup de gens en Occident sont devenus végétariens parce qu'un régime végétarien favorise la non-violence. En outre, même les végétariens en Inde sont aussi raides que les Européens qui mangent de la viande. Naturellement, les postures jambes croisées sont faciles pour les Indiens, mais il y a beaucoup d'autres postures qu'ils ne peuvent pas faire. N'allez pas croire que parce qu'ils font la posture du lotus ils sont souples. Ils ne le sont que parce que toute leur vie ils s'assoient par terre, tandis que vous, vous passez votre vie entière à vous asseoir sur des chaises.

Quant à la question d'alimentation, tout dépend de ce que vous recherchez en pratiquant le yoga. Patañjali divise en deux groupes les cinq aspects de niyama. D'un côté śauca et santoṣa, santé physique et contentement du mental, de l'autre tapas, svādhyāya et Īśvara-praṇidhana, ardent désir de progrès spirituel, étude du soi, et abandon à Dieu. La première partie de niyama, qui consiste en śauca et santoṣa, permet de jouir des plaisirs du monde et de ne pas être soumis à la maladie. La deuxième partie, qui consiste en tapas, svādhyāya et Īśvara-praṇidhana, est ce qu'on appelle yoga bénéfique et permet d'atteindre l'état le plus élevé, d'être libre, d'être complètement dissocié des véhicules du corps et de ne faire plus qu'un avec l'âme. Patañjali appelle respectivement ces deux stades « bhoga » et « aparvaga ».

« Bhoga » signifie prendre du plaisir sans connaître la maladie, tandis que « aparvaga » signifie liberté et béatitude. Pour la santé et le bonheur, selon Patañjali, le régime alimentaire n'est pas très important. Mais si vous souhaitez développer en vous la santé spirituelle, alors un régime devient nécessaire pour que les fluctuations du mental puissent être calmées. On récolte ce que l'on a semé. Le mental étant un produit de l'alimentation, l'alimentation aura donc un effet sur le mental. En conséquence, il faut suivre un régime si la pratique a un but spirituel, mais pas si l'on recherche seulement santé et bonheur. Ce n'est pas une question d'Orient ou d'Occident mais de niveau spirituel visé.

On m'a aussi demandé si l'individualisme, qui est à la base de la société occidentale, fait obstacle à la pratique du yoga. Mais l'humanité tout entière est individualiste ! Comment se pourrait-il que les Occidentaux soient individualistes et pas les Orientaux ? Le yoga a pour but le développement de l'individu et la suppression des imperfections physiques, affectives, intellectuelles et spirituelles. Il est conçu pour que disparaissent fluctuations et afflictions, souffrances et tristesses. Ces afflictions sont-elles différentes selon les cultures ? Existente-elles dans la société ou dans l'individu ?

C'est pourquoi je dis que le yoga est universel, qu'il ne s'adresse pas aux seuls Indiens. Dès l'instant où vous dites que vous êtes un Occidental ou un Oriental, vous êtes déjà atteint par la maladie de l'Occident ou de l'Orient. La maladie fondamentale – celle de vous imaginer qu'il vous manque quelque chose – s'est déjà installée. Aussi, n'introduisez pas ces différences entre individus selon leur pays

d'origine. Faites du yoga pour le plaisir de faire du yoga, et jouissez de ses bienfaits !

Dans le deuxième chapitre des *Yoga Sūtras*, Patañjali parle de avidyā et asmitā, l'ignorance et l'orgueil, qui sont des défauts intellectuels, de rāga et dveṣa, le désir et l'aversion, qui sont des défauts affectifs, et de abhiniveśa, la peur de la mort, qui est un défaut instinctif (*Yoga Sūtras*, II, 3-9). En cultivant le corps, le mental et la conscience, celui qui pratique le yoga vainc les défauts de l'intellect, équilibre le cœur, siège des émotions, et affermit ses intuitions. Le yoga conduit à ce bonheur où l'on est libéré des imperfections de l'intelligence, de l'affectivité et des instincts. Les différents textes qui parlent du yoga en font ressortir différents aspects, mais tous parlent du même processus de développement spirituel.

Ne faites pas de distinctions en disant que vous pratiquez un meilleur yoga que ceci ou un moins bon yoga que cela. Le yoga est un comme le monde est un et comme les habitants du monde sont un. Parce que vous êtes originaire de l'endroit appelé Italie ou de l'endroit appelé Amérique, vous devenez un Italien ou un Américain. Je suis originaire de l'Inde, je suis donc un Indien, mais en tant qu'êtres humains, il n'y a pas de différence entre nous. En yoga aussi, certains peuvent prendre un chemin qui sera pour eux la clef leur permettant de faire l'expérience de la réalisation du soi, tandis que d'autres prendront un autre chemin ; mais je dis qu'il n'y a absolument aucune différence entre les diverses façons de pratiquer le yoga.

Dans de nombreuses pratiques religieuses il est question de méditation et de différentes façons de travailler sur ses émotions et ses désirs. Si vous entendez parler de méditation

zen, vous penserez peut-être que c'est quelque chose de différent de la méditation dans le yoga. Mais la méditation ne peut pas être appelée méditation hindoue, zen ou transcendantale. La méditation est simplement la méditation. N'oubliez pas que le Bouddha est né en Inde et qu'il a aussi étudié le yoga. Quand j'étais à Tôkyô j'ai rencontré de nombreux maîtres zen, et ils me considéraient comme un maître zen moi aussi. Cela veut dire que la qualité de mon travail et de ce que j'ai accompli valait probablement celle de leur pratique et de leur développement spirituel. Il n'y a absolument aucune différence. L'essence de la méditation des yogis – je ne dis pas des Hindous mais des yogis – et celle de la méditation des maîtres zen est la même. Les maîtres zen sont des yogis, comme nous le sommes. Quand nous parlons du yoga, nous disons que c'est l'une des six philosophies de l'Inde. Il est donc lié à la religion hindoue, tandis que le Zen est lié au Bouddhisme, d'où les différences d'opinion et les querelles partisans. Mais le yoga a été donné pour la race humaine, pas pour les Hindous. C'est ce que signifie sārva-bhauma : le yoga est une culture universelle, ce n'est pas la culture des Hindous ; et il en va de même pour la méditation.

Les cours d'eau qui coulent dans votre pays et les cours d'eau qui coulent dans mon pays contribuent à irriguer nos terres et à les rendre fertiles ; puis ils se jettent tous dans la mer et deviennent un seul océan. De même, nous sommes tous des êtres humains créés par Dieu sans aucune différence entre nous. Nous sommes tous un. Les méthodes de développement spirituel sont données pour l'évolution des individus dans le monde entier. Aussi ne vous laissez pas emporter par les mots qui sont utilisés dans différents pays. L'essence est la même. Considérez l'essence et ne soyez pas abusés par les noms.

## LES BUTS DE LA VIE

Selon la tradition, la société indienne se divise en quatre catégories ou castes : brahmin (le clergé), kṣatriya (les guerriers), vaiśya (les marchands) et śūdra (les ouvriers). Même si de nos jours ces catégories semblent disparaître en tant que divisions sociales, elles restent présentes sans qu'on en ait conscience et représentent différentes qualités d'être qui pour nous ont un sens quelle que soit notre profession ou notre place dans la société.

Comment ces catégories s'appliquent-elles à la discipline du yoga ? Un débutant doit travailler dur et peiner afin d'apprendre. C'est la qualité propre au śūdra. Quand il sera devenu un étudiant expérimenté, il s'exprimera en enseignant afin de gagner sa vie au moyen du yoga. Ceci est l'état d'esprit du marchand ou commerçant et représente donc la qualité de vaiśya. Puis il entrera en compétition avec ses collègues – peut-être même enseignera-t-il avec un sentiment d'orgueil et de supériorité –, ce qui révèle le caractère martial du kṣatriya. Au stade final, le chercheur pénètre profondé-

ment dans l'essence du yoga pour en tirer le nectar de la réalisation spirituelle. C'est la ferveur religieuse du yoga, et quand on agit sur la base de ce sentiment on pratique le yoga comme un brahmin.

Ces quatre divisions sont présentes dans beaucoup d'autres domaines. Ainsi la vie humaine, considérée comme devant durer cent ans, se divise en quatre périodes consécutives de vingt-cinq ans appelées āśramas. Ce sont respectivement brahmacharya, la phase de l'éducation générale et religieuse ; gārhasthya, ou vie à la maison ; vānaprastha, ou préparation pour le renoncement aux activités familiales ; et sannyaśa, ou détachement des affaires de ce monde et attachement au service du Seigneur.

Les sages des temps anciens distinguaient aussi quatre buts dans la vie, ou puruṣārthas, et recommandaient la poursuite de l'un de ces quatre buts durant chacun des quatre āśramas. Les quatre buts de la vie sont dharma ou la science des obligations sociales et morales ; artha ou l'acquisition des biens de ce monde ; kāma ou les plaisirs de la vie ; et mokṣa, la liberté ou félicité.

Sans dharma, ou respect des obligations morales et sociales, l'accomplissement spirituel est impossible. On apprend cela au cours de la première des quatre étapes de la vie.

Artha, l'acquisition de biens, permet de ne plus dépendre des autres. Il ne s'agit pas de devenir riche, mais de gagner sa vie pour maintenir le corps en bonne santé et le mental sans soucis. Un corps mal nourri deviendrait un terrain propice à la maladie et les soucis ne favoriseraient pas le développement spirituel. On poursuit artha pendant la deuxième période de la vie, et il est recommandé alors non seulement d'acquérir de l'argent, mais aussi de trouver un

partenaire pour mener une vie de famille. Cette phase permet de faire l'expérience de l'amour et du bonheur humain et prépare l'esprit à accéder à l'amour divin en lui faisant éprouver un sentiment d'universalité à partir de l'amitié et de la compassion. Ainsi, nous ne devons pas nous dérober à nos responsabilités concernant l'éducation de nos enfants et de nos proches. Rien ne s'oppose au mariage, ni au désir d'avoir des enfants. Ni l'un ni l'autre ne sont considérés comme un obstacle à la connaissance de l'amour divin, au bonheur et à l'union avec l'âme suprême.

Kāma, le troisième des puruṣārthas qui concerne traditionnellement la troisième période de la vie, est la jouissance des plaisirs de la vie, ce qui présuppose un corps sain et un mental harmonieux et équilibré. Parce que le corps est le lieu de séjour de l'homme, on doit le traiter comme le temple de l'âme. À ce stade de la vie, on apprend à se libérer des plaisirs du monde et à s'acheminer vers la réalisation du soi.

Enfin, au quatrième stade de la vie correspond mokṣa qui désigne l'affranchissement de l'esclavage des plaisirs du monde. Cette libération ne peut se produire, selon Patañjali, qu'en l'absence de maladie, langueur, doute, négligence, paresse, illusion, manque de volonté ou d'attention, souffrance, désespoir, agitation du corps, troubles respiratoires et autres maux. Mokṣa représente aussi l'affranchissement de la pauvreté, de l'ignorance et de l'orgueil. Dans cet état, on comprend que pouvoir, plaisir, richesse et connaissance ne conduisent pas à la liberté et sont éphémères. Quand on atteint ce stade, l'émancipation a eu lieu et on rayonne d'une beauté divine.

De la réalisation du soi on s'achemine vers la réalisation

de Dieu. Ainsi prend fin le voyage de l'homme, passé de la quête du monde à la quête de Dieu ou âme universelle.

Dans les chapitres suivants nous verrons comment la pratique du yoga s'apparente aux différents stades du voyage de la vie.

## ENFANCE

La façon dont un jeune enfant aborde le yoga est très différente de celle d'un adulte. Pensez au développement intellectuel d'un adulte et au développement intellectuel d'un enfant, et pensez à la rapidité d'un enfant dans l'action corporelle comparée à la rapidité d'un adulte. Bien que le développement intellectuel de l'enfant n'ait pas atteint le niveau de celui d'un adulte, l'enfant voit les choses d'un point de vue universel tandis que l'adulte est plus individualiste qu'universel. En outre, l'enfant est beaucoup plus rapide dans ses mouvements que l'adulte.

Comme adultes, vous avez de nombreux problèmes affectifs. L'enfant a très peu de problèmes affectifs, et si l'enfant a un problème affectif, il n'est pas de même nature que les vôtres. Si je vous fais des observations dans un cours, vous vous rappellerez jusqu'à la fin de vos jours cet Indien qui est venu vous traiter d'imbécile. Mais si vous faites des observations à un enfant et lui demandez une demi-heure plus tard ce qui s'est passé, l'enfant répondra « Je ne sais

pas ». La souffrance affective des enfants ne dure que quelques secondes, mais pour vous elle dure toute la vie.

Les enfants sont rapides. Ils n'aiment pas la monotonie. Ils aiment la variété et la nouveauté en toute chose. Vous, il faut vous expliquer la même posture jour après jour, et vous n'arrivez toujours pas à la saisir. Mais demandez à un groupe d'enfants de la faire et en deux secondes ils la feront très bien. Le mental d'un enfant est dans le présent et ne va pas dans le passé ou le futur. Mais les adultes se projettent sans cesse dans le passé et le futur et ne sont jamais dans le présent. C'est pourquoi il nous faut donner tant d'explications aux adultes, pour les ramener dans le présent. Un enfant apprend plus vite qu'un adulte, par les yeux. Si vous donnez de trop longues explications à un enfant, il s'endort, mais si j'explique ou fais une démonstration rapidement à un groupe d'adultes, ils disent qu'ils ne comprennent pas. Il faut enseigner aux enfants en fonction de leur comportement, et il faut enseigner aux adultes en fonction de leur affectivité et de leur environnement. Pour toutes ces raisons, les enfants et les adultes doivent être instruits séparément. Il n'est pas possible à un jeune enfant de suivre un cours de yoga destiné à des adultes. Même si un enfant s'intéresse au yoga, vous l'en dégoûterez si vous le mettez dans une classe d'adultes parce qu'il s'y ennuiera.

La méditation est nécessaire aux adultes, mais si vous demandez à des enfants de méditer, ils s'endormiront aussitôt. Pour vous, s'endormir peut prendre des heures (tant d'entre vous ont besoin de somnifères !); ce n'est jamais le cas pour un enfant. Les enfants peuvent être très actifs, puis devenir tout à fait passifs en une fraction de seconde. C'est pourquoi ils s'ennuient si vous enseignez lentement.

J'ai entendu des adultes parler d'enfants qui ont du mal à se concentrer. Les enfants se concentrent très bien. Ils n'ont aucun mal. Cela dépend de la façon dont vous éveillez leur intérêt. Si je parle à des enfants de mon point de vue d'homme mûr, ils ne pourront pas se concentrer sur le sujet. Je dois comprendre quel langage ils comprennent afin de m'exprimer dans ce langage-là, pas dans mon langage ni dans le vôtre. Alors ils se concentreront automatiquement parce qu'ils auront été sollicités à leur propre niveau de compréhension. D'abord je dois présenter le sujet avec leurs mots à eux afin qu'ils puissent commencer à comprendre. C'est seulement ensuite que je pourrai introduire les points nouveaux à enseigner. Si je ne gagne pas l'intérêt des enfants, je ne peux rien leur enseigner de nouveau.

Je vais vous donner un exemple. Il y a quelques années, la direction d'une école de Pûna m'a invité à enseigner le yoga à un groupe d'enfants âgés de dix à seize ans. L'école avait la réputation d'être difficile. Aujourd'hui encore, aucun professeur ne veut enseigner dans cette école parce que les élèves y sont notoirement indisciplinés et ingouvernables. Il m'a été demandé si je pouvais donner des cours et j'ai accepté.

J'ai tout de suite su, dès le premier instant avec tout ce tapage dans la classe, que les élèves pensaient pouvoir s'amuser avec moi parce que j'étais un nouveau maître. Je les ai donc laissés s'amuser avec moi. Si j'avais été très sévère le premier jour, j'aurais trouvé la classe vide en arrivant le lendemain parce que les enfants auraient fait l'école buissonnière et ne seraient pas venus du tout. Mais quand ils ont commencé à chahuter, je leur ai dit : « Vous êtes formidables pour chahuter. Allez, un peu plus fort ! » Dès

l'instant où j'ai dit « Faites un peu plus de bruit », j'avais gagné. Si je leur avais dit de ne pas faire de bruit, cela aurait été très difficile. C'est ce qu'on appelle de la psychologie. J'ai étudié la situation sous l'angle de la psychologie et j'ai dit : « Peut-être que vous devriez faire un peu plus de bruit. Ce n'est pas assez fort ! » Cela les a désarçonnés. Alors j'ai fait mon cours.

Puis ils se sont tous mis à lancer des papiers en l'air, comme le font toujours les enfants, en visant le maître, en visant tel ou tel élève. Alors voilà ce que j'ai fait, j'ai observé qui se dissipait, j'ai mis tous ces élèves ensemble et quand j'ai commencé mon cours, je leur ai demandé de venir sur l'estrade et de servir de moniteurs à la classe. Je les ai mis en vedette et j'ai dit : « Je fais les postures. Restez là debout et faites comme moi au fur et à mesure que je donne mon cours. Comme ça vous serez les professeurs. »

J'ai mis les enfants de mon côté, et plusieurs professeurs de différentes écoles ont commencé à venir. Ils se demandaient comment il se faisait qu'il n'y ait pas de tapage dans la classe de yoga. Ils pensaient qu'il y aurait plus de chahut dans la classe de yoga que dans les autres classes parce que c'était une matière facultative. Tout le monde demandait comment je tenais les enfants. Je répondais : « Je ne les tiens pas. Je ne leur ai rien dit. Il m'arrive de m'amuser avec eux, c'est tout. » C'est de la psychologie infantine. En me mettant à leur niveau, physiquement et mentalement, je peux ensuite les former peu à peu. Si je leur dis : « Allez, concentrez-vous ! », je n'ai pas la moindre chance. Je dois donc ruser et dire : « Allez, allez, faites encore un peu plus de bruit ! » Puis je leur dis : « Je vous aime. Vous me plaisez

parce que vous êtes très dissipés. » C'est comme ça que les professeurs se font aimer de leurs élèves.

Les enfants observent notre regard, donc notre regard doit être aussi aigu que le leur. Alors ils se concentrent. On tient les enfants par le regard, pas par les mots. On doit exprimer le sens des mots par le regard. Cela les accroche et alors ils peuvent se concentrer.

## AMOUR ET MARIAGE

Un élève qui allait être père me demanda un jour comment un futur père devait se comporter envers sa femme. Ma réponse fut la suivante : « Comment pouvez-vous être un futur père ? Après tout, vous êtes un mari avant d'être un père. Vous êtes un mari pour votre femme, n'est-ce pas ? Vous devez donc vous conduire comme un mari – comme un partenaire loyal qui partage tout de la vie avec sa femme. »

Naturellement, je sais que lorsqu'ils auront un enfant leur amour devra être divisé entre trois personnes au lieu de deux. Mais il n'y a aucun conseil à donner pour cela si ce n'est de vivre comme un mari loyal, comme il le faisait avant de devenir père, et de garder intacts cet amour et cette affection. Après tout, que sera l'enfant sinon le produit de l'amour de ces deux êtres ? Comme une fleur. Aussi le mari et la femme devraient-ils éprouver un plus grand bonheur en voyant la fleur de leur amour.

Il ne doit pas nécessairement se produire un changement entre un mari et une femme par le simple fait qu'un enfant

est arrivé. Je suis père de six enfants. Mon affection pour ma femme ne s'est jamais émoussée jusqu'à sa mort et je ne me suis jamais épris de personne d'autre, bien que beaucoup de femmes aient essayé de flirter avec moi. De même que personne n'y est parvenu, je conseille au futur père de veiller lui aussi à ce que nulle séductrice ne parvienne à l'éloigner de sa femme. C'est le conseil que je lui donne, et il vaut également pour l'épouse et la future mère.

Mais savez-vous faire la différence entre ce qui est spirituel et ce qui est sensuel ? Quand l'union sexuelle des parents est spirituelle, le premier enfant est un enfant divin. C'est la pure fleur d'un pur amour et d'une pure communion. Mais après le premier enfant, pourrez-vous garder intacte la communion éprouvée lors du premier épanouissement de votre amour ? Si cet amour peut être conservé pendant toute votre vie, c'est un amour divin. Si l'amour change, et si la femme ou le mari se prodigue auprès de quelqu'un d'autre, avec force éclaboussures, alors on doit comprendre si c'est un amour spirituel authentique ou bien un amour sensuel. Il faut en faire l'expérience. C'est subjectif. Chacun est à même de sentir s'il s'agit seulement d'un plaisir sensuel ou d'une communion d'amour spirituelle et divine entre deux personnes. Bien que je sois venu quarante ou cinquante fois en Occident, je n'ai toujours pas compris comment des femmes peuvent dire : « J'aime mon mari », et deux ou trois ans plus tard : « Oh, comme je détestais mon mari ! » ; ou bien c'est le mari qui dit : « J'aimais ma femme, mais qu'est-il arrivé à cet amour ? ». Dans vos pays ces problèmes sont très aigus, mais en Inde il semble que nous ne connaissons pas ces problèmes. Quand nous nous marions, nous vivons heureux jusqu'à la fin de notre vie. Nous ne célébrons

pas de noces d'argent ou d'or parce que nous avons pris l'engagement au moment du mariage de vivre dans une compréhension mutuelle toute notre vie.

Il y a un concept moral dans la philosophie du yoga qui a donné lieu à beaucoup de malentendus. C'est le quatrième aspect de yama, appelé brahmacharya. Selon le dictionnaire, « brahmacharya » signifie célibat, étude religieuse, maîtrise de soi et chasteté. Tous les traités sur le yoga expliquent que la perte de sperme conduit à la mort et sa rétention à la vie. Patañjali souligne également l'importance de la continence appliquée au corps, à la parole et au mental. Il explique que la conservation du sperme produit vaillance et vigueur, force et puissance, courage, bravoure, énergie, ainsi que l'élixir de vie. D'où sa recommandation de le conserver par un effort de volonté réfléchi. Néanmoins la philosophie du yoga ne s'adresse pas qu'aux seuls célibataires. Presque tous les yogis et sages de l'Inde antique étaient mariés et avaient des enfants. Le sage Vasiṣṭha, par exemple, avait cent enfants et n'en était pas moins considéré comme un brahmachāri parce qu'il ne recherchait pas seulement le plaisir dans les relations sexuelles. Ainsi, brahmacharya n'est pas un concept négatif, ni une austérité forcée, ni un interdit. En fait, les sages qui étaient mariés déterminaient par une étude astrologique quel était le jour favorable pour avoir des relations sexuelles afin que leur progéniture soit vertueuse et tournée vers la spiritualité. Cette discipline était considérée comme faisant partie de brahmacharya.

Selon Śrī Ādi Śaṅkarācārya, un brahmachāri est quelqu'un qui est plongé dans l'étude de la connaissance sacrée des vedas, qui est sans cesse en contact avec le centre de son être, et qui en conséquence perçoit la divinité en tous les

êtres humains. L'homme ou la femme mariés peuvent ainsi pratiquer brahmacharya dans la mesure où ils n'abusent pas de leur sexualité mais la maîtrisent.

Aujourd'hui, au nom de la liberté, tout le monde se conduit comme un libertin ; mais la vie d'un libertin n'est pas la vraie liberté. Les cinq principes de yama constituent une morale sociale. Chaque individu doit observer une certaine discipline dans la société. Seule la liberté alliée à la discipline est la vraie liberté.

Pour moi, brahmacharya est synonyme de vie conjugale heureuse puisque l'homme et la femme mariés apprennent à aimer leur partenaire à la fois avec leur tête et avec leur cœur, tandis que le prétendu brahmachāri qui revendique son célibat risque de n'aimer personne tout en regardant avec concupiscence quiconque croise son chemin.

## VIE FAMILIALE

On me demande parfois s'il est possible de pratiquer le yoga et de mener une vie de famille normale. Mon propre exemple n'est-il pas une réponse suffisante ? Cela prend un tour très personnel quand je parle ainsi, mais, s'il vous plaît, comprenez bien ce que je veux dire. Beaucoup de swamis et de professeurs en Inde et en Europe ont de riches protecteurs, mais moi personne ne m'a jamais protégé dans ma vie parce que je suis un banal père de famille. Si je porte de longues tuniques flottantes on me prend pour un swami, mais si je m'habille comme tout le monde je ne suis que M. Iyengar !

Quand j'étais jeune, beaucoup de gens ont essayé de me persuader de devenir sannyāsin. Je disais : « Non, je veux me marier. Je veux connaître les luttes et les bouleversements du monde, et je veux pratiquer le yoga. » Je suis donc un vieux routier. J'ai six enfants et je pratique toujours le yoga. Je n'ai pas abandonné mes responsabilités envers autrui. Je peux vivre dans la vie comme un témoin, sans faire partie intégrante de l'action. Même si je suis ici, si je parle, si

j'aide les autres, je peux devenir complètement détaché en une fraction de seconde. Voilà ce que le yoga m'a apporté. Aussi ai-je de la reconnaissance envers cet art immortel et cette immortelle philosophie.

Le yoga était inconnu quand j'ai commencé à enseigner. Je devais demander que l'on me donne un repas en échange d'une leçon. Il m'est arrivé de pratiquer le yoga en ne buvant que de l'eau du robinet, sans rien manger pendant des jours. Quand je gagnais un peu d'argent, je vivais de pain et de thé parce que c'était la nourriture la moins chère que je pouvais trouver en Inde à cette époque. Quand je me suis marié, je ne pouvais en rien subvenir aux besoins de ma femme. Au plus profond de mon cœur je me disais : « Je souffre, et maintenant je fais souffrir ma femme avec moi. » Un de mes élèves m'a donné un réchaud à pétrole, un autre m'a donné du pétrole, et j'ai acheté une seule casserole et deux assiettes. Ma femme faisait cuire du riz et quand il était prêt je le mettais sur une assiette tandis qu'elle se servait de la même casserole pour préparer le dāl. Voilà comment je vivais dans ma jeunesse. Maintenant j'en suis sorti. J'ai lutté pied à pied, non seulement pour me nourrir ainsi que ma femme et mes enfants, mais pour promouvoir en même temps cette discipline si mal comprise du yoga à laquelle, même en Inde, on n'accordait aucune valeur dans les années trente.

Au cours de toutes ces années, et malgré toutes mes obligations familiales, je n'ai jamais cessé de faire du yoga. Je n'ai jamais cessé pour une simple et unique raison, que l'on pourrait appeler gratitude. Je dois de m'être élevé au niveau auquel je me trouve aujourd'hui à une seule chose : la pratique des āsanas. Je les enseignais dans les années trente

comme un exercice physique, sans savoir ce que je devais enseigner et ce que je ne devais pas enseigner, mais avec la détermination de m'élever dans le monde et de faire respecter cet art peu connu et mal compris.

J'adresse mes prières au seigneur Patañjali, à qui je dois de m'avoir fait atteindre ce niveau. J'étais un mauvais élève. Je n'obtenais même pas la moyenne à l'école. Je n'ai même pas un diplôme de l'enseignement secondaire. Mon instruction est nulle. Mais tout ignorant que j'étais, le yoga m'a amené à entrer en contact avec des gens de tous horizons et à découvrir le monde. Je n'ai appris l'anglais que par mes rencontres. Je continuais à pratiquer le yoga, mais on insistait pour que je l'enseigne. Je ne savais que deux choses, comment exécuter et comment enseigner. En pratiquant ou en enseignant, je pouvais exprimer la beauté extérieure d'un āsana avec la plus grande attention intérieure. En dehors de cela, je ne savais rien.

Je ne négligeais pas ma pratique du yoga et je ne négligeais pas ma famille non plus. Le problème pour beaucoup d'entre nous, c'est l'ambition. Vous voulez exécuter les āsanas comme vous me voyez les exécuter, mais vous oubliez que je pratique le yoga depuis plus de cinquante ans alors que vous commencez à peine. Une approche ambitieuse ou impatiente vous rendra malade, physiquement ou mentalement. Aussi, intégrez le yoga dans votre vie en lui faisant une place à l'intérieur de vos activités normales.

Comme je l'ai dit, il y a un point culminant dans la réalisation du soi. Le but final est la contemplation de l'âme. Si l'on n'avait pas d'objectif en vue, on ne ferait pas le travail. Nous pouvons atteindre l'infini, mais nous devons le faire avec les moyens finis qui sont à notre disposition.

Tout ce qui est fait irrégulièrement ne peut avoir qu'un effet irrégulier. Si vous ne pratiquez qu'irrégulièrement, vous ne pouvez espérer conserver la sensibilité de l'intelligence ni la maturité dans l'effort requises pour avancer vers le but ultime. Vous devez cultiver une certaine discipline afin de pouvoir conserver cette sensibilité créatrice. Au lieu de travailler comme et quand vous en avez envie, il vaut mieux travailler régulièrement tous les jours afin de conserver la qualité des effets. Si votre pratique est irrégulière, il y aura quand même des effets mais ils ne seront pas de la même qualité.

Une fois que vous avez ménagé une charpente de pratique régulière à l'intérieur de l'édifice de votre vie quotidienne, vous pouvez vous en remettre à la force divine pour qu'elle agisse à son heure. Quand la grâce divine vient, faites-en l'expérience, et continuez à travailler. Si la grâce divine ne vient pas aujourd'hui, elle viendra peut-être dans vingt ans. Même si elle ne vient jamais, continuez à travailler – du moins aurez-vous atteint à la santé et au bonheur, et si la santé et le bonheur viennent, cela en soi est une grâce divine.

Ne vous figurez pas que vous devriez avoir quelque chose d'extraordinaire à montrer aux autres. Si vous mettez une graine en terre aujourd'hui et dites : « Dans dix jours, je veux des fruits », viendront-ils ? Les fruits viennent naturellement, n'est-ce pas ? Quand l'arbre est prêt à porter des fruits, ils viennent. Vous aurez beau dire : « Je les veux, je les veux ! », ils ne viendront pas plus vite. Mais c'est quand vous pensez que l'arbre ne va pas vous donner de fruits du tout que soudain vous voyez les fruits pousser. Ils doivent venir naturellement, pas artificiellement. Donc travaillez, et laissez-les venir ou ne pas venir, mais continuez votre pra-

tique. Alors, même si vous avez une vie de famille et des obligations familiales, il n'y aura aucun problème.

Si j'étais un sannyāsin, je vous dirais peut-être que vous devriez tous devenir sannyāsins et renoncer à une vie familiale pour suivre un chemin spirituel. Un sannyāsin ne connaît pas la vie d'un chef de famille, aussi lui est-il facile de dire : « Laissez votre famille, divorcez et venez à moi. » Aujourd'hui, beaucoup de personnes engagées dans le yoga oublient leurs devoirs envers leurs enfants, ou envers leur mari ou leur femme. Ce n'est pas une attitude yogique, cela relève du fanatisme. Les yogis de l'Inde antique étaient des chefs de famille et atteignaient le zénith du yoga tout en vivant au milieu des diverses activités de la maison, entourés de leur famille et de leurs enfants. En ma qualité de père de famille je dis : « Pourquoi devriez-vous abandonner vos obligations familiales ? » Il vous faut découvrir vos propres limites. C'est ce qu'enseigne le yoga : d'abord connaître ses limites, puis construire à partir de là. Alors, même si vous avez dix ou quinze enfants, cela ne fera pas obstacle à votre évolution spirituelle.

## VIEILLESSE

Il n'est jamais trop tard dans la vie pour pratiquer le yoga. Si tel était le cas, j'aurais dû arrêter d'en faire depuis longtemps. Pourquoi devrais-je arrêter maintenant ? Beaucoup de yogis indiens arrivés à un certain point de leur vie disent qu'ils ont atteint le samādhi et que donc ils n'ont plus besoin de pratiquer. Mais à ce jour je n'ai rien dit de tel. Pourquoi ? Apprendre est un plaisir et nombreux sont les plaisirs procurés par la pratique du yoga. Mais je ne fais pas du yoga pour le plaisir ! Au commencement le plaisir était le but, mais maintenant il est devenu un sous-produit. La sensibilité de l'intelligence qui a été développée ne doit pas être perdue. C'est la raison pour laquelle il faut continuer à pratiquer.

Si vous avez un couteau que vous n'utilisez pas, que lui arrive-t-il ? Il se rouille, n'est-ce pas ? Si vous voulez continuer à l'utiliser, vous devez l'aiguiser régulièrement. Si vous l'aiguisiez régulièrement, vous pourriez le garder aiguisé indéfiniment. De même, après avoir fait une fois l'expérience du

samādhi, qui vous dit que vous allez rester indéfiniment alerte et conscient ? Qu'est-ce qui vous fait croire que vous pourrez conserver cet état sans pratiquer ? Vous risquez d'oublier et de recommencer à jouir de la vie comme par le passé. Est-il possible à un danseur ou à un concertiste de donner une bonne prestation s'ils ne se sont pas exercés pendant un an ? Il en va de même pour un yogi. Même si l'on a atteint le plus haut niveau, dès que l'on croit avoir atteint le but et pouvoir se dispenser de pratiquer, on devient instable. Afin de conserver la stabilité, il faut continuer la pratique. La sensibilité exige la stabilité. Elle doit être conservée par une pratique régulière.

Peut-être avez-vous cinquante ou soixante ans et vous demandez-vous s'il n'est pas trop tard pour commencer à faire du yoga. Un aspect du mental dit : « Je veux aller de l'avant » et un autre aspect du mental hésite. Quel est cet aspect du mental qui hésite ? Peut-être est-ce de la peur. Qu'est-ce qui produit cette peur ? Le mental vous joue trois sortes de tours. D'une part il veut aller de l'avant, d'autre part il veut hésiter, et enfin il génère de la peur. C'est le même mental qui est la cause des trois dispositions. Le tronc est le même, mais l'arbre a de nombreuses branches. Le mental est le même, mais il contient des aspects contradictoires. Et votre mémoire vous joue des tours elle aussi ; elle réagit fortement sans permettre à votre intelligence de réfléchir.

Pourquoi un homme âgé s'intéresse-t-il tant à la sexualité ? Pourquoi ne pense-t-il pas un seul instant à son âge ? S'il voit une jeune fille, son mental se met à vagabonder, même s'il est devenu impuissant. Quelle est la disposition de son mental ? Il voudrait posséder la jeune fille, n'est-ce pas ?

Mais demandez-lui de faire un peu de yoga, ou quelque chose pour rester en bonne santé, « Oh, je suis très vieux », dira-t-il. Le mental est donc à la fois constructeur et destructeur. D'un côté le mental vous construit et de l'autre il vous détruit. Vous devez dire au côté destructeur du mental de se tenir tranquille – alors vous apprendrez.

Nous sommes tous très forts pour abuser des mauvaises choses. Pour cela l'âge ne compte pas, mais pour une bonne chose il compte ! Cela me surprend toujours. Je dis que nous devrions apprendre à abuser des bonnes choses ! On parle de l'esprit plus fort que la matière, mais dans quels cas met-on cela en pratique ? Nous devons plonger franchement. Ceux qui comprennent la vie et la mort le savent. Nous ne nageons ni ne coulons, mais nous faisons quelque chose entre les deux. La vie, c'est nager et la mort, c'est couler. Si on les connaît toutes les deux, alors il n'y a aucune peur. La peur vient parce que nous ne voulons pas les connaître. Mais qu'est-ce qui m'empêche d'être à l'aise en face de la mort ? La peur dit qu'en vieillissant les maladies et la souffrance augmentent. Votre mental dit que vous auriez dû faire du yoga plus tôt, ou bien que vous auriez dû continuer et ne pas vous arrêter quand vous étiez jeune. Maintenant vous dites que vous êtes très vieux et qu'il est peut-être trop tard, aussi vous hésitez. Il vaut mieux commencer sans vous poser de questions, et une fois que vous avez commencé, conserver un rythme de pratique régulier.

À un certain âge le corps se dégrade, et si vous ne faites rien, vous n'alimentez même plus en sang les régions qui en recevaient auparavant. En effectuant des āsanas on permet au sang de nourrir les extrémités et les profondeurs du corps, de sorte que les cellules restent saines. Mais si vous dites :

« Non, je suis vieux », naturellement la circulation sanguine diminue. Si les pluies ne viennent pas, il y a sécheresse et famine. Si vous ne faites pas de yoga – si vous n'irriguez pas le corps – alors quand vous êtes atteint dans votre corps par la sécheresse ou la famine sous la forme de maladies incurables, vous n'avez plus qu'à les accepter et à vous préparer à mourir.

Pourquoi laisser venir la sécheresse quand vous pouvez irriguer le corps ? Si vous ne pouviez pas l'irriguer du tout, ce serait différent. Mais quand il est possible d'irriguer, il faut certainement le faire. Ne pas le faire, c'est permettre aux forces offensives d'augmenter et aux forces défensives de diminuer. La maladie est une force offensive ; l'énergie intérieure est une force défensive. Au fur et à mesure que nous avançons en âge, la force défensive diminue et la force offensive augmente. C'est ainsi que la maladie pénètre dans notre organisme. Un corps qui pratique le yoga régulièrement est comme une forteresse qui entretient sa force défensive afin que la force offensive ne pénètre pas en lui sous la forme de maladies en traversant la peau. Que préférez-vous ? Le yoga aide à maintenir la force défensive à son niveau optimum, et c'est ce qu'on appelle la santé.

Certains ont beaucoup parlé des dangers du yoga et du risque de se blesser. Mais si vous marchez dans la rue sans faire attention, vous pouvez avoir un accident. Allez-vous pour autant conseiller aux gens de ne pas marcher dans la rue ? On peut mourir pendant qu'on est au lit. Est-il dangereux de dormir dans un lit pour autant ?

Cela fait plus de cinquante ans que je fais du yoga, et je l'ai enseigné à plusieurs milliers d'élèves sur les cinq continents de cette terre. Malheureusement, il y a des professeurs

de yoga qui savent très peu de choses et qui ont néanmoins la prétention d'enseigner. Le problème ne vient pas de l'art du yoga mais de l'inexpérience des enseignants, et aussi de l'impatience des élèves. Si quelqu'un qui ne tient pas debout essaie de marcher, il se cassera les jambes ; il en va de même en yoga. Dans les pays occidentaux en particulier, les gens veulent par-dessus tout faire padmāsana, la posture du lotus. Ils disent : « Je pense que je peux y arriver ! » Hélas, on pense avec la tête, mais on exécute avec le genou ! Si vous ne comprenez pas l'intelligence du genou et le forcez à suivre votre cerveau, alors le genou se cassera. Mais si vous comprenez la rigidité du genou tout autant que sa mobilité et si vous avancez très progressivement pour enlever la rigidité et augmenter le champ de mobilité, alors il n'y a absolument aucun danger. S'il y a des accidents en yoga, ce n'est pas la faute du yoga ; c'est l'agressivité de l'élève qui en est responsable.

Vous pouvez donc tous faire du yoga. La reine de Belgique a commencé à faire la posture sur la tête à l'âge de quarante-six ans. Il ne lui est rien arrivé. J'espère que vous ne vous méprendrez pas sur ce que je dis. Vous pouvez faire du yoga, mais faites-en judicieusement, en sachant ce dont vous êtes capable. Si vous essayez de m'imiter, il est évident que vous en pâtirez, parce que j'ai commencé il y a un demi-siècle. Il vous faut attendre pour arriver à ce niveau. Le yoga ne peut pas être pris d'assaut.

## MORT

La mort est sans importance pour un yogī ; il ne se soucie pas de savoir quand il mourra. Ce qui se passe après la mort lui est indifférent. Il ne s'intéresse qu'à la vie – à la façon dont il peut utiliser sa vie pour rendre l'humanité meilleure. Ayant été soumis lui-même à différents types de souffrance pendant sa vie et ayant acquis une certaine maîtrise de la souffrance, il devient compatissant et cherche à aider la société tout en se maintenant dans un état de pureté et de sainteté. En dehors de cela, rien n'intéresse le yogī.

Si nous étions tous au même niveau d'évolution, il n'y aurait aucune différence dans notre façon de penser et d'agir. Le monde serait alors en paix depuis très très longtemps. Mais nous sommes tous dissemblables, physiquement, mentalement, moralement et spirituellement. La pensée hindoue admet les différences de niveau entre les individus. Elle nous demande d'accepter l'idée que nous existons depuis un temps immémorial et que c'est conformément à nos progrès passés ou à la lenteur de notre évolution que ces différences émer-

gent. Une nouvelle vie est la graine qui émerge de la vieille plante et elle reflète le degré d'évolution spirituelle de cette plante.

L'individu moyen croit au perfectionnement, à la possibilité de s'affiner de plus en plus. Il est comme un artiste qui veut améliorer la qualité de sa vie et devenir meilleur qu'il n'est. Le yogī lui aussi sait qu'il doit s'affiner de plus en plus. Il accepte la mort joyeusement et croit en la réincarnation tout en s'efforçant d'être de plus en plus subtil dans sa façon de penser et d'agir. Quand les graines sont semées, les plantes sortent de terre, et quand les plantes sont à maturité, elles donnent de nouvelles graines à semer pour la prochaine récolte et la prochaine moisson. Ainsi le yogī cultive la qualité de sa vie pour qu'une bonne graine puisse émerger et que sa vie suivante puisse apporter la moisson de la suavité spirituelle.

Je vous ai fait part de ce que dit ma religion à propos de la mort et de la réincarnation. Votre religion dit peut-être quelque chose d'autre. Ma religion dit que la réincarnation est possible. Il ne faut pas se moquer des croyances des autres. Vivez pour le présent et apprenez à bien vous connaître. La peur de la mort ne peut pas être vaincue par des gens ordinaires, seulement par des yogīs – et pas par des yogīs ordinaires comme vous et moi ! Nous avons encore très loin à aller dans notre pratique. Vous et moi ne faisons encore qu'effleurer la question.

## FOI

On me demande parfois s'il est nécessaire de croire en Dieu pour pratiquer le yoga. Ma réponse est simple : « Si vous ne croyez pas en Dieu, croyez-vous en votre propre existence ? Puisque vous croyez en votre propre existence, cela signifie que vous voulez vous perfectionner afin d'avoir une vie meilleure. Alors, faites-le, et peut-être que cela vous amènera à voir la lumière supérieure. Il n'est donc pas nécessaire que vous croyiez en Dieu, mais il faut croire en vous-même. »

Croyez-vous en vous-même ? Croyez-vous en votre existence ? Êtes-vous ici, ou n'y êtes-vous pas ? Croyez-vous que vous existez, ou croyez-vous que c'est seulement un rêve que vous êtes en train de vivre ? Cette expérience d'être en vie demande à elle seule que vous viviez comme une personne meilleure que vous n'êtes. C'est cela l'étincelle divine de la foi. Tout le reste en découle.

Il y a une immense différence entre croyance et foi. Je peux croire ce que le Christ a dit, mais cela ne signifie pas nécessairement que je suis son disciple. Quand je souffrais

de tuberculose et que j'ai recouvré la santé grâce au yoga, je ne croyais pas que le yoga allait me guérir. Il m'a guéri. Cela m'a donné la foi. La foi n'est pas la croyance. C'est plus que la croyance. On peut croire quelque chose et ne pas le mettre en pratique, tandis que la foi est quelque chose dont on fait l'expérience. On ne peut pas ne pas en tenir compte. Si l'on n'en tient pas compte, ce n'est pas de la foi. La croyance est objective – elle est à prendre ou à laisser. Mais la foi est subjective – on ne peut pas la rejeter.

J'espère que vous me comprenez bien quand je dis que croire en Dieu est secondaire. Ce qui vient en premier, c'est le fait que vous existez, n'est-ce pas ? Vous êtes la preuve vivante que vous êtes en vie. Et comme vous êtes en vie, vous voulez progresser. Vous voulez être meilleur que vous n'êtes. C'est la vitamine d'or qui vous permettra d'avancer.

Avoir une existence propre relève de la foi. Vous ne « croyez » pas que vous vivez. Votre existence même atteste la foi dans le fait que vous vivez. Mais pourquoi vivez-vous ? Pour être meilleur. Sinon, autant mourir ! Voyons un peu comment vous mourez ! Allez vous jeter dans la mer ! Pourquoi ne voulez-vous pas vous noyer ? Parce que vous voulez vivre. Pourquoi ? C'est ce que vous devez découvrir. C'est cela la foi.

DEUXIÈME PARTIE  
L'ARBRE ET SES ÉLÉMENTS

## EFFORT, PRISE DE CONSCIENCE ET JOIE

Quand vous travaillez une posture de yoga, savez-vous trouver le point d'équilibre délicat qui se situe entre la posture prise dans son amplitude maximum et la posture prise au-delà de ce point si bien que l'effort est trop grand et crée une mauvaise tension dans le corps ?

Quand vous exagérez l'étirement quelque part pour obtenir le mouvement optimum, avez-vous jamais remarqué que vous portez alors trop peu d'attention aux autres parties du corps ? Cela perturbe le corps et le fait trembler. Si la racine d'un arbre est faible, l'arbre lui-même ne peut pas être fort. Supposez que vous faites la posture sur la tête. Que se passe-t-il si vous étirez vos jambes pour bien faire la posture et laissez les muscles de votre cou se relâcher, ou si vos coudes n'adhèrent pas fermement au sol, si bien que vous prenez peur de tomber ou de vaciller ? Parce que les muscles forts essaient de maîtriser la posture, les muscles faibles cèdent. Quand vous faites la posture vous devez donc maintenir un étirement continu du sol au sommet sans laisser aucune

partie s'affaïsser. Quand vous étirez vos jambes, vous devez envoyer un signal d'alarme à vos bras : « J'étire une jambe, aussi ne relâchez pas votre attention ! » C'est ce qu'on appelle une prise de conscience. Parce que nous relâchons notre prise de conscience et que notre attention est partielle, nous ne savons pas si nous tenons bon ou pas.

Vous pouvez perdre le bénéfice de ce que vous faites en concentrant trop d'attention sur une seule partie du corps pour essayer de parfaire la posture. Sur quoi vous concentrez-vous ? Vous essayez de parfaire la posture, mais d'où à où ? C'est là que les choses se compliquent. Focaliser son attention sur un seul point, c'est de la concentration. Focaliser son attention sur tous les points à la fois, c'est de la méditation. La méditation est centrifuge aussi bien que centripète. Dans la concentration vous cherchez à vous concentrer sur un seul point et les autres points perdent leur potentiel. Mais si vous étendez la concentration de la partie allongée à toutes les autres parties du corps, sans perdre la concentration sur la partie allongée, alors vous ne perdrez ni l'action intérieure ni l'expression extérieure de la posture et cela vous apprendra ce qu'est la méditation. Dans la concentration il y a un point de focalisation ; dans la méditation il n'y en a pas. C'est cela le secret.

Dans la concentration vous allez probablement oublier certaines parties du corps en focalisant votre attention sur d'autres parties. C'est pourquoi certaines parties du corps deviennent douloureuses. C'est parce que les muscles négligés perdent leur force faute d'attention. Mais vous ne pourrez pas savoir que vous les négligez parce que ce sont précisément les muscles dont vous n'avez plus pris conscience à ce moment-là. Il y a une chose dans le yoga que vous devez

tous savoir : c'est la partie la plus faible qui est la source de l'action.

Dans toute posture de yoga, deux choses sont requises : sens de l'orientation et centre de gravité. Nous sommes nombreux à ne pas penser au sens de l'orientation alors qu'il faut maintenir dans chaque posture à la fois le sens de l'orientation et le centre de gravité. Pour maintenir le centre de gravité les muscles doivent tous s'aligner les uns avec les autres.

S'il y a étirement excessif de certains muscles, le centre de gravité se déplace aussi. Par insensibilité on risque de ne pas s'en rendre compte. Insensibilité veut dire qu'une partie du corps est atone – qu'elle n'a pas de conscience – et c'est justement là que se produira une douleur. Vous pouvez avoir l'impression qu'il n'y a aucune douleur pendant que vous exécutez la posture mais la douleur vient plus tard. Comment se fait-il que vous ne sentiez aucune douleur sur le moment ?

Prenez l'exemple d'une douleur dans le dos au-dessus des ischions après avoir exécuté une flexion en avant comme pašchimottānāsana. Si vous avez ce problème, observez la prochaine fois où vous ferez cette posture qu'une jambe touche le sol tandis que l'autre fesse est légèrement soulevée, et qu'un muscle sacro-iliaque s'allonge sur sa partie externe tandis que de l'autre côté c'est la partie interne du muscle qui s'allonge. Cela est dû au fait qu'un muscle est sensible et l'autre insensible. Ils se meuvent chacun selon les souvenirs et l'intelligence acquis qui leur sont propres.

Êtes-vous conscients de toutes ces choses ? Peut-être pas, parce que vous ne méditez pas dans les postures. Vous faites

la posture, mais vous ne réfléchissez pas une fois que vous l'avez prise. Vous vous concentrez, en essayant de bien faire la posture. Vous voulez faire pour le mieux, mais vous faites pour le mieux d'un seul côté seulement. C'est ce qu'on appelle concentration, pas méditation. Vous devez déplacer le faisceau de conscience centré sur le côté optimum pour englober l'autre côté également ; c'est indispensable pour une bonne pratique.

Si vous avez un problème quelconque, observez ce qui se passe dans la posture. Y a-t-il alignement ou n'y a-t-il pas alignement ? Peut-être que votre foie est étiré mais que votre estomac est contracté ; ou peut-être est-ce l'inverse. Votre professeur peut lui aussi observer cela et toucher la partie concernée pour vous aider à étirer l'estomac ou le foie afin qu'ils soient de niveau et que vous trouviez la façon correcte d'ajuster vos organes et de les placer.

Dans votre pratique vous découvrirez de l'intérieur qu'une partie de votre corps est violente et une autre partie non violente. D'un côté il y a violence délibérée parce que les cellules travaillent outre mesure ; et du côté dit non violent il y a violence non délibérée parce que là les cellules meurent – comme des enfants mort-nés. Je tape la partie où les cellules sont mort-nées afin qu'il puisse y avoir une petite germination – afin que les cellules puissent avoir une nouvelle vie. Je crée la vie dans ces cellules par cet ajustement que je fais en donnant cette tape à mes élèves. Mais cet ajustement créateur est vu par certains comme une violence, et l'on me décrit comme un professeur violent et agressif !

Ce toucher du professeur sur le corps n'est pas comme le toucher dans un massage. C'est plus qu'un massage, c'est

un auto-ajustement que le massage ne peut pas du tout produire. Dans le yoga l'effet de ce toucher est permanent parce que nous faisons comprendre subjectivement à la personne concernée le processus qui est en train de se produire dans son corps. Dans le massage on ne peut pas faire cela. On utilise la force et l'effet est seulement momentané. Le principe est le même mais cela restera sans effet.

Il ne faut pas mélanger massage et yoga. Si vous faites un bon yoga, faites-vous masser et voyez ce qui arrivera le lendemain. Vous serez à moitié mort ! Le massage est relaxant, mais c'est de la relaxation forcée produite par une manipulation extérieure. Le yoga est une extension – une extension qui donne au corps la liberté de se relaxer par lui-même. C'est une relaxation naturelle.

Revenons à la question de l'effort. Si vous observez l'effort engagé pour faire une posture quand vous êtes débutant et puis si vous continuez à observer l'effort fourni au fur et à mesure de vos progrès, vous constaterez que l'effort devient de moins en moins grand mais que le niveau d'exécution de l'āsana s'améliore. Le degré d'effort physique diminue et celui de l'accomplissement augmente.

En travaillant, vous pouvez éprouver une gêne due à l'imprécision de votre posture. En ce cas il faut apprendre à l'assimiler. Vous devez faire un effort de compréhension et d'observation : « Pourquoi ai-je une douleur en ce moment précis ? Pourquoi ne l'ai-je pas à un autre moment ou avec un autre mouvement ? Que dois-je faire avec cette partie de mon corps ? Que dois-je faire avec cette autre partie ? Comment puis-je me débarrasser de cette douleur ? Pourquoi est-ce que je sens cette pression ? Pourquoi ce côté est-il douloureux ? Comment les muscles se comportent-

ils de ce côté-ci et comment se comportent-ils de l'autre côté ? »

Vous devez poursuivre l'analyse, et l'analyse vous amènera à comprendre. L'analyse dans l'action est indispensable en yoga. Prenez à nouveau l'exemple de la douleur après avoir fait paścchimottānāsana. Vous avez mal quand vous avez fini la posture, mais les muscles avaient envoyé des messages pendant que vous étiez en train de l'exécuter. Comment se fait-il que vous ne les ayez pas reçus alors ? Vous devez comprendre quels messages arrivent des fibres musculaires, des muscles, des nerfs et de la peau du corps pendant que vous faites la posture. C'est alors que vous pourrez apprendre. Il ne suffit pas de faire l'expérience aujourd'hui et l'analyse le lendemain car ainsi vous n'avez aucune chance de progresser.

L'analyse et l'expérimentation doivent aller de pair, et dans la pratique du lendemain vous devez continuer à réfléchir : « Est-ce que je refais la même posture ou bien y a-t-il une sensation nouvelle. Puis-je pousser cette sensation un peu plus loin ? Si je ne le peux pas, qu'est-ce qui manque ? »

L'analyse dans l'action est le seul guide. On procède par tâtonnements. Plus on essaie, moins on se trompe. Alors les doutes diminuent, et quand les doutes diminuent, l'effort diminue lui aussi. Tant qu'il y a des doutes les efforts sont plus grands parce que vous hésitez et dites : « Essayons ceci. Essayons cela. Faisons comme ci. Faisons comme ça. » Mais quand vous avez trouvé la bonne méthode, l'effort diminue parce que l'énergie qui se dissipe en diverses régions du corps est maîtrisée et ne se dissipe plus.

Il est vrai que dans l'analyse on commence par dissiper de l'énergie. Ce n'est plus le cas par la suite. C'est pourquoi

l'effort diminue. L'orientation viendra, et quand l'orientation est bonne, c'est le début de la sagesse. Quand on agit avec sagesse, l'effort n'est plus ressenti comme un effort – l'effort est ressenti comme une joie. Dans la perfection, ce que vous expérimentez et ce que vous exprimez s'équilibrent et s'accordent.

## PROFONDEUR DES ĀSANAS

On ne peut pas séparer le corps du mental, et on ne peut pas séparer non plus le mental de l'âme. Personne ne peut tracer de frontières entre eux. En Inde, les āsanas n'ont jamais été pris pour de simples exercices physiques comme c'est le cas en Occident. Mais même en Inde beaucoup de gens aujourd'hui se sont mis à penser ainsi sous l'influence des Occidentaux dont les idées circulent en Orient.

Quand le mahātmā Gandhi est mort, George Bernard Shaw a dit qu'il faudrait peut-être attendre mille ans avant de voir un autre mahātmā Gandhi sur cette terre. Le mahātmā Gandhi ne pratiquait pas tous les aspects du yoga. Il n'a suivi que deux de ses principes – non-violence et vérité – qui lui ont permis de dominer sa propre nature et d'obtenir l'indépendance pour l'Inde. Si une partie seulement de yama a pu faire du mahātmā Gandhi un homme si grand, si pur, si honnête et si divin, ne doit-il pas être possible de pratiquer un autre aspect du yoga – āsana – et d'atteindre grâce à lui le plus haut niveau de développement spirituel ? Vous serez

peut-être nombreux à dire qu'exécuter un āsana est une discipline physique, mais si vous parlez ainsi sans connaître la profondeur des āsanas, vous êtes déjà déçus de la grâce du yoga.

Dans les sections qui suivent, je donnerai un peu plus de détails sur ce qui est impliqué dans l'exécution d'un āsana, et je montrerai comment les huit niveaux du yoga, de yama et niyama jusqu'à samādhi, sont tous impliqués dans la seule discipline des āsanas. C'est à dessein que je sonde les différents niveaux impliqués dans l'exécution des āsanas, parce qu'en Occident cette pratique est trop souvent considérée comme étant seulement physique.

Quand nous commençons à travailler un āsana, nous ne faisons tous au début qu'effleurer la posture : notre travail sur la posture est périphérique ; c'est ce qu'on appelle action conative. Le mot *conatus* signifie effort ou impulsion, et conation désigne l'aspect actif du mental, qui inclut désir et volition. L'action conative est simplement l'action physique à son niveau le plus direct.

Puis, quand nous faisons physiquement la posture, tout à coup la peau, les yeux, les oreilles, le nez et la langue – tous nos organes de perception – sentent ce qui se produit dans la chair. C'est ce qu'on appelle action cognitive : la peau connaît, reconnaît l'action de la chair.

La troisième étape, que j'appelle communication ou communion, c'est quand le mental observe la rencontre entre la cognition de la peau et l'action conative de la chair et qu'on arrive à l'action mentale dans l'āsana. À ce stade, le mental entre en jeu et les organes de perception l'attirent vers les organes d'action pour voir ce qui se passe exactement. Le mental joue le rôle d'un pont entre les mouvements des

muscles et les organes de perception ; il introduit l'intellect et le relie à toutes les parties du corps – fibres, tissus et cellules, jusqu'aux pores externes de la peau. Quand le mental est entré en jeu, notre manière de penser change. Nous examinons avec attention la sensation produite par l'action et la gardons en mémoire. Nous sentons ce qui se passe dans notre corps, et notre mémoire nous fait dire : « Qu'est-ce que c'est que cette nouvelle sensation que j'éprouve maintenant et n'éprouvais pas avant ? » Avec le mental vient le discernement. Le mental discerne ; il observe et analyse ce que ressent le corps devant, derrière, à l'intérieur et à l'extérieur. C'est le stade de l'action réflexive.

Enfin, quand il y a une sensation globale dans l'action, sans aucune fluctuation dans l'étirement, action conative, action cognitive, action mentale et action réflexive se rejoignent toutes pour former une prise de conscience globale, du soi à la peau et de la peau au soi. La pratique du yoga devient alors spirituelle.

Le corps comprend trois niveaux, eux-mêmes composés de plusieurs enveloppes. Le corps grossier, appelé le *sthūla-śarīra*, correspond à l'enveloppe physique ou anatomique (*annamaya-kośa*). Le corps subtil, ou *sūkṣma-śarīra*, est fait de l'enveloppe physiologique (*prāṇamaya-kośa*), de l'enveloppe mentale (*manomaya-kośa*) et de l'enveloppe intellectuelle (*vijñānamaya-kośa*). Le corps le plus intime, dont dépendent tous les autres, est appelé corps causal, ou *kāraṇa-śarīra*. C'est l'enveloppe spirituelle de félicité (*ānandamaya-kośa*). Quand toutes ces enveloppes se réunissent dans chacune de nos trillions de cellules – quand tout est un, depuis le corps physique jusqu'au plus profond de l'être –, alors la

posture est une posture contemplative et l'on a atteint le plus haut état de contemplation dans l'*āsana*.

C'est l'intégration, que Patañjali décrit dans le troisième chapitre des *Yoga Sūtras* et qui comporte l'intégration du corps (*śarīra-saṁyama*), l'intégration du souffle (*prāṇa-saṁyama*), l'intégration des sens (*indriya-saṁyama*), l'intégration du mental (*manah-saṁyama*), l'intégration de l'intelligence ou de la connaissance (*buddhi-saṁyama* ou *jñāna-saṁyama*) et, finalement, l'intégration du soi à tout ce qui existe (*ātma-saṁyama*).

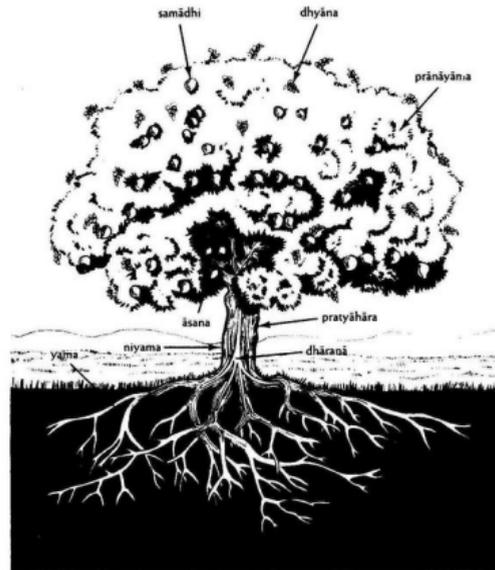
Voilà comment il faut exécuter les *āsanas*. Cela ne peut pas se faire en un jour et cela ne peut pas se faire en quelques années. C'est un processus qui dure toute la vie, à condition que l'exécutant ait les vitamines yogiques de la foi, de la mémoire, du courage, de l'application et de la vigilance permanente de l'attention. Ce sont les cinq vitamines requises pour pratiquer le yoga. Avec ces cinq vitamines vous pourrez conquérir les cinq enveloppes du corps et devenir un avec le soi universel.

Puisque yoga signifie intégration, réunion, il s'ensuit que réunir le corps et le mental, la nature et celui qui la voit, est du yoga. Au-delà de cela il n'y a rien – et il y a tout ! Dans un parfait *yogī* coule en abondance toute la puissance de la nature.

## LES RACINES

Les huit membres ou étapes du yoga ont tous leur place dans la pratique des āsanas. La première étape du yoga est yama, que l'on compare aux racines de l'arbre parce qu'elle est le fondement à partir duquel tout le reste se développera. Voyons comment on retrouve les principes de yama dans l'exécution d'un āsana.

Comme nous l'avons dit, yama renferme les principes de ahimsā ou non-violence, satya ou vérité, asteya ou absence d'avarice, brahmacharya ou contrôle du plaisir des sens et aparigraha ou non-convoitise. Supposez qu'en exécutant un āsana vous vous étiriez davantage du côté droit et moins du côté gauche. Une situation immorale s'installe alors dans votre corps. Il y a violence du côté droit où vous vous étirez davantage, tandis que le côté gauche où l'étirement est moindre semble être non violent. Du côté droit vous êtes violent parce que vous vous dites : « Fais ton maximum ! Étire-toi autant que tu le peux ! » C'est une violence délibérée parce que vous vous étirez à l'excès. Du côté gauche, où



L'arbre du yoga

vous ne vous étirez pas autant, vous vous imaginez peut-être que vous n'êtes pas violent. Mais quelqu'un qui pratique le yoga intelligemment observe qu'en même temps qu'il se fait violence consciemment d'un côté, il se fait violence inconsciemment de l'autre. Parce que le côté droit a plus de possibilités et s'étire davantage vous utilisez bien les cellules du corps de ce côté-là, tandis que du côté gauche vous n'utilisez pas vos cellules au maximum. Bien qu'apparemment cela soit non violent, il s'agit bien aussi d'une violence car les cellules meurent quand elles n'accomplissent pas leurs fonctions comme elles le devraient. Ainsi il y a manifestement violence délibérée d'un côté et violence non délibérée de l'autre.

Si vous allongez davantage le côté droit et si le côté gauche ne s'étire pas autant, ne devriez-vous pas observer la dualité entre la droite et la gauche et vous servir du côté gauche intelligemment pour le mettre au niveau du droit ? Cela s'appelle équilibrer violence et non-violence et à ce moment-là la violence et la non-violence disparaissent toutes les deux. Ce qu'il faut, c'est intégrer les côtés droit et gauche l'un à l'autre, car la véritable non-violence, c'est cet équilibre entre les deux côtés.

Quand la droite et la gauche sont intégrées, on se trouve en présence de la vérité, qui est le second principe de yama. Inutile d'observer le principe de la vérité, vous êtes déjà dans la vérité parce que vous ne l'évitez pas en ne faisant pas travailler suffisamment le côté faible. Et quand il y a étirement total dans l'āsana, il y a une compréhension et une communication formidables entre les cinq enveloppes du corps, du physique au spirituel et du spirituel au physique. Ainsi, les sensations physiques, les fluctuations men-

tales et la contemplation intellectuelle sont maîtrisées, et c'est brahmacharya. Brahmacharya signifie que l'âme se meut avec vos actes. Quand l'âme et le mouvement ne font plus qu'un, c'est ce qu'on appelle brahmacharya.

Parce que vous appliquez toute votre attention à exécuter la posture symétriquement à droite et à gauche, il n'y a ni attachement ni avarice, car lorsque l'âme se meut avec l'intelligence dans le corps, il n'y a rien à posséder, rien à chercher. On est aussi libéré de la cupidité parce que la motivation disparaît. Quand la motivation disparaît, la possession disparaît aussi, et avec la non-possession, c'est également la fin de la cupidité.

Voici donc les principes de yama tels qu'ils apparaissent dans l'exécution de tous les āsanas. C'est ce qu'on appelle discipline morale dans l'exécution des āsanas.

## LE TRONC

Le tronc de l'arbre correspond aux principes de niyama. Quel est le rôle de niyama dans l'exécution des āsanas ?

Le premier principe de niyama est śauca, qui signifie propreté, pureté. Supposez que dans une posture vous arriviez à bien fléchir le côté droit de votre corps. Cela montre que vous avez irrigué et purifié ce côté. Mais si vous ne fléchissez pas le côté gauche en harmonie avec le droit, alors votre côté gauche ne sera pas purifié. Si vous n'avez pas irrigué le côté gauche, comment peut-il y avoir śauca ? Quand les deux côtés fléchissent harmonieusement, ils sont correctement purifiés et irrigués par le sang qui charrie avec lui l'énergie biologique appelée prāṇa.

Vous savez comment on produit de l'électricité : l'eau tombe en cascade sur des turbines qui tournent sous l'action de l'eau pour générer du courant. De même, quand nous exécutons des āsanas, nous faisons tomber le sang sur chacune de nos cellules comme de l'eau sur une turbine pour libérer l'énergie latente de notre corps et apporter une lumière

nouvelle aux cellules. Quand cette lumière vient, nous éprouvons santoṣa, du contentement, qui est le second principe de niyama.

Au-delà de ce contentement, il y a un état de contentement plus élevé et un plus haut niveau d'exécution des āsanas exprimés dans les trois autres niveaux de niyama, tapas, svādhyāya et Īśvara-praṇidhana.

Qu'est-ce que tapas ? On traduit en général tapas par austérité, mais désir brûlant exprime mieux ce que le mot signifie. C'est un désir brûlant de purifier toutes les cellules de notre corps et toutes les cellules de nos sens, afin que les sens et le corps puissent rester purs et sains en permanence et ne laissent aucune possibilité aux impuretés de pénétrer dans notre organisme. C'est dans cet esprit que les āsanas devraient être faits. C'est le karma-yoga, le yoga de l'action, parce que le désir brûlant de garder pure chaque partie sans exception nous oblige à agir.

Et svādhyāya ? Sva veut dire soi ; adhyāya veut dire étude. Comme je l'ai déjà dit, nous sommes faits de trois niveaux et cinq enveloppes, depuis le corps grossier jusqu'au corps causal et depuis l'enveloppe anatomique jusqu'à l'enveloppe spirituelle de la félicité. Connaître dans sa totalité le fonctionnement de ces trois niveaux et cinq enveloppes de l'être humain, c'est sva-adhyāya, l'étude du soi depuis la peau du corps jusqu'au plus profond de l'être. On appelle cela jñāna-yoga, le yoga du discernement spirituel.

Enfin, Īśvara-praṇidhana est le bhakti-yoga, le yoga de la dévotion. Quand vous avez atteint par votre pratique un état d'intelligence plus élevé et que cette maturité de l'intelligence vous fait perdre l'identité de votre soi, vous ne faites plus qu'un avec Dieu parce que vous vous abandonnez

à Lui. C'est Īsvara-praṇidhana, l'abandon à Dieu de ses actes et de sa volonté. C'est le dernier des cinq principes de niyama.

En résumé, l'effet des āsanas est de garder propres et purs la peau, les cellules, les nerfs, les artères et les veines, les appareils respiratoire et circulatoire, l'appareil digestif et les organes d'élimination. Cela engage tous les aspects de yama et de niyama, qui sont les racines et le tronc de l'arbre du yoga.

## LES BRANCHES

Les branches de l'arbre, ce sont les āsanas. Quelle est l'attitude correcte pour aborder un āsana ?

Quand vous exécutez une posture, il faut vous y absorber complètement et totalement, avec dévouement, dévotion et attention. On doit aborder et présenter la posture avec honnêteté. En la faisant, vous devez découvrir si votre corps a accepté le défi du mental ou si le mental a accepté le défi du corps. Travaillez-vous à partir de votre corps pour éprouver la sensation réelle de la posture, ou bien faites-vous la posture parce que vous avez lu dans des livres qu'elle allait produire tel ou tel effet ? Êtes-vous prisonnier de ce que vous avez lu, à la recherche d'une expérience vécue et écrite par quelqu'un d'autre, ou bien travaillez-vous pour savoir avec un esprit neuf et par votre propre expérience quelle nouvelle lumière éclaire la posture quand vous la faites ?

En plus de cette totale honnêteté, il faut avoir une foi, un courage, une détermination, une vigilance et une application immenses. Si vous avez toutes ces qualités dans votre

mental et votre cœur, vous ferez bien la posture. L'āsana doit enchâsser l'être tout entier de l'exécutant avec splendeur et beauté. C'est une pratique spirituelle sous une forme physique.

Āsana signifie posture, c'est-à-dire l'art de mettre l'ensemble du corps dans une position physique, mentale et spirituelle. La posture a deux aspects, la pose et le repos. Qui dit pose dit action. Prendre une pose, c'est prendre une position donnée des membres et du corps selon l'āsana particulier qu'on exécute. Repos signifie réfléchir sur la pose. La pose est repensée et réajustée afin que les différents membres et parties du corps soient mis à leur place appropriée dans un ordre correct et se sentent reposés et apaisés, tandis que le mental connaît la tranquillité et le calme des os, articulations, muscles, fibres et cellules.

En réfléchissant sur quelle partie du corps travaille, quelle partie du mental travaille, et quelle partie du corps n'a pas été pénétrée par le mental, on amène le mental à s'étirer comme le corps. De même que le corps se contracte ou s'étire, de même l'intelligence se contracte ou bien s'étire pour atteindre chaque partie du corps. C'est ce qu'on appelle être en état de repos ; c'est une question de sensibilité. Quand cette sensibilité est mise également en contact avec le corps, le mental et l'âme, on est dans un état de contemplation ou de méditation appelé āsana. Les dualités entre le corps et le mental, le mental et l'âme, sont vaincues ou détruites.

La structure de l'āsana ne peut pas changer puisque chaque āsana est en lui-même un art. On doit étudier chaque āsana arithmétiquement et géométriquement afin de dégager la forme réelle de l'āsana et l'exprimer dans la présentation. Le poids du corps doit être également distribué dans les

muscles, os, mental et intelligence. Résistance et mouvement doivent être équivalents. Bien que l'exécutant soit un sujet et l'āsana un objet, l'āsana doit devenir le sujet et l'exécutant l'objet, afin que tôt ou tard l'exécutant, l'instrument (le corps) et l'āsana ne fassent plus qu'un.

Étudiez l'aspect d'un āsana. Il peut être triangulaire, arrondi, en arc-en-ciel ou ovale, droit ou oblique. Observez et notez tous ces points, puis étudiez et agissez dans le champ circonscrit afin que le corps puisse présenter l'āsana dans toute sa splendeur originelle. Comme un diamant bien taillé, le joyau du corps avec ses articulations, ses os, etc., doit être taillé pour s'adapter à la fine monture de l'āsana. Tout le corps est concerné dans ce processus, avec les sens, le mental, l'intelligence, la conscience et le soi. On ne doit pas ajuster l'āsana pour qu'il s'adapte à la structure du corps, mais façonner le corps selon les exigences de l'āsana. Alors l'āsana sera aussi juste qu'il doit l'être, physiquement, physiologiquement, psychologiquement, intellectuellement et spirituellement.

Patañjali dit que lorsqu'un āsana est correctement exécuté, les dualités entre le corps et le mental, le mental et l'âme, disparaissent nécessairement. C'est ce qu'on appelle repos dans la pose, réflexion dans l'action. Quand les āsanas sont faits ainsi, les cellules du corps qui ont leur propre mémoire et intelligence sont gardées saines. Quand la santé des cellules est conservée grâce à une pratique précise des āsanas, le corps physiologique (prāṇamaya-kośa) acquiert une bonne santé, ce qui rapproche le mental de l'âme. Tel est l'effet des āsanas. On doit les faire de façon à détacher le mental du corps et à l'amener vers la lumière de l'âme afin que l'exécutant puisse s'établir dans la demeure de l'âme.

## LES FEUILLES

Comme les feuilles ventilent l'arbre et lui procurent de la nourriture pour qu'il pousse bien, le prāṇāyāma nourrit et ventile les cellules, les nerfs, les organes, l'intelligence et la conscience de l'organisme humain. Quand nous faisons un āsana, nous ne pouvons étirer le corps au maximum que si nous synchronisons le souffle et le mouvement. Prāṇa veut dire énergie, et āyāma, création, distribution et conservation. Le prāṇāyāma est la science du souffle qui conduit à la création, la distribution et la conservation de l'énergie vitale.

Il y a malheureusement des professeurs qui demandent à leurs élèves de retenir leur souffle pendant qu'ils exécutent des āsanas. Il n'est dit nulle part dans les textes originaux que l'on doit retenir son souffle. Quand nous retenons notre souffle, nous occupons-nous de la posture, ou nous occupons-nous du souffle ? Quand nous inspirons, le cerveau avance comme une feuille. Quand nous expirons, il recule. Quand nous retenons notre souffle, le cerveau se raidit ; comment trouver alors la paix du corps ? Tout āsana fait sur une

inspiration aboutit à une simple action physique, tandis qu'un āsana fait sur une expiration est vital et organique : il a une action physiologique et donne la santé aux cellules. Faire la posture en rétention n'est que musculaire ; j'appellerais physique cette façon de pratiquer le yoga, par opposition au yoga spirituel !

Quand tout est un – quand vous atteignez un état de parfaite union entre votre corps, votre mental et votre âme –, alors vous oubliez votre corps, vous oubliez votre souffle et vous oubliez votre intelligence. Cela ne se produit pas en deux ou trois jours. Cela peut demander cinquante ou soixante ans avant de faire l'expérience que je vous décris. Jusque-là vous pouvez vous servir de l'expiration pour vous aider, parce que vous débutez.

Il est exact que l'expiration peut vous aider à bien faire la posture pour le moment parce que le corps est ainsi libéré de ses tensions. Si vous avez mal au ventre et êtes constipé, le médecin vous donne un laxatif ; alors, après quelques évacuations, vous sentez que vos intestins se sont complètement vidés et libérés. De la même façon le yogī donne l'expiration comme laxatif, pour que la tension dans les cellules du corps soit enlevée. Mais si au bout de cinquante ans vous vous y prenez toujours ainsi, alors vous n'avez fait aucun progrès physiologiquement ou mentalement. Veillez à ce qu'il y ait une progression et une transformation dans votre pratique quotidienne. Si je devais faire aujourd'hui exactement le même yoga qu'en 1934 lorsque j'ai commencé, alors ma pratique serait comme un arbre en bonne santé qui ne donne pas de fruits, ou une femme en bonne santé qui ne peut pas avoir d'enfants. Je ne fais pas ce type de yoga. Je veux que mes actes donnent des fruits. Le véritable fruit

du yoga n'est pas un accomplissement ou un exploit matériel. Les yogis ne mesurent jamais la quantité d'oxygène qu'ils inspirent. Ce n'est pas cela qui les intéresse. Ce qui intéresse un yogī c'est de garder purs la tête et le cœur grâce à l'harmonie du souffle ; et on y parvient par la pratique du prāṇāyāma. Le fruit de vos actes vous dira si vous êtes sur la bonne voie ou pas.

Amṛtamanthana, ou barattage du nectar, est une très belle histoire dans les Purāṇas qui raconte comment le nectar de vie fut extrait en barattant l'océan. Les démons et les anges luttèrent entre eux pour l'établissement de dharma, ou vertu. Les anges suivaient la politique de la vertu et les démons en tenaient pour le vice. Comme les démons étaient plus forts que les anges, le vice progressait dans l'univers ; aussi les anges allèrent-ils trouver Brahmā et Śiva qui leur conseillèrent de consulter le seigneur Viṣṇu, le protecteur, pour savoir comment établir la vertu. Le conseil du seigneur Viṣṇu fut qu'ils devaient battre l'océan pour en extraire l'élixir de vie. Comme la répartition était son affaire, ils pourraient ensuite s'en remettre à lui pour le reste.

Le mont Meru fut jeté dans l'océan pour servir de batteur et le roi des cobras, Ādiśeṣa, fut utilisé comme corde pour mouvoir la montagne. Les démons, qui étaient plus forts, s'emparèrent de la tête d'Ādiśeṣa et les anges saisirent sa queue. Pendant qu'ils battaient, la montagne s'enfonça dans l'océan, si bien qu'ils ne purent plus battre du tout. Aussi le seigneur Viṣṇu prit la forme de Kūrma, la tortue, et descendit au fond de l'océan pour soulever la montagne afin qu'ils puissent recommencer à battre.

Ce battage de l'océan n'est rien d'autre que l'inspiration et l'expiration. Comme la montagne qui bat l'océan, la

colonne vertébrale bat le souffle dans notre corps comme un bâton. Quand l'inspiration et l'expiration se produisent, la colonne vertébrale projette de l'énergie en avant, en arrière, en haut et en bas, pour produire l'élixir de vie, ou jīvamṛta, dans notre organisme. Le seigneur Viṣṇu de l'histoire correspond chez les êtres humains à puruṣa, l'âme. Viṣṇu, sous la forme de notre soi le plus intime, ou ātma, nous fait respirer et par là même nous fait puiser dans les énergies extérieures qui, à leur niveau grossier, contiennent les énergies nucléaires de l'élixir de vie. Ainsi nous croissons en santé et en harmonie et nous allongeons la durée de notre vie en puisant l'énergie latente dans l'océan de l'atmosphère universelle.

Philosophiquement parlant, l'inspiration est le mouvement du soi pour entrer en contact avec la périphérie : le centre de l'être se déplace avec le souffle et vient toucher la couche interne de la peau – l'ultime frontière du corps. C'est le processus d'aller, ou évolutoire, de l'âme. L'expiration est le trajet de retour : c'est le processus involutoire, où le corps, les cellules et l'intelligence vont vers l'intérieur pour atteindre leur source, l'ātma, ou centre de l'être. Le prāṇāyāma est ce processus évolutoire et involutoire en chaque individu.

Ainsi, chaque cycle respiratoire contient deux chemins qui nous amènent à comprendre l'existence de Dieu. On les appelle pravṛtti-mārga, le chemin de la création, et nivṛtti-mārga, le chemin du renoncement. Pravṛtti-mārga, le chemin de la création – de l'intérieur vers l'extérieur –, se trouve dans l'inspiration, et nivṛtti-mārga, le chemin du renoncement – de l'extérieur vers l'intérieur –, se trouve dans l'expiration. Sur la base de cette philosophie, les yogis apprenaient à atteindre un équilibre entre ces deux états. Ainsi,

abhyāsa, pratique, et vairāgya, renoncement, sont harmonieusement réunis dans la pratique de kumbhaka, généralement traduit par rétention.

Kumbhaka est la rétention du souffle, de l'intelligence et du soi où le Seigneur soulevé dans l'inspiration – c'est-à-dire le centre de l'être – est maintenu ainsi par l'exécutant aussi longtemps qu'il (ou elle) le peut. C'est ātma-dhyāna ou méditation sur l'âme. On ne retient pas simplement son souffle par une rétention physique, on le retient par le soi lui-même qui a été soulevé et exalté par l'inspiration. Dès qu'on laisse le soi redescendre, la rétention de souffle devient purement physique et mécanique et il ne s'agit pas du tout alors d'un véritable kumbhaka. Dans l'inspiration, comme je l'ai déjà dit, le soi remonte à la surface, comme le seigneur Viṣṇu qui, après être descendu au fond de l'océan, a soulevé la montagne pour recommencer à battre l'océan. Maintenir la stabilité du soi qui a été soulevé, c'est cela le véritable kumbhaka. C'est une pratique purement divine dans laquelle inspiration (pūraka), rétention (kumbhaka) et expiration (rechaka) sont impliquées. Dans kumbhaka, le soi devient un avec le corps et le corps devient un avec le soi. C'est l'union divine du corps et du mental dans l'inspiration, l'expiration et la rétention.

Si l'on considère le souffle par rapport au système respiratoire, il est physique. Mais quand on étudie et comprend l'action du souffle sur le mental, il devient spirituel. Le prāṇāyāma est le pont qui relie le physique et le spirituel. Le prāṇāyāma est donc le pivot du yoga.

## L'ÉCORCE

Quand on est complètement et totalement absorbé dans la présentation de l'āsana en n'oubliant ni la chair ni les sens – quand les cinq organes d'action et les cinq organes de perception sont tous mis en jeu avec justesse dans leur rôle particulier et leurs relations entre eux –, c'est pratyāhāra. Pratyāhāra est généralement traduit par retrait des sens, ce qui veut dire retirer les sens de la périphérie de la peau pour les amener vers le centre de l'être, vers l'âme. Dès que le mental devient silencieux, le soi repose dans sa demeure et le mental se dissout. De la même façon, lorsque les muscles et les articulations sont au repos dans la position qu'ils occupent, le corps, les sens et le mental perdent leur identité et la conscience brille dans toute sa pureté. C'est cela que signifie pratyāhāra.

Nous avons vu que la pensée indienne distingue cinq enveloppes dans le corps : anatomique, physiologique, mentale, intellectuelle et spirituelle. Comment se fait-il que nous distinguions le corps mental du corps intellectuel ? Pourquoi

divisons-nous le mental en deux parties qui n'en font qu'une pour la psychologie occidentale ? Nous faisons une distinction entre le mental, qui recueille les informations, et l'intelligence, qui a le pouvoir de discerner le bon du mauvais et de raisonner clairement.

La philosophie n'est pas orientale ou occidentale. Les philosophes donnent des méthodes pour le développement de l'individu. Vous pouvez être un Occidental et moi un Oriental, il n'empêche que vos faiblesses et mes faiblesses, votre joie et la mienne sont les mêmes ; il n'y a pas lieu de faire des distinctions entre elles. Si les philosophies orientale et occidentale semblent avoir des approches différentes, il faut se rappeler que la philosophie orientale est très ancienne et la philosophie occidentale beaucoup plus récente. En Occident la philosophie est rationaliste. C'est à partir de l'intelligence de la tête qu'on discute de tout, pas à partir de l'intelligence du cœur. Pourtant une distinction nouvelle se fait jour, même en Occident. Il y a maintenant la psychologie et la parapsychologie ; une nouvelle catégorie est donc née. La véritable philosophie est l'alliance de l'intelligence de la tête et de l'intelligence du cœur, ainsi que nous l'ont appris, par exemple, le Bouddha, Rāmakṛṣṇa, Śrī Rāmānuja et saint François d'Assise.

L'aspect intellectuel du mental recueille, réunit et accumule les informations, mais n'a aucun pouvoir de discernement. On appelle le discernement *pratyāhāra*. *Pratyāhāra* est le fait de cultiver et affiner les sens de perception. La plupart du temps, la mémoire remplace l'intelligence. La mémoire actionne le mental et parce que le mental est actionné par la mémoire, nous recherchons seulement les expériences du passé. La mémoire craint de perdre son

identité ; aussi, avant que le mental ait la possibilité de faire appel à l'intelligence, elle intervient et dit : « Agis ! Maintenant ! Tout de suite ! » C'est ce qu'on appelle une impulsion, et c'est ce qui nous fait agir en général. Beaucoup de gens sont impulsifs. Être impulsif, c'est agir sur-le-champ, sans réfléchir. C'est pourquoi *pratyāhāra*, la cinquième étape du yoga, nous a été donné. Vous devez vous assurer que la mémoire donne la réponse qui convient.

Les cinq organes de perception entrent en contact avec le goût, le son, le toucher, la vue et l'odeur et envoient leurs impressions au mental. Celui-ci les emmagasine dans le puits de la mémoire. La mémoire languit d'avoir d'autres expériences et allume le mental, qui court-circuite l'intelligence et stimule directement les organes d'action pour qu'ils aillent à la recherche de ces expériences. Tout au long de ce processus, l'intelligence essaie de mesurer les avantages et les désavantages pour pouvoir pondérer la mémoire, le mental et les organes de perception. Mais ils n'écoutent pas les conseils judicieux de l'intelligence. À cause du plaisir éprouvé précédemment, ils en veulent toujours davantage. Aussi les demandes et les désirs augmentent-ils. Les désirs tentent le mental en vue de nouveaux plaisirs. À cause de ces plaisirs répétés, les organes d'action perdent de leur force et ne sont plus capables d'exciter les organes de perception ou le mental. On continue à soupirer après des impressions passées, mais sans obtenir satisfaction, ce qui fait germer le malheur. C'est ici qu'intervient comme un ami fidèle le cinquième aspect du yoga, *pratyāhāra*, pour porter secours au malheureux, afin qu'il puisse trouver le bonheur dans la joie de l'âme.

Le mental, qui jusque-là avait court-circuité l'intelligence, s'adresse à elle pour qu'elle le guide. Alors l'intelligence,

avec sa faculté de discernement, pèse le bon et le mauvais et apprend au mental à ne pas dépendre totalement de la mémoire et de ses impressions. Pratyāhāra, c'est aller à contre-courant de la mémoire et du mental. Avec l'aide de l'intelligence, les sens entreprennent un voyage intérieur et retournent à leur point d'origine. Ce processus de peser ses instincts, ses pensées et ses actes, c'est la pratique du renoncement (vairāgya). Pratyāhāra, c'est se détacher des affaires du monde et s'attacher à l'âme. À partir de ce moment-là, l'énergie est conservée et utilisée si nécessaire sans qu'il y ait un vif désir de répétition. La mémoire fait l'expérience de nouvelles impressions toutes fraîches et elle est atténuée car elle est subordonnée à la conscience. C'est la conscience qui se saisit de l'intelligence (buddhi) et la fait reposer à la source de la conscience morale (dharmendriya). Il n'y a plus alors de nature impulsive, et l'intuition a libre cours.

Pratyāhāra, c'est ne pas permettre à la mémoire de jouer ses tours : la mémoire est rendue neutre, comme si elle n'existait pas, ce qui permet une liaison directe entre le mental et l'intelligence. Ce processus n'est pas du tout décrit dans la psychologie occidentale, qui ne fait pas la distinction entre le mental et l'intelligence. Ces deux éléments du mental sont appelés dans la philosophie indienne le mental fluctuant et le mental immobile ou stabilisé. Si vous avez bien saisi cela, vous avez saisi ce qu'est le yoga et vous aurez une nouvelle connaissance et une nouvelle compréhension de la vie.

Quand on place un objet devant un cristal sans défaut, il réfléchit sans réfraction. De même, quand la conscience est purifiée de l'emprise des ondes de pensée, elle devient comme le soi très sensible, immaculée, pure et absolue. Dès

lors, la conscience se rend compte que celui qui perçoit, l'instrument de perception et l'objet à percevoir ne font qu'un, et le mental peut réfléchir sans réfraction ni distorsion. Patañjali dit qu'à ce stade la mémoire, ayant atteint sa maturité, cesse d'exister, et que le mental, libéré des souvenirs du passé, devient infiniment alerte, dispos et avisé (*Yoga Sūtras*, I, 43).

## LA SÈVE

Empêcher le mental de vagabonder, c'est ce qu'on appelle dhāraṇā. Dhāraṇā signifie concentration ou totale attention. C'est le suc qui coule dans les branches et le tronc de l'arbre en direction des racines.

Pensez à un lac. Est-ce que l'eau touche les rives seulement d'un côté et pas de l'autre, ou bien touche-t-elle les rives partout également ? Quand vous exécutez un āsana, votre conscience, comme les eaux d'un lac, devrait toucher partout les frontières du corps. Où, en ce cas, y a-t-il de la place pour que surgissent des pensées ? Comment une pensée peut-elle surgir quand vous faites un āsana parfaitement – quand votre intelligence s'est répandue dans tout votre corps ?

C'est parce que vous exécutez l'āsana d'une façon compartimentée que votre prise de conscience est interrompue par des ondes de pensée. Mais si vous l'exécutez intégralement, avec les cellules, les nerfs, l'intelligence, la conscience et le soi lui-même, alors vous pourrez peut-être avoir une expérience différente de l'āsana. Apprenez à le faire tout d'un

bloc, maintenez cet état, et puis voyez si c'est un état avec ou sans pensées, s'il y a un intervalle entre l'état avec pensées et l'état sans pensées, ou si les états avec et sans pensées se confondent.

Être consciemment sans pensées est de la concentration aussi bien que de la méditation. L'absence de pensées n'est pas synonyme d'oubli. Vous devez suivre un seul fil, comme une araignée qui avance sur un seul brin de sa toile. Il y a un seul fil pour le cheminement de l'araignée, et pour vous il y aura un seul état avec pensées. Si vous oubliez l'état avec pensées, c'est ce qu'on appelle négativement un état sans pensées. Mais rester sans pensées de façon positive et consciente, c'est le samādhi.

L'état avec pensées requiert une attention délibérée. Rester sans pensées requiert également une attention délibérée. Il n'y a donc pas en réalité d'état sans pensées, et pas d'état avec pensées non plus. Vous ne devenez pas vide. Vous restez plein et pleinement conscient. C'est avec dhāraṇā, qui conduit en temps voulu à dhyāna et au samādhi, et c'est ainsi que les āsanās doivent être exécutés.

## LA FLEUR

L'exécution des āsanas comprend deux voies ou chemins. L'un est le chemin évolutoire, expressif ou exhibitif qui mène le soi vers le corps, vers les pores de la peau, vers la périphérie. L'autre est le chemin involutoire, intuitif ou inhibitif dans lequel les véhicules du corps sont conduits vers le soi. L'union de ces deux chemins est le divin mariage du corps avec l'âme et de l'âme avec le corps. C'est la méditation.

Quand nous faisons des āsanas il nous faut apprendre à exprimer la forme et la beauté extérieures de la posture sans perdre notre attention intérieure. La peau est un organe de perception. Elle n'agit pas, elle reçoit. Toutes les actions sont reçues par la peau, mais si votre chair s'étire trop quand vous exécutez un āsana, la peau perd sa sensibilité et n'envoie plus aucun message au cerveau. En Occident vous avez tendance à exagérer l'étirement. Vous voulez des résultats. Vous voulez que cela aille vite. Vous voulez réussir à faire la posture, mais vous ne sentez pas la réaction. La chair est

tellement tendue que l'organe de perception est rendu insensible, et parce qu'il est devenu insensible, aucun écho de l'action ne parvient au mental.

La médecine parle de nerfs efférents et afférents. Les nerfs efférents envoient des messages du cerveau aux organes d'action pour qu'ils agissent. Les nerfs afférents envoient des messages des organes de perception au cerveau au sujet de ce qu'ils perçoivent. Les yogis aussi parlent de ces choses, mais avec des mots différents. Les nerfs efférents sont appelés fibres de la chair ou nerfs d'action (karma-nāḍī), et les nerfs afférents sont les fibres de la peau ou nerfs de connaissance (jñāna-nāḍī). Le yoga est une entente parfaite entre les nerfs d'action et les nerfs de connaissance fonctionnant ensemble en harmonie. Dans la pratique du yoga il doit y avoir un intervalle entre l'extrémité de la fibre de la chair et l'extrémité de la fibre de la peau – un intervalle entre le moment où le message émis par les organes de perception est reçu et celui où le message retourne aux organes d'action. Si l'on fait cela, c'est de la méditation. En général nous ne laissons aucun intervalle parce que nous croyons devoir agir immédiatement. Ce n'est pas de la méditation.

Vous devez savoir que bien que le cerveau soit situé dans la tête, le mental est présent dans toute la structure humaine. Dès que le cerveau reçoit un message, soit il envoie immédiatement un message d'action basé sur la mémoire, soit il fait une pause pour juger. Le mental et le cerveau considèrent le message. Vous y réfléchissez. Vous raisonnez : « Est-ce que je fais ça bien ? Est-ce que je le fais mal ? Pourquoi ai-je cette sensation de ce côté-ci ? Pourquoi ai-je cette sensation-là ? » C'est ce qu'on appelle réflexion. Vous réfléchissez sur l'action produite par la chair qui est perçue par la peau.

Vous jugez de ce qui est bon et de ce qui est mauvais. Quand en jugeant vous atteignez à un équilibre égal partout, c'est dhyāna, c'est la contemplation. C'est dhyāna dans la chair, dhyāna dans la peau, dhyāna dans le mental, dhyāna dans l'intellect. Il n'y a aucune inégalité entre les quatre.

Vous avez jugé. Vous avez atteint un état d'équilibre, aussi y a-t-il unité. Il y a prise de conscience dans tout votre être, depuis la peau jusqu'au soi et depuis le soi jusqu'à la peau. Alors vous savez comment regarder à l'extérieur et comment regarder à l'intérieur. Il y a plénitude à l'intérieur et plénitude à l'extérieur. Mais malheureusement, dans la méditation telle qu'on la pratique souvent aujourd'hui, on entre dans la solitude et le vide au nom de la méditation. La solitude conduit à la tristesse, et le vide à l'inertie. Le vide n'est pas la méditation. Dans le sommeil aussi on est vide. Si le vide était la méditation, alors en dormant huit heures par jour nous devrions tous devenir des âmes évoluées. Pourtant nous n'avons pas changé du tout !

Dans l'épopée du *Rāmāyana*, il est question du démon Rāvaṇa, roi de Laṅkā, qui avait dix têtes. Ces dix têtes symbolisent les cinq karmendriyas, ou organes d'action, et les cinq jñānendriyas, ou organes de perception. Le roi Rāvaṇa avait deux frères, Kumbhakarṇa et Vibhīṣaṇa. Ces trois démons rois de Laṅkā représentent les trois guṇas, ou qualités d'être : sattva, rajas et tamas. Sattva est la lumière. Rajas est le dynamisme, ou hyperactivité. Tamas est l'inertie, ou pesanteur.

Les frères méditaient tous les trois et ils acquièrent ainsi de grands pouvoirs. Le seigneur Brahmā apparut à Kumbhakarṇa, le frère du milieu, pour lui accorder une faveur et lui dit : « Je suis satisfait de ta méditation. Demande-moi ce que

tu veux et je te le donnerai. » Kumbhakarṇa fut si heureux qu'il ne sut pas quoi demander, aussi demanda-t-il nidrā, le sommeil. Le seigneur Brahmā accéda à son désir et il dormit trois cent soixante-cinq jours par an. Le seigneur Brahmā lui dit : « Si tu te réveilles de toi-même, tu es immortel, mais si quelqu'un trouble ton sommeil, ta mort est certaine. »

Le frère aîné était Rāvaṇa, qui enleva Sītā, l'épouse du roi Rāma. Il acquit une telle force physique par la puissance de sa méditation qu'il apporta sur la terre Kailāsa, la montagne de Śiva. Quand le seigneur Śiva lui demanda ce qu'il voulait, il répondit : « Toi », afin de pouvoir le porter. Mais même quand le seigneur Śiva fut entre ses mains, il ne put pas détacher sa pensée de la belle Sītā. Bien qu'il méditât intensément aussi, son engouement pour Sītā le poussait à la posséder. Dans une de ses mains il avait le seigneur Śiva, et dans l'autre ce désir pour la femme d'un autre. Il avait atteint Dieu et pourtant il ne pouvait pas maîtriser ses sens ; aussi emmena-t-il Sītā avec lui dans son royaume.

Le troisième frère, Vibhīṣaṇa, sachant très bien que son frère aîné avait commis une faute, le supplia de rendre Sītā à son époux. « Tu as contemplé le seigneur Śiva. Pourquoi cette femme ordinaire ? Laisse-la. Rends-la à celui à qui elle appartient. » Mais Rāvaṇa n'écoula pas Vibhīṣaṇa, aussi y eut-il une guerre entre Rāma et Rāvaṇa, et Rāvaṇa fut vaincu.

Les deux frères aînés furent tués au cours de la guerre, mais le plus jeune, Vibhīṣaṇa, se rendit au seigneur Rāma en disant : « Tu es un homme vertueux. Qu'avec ta bénédiction la vertu revienne dans mon royaume. » Rāma exauça les vœux de Vibhīṣaṇa. Ainsi seule la méditation de Vibhīṣaṇa était une méditation pure et sattvique. Bien

que les trois frères aient atteint les plus hauts sommets de la méditation, l'un est resté dans un état tamasique, l'autre dans un état rajasique, et seul le troisième a été dans un pur état sattvique.

Je vous ai raconté cette histoire pour que vous réfléchissiez à quel niveau fonctionne votre intelligence après la méditation. Est-ce une intelligence tamasique, une intelligence rajasique ou une intelligence sattvique ? Il ne suffit pas de fermer les yeux pour savoir ce qu'est la méditation. La méditation pure est une méditation dans laquelle tous les véhicules – les organes de perception, les organes d'action, le mental, le cerveau, l'intelligence, la conscience et la conscience morale – sont tirés vers le centre de l'être sans qu'il y ait aucune division dans cet état. La méditation est un équilibre dynamique entre conscience intellectuelle et conscience intuitive.

Vous avez peut-être tous pratiqué la méditation. Moi aussi je l'ai pratiquée. Peut-être méditez-vous assis dans un coin en faisant le vide en vous-mêmes, le même vide qui se produit dans le sommeil. Je ne fais pas ce genre de méditation. Je médite, non pas assis dans un coin, mais dans chaque mouvement de ma vie, dans chacune de mes positions, dans chaque āsana.

Peut-être avez-vous lu la *Bhagavad Gīta*, où il nous est demandé de garder le corps dans un état de rythme et d'harmonie, sans aucune différence entre la droite et la gauche, l'avant et l'arrière, cela par rapport à la ligne médiane du corps qui va du milieu de la gorge au milieu de l'anus. Puis-je ajuster les différentes parties de mon corps, ainsi que mon mental et mon intelligence, pour que tout soit parallèle à cette ligne médiane ? Puis-je m'asseoir comme cela ? Cela

paraît si simple quand on le lit, mais comme c'est difficile de s'y conformer !

Est-ce que mon intelligence et ma conscience suivent un cours parallèle dans mon corps sans troubler les berges de ma rivière, la peau ? Puis-je étendre la prise de conscience que j'ai de mon soi et la porter sans aucune différence à chacune des parties de mon corps ? C'est cela que je veux dire quand je parle de plénitude dans la méditation. Plénitude corporelle et vivacité du cerveau. Je permets à mon mental de s'étirer, de se répandre, d'embrasser les différentes parties de mon corps. Ainsi, j'apprends à ne faire qu'un avec mon corps, mon cerveau, mon mental, mon intelligence, ma conscience et mon âme, sans aucune division. C'est comme cela que je pratique. C'est pourquoi il n'y a pour moi aucune différence entre āsana et dhyāna. Là où il y a dhyāna, il doit y avoir āsana. Là où il y a āsana, il doit y avoir dhyāna.

## LE FRUIT

Par une étude approfondie de la pratique des āsanas, j'ai montré comment, même en exécutant un seul āsana, on peut intégrer tout l'organisme humain. Et cependant nous désintéressons inutilement le yoga (qui par définition est une discipline intégrée) quand nous l'appelons yoga physique, yoga mental, yoga spirituel, jñāna-yoga, bhakti-yoga, kuṇḍalini-yoga, siddha-yoga, etc. C'est très regrettable. Pourquoi délimitons-nous et divisons-nous ce qui unifie chaque individu de son corps à son âme ?

Combien d'entre vous savent réellement comment faire un āsana ? Combien parmi ceux qui disent que les āsanas sont physiques connaissent la manière approfondie de les exécuter que j'ai décrite ? Il faut vous imprégner de mots et de travail. Mettez les mots à l'épreuve de votre expérience. Ne vous laissez pas emporter par mes paroles ou celles de n'importe qui d'autre. Imprégnez-vous de chaque mot en travaillant et en pratiquant. Imprégnation veut dire expérience. Allez-y ! Explorez ! Vous développez en vous une

intelligence originale en imprégnant la pensée d'expériences personnelles, et cette originalité est méditation. Utiliser les mots de quelqu'un d'autre et puis dire qu'on pratique le yoga, c'est être ce que j'appelle un double au papier carbone. C'est une intelligence empruntée. Une intelligence empruntée ne peut pas devenir méditation.

Je vous demande de vous imprégner de mes paroles et de celles d'autres personnes et de ne pas vous former une opinion avant qu'elles soient digérées. Alors vous connaîtrez une béatitude sans mélange, pure et sans tache. L'expérience est réelle ; les mots ne le sont pas. Ce sont les mots d'un autre, tandis que votre expérience est à vous. Mettez donc tout à l'épreuve de l'expérience. Quand est maintenue la stabilité dans l'expérience, et quand les expériences sont éprouvées sans oscillations, c'est le samādhi.

Sama signifie équilibré, en harmonie. Quand l'âme, qui est la cause de l'existence, se diffuse partout et met tout en harmonie, c'est le samādhi. Beaucoup de gens disent que samādhi signifie extase. Mais extase n'est pas le mot qui convient. Dans le samādhi on est pleinement conscient. La conscience se diffuse partout et traverse toutes les enveloppes du corps en toutes ses parties. Et pourtant nous disons que le but du yoga est d'oublier le corps et d'oublier le mental. Tout comme l'essence de l'arbre est cachée dans la graine, l'essence de l'arbre humain est cachée dans la graine de l'âme. On ne peut pas voir l'arbre dans la graine, et on ne peut pas voir le soi dans le siège intime de l'âme. Aussi le soi est-il oublié lui aussi au moment culminant, mais on l'oublie en pénétrant profondément en lui. Le samādhi, c'est répandre l'âme dans chacune des parties du corps sans exception.

Il y a deux façons de pratiquer le yoga. Quand vous êtes complètement absorbé, sans aucun écho d'impressions passées mais en œuvrant et en agissant à chaque instant pour obtenir plus de perfection et de précision, cela devient spirituel. Si vous êtes hésitant, si votre mental vagabonde ou s'il y a un écart entre vous-même, votre corps, votre mental et vos pensées, c'est en ce cas sensuel, même si vous pratiquez le yoga et même si vous le qualifiez de spirituel.

Vous débutez dans le yoga. Moi aussi je suis un débutant car je recommence chaque jour à partir de là où je me suis arrêté la veille. Je n'introduis pas les postures de la veille dans la pratique d'aujourd'hui. Je connais les postures de la veille, mais quand je pratique aujourd'hui, je redeviens un débutant. Ce n'est pas l'expérience de la veille que je cherche. Je cherche à voir ce que je peux appréhender de nouveau qui viendra s'ajouter à ce que j'avais ressenti jusque-là. Dans cette recherche, mon corps est mon arc, mon intelligence est ma flèche et ma cible est mon soi. Je suis conscient à l'intérieur et conscient à l'extérieur. Il faut apprendre à bien bander l'arc avant de pouvoir atteindre la cible, aussi continuez à tendre l'arc de votre corps. Alors la flèche de votre intelligence s'aiguïsera, et quand vous lâcherez la flèche, elle atteindra la cible, qui est votre âme. Ne vous inquiétez pas de la cible. Quand l'arc sera bien tendu et la flèche aiguïsee, vous l'atteindrez.

Dans quel état d'esprit pratiquez-vous le yoga ? Dans quel but en faites-vous ? Est-ce pour améliorer votre apparence physique afin qu'on vous admire quand vous vous promenez dans la rue ? Ou bien est-ce pour cultiver votre soi depuis le corps jusqu'à l'âme ? Dans le deuxième cas, le yoga devient spirituel. Sensualité et spiritualité sont comme les deux faces

d'une pièce de monnaie : d'un côté c'est la face spirituelle ; de l'autre c'est la face sensuelle.

C'est une affaire personnelle. Pas besoin que l'on vous délivre un certificat pour savoir si votre sādhanā, votre pratique du yoga, est spirituelle ou sensuelle. Seul l'exécutant peut apprécier si sa pratique est divine ou non divine, parce que le spirituel est personnel, comme l'est le centre de l'être. De l'extérieur nul ne peut voir le centre de l'être. On ne peut voir que le corps et ses manifestations. On ne peut pas voir le côté intuitif. Nous n'avons pas à nous préoccuper de ce que pensent les gens qui, voyant notre enveloppe corporelle, cherchent à nous dire si nous sommes divins ou non divins.

Quand vous vous levez le matin, avez-vous jamais remarqué quel est votre état d'esprit ? Et avez-vous jamais remarqué dans quel état d'esprit vous êtes quand vous allez vous coucher le soir, avant de vous endormir, lorsque vous êtes tout près du lit et que vous allez vous étendre ? Pouvez-vous décrire cet état ? Pensez-vous au corps à ce moment-là ? Pensez-vous au mental ? Ou est-ce le tréfonds de l'être qui va s'étendre sur le lit ? Il s'agit de ce qu'on éprouve pendant une fraction de seconde. L'espace d'un instant. C'est à propos de cet instant que je vous interroge. Le lit est là. Vous êtes là. Tout est prêt, et vous vous étendez.

Quel est votre état d'esprit avant de mettre la tête sur l'oreiller ? À ce moment-là vous n'avez pas conscience du corps ou du mental, vous êtes simplement étendu sur le lit. Et quel est votre état après avoir mis la tête sur l'oreiller ? À ce moment-là vous dites « Merci mon Dieu ! », et vous êtes entré dans votre mental. L'instant d'avant, votre corps était actif, votre mental était actif, votre intelligence était

active, mais tous étaient tendus vers le soi afin que le soi se couche. C'est ce qu'on appelle être dans l'instant, parce que ni le mental ni le corps n'étaient présents, seul le soi était présent. Si vous saisissez cet instant et le prolongez dans votre vie active, vous pouvez faire n'importe quoi au monde sans perdre le contact spirituel intérieur. On appelle le contact avec le soi contact spirituel ou divin. Vous restez donc dans un état divin même si vous êtes engagé dans les activités du monde.

Quand vous voyez quelque chose de beau, est-ce que le corps ou le mental voit ? Qu'est-ce qui voit ? Pendant un moment vous restez simplement là, bouche bée. Vous êtes dans un état spirituel. Puis vous dites « Je vois ceci » et à ce moment-là vous avez amené cette chose à votre mental. Vous avez voilé votre soi et vous êtes venu au mental.

Ainsi que je l'ai dit, c'est comme les deux côtés d'une pièce de monnaie. Si vous la tournez comme ceci, c'est le soi ; si vous la tournez comme cela, c'est le corps, le mental et le monde extérieur. Comme ceci, il s'agit d'un plaisir spirituel ; comme cela, d'un plaisir sensuel. Rappelez-vous que personne ne peut vous dire si votre pratique est une sādhanā spirituelle ou physique. Je peux méditer, mais en mon for intérieur je peux penser à une jolie fille. Pour les autres je médite, mais intérieurement, qu'est-ce que je fais ?

Vous devez apprendre à saisir ces états. Comment se fait-il que votre mental ne fonctionne pas avant d'aller au lit ? Quand vous voyez un beau ciel bleu, quel est l'état de votre mental avant que vous disiez « le ciel bleu » ? Ou bien quand le soleil couchant est tout rouge à l'horizon, comme une pomme, si beau que vous restez sans voix, quel est votre état à ce moment-là ? Vous voyez un poisson dans le lac.

Quelque chose vous attire. Mais après vous criez « Regardez ! Regardez ! » et vous perdez votre spiritualité parce que vous reprenez vos sens.

Il faut donc être vigilant seconde après seconde afin de savoir ce qui est spirituel et ce qui ne l'est pas. Je ne peux pas tracer une ligne de démarcation. Ceux qui le font sont malhonnêtes. Vous devez apprendre à ne voir que la purification, pas la démarcation. Si mon soi existe dans toutes mes cellules, comment puis-je dire que la cellule a une existence physique ? Le soi existe dans la cellule. J'existe, ici. Si j'existe, ici, comment puis-je dire que c'est un corps physique ? Quand le mental et les ondes de pensée se dissolvent dans une nouvelle approche, aussi longtemps que vous restez dans cette nouvelle approche, cela est spirituel. Dès que vous la mémorisez, cela devient sensuel.

Essayer de répéter une expérience est une sādhanā mécanique, pas spirituelle. Il faut mettre l'expérience dans votre poche, pour ainsi dire, et puis voir ce qui se produit aujourd'hui. Vous ne devez pas évoquer l'expérience de la veille. Cette expérience est devenue limitée, parce que reconnue. En gardant cette reconnaissance dans votre poche, voyez ce qui se produit dans la pratique d'aujourd'hui. Si vous travaillez ainsi, votre pratique est une sādhanā spirituelle. Mais si vous voulez répéter aujourd'hui l'expérience de ce qui était nouveau hier, c'est une répétition, ce n'est pas une sādhanā – cela ne peut pas être spirituel.

Un arbre a des millions et des millions de feuilles. Chaque feuille est différente, pourtant elles font toutes partie du même arbre. Vous aussi avez un nombre infini de feuilles dans vos ondes de pensée, actions, réactions, fluctuations, sensations, défauts et contraintes divers, mais elles sont toutes

reliées à la même racine, le centre de l'être. Vous devez viser à vous voir vous-même globalement, à voir l'arbre globalement sans le détailler en fleur, fruit, feuille ou écorce. Dès que vous voyez la feuille, vous oubliez l'arbre. De même, si vous dites que vous voulez méditer et oublier les autres étapes du yoga, vous ne voyez plus l'ensemble de l'arbre.

Si vous touchez un fil électrique, vous recevez une décharge. Dans votre corps, votre intelligence doit être comme un fil électrique vivant : dès que l'attention s'éparpille ou qu'il y a un moment d'oubli, la décharge vous dit qu'il y a quelque chose qui vous échappe dans votre tête. C'est l'action dans la méditation. C'est la méditation dans l'action. Ainsi, il n'y a pas de différence entre action et méditation, comme il n'y a pas de différence entre haṭha-yoga et rāja-yoga. Haṭha désigne la force de volonté de l'intelligence, et rāja est l'âme. En étant le pont qui relie l'âme au corps, l'intelligence est le fil utilisé pour tisser l'union divine, le mariage divin du corps et de l'âme appelé samādhi, ou absolu en soi. C'est le fruit de l'arbre du yoga.

On doit labourer la terre pour la rendre meuble, arracher les mauvaises herbes, arroser et fumer la plante qui pousse, puis la soigner et la nourrir délicatement pour que l'arbre croisse en santé et en force et donne son fruit délicieux. Nous savons que l'essence spirituelle de l'arbre est concentrée dans le jus de son fruit, lequel est le point culminant de la croissance de l'arbre. Nous cueillons le fruit et apprécions sa saveur. La joie donnée par cette saveur peut être ressentie, mais elle est indicible.

De même, il faut soigneusement suivre les différentes étapes de l'arbre du yoga si nous voulons faire l'expérience de ses résultats. Yama cultive les organes d'action pour qu'ils

agissent à bon escient ; niyama affine les sens et les organes de perception ; les āsanas irriguent chacune des cellules du corps humain et la nourrissent par un abondant apport de sang ; le prāṇāyāma fait circuler l'énergie ; pratyāhāra maîtrise le mental et le débarrasse de toutes ses impuretés ; dhāraṇā lève le voile qui recouvre l'intelligence et aiguise celle-ci pour qu'elle joue avec sensibilité son rôle de pont entre le mental et la conscience intérieure ; dhyāna intègre l'intelligence, et dans le samādhi les fleuves de l'intelligence et de la conscience coulent ensemble et se confondent dans l'océan de l'âme afin que l'âme brille dans sa propre splendeur.

Ainsi, en pratiquant l'arbre du yoga – yoga vṛkṣa –, nous sommes amenés à traverser notre être couche après couche jusqu'à ce que nous arrivions à vivre et à goûter le nectar du fruit du yoga, la contemplation de l'âme.

TROISIÈME PARTIE  
LE YOGA ET LA SANTÉ

## LA SANTÉ VUE COMME UN TOUT

Le mot holistique est très à la mode de nos jours et l'on entend souvent parler de médecine holistique. Le mot holistique vient du grec *holos*, entier, tout, qui est le vrai sens de « en bonne santé ». Quand il y a intégralité du corps, du mental et du soi, cette intégralité devient sainte. Saint veut dire divin, et sans divinité on ne peut pas vraiment parler de pratique holistique ou de médecine holistique.

Quand une personne relie l'âme à la peau et la peau à l'âme, quand il y a une communion étroite entre les cellules du corps et les cellules de l'âme, c'est alors une pratique holistique ou intégrée parce que tout l'organisme humain a été intégré en une seule unité dans laquelle corps, mental, intelligence, conscience et âme se rencontrent.

Bien que des progrès formidables aient été faits par la science, la médecine et la psychologie au cours des siècles, personne ne peut tracer la frontière entre le corps et le mental ou entre le mental et l'âme. Ils ne peuvent pas être séparés. Ils sont entremêlés, reliés, unis. Où il y a le mental, il y a

le corps ; où il y a le corps, il y a l'âme ; où il y a l'âme, il y a le mental. Pourtant notre expérience quotidienne est celle d'une grande séparation entre les trois. Quand nous sommes engagés dans une activité mentale, nous n'avons plus conscience de notre corps. Quand nous sommes occupés par le corps, nous perdons l'âme de vue.

Le yoga est une façon d'aller vers l'intégration, mais d'où vient notre état initial de désintégration ? Il vient des calamités de la vie : manque de connaissance, manque de compréhension, orgueil, attachement, haine, méchanceté, jalousie. Telles sont les causes de notre malheur et de nos maladies physiques, mentales et spirituelles.

Il est dit que Patañjali nous a donné la grammaire pour utiliser correctement les mots, la médecine pour garder le corps en bonne santé, et le yoga pour garder le mental équilibré et en paix. Au tout début des *Yoga Sūtras*, il nous dit : « Calmez votre mental ! » Ses paroles sont comme une décharge électrique donnée à notre cerveau. Il donne un traitement de choc au cerveau et au mental afin que, sous le choc, nous essayions de comprendre ce qu'il veut dire. Pourquoi s'est-il exprimé ainsi ? Si le mental a besoin d'être calmé, c'est parce qu'il se trouve dans un état de fluctuation. Mais pourquoi le mental est-il soumis à ces fluctuations ? Quelle en est la cause ? Patañjali poursuit en analysant les causes des perturbations du mental et du manque d'équilibre dans le corps.

Dans les *Purāṇas* on peut lire l'histoire de la naissance de Patañjali. Sa mère, Goṇikā, était une tapasvinī non mariée et une yoginī. Ayant acquis un savoir prodigieux et une grande sagesse et ne trouvant pas un seul élève digne de les recevoir, elle pria le dieu soleil et dit en

prenant de l'eau dans sa main comme oblation : « C'est toi qui m'as donné mon savoir, permets que je te le rende. » À ce moment-là elle ouvrit les yeux et vit quelque chose qui remuait dans sa main. C'était Patañjali. « Pata » signifie tombé, et « añjali », le temps de la prière. Patañjali est le nom que lui donna sa mère, Goṇikā, en raison des circonstances de sa naissance. C'est lui qui a écrit le *Mababbāṣya*, le grand traité de grammaire. Il apprit aussi la danse et les mouvements de la danse lui révélèrent les différentes fonctions du corps, aussi écrivit-il un traité sur la santé et la médecine. Quand il eut écrit ces deux traités, il jugea que son œuvre restait inachevée puisqu'il n'y avait pas abordé la conscience. Il se dit donc : « Parlons maintenant de la conscience », et il se mit à écrire ses *Yoga Sūtras* qui commencent par la déclaration : « Yogaḥ chittavṛtti nirodhaḥ », refréner les mouvements de la conscience, c'est le yoga (*Yoga Sūtras*, I, 2).

Le *Mababbāṣya*, le traité de grammaire de Patañjali, est passé à la postérité, de même que ses *Yoga Sūtras*. Beaucoup pensent que le fameux traité de médecine ayurvédique *Charaka Saṃhitā* a été écrit par Patañjali, Charaka étant un nom de plume, mais d'autres disent que Patañjali n'avait aucune connaissance de la médecine. Certains sont également d'avis que le Patañjali auteur du *Mababbāṣya* et le Patañjali auteur des *Yoga Sūtras* étaient deux personnes différentes. Mais l'on sait qu'à notre époque une grande âme comme Śrī Aurobindo a pu écrire des centaines de poèmes par jour et que ses formidables capacités furent encore accrues lorsqu'il fit du yoga ; ne soyons donc pas surpris si Patañjali, qui fut en son temps une grande âme intégrée, a pu écrire des traités majeurs

sur la grammaire, la médecine et le yoga malgré la complexité et la difficulté de ces trois sujets. Je salue donc Patañjali qui nous a apporté connaissances et lumières dans ces trois domaines.

Les *Yoga Sūtras* commencent à la racine même du mental et de l'intelligence, c'est-à-dire à la conscience, ou chitta. Dans le premier chapitre, appelé *Samādhi Pada*, Patañjali analyse les mouvements et le comportement du mental. Dans le deuxième chapitre, appelé *Sādhana Pada*, le chapitre sur la pratique, il poursuit en parlant des kleśas, les afflictions du corps qui sont la cause des mouvements du mental ou schémas de comportement de chaque individu.

Dans le troisième chapitre, appelé *Vibhūti Pada*, le chapitre sur les réalisations, Patañjali décrit les résultats du yoga et énonce quels effets, propriétés ou talents peuvent être acquis grâce à la pratique du yoga. Mais il avertit qu'il ne faut pas se laisser prendre à ces effets et aller croire qu'avec eux notre voyage spirituel a atteint son but. Au lieu de cela, il faut continuer à pratiquer pour que s'équilibrent également l'intelligence de la conscience et l'intelligence de l'âme. Quand elles sont également équilibrées, on atteint le plus haut état de sagesse dans lequel la personne vit dans une complète intégration. Cet état est appelé kaivalya, et le quatrième chapitre de Patañjali s'intitule *Kaivalya Pada*, le chapitre sur la libération absolue.

Ainsi, les *Yoga Sūtras* traitent du mental dans le premier chapitre et du corps dans le second ; ils nous rappellent dans le troisième et le quatrième chapitre que notre but final dans le yoga doit être d'arriver à l'âme. Patañjali a appliqué sa sagesse d'abord au discours dans son traité de grammaire, puis au corps dans son traité de médecine, enfin à l'âme

dans son traité de yoga. Pourtant dans la science du yoga les trois niveaux d'existence – corps, mental et âme – sont tous impliqués. Ainsi le yoga est une science intégrée qui peut ramener l'être divisé de l'homme à l'intégralité et à la santé.

## LE BUT ET LE PRODUIT DÉRIVÉ

En premier lieu, le yoga n'est pas du tout une science thérapeutique. Le yoga est une science pour libérer l'âme en amenant la conscience, le mental et le corps à un état d'intégration. Mais quand on construit une usine pour fabriquer un certain produit afin de le vendre, il peut arriver, heureusement ou malheureusement, que beaucoup d'autres produits soient fabriqués accessoirement et qu'ils aient eux aussi une valeur marchande. Il est donc possible qu'on oublie le but initial dans lequel l'usine a été construite et qu'on fabrique seulement les produits dérivés pour les vendre sur le marché. De la même façon, le yoga a plusieurs aspects, et, bien que le but et le point culminant du yoga soit la contemplation de l'âme, il a de nombreux effets secondaires bénéfiques, parmi lesquels la santé, le bonheur, la paix et l'équilibre. De même que toute opération industrielle donne certains produits dérivés, de même la santé, le bonheur et la guérison sont tous des produits dérivés du yoga, et le yoga peut

être regardé dans une certaine mesure comme une science médicale.

Notre santé et notre existence même dépendent des fonctions respiratoire et circulatoire. Ce sont les deux portes ouvrant sur le royaume de l'organisme humain, et si l'une des deux est obstruée, entravée ou fermée à clef, il en résultera des maladies. Supposez que la pièce dans laquelle vous vous trouvez est un corps humain. Si les fenêtres et les portes sont fermées, il se produit une mauvaise odeur dans la pièce. Cette mauvaise odeur est la maladie de la pièce, aussi que faites-vous ? Vous ouvrez les portes et les fenêtres et l'air vicié est expulsé par l'air frais. De la même façon, la pratique des āsanas procure de l'énergie et une meilleure circulation au corps humain. Une circulation défectueuse est la cause de troubles tels que rhumatismes articulaires, asthme, bronchites, maladies du foie, de l'estomac, des intestins, etc., mais lorsqu'on fait les āsanas, les postures irriguent l'organisme et les troubles sont éliminés quelle que soit la partie du corps affectée. Alors, étant purifié des maux qui causaient la désintégration, on revient à l'intégration et à la vie, et la santé commence à fleurir. De même, si la porte respiratoire est obstruée ou entravée, la pratique du prāṇāyāma purifiera l'organisme et le ramènera à un état d'intégrité.

Les āsanas et le prāṇāyāma sont la fontaine et la source de tous les autres aspects du yoga parce que tout l'organisme humain dépend des portes respiratoire et circulatoire. La régulation du souffle maintient la porte respiratoire propre et ouverte, et grâce à un appareil circulatoire dégagé et sain, le sang nourrit jusqu'à la moindre partie

de notre corps. En permettant au sang d'irriguer les parties du corps qui sont malsaines, on les nourrit, les toxines sont dissoutes, et les différents troubles et symptômes de maladies physiques peuvent être supprimés. Cela peut demander longtemps. C'est un processus naturel qui opère au rythme des processus naturels. Rappelez-vous que même si vous prenez des médicaments recommandés par la médecine moderne, ceux-ci activent certains processus et permettent ainsi aux fonctions de la nature de se produire plus vite, mais ils ne guérissent pas ; ils ne font qu'accélérer le processus de guérison. Les médicaments ne guérissent pas la maladie, seule la nature peut le faire. Le yoga, quant à lui, n'utilise aucun médicament externe pour accélérer le processus. Il vous faut compter sur votre propre nature, et grâce à la seule nature permettre à l'organisme de fonctionner aussi rapidement et efficacement qu'il le peut. C'est donc lent, mais sûr, tandis que la médecine moderne est rapide mais pas toujours sûre !

Selon la médecine indienne ayurvédique, les différentes maladies physiques sont dues au déséquilibre des cinq éléments dans notre corps. Nous en dirons plus à ce sujet au chapitre suivant. La pratique des āsanas peut amener un équilibre entre ces éléments, et le prāṇāyāma accélère le processus. J'ai dit plus haut que les médicaments peuvent accélérer un processus de guérison mais qu'ils ne guérissent pas par eux-mêmes. De façon semblable, le prāṇāyāma ne crée pas l'équilibre mais il accélère le processus afin que les postures puissent amener l'équilibre plus tôt. Il faut apprendre quelles postures faire et quelles postures éviter en travaillant avec un professeur compétent. Les āsanas ne sont pas des

prescriptions ; ce sont des descriptions. Prescrire signifie écrire les détails du remède et laisser le patient aller l'acheter en pharmacie. Dans le yoga, en revanche, il faut décrire la posture et la façon de l'exécuter pour tel ou tel problème, et la personne souffrante doit être formée afin que les āsanas appropriés soient exécutés de la façon appropriée pour guérir la maladie.

## LE YOGA ET LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

L'āyurveda est la science de la médecine indienne traditionnelle. « Āyuh » vient de la racine « āyuh » qui signifie vie, et « veda » vient de la racine « vid » dont le sens est savoir, comprendre. On appelle āyurveda la compréhension du corps, du mental et de l'âme.

L'origine de l'āyurveda est l'*Atbarva Veda* qui, avec le *Rg Veda*, le *Sāma Veda* et le *Yajur Veda*, constitue les quatre Vedas – les écritures sacrées qui sont à la racine même de la pensée et de la philosophie hindoues. Personne ne sait depuis quand les Vedas existent. Ils sont connus comme étant apauruṣeya, c'est-à-dire non donnés par l'homme. Le yoga aussi est apauruṣeya. Et parce que ces sciences ne sont pas de fabrication humaine, elles sont universelles et destinées à l'humanité tout entière. Brahmā est le fondateur du yoga, qui est donc aussi ancien que la civilisation. L'āyurveda aussi remonte au tout début de la civilisation. Il a donné naissance à tous les autres systèmes de médecine, qu'ils soient allopathiques ou homéopathiques. Dans l'āyurveda, vous trou-

verez une thérapeutique basée sur des remèdes donnant les mêmes symptômes que la maladie traitée, comme dans l'homéopathie, et aussi sur des remèdes donnant des symptômes opposés à ceux de la maladie, comme dans l'allopathie. L'āyurveda utilise les deux méthodes.

On peut lire dans les Vedas : « La source de toute action est la perfection du corps. » Et plus loin : « Celui qui est un être faible ne peut pas faire l'expérience de l'âme. » Ainsi le corps est à la source de l'évolution de chaque individu. Les buts du yoga et de l'āyurveda sont presque les mêmes. Tous deux ont pour objet la réalisation du soi. La seule différence est que le yoga adopte une approche psychospirituelle et l'āyurveda une approche physico-physiologique. La cause des maladies selon le yoga est la fluctuation du mental, ou chitta. Pour l'āyurveda, en revanche, les maladies sont imputables à des déséquilibres dans les éléments constitutifs du corps.

Les cinq éléments dont nous sommes tous faits sont la terre, l'eau, l'air, le feu et l'éther. Le premier élément est la terre, qui est à l'origine de la production de l'énergie. Quand l'énergie a été produite, il faut de l'espace pour qu'elle soit distribuée ; c'est le dernier élément, l'éther. La terre et l'éther, le producteur et le distributeur d'énergie, sont en eux-mêmes immuables et éternels ; ils changent quand ils entrent en contact avec les trois autres éléments, l'air, le feu et l'eau. L'āyurveda parle des trois doṣas, ou humeurs du corps, appelées vāta, pitta et kapha, qui sont les principes de l'air, du feu et de l'eau tels que manifestés dans le corps. L'āyurveda explique que les déséquilibres entre vāta, pitta et kapha perturbent l'équilibre du corps et amènent les maladies.

Selon la philosophie du yoga, les troubles se produisent

en raison du déséquilibre des trois guṇas, ou qualités de la nature et du mental dans les schémas de comportement de chaque individu. Nous avons vu ces trois qualités dans l'histoire de Rāvaṇa, Kumbhakarṇa et Vibhīṣaṇa. Ce sont sattva, rajas et tamas, ou l'illumination, le dynamisme et l'inertie. Ces trois qualités de la nature perturbent le mental, qui à son tour perturbe les fonctions du corps. La pratique des āsanas et du prāṇāyāma sert à créer de la profondeur et à relier entre elles les innombrables parties du corps.

Il n'y a aucune contradiction dans la façon dont le yoga et l'āyurveda expliquent les causes des affections. Nous avons sept cents muscles, trois cents articulations, seize mille kilomètres de courant nerveux circulant dans cet organisme humain, et environ quatre-vingt-seize kilomètres de veines, artères et capillaires. Cette machine humaine est si complexe qu'il est très difficile de garder ses nombreux éléments en ordre de marche. Nous ne savons pas combien de muscles mineurs aident un seul muscle majeur à fonctionner ; nous n'en connaissons même pas les noms. Pour que le corps se meuve, il faut qu'il y ait un courant ; c'est le courant vāta, le courant du vent. Le sang aussi doit circuler, et l'on dit que le courant sanguin est pitta, l'élément feu. Le sang est pompé et envoyé dans les différentes zones du corps, et dans ce flux sanguin sont produites certaines énergies chimiques appelées ojas, ou éclat, dans le yoga, et tejas, ou splendeur, dans l'āyurveda. Ce n'est rien d'autre que l'élément feu, ou énergie électrique. La médecine moderne parle elle aussi d'énergie électrique circulant dans notre système nerveux. Enfin kapha, le principe eau, lubrifie le corps. Tout comme il vous faut faire entretenir votre automobile, nous avons besoin de kapha dans notre organisme pour entretenir le

corps. Sinon, nous serions comme des morceaux de bois ; il n'y aurait pas de liquide dans nos articulations et donc pas de mouvements possibles.

La seule différence entre le yoga et l'āyurveda, c'est que le yoga exige énormément de volonté. On doit générer sa propre énergie pour combattre la maladie. Étant donné que beaucoup de gens n'ont pas la force requise pour lutter contre la maladie, l'āyurveda, quant à lui, donne des toniques ou des vitamines pour favoriser le processus. Ces toniques sont des médicaments issus des règnes minéral, végétal et animal. Le rasa, ou goût, de certains toniques stimule le corps. De même, il doit y avoir rasātmaka-karma et rasātmaka-jñāna (action du goût et connaissance du goût) dans la pratique des āsanas. L'essence, ou goût, de l'énergie doit être senti à la source de votre corps quand vous exécutez āsanas et prāṇāyāma.

Il est dit aussi bien dans le yoga que dans l'āyurveda qu'il y a trois types de désordres. Premièrement, il y a les désordres que l'on s'inflige à soi-même. Si nous maltraitons notre corps, il y aura naturellement un prix à payer. Ces maladies que l'on s'inflige à soi-même, que l'on a provoquées, sont appelées adhyatmika-roga. Deuxièmement, les maladies congénitales, ou adhidāivika-roga, sont celles dont les enfants souffrent à cause de leurs parents. Troisièmement, il y a adhibautika-roga, qui désigne les maladies causées par le déséquilibre des cinq éléments dans notre organisme. Si votre élément terre n'est pas dans un état d'équilibre, vous souffrez de constipation. Si votre élément eau n'est pas équilibré, vous souffrez de désordres tels que l'hydropisie. Si c'est l'élément feu qui n'est pas équilibré, vous avez des troubles gastriques avec des brûlures d'estomac. Si c'est avec

l'élément air que vous avez des problèmes, vous souffrez de ballonnements ou de rhumatismes articulaires. Si brusquement, sans cause apparente, sans rime ni raison, votre corps enfle ou se rétracte pour ensuite redevenir normal, cela est dû à un déséquilibre de l'élément éther. La pratique des āsanas aide à maintenir l'équilibre des cinq éléments et ainsi à éviter la catégorie de maladies appelées adhibautika-roga.

Comme l'āyurveda, le yoga a lui aussi ses vitamines. Patañjali dit que les vitamines qu'il nous faut conserver dans le yoga sont la foi, le courage, l'audace, l'application, et une formidable mémoire pour comprendre exactement ce qui se passe en nous aujourd'hui, ce qui s'est passé hier, avant-hier et les jours précédents, avec une vigilance jamais suspendue. Ce sont les cinq vitamines pour qui pratique le yoga. Si vous n'avez pas ses cinq vitamines, ce n'est pas du tout du yoga que vous faites, mais seulement bhoga. On traduit bhoga par satisfaction. Vous vous rappelez que niyama commence par śauca et santoṣa. Śauca est la propreté, la pureté, et santoṣa est le contentement. Ensemble ils produisent bhoga, qui peut être décrit comme la santé du corps et l'harmonie du mental. Mais Patañjali ne s'arrête pas à śauca et santoṣa. Il poursuit avec tapas, svādhyāya et Īśvara-praṇidhana, qui conduisent à la libération de l'âme de son contact avec le corps.

L'āyurveda part du corps, et le yoga part de la conscience. Mais avec leurs points de départ différents, tous deux servent à garder le corps en bonne santé, et tous deux sont des mokṣa-śāstras, ou sciences de la libération.

## L'APPROCHE PRATIQUE

La médecine moderne utilise la cortisone qui est considérée comme le seul produit pharmaceutique applicable à tous les maux. On pourrait dire que la cortisone du yoga est la contemplation de l'âme. Néanmoins, si vous avez un problème d'estomac, c'est un problème d'ordre pratique qu'il faut traiter d'une manière pratique. Vous devez travailler avec un professeur compétent afin de voir pourquoi il y a une douleur, ce qui se passe quand vous faites tel ou tel mouvement, quelles erreurs vous commettez dans vos postures, où se porte l'effort quand vous travaillez, s'il est nécessaire de faire porter l'effort sur ce point-là ou bien s'il faut le faire porter ailleurs pour annuler la tension. Il faut voir tout cela dans votre pratique.

Supposez que vous avez un furoncle à la jambe ; est-ce que le médecin va immédiatement presser la tête de l'abcès pour faire sortir le pus, ou va-t-il d'abord nettoyer les parties du corps tout autour ? S'il y a une cause interne au furoncle, il est inutile de se contenter d'en enlever la tête parce que

le seul résultat sera de faire venir un autre furoncle. De même, en yoga, on ne peut pas se contenter de s'attaquer au point où se manifeste la douleur. Si vous avez une douleur à l'estomac, vous devez savoir qu'il y a des processus indirects liés à cette douleur. Vous devez regarder comment se comporte tout le corps. Il suffit d'avoir du bon sens pour le comprendre. Vous devez fortifier les autres parties du corps avant de toucher directement la partie lésée.

Quand vous faites des asanas, n'étirez pas directement cette région, mais commencez par fortifier les autres parties. Vous devez dire à votre professeur que vous ne voulez pas exercer de pression directe sur cette partie-là. Alors tout ira bien. S'il y a une douleur à un endroit donné de votre corps, vous ne pouvez pas espérer un effet rapide. Vous devez exercer et tonifier les régions voisines avant de vous mettre à travailler directement sur la région affectée. Sinon, vous aggraverez le problème, et ce ne sera pas la faute du yoga. Il faut connaître la cause de la douleur et introduire judicieusement les postures de yoga afin de se débarrasser de cette douleur. Il faut fortifier les muscles indirects afin de pouvoir s'attaquer au problème lui-même plus tard. Le professeur peut observer de l'extérieur et guider votre travail selon ce qu'il voit afin que les parties adjacentes soient purifiées et fortifiées avant que vous commenciez à travailler de l'intérieur sur votre partie faible.

Chez la plupart des élèves, l'intellect de la tête est très fort, mais le corps ne réagit pas à ce que veut le cerveau. En général, leur cerveau agit comme un sujet alors qu'il faut apprendre à traiter le cerveau comme un objet et le corps comme un sujet. C'est la première leçon qu'enseigne le yoga. Quand on a appris cela, les effets du yoga sont très rapides.

Si vous avez un problème d'estomac, vous ne pouvez pas lui dicter la loi de votre cerveau. Il n'y a pas lieu ici pour le cerveau d'agir comme un sujet. Si vous vous servez du cerveau, je me fâche et je dis : « C'est votre estomac qui souffre, pas votre cerveau ! » Je plaindrai votre estomac mais remettrai impitoyablement votre cerveau à sa place. Je dirai : « Relaxe votre cerveau ! » Cela retire la tension du cerveau, et parce que la tension est moindre, la douleur à l'estomac diminue aussi. Ainsi, psychologiquement on relaxe le cerveau et physiologiquement on agit sur l'estomac. Cela permet au cerveau d'accepter la douleur qui devient alors tolérable ; et l'énergie qui était dépensée inutilement dans la tension est transformée en énergie réparatrice pour agir sur l'estomac. Alors la guérison peut commencer.

Il est peut-être plus difficile pour les gens dits intelligents de traiter le corps comme un sujet parce qu'ils existent dans leur tête. Le yogi sait qu'il a un cerveau qui va de la plante de ses pieds au sommet de sa tête. Un intellectuel pense qu'il existe seulement dans sa tête et nulle part ailleurs : son intelligence ne peut pas se diffuser au-delà du cerveau pour habiter le reste de son corps. Mais le yogi dit : « Diffusez cette énergie venant du cerveau dans les autres parties du corps afin que le corps et le cerveau travaillent à l'unisson et que l'énergie soit également répartie entre les deux. » C'est le début du processus de guérison, puisque le relâchement de la tension dans le cerveau apporte une détente aux nerfs.

On me demande souvent de conseiller tel ou tel exercice à quelqu'un souffrant de telle ou telle affection. Je ne donne pas de conseils. Je dis seulement : « Travaillez pour vous débarrasser de vos problèmes. » Les conseils sont sans valeur. Je ne peux pas recommander des exercices particuliers.

Comment savoir quel genre d'effet cela aurait ? Il faut voir cela pour chaque cas particulier. Autrement, ce serait comme consulter des livres pour connaître les effets d'un médicament, puis aller à la pharmacie acheter le remède et le prendre. On ne peut pas lire des méthodes thérapeutiques dans des livres de yoga et traiter les élèves qui viennent pour être soulagés sur la base de ce qu'on a lu. Je ne peux pas autoriser mes élèves à faire cela. Les livres ne sont que des guides approximatifs. Si en tant qu'enseignant vous êtes confronté à des problèmes médicaux particuliers, vous devez vous faire conseiller par un professeur expérimenté qui a rencontré des cas semblables. Laissez-vous guider par lui. Ainsi vous n'aurez rien à craindre et les élèves seront eux aussi en sécurité.

Considérez le cas de quelqu'un souffrant de spondylarthrite ankylosante. Si c'est un cas ancien et que les os soient soudés, il est difficile d'obtenir une amélioration importante. C'est comme un arbre bien développé qui ne peut pas être émondé, tandis qu'un jeune arbre peut être émondé selon la direction dans laquelle on veut qu'il pousse. Si la maladie est récente, on peut agir sur elle comme sur le jeune arbre, mais si la maladie est très ancienne, il faut se contenter de la contrôler et de faire en sorte qu'elle n'augmente pas. Si elle est récente, agissez vite pour la juguler ; et si elle se développe, agissez vite également pour faire en sorte qu'elle ne se développe pas davantage. Il faut faire appel au bon sens : l'alignement des muscles avec les os, des organes avec les fibres musculaires de liaison, de l'intérieur, extérieur, avant et arrière du corps, ainsi que la mise en position correcte des organes, tout cela doit être observé pendant qu'on pratique.

Pendant que vous vous exercez, si en faisant trikoṇāśana vous observez la ligne tracée par le côté extérieur de votre

corps, vous serez probablement nombreux à vous apercevoir que la jambe fait un demi-sāvāsana : elle est oblique du pied à la hanche. Regardez-vous dans la vie ; regardez comment travaille chaque côté de votre corps. Le genou et la cuisse s'écartent de la ligne qui va du pied à la hanche. Ce type de yoga ne guérira pas les maladies ! L'os est le centre et les muscles sont les ailes de ce centre. Les muscles doivent se déployer également des deux côtés comme les ailes d'un oiseau. Si l'on coupe la moitié d'une aile à l'oiseau, il ne lui reste qu'une aile et demie et il ne peut pas voler. De même avec un muscle et demi on ne peut pas apporter la santé à cette région du corps et on ne peut pas guérir la maladie. Chaque partie du muscle doit être divisée également afin que les ailes – les muscles – se déploient également des deux côtés. C'est ainsi que l'on guérit la maladie.

Si vous enseignez le yoga, vous devez avoir des notions de base sur les causes des maladies, leur développement et les parties du corps qu'elles affectent. Enseigner le yoga est très difficile. Même si vous savez tout de suite que telle ou telle personne souffre de telle ou telle maladie, si vous ne savez pas comment vous y attaquer directement, il vous faudra travailler à partir de la périphérie en tonifiant les muscles qui sont loin de la région affectée. Assurez-vous que les muscles sont tonifiés tout autour – en haut, en bas, sur le côté –, puis mettez-vous peu à peu à travailler sur la région affectée. De cette façon, vous ne courez aucun risque. Si les vertèbres lombaires sont affectées, vous devez faire travailler les vertèbres cervicales, le coccyx, la région sacro-iliaque et les vertèbres dorsales. C'est seulement alors que vous pourrez en venir à la région affectée. Si en de tels cas vous traitez directement les lombaires, non seulement vous

prenez des risques, mais vous ruinez votre réputation et vous portez atteinte aux nobles valeurs et bienfaits du yoga.

Un professeur de yoga averti attaque directement l'endroit lésé si la maladie est récente ; mais s'il s'agit d'un problème de longue date, le professeur l'aborde à partir des régions avoisinantes. Régénérez d'abord les autres parties, puis arrivez à la partie affectée pour la guérir à son tour. C'est ainsi qu'il faut enseigner le yoga dans les cas pathologiques.

Je vous ai communiqué ces idées générales, mais je ne peux pas donner de solutions spécifiques pour des cas spécifiques. On doit observer, apprendre sous la direction d'un professeur qualifié, puis travailler en faisant appel à son propre jugement.

## L'ART DE LA PRUDENCE

Beaucoup de livres de yoga décrivent les techniques spéciales de purification appelées kriyās. Mais si vous lisez bien le *Haṭha Yoga Pradīpikā*, vous verrez que les kriyās y sont considérés comme une thérapie et non comme une partie du yoga. Ils sont recommandés dans les cas de maladies autrement incurables, mais beaucoup d'autres moyens doivent être mis en œuvre avant de faire appel à ces mesures drastiques car elles ne sont pas faites pour tout le monde. La médecine moderne emploie elle aussi des mesures drastiques. La cortisone est un médicament drastique. Si tout le reste échoue, on donne de la cortisone. De même, jadis, quand d'autres méthodes échouaient, on donnait un traitement drastique en utilisant les kriyās, mais il était dit qu'une personne en bonne santé ne devait pas les faire.

Le même texte dit que les effets produits par ces kriyās le sont également par les āsanās et le prāṇāyāma. De nos jours, la plupart des gens se figurent que le haṭha-yoga suppose les kriyās, mais il n'en est rien. Le haṭha-yoga

consiste en āsanas, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna et samādhi. Les kriyās sont quelque chose de différent et s'adressent à des gens qui souffrent de maladies inhabituelles.

Certaines personnes purifient les conduits internes du corps à l'aide d'eau, ou d'un fil, ou d'une étoffe, selon les kriyās appelés jala-netī, ou sūtra-netī, ou dhautī. Quant à moi, je fais prāṇa-netī, ou purification par le souffle dans le prāṇāyāma. Pourquoi devrais-je introduire des objets extérieurs quand la nature nous a fourni le fil du souffle ? C'est ce qui me fait dire que sūtra-netī, jala-netī et dhautī ne sont pas nécessaires.

Si l'on avale complètement ou partiellement une étoffe et qu'un abcès se forme dans l'estomac parce que cette étoffe n'était pas tout à fait propre, à qui la faute ? Combien y a-t-il de gens capables de maîtriser la technique permettant d'avaler de l'étoffe ou de s'asseoir dans un seau d'eau et aspirer cette eau par le sphincter anal ? La nature a fourni le système naturel du yoga qui est très différent de tout ceci. C'est pourquoi les textes anciens disent que les kriyās sont des traitements drastiques à ne donner que dans des cas drastiques et pas à tout le monde. Si vous voulez le lire vous-même, reportez-vous au chapitre II, 21 du *Haṭha Yoga Pradīpikā*.

Prenez l'exemple d'un jeune arbre. Vous pouvez observer comme il pousse. Mais si vous le déracinez et le changez de place chaque jour, la plante meurt. De même, vous ne devez pas perturber votre système nerveux par ces mesures drastiques. Les kriyās sont indiqués pour ceux qui ne peuvent pas être soignés par d'autres moyens yogiques. Si tout le monde les fait, cela peut se terminer plus tard par d'autres

maladies provoquées par les mauvais traitements infligés à l'organisme.

Les āsanas eux aussi doivent être utilisés avec toute la circonspection voulue, en tenant compte de l'état physique de l'exécutant. Par exemple, quand on lève les bras, cela soumet directement le cœur à une tension. Aussi les personnes qui ont des problèmes cardiaques doivent-elles éviter les postures où on lève les bras. Dès qu'on soulève les bras, le cœur doit faire un effort, aussi n'enseignons-nous aucune posture debout à ces élèves. Ce serait irritant et inutile.

Il m'est très difficile d'expliquer à des Occidentaux la différence entre un exercice stimulant et un exercice irritant. Prenez le jogging par exemple. La médecine dit que cela stimule le cœur. Mais il faudrait faire la distinction entre irritation et stimulation. Les battements du cœur s'accélérent, mais cela ne veut pas dire que le cœur soit stimulé. Stimulation veut dire que l'on donne de l'énergie, de la vigueur, mais l'exercice peut aussi être irritant ou épuisant. Dans le jogging, faire battre le cœur très vite est irritant pour le cœur.

Dans le yoga, nous faisons des flexions arrière qui sont plus difficiles que le jogging, mais cela n'irrite pas le cœur parce que nous ne nous essouffons pas et nos battements de cœur sont maintenus au même rythme tout du long. Donc quand nous enseignons des āsanas, nous devons discerner ce qui est effectivement tonifiant de ce qui ne l'est pas. Après un exercice tonifiant il n'y a absolument aucune fatigue. Se sentir bien après avoir beaucoup travaillé montre que le travail était tonifiant, mais se sentir épuisé au bout de dix à quinze minutes est le signe certain que l'on fait un exercice irritant. Cela vaut aussi pour le yoga. Par exemple il peut

arriver que je voie l'un de mes élèves enseigner une posture comme ardha-chandrāsana d'une façon irritante, impliquant pour les fibres musculaires un effort terrible, une charge terrible, une mobilisation terrible. C'est ce que j'appelle la façon irritante de faire du yoga ; je peux alors intervenir et enseigner la posture selon une approche stimulante.

Sachant très bien que chaque élève peut avoir des défauts ou troubles physiques, l'enseignant doit essayer de stimuler les régions touchées et de ne pas les irriter. Enseigner le yoga est très simple, mais bien enseigner le yoga est très difficile. Quoique pour chaque élève la structure de muscles, articulations et tendons soit la même, cette structure peut être perturbée à cause de déséquilibres psycho-physiologiques dus aux utilisations qu'en fait habituellement chaque individu, et le professeur doit tenir compte de ces perturbations. Par conséquent, il est parfois nécessaire lorsque les élèves sont nombreux de repérer les personnes plus faibles et de leur donner des exercices différents ou de leur porter une attention spéciale afin d'éviter tout accident.

Revenons à l'exemple des élèves cardiaques : le muscle du cœur est logé dans un sac au centre du côté gauche. Quand le sac se tourne vers l'extérieur, cela signifie qu'il y a eu une dilatation du cœur et qu'il existe certainement une maladie cardiaque. Quand nous enseignons setu-bandha-sarvāṅgāsana et viparīta-karaṇi, nous remettons le sac dans sa position initiale. Mais quand on lève les bras, on éloigne le cœur de sa position normale ; aussi conseillons-nous aux élèves qui ont des problèmes cardiaques de ne pas faire ces postures qui fatiguent le cœur.

Nous ne leur enseignons pas non plus la posture sur la tête parce qu'elle provoque un brusque afflux de sang et

qu'ils ont tendance à retenir leur souffle pendant qu'ils montent dans la posture. À la hauteur du cœur, la colonne vertébrale soutient les muscles du cœur ; les cardiaques doivent donc exercer et tonifier les muscles situés en arrière qui soutiennent le cœur. Songez à ce qui se passe après un tremblement de terre. Une crise cardiaque est comme un séisme du cœur. Qu'arrive-t-il à la terre pendant plusieurs jours après la secousse initiale ? Les tremblements continuent tandis que doucement, doucement, la terre se met de niveau. Il n'y a pas de second séisme, mais les tremblements continuent tandis que la terre se remet en place. La même chose se produit après une crise cardiaque : après le séisme, les tremblements continuent tandis que le cœur se met de niveau. Après la crise, les muscles qui protègent le cœur sont durcis – les fibres des muscles de protection sont très tendues. Parce que ces muscles ont travaillé dur pour protéger le cœur, des tremblements continuent à se produire dans le cœur. Par conséquent, ces muscles de protection doivent être rendus passifs. Nous indiquons des postures qui assouplissent ces muscles, et quand ils sont assouplis ils peuvent supporter sans problème une deuxième crise parce qu'ils sont déjà détendus. Si vous faites faire à la personne la posture sur la tête, les muscles qui sont déjà trop tendus se tendent encore davantage afin de trouver l'équilibre et vous pouvez imaginer ce qui arrive.

J'ai expliqué tout cela en détail dans votre intérêt, pour vous donner un exemple de la façon dont vous devez aborder la pratique des āsanas dans le cas de maladies physiques. Il se peut que certaines personnes prennent des risques inutiles. Si elles le font, qu'elles prennent la responsabilité de ce qu'elles font, mais vous, n'en faites pas autant. Il vaut mieux

se contenter de détendre les muscles de ces élèves et utiliser des coussins pour qu'ils s'allongent et fassent *śavāsana* avec un *prāṇāyāma* simple, et c'est tout.

Un autre mot de mise en garde, qui s'adresse à toutes les femmes pratiquant le yoga, c'est qu'il est toujours préférable d'éviter de faire les postures inversées pendant les règles. Le flux naturel pendant les règles est un écoulement, et si cet écoulement ne se produit pas convenablement vous avez des maux de tête et allez consulter un médecin. Si l'écoulement est trop abondant, vous allez aussi voir un médecin. Or si vous faites des postures inversées pendant les règles, la tendance sera d'absorber au lieu d'évacuer. Si l'écoulement est bloqué sous l'effet des postures inversées, il peut se former certaines pellicules à l'intérieur. Au début, vous ne vous apercevrez peut-être de rien, mais parce que la pesanteur empêche l'écoulement de s'effectuer, il risque de se former une pellicule à l'intérieur qui peut produire par la suite diverses maladies, kystes, cancers, etc., inclus. Il est donc recommandé de ne pas faire ces postures quand on a ses règles. Les postures recommandées à ce moment-là sont les flexions avant, qui ne gênent en rien l'écoulement. Dans ces postures, le flux naturel est conservé et il se produit en même temps dans l'organe une contraction physiologique qui accélère l'assèchement.

En revanche, quand un homme ou une femme perd du sang dans les selles, ce n'est pas un processus naturel comme la manifestation physiologique du cycle menstruel de la femme. Dans ce cas, la restriction concernant les postures inversées ne s'applique pas. Les gens qui souffrent d'hémorroïdes perdent du sang dans les selles, mais avec la pratique des postures inversées cela cesse après quelque temps.

Les pores de la peau sont soulagés, les régions affectées sont séchées et la guérison se produit. Aller à la selle devient facile, aussi n'y a-t-il plus de ruptures de veines et plus de pertes de sang. L'organisme humain contrôle donc le flux sanguin dans le cas d'hémorroïdes en se fermant rapidement. Mais pendant les règles, il s'ouvre et ne peut pas être fermé sans causer des maladies.

Pour exemple, je vais vous donner mon propre cas. Vous serez peut-être choqués de l'entendre, mais pendant près de quinze ans toutes les fois que j'allais aux toilettes je perdais du sang. Cela se produisait chaque fois que j'allais aux cabinets et je ne pouvais pas me relever du siège tant mon anus était irrité. Aussi fis-je faire un examen médical approfondi, car je ne suis pas en faveur des opérations à moins d'avoir la certitude qu'elles sont nécessaires, et les examens montrèrent que tout était parfaitement normal. Pourtant quand j'allais aux toilettes il ne sortait que du sang, comme de l'eau sortant d'un robinet. Je n'ai jamais pris aucun médicament, et cela a disparu tout seul au bout de quinze ans.

Je me demande combien de gens auraient le courage d'affronter pareille chose. Je compte beaucoup d'excellents médecins parmi mes élèves – des gens qui sont censés être au courant de ce genre de choses. Ils se grattaient la tête en disant : « Nous ne savons pas pourquoi vous perdez du sang. Il n'y a pas de plaie. » Ils me dirent que je devrais me faire opérer et me faire enlever le col de l'anus, ce à quoi je répondis : « Dites-moi pourquoi je devrais me faire opérer d'une maladie non diagnostiquée ? » Alors ils dirent qu'il me faudrait continuer à perdre du sang, et je dis que je

continuerai à perdre du sang et attendrais de voir quand cela cesserait.

Une autre affection fréquente est le psoriasis. Le psoriasis est une desquamation de la peau. En Occident, le psoriasis peut venir parce qu'on porte une certaine sorte de chaussettes ou bien des vêtements qui ont été dans un sèche-linge. Il y a plusieurs causes possibles. Quelqu'un en bonne santé peut y résister, mais s'il y a une fragilité dans le sang, on peut être contaminé. D'après mon expérience, bien qu'il y ait desquamation et apparition d'éruptions, ce qui est très irritant, les lésions se ferment vite si la personne pratique des postures inversées matin et soir – les postures d'équilibre sur la tête et sur le cou avec leurs variantes, ce qui peut prendre environ deux heures. La qualité du sang s'améliore et les lésions se ferment bientôt. Je ne prétends pas pouvoir guérir la maladie, mais étant donné que j'ai fait cette expérience avec de nombreux élèves, je dis que le psoriasis peut être contrôlé et vite guéri.

Maintenant en ce qui concerne l'eczéma, s'il s'agit d'un eczéma sec, alors il n'y a absolument aucun problème, on peut exécuter toutes les postures. Quand il s'agit d'un eczéma suintant, il faut faire très attention quand on travaille que la sueur ou le suintement de la région atteinte ne touchent pas les autres parties de la peau. Mais si l'on me demande si l'on peut faire du yoga ou pas, je réponds oui sans hésiter ; j'ai travaillé avec ces deux types d'eczéma.

Je ne sais pas si j'en porte toujours la trace, mais j'ai eu pour élève il y a longtemps quelqu'un qui souffrait d'eczéma et mon corps a été contaminé à son tour. L'irritation a duré des années. J'attrape aussi beaucoup de toxines venues des ongles de mes élèves parce que lorsque j'enseigne ils agrippent

ma jambe ou d'autres parties de mon corps et me rentrent leurs ongles dans la peau. Vous savez qu'il arrive à M. Iyengar de frapper ses élèves pour les aider dans leurs postures, mais vous ne savez peut-être pas ce que je reçois de mes élèves ! Les élèves impriment aussi leur marque sur mon corps. J'ai eu une démangeaison pendant deux ou trois ans. On ne voyait rien, mais l'irritation était là et je passais une pommade de camphre et de ghee pour la calmer. Puis un jour ma femme s'est servie d'un seau plein d'eau. L'extrémité de la poignée, là où elle s'arrondit en boucle, avait une pointe aiguë. J'ai ouvert la porte et, ne sachant pas que le seau était là, j'ai marché en plein dedans. Cette pointe aiguë est entrée exactement dans la partie qui était irritée, et la valeur d'une tasse de sang noir en est sortie, et l'irritation disparut. Du sang vraiment noir ; puis du sang frais a commencé à venir. Je dis à ma femme que j'avais cette irritation depuis des années. Voilà le genre de problèmes que j'ai en enseignant – bien qu'en général je ne parle pas des maladies qui m'échoient.

En Amérique, j'ai traité un cas de sida, et la personne voyant qu'elle ne souffrait plus d'épuisement, décida de venir à mon institut de Pûna (Pune) pour y être entraînée. Ce malade disait qu'il pouvait faire toutes sortes de travaux manuels qu'il ne pouvait pas faire avant de pratiquer le yoga. Mes élèves américains envisageaient d'ouvrir une clinique pour personnes atteintes du sida afin de voir ce que peut faire le yoga, bien que je leur aie dit de ne pas aller trop vite. Il est donc clair que les gens souffrant d'eczéma, de psoriasis et autres désordres similaires peuvent tous faire du yoga sans crainte et sans avoir à redouter un quelconque résultat fâcheux.

Pour terminer, je voudrais donner un conseil de prudence aux enseignants qui veulent s'approprier des pratiques qu'ils ont vu utiliser par d'autres dans un contexte spécifique. Supposez que quelqu'un vienne assister à un cours que je donne à des femmes enceintes de six mois, qu'il voie ce que je fais et dise : « Oh, c'est du bon yoga », puis s'en aille en pensant qu'il sait comment travailler avec les femmes enceintes. Il n'a pas vu comment je travaille du troisième au neuvième mois de grossesse. Il ne sait pas que j'ai une façon différente de travailler pour chaque mois. Mais il s'en va en pensant que parce qu'il m'a vu enseigner certaines postures à des femmes enceintes il sait ce qu'il faut faire.

J'ai donné cet exemple de grossesse mais je pourrais en donner beaucoup d'autres. Par exemple, on m'a demandé si je recommandais les postures inversées pour des gens souffrant de glaucome. Il est exact que je fais exécuter ces postures à des élèves atteints de glaucome, mais cela ne veut pas dire que c'est quelque chose que je puisse recommander. Si j'utilise ces postures, c'est parce que je sais comment les faire faire aux élèves. Si une personne atteinte de glaucome fait la posture sur la tête, la pression augmente. Il faut apprendre comment doivent être les globes oculaires, comment doivent être les oreilles, comment doit être le souffle. Si, à la façon d'un médecin, je prescrivais ces postures pour le glaucome, quelqu'un d'autre dirait immédiatement : « Je veux servir l'humanité, je vais donc enseigner les postures inversées aux gens qui ont un glaucome. » C'est exactement ce qui s'est passé il y a quelques années.

À Pûna, je donne des cours à des gens qui ont un glaucome et même un décollement de la rétine. J'ai eu plusieurs cas où la rétine n'était pas trop gravement décollée et je n'avais

donc pas de raisons de m'inquiéter. Si un malade apprend qu'il va avoir un décollement de la rétine, je peux lui éviter ce décollement. Mais, ayant été échaudé une fois, je fais très attention. Il y a quelques années, alors que j'enseignais la posture sur la tête à une demi-douzaine de personnes ayant un glaucome, un homme rejoignit mon cours et me vit travailler. Il n'avait aucun glaucome lui-même, mais il me vit travailler et par la suite il m'écrivit une lettre disant : « Vous ayant vu enseigner la posture sur la tête à des gens atteints de glaucome, je fais la même chose moi aussi et cela leur fait du bien. Pouvez-vous me dire quoi d'autre enseigner ? » Cela me mit très en colère. Que faire si de telles choses se reproduisent ? Je suis très prudent pour recommander des exercices adaptés à la condition physique parce que beaucoup de gens peuvent dire : « Moi aussi je vais enseigner ça. » Or ce qui est important c'est la façon de l'enseigner. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, abstenez-vous. Cela vaut non seulement pour la posture sur la tête mais pour beaucoup d'autres *âsanas* qui peuvent exercer une pression sur les yeux. Abstenez-vous si vous ne savez pas. C'est dangereux. En pareil cas, ne faites que les flexions avant. Cela, vous pouvez l'enseigner sans causer de dégâts ; même si le glaucome ne diminue pas, il n'augmentera certainement pas, donc je ne risque rien, vous ne risquez rien, et ceux qui font les postures ne risqueront rien non plus.

## L'ART DE GUÉRIR

L'idée première du yoga, c'est la liberté et la béatitude et les produits dérivés qui se présentent en chemin, y compris la santé physique, sont secondaires pour qui pratique le yoga. Néanmoins, nous pouvons observer comment ces produits dérivés apparaissent et comment les effets des āsanas et du prāṇāyāma s'infiltrent dans le corps, rajeunissant les cellules et le système cellulaire. Parce que nous pouvons observer comment différents effets physiques et physiologiques sont provoqués par certains mouvements, nous pouvons en conclure que ceux-ci sont les moyens d'atteindre les autres parties du corps.

C'est un savoir traditionnel, mais comme des maillons de notre tradition ont été perdus, il faut les reconstituer par la recherche scientifique et par la pratique. La raison pour laquelle ces maillons se sont perdus est historique et nous devrions tous la connaître. Il fut un temps où le yoga était pratiqué par tous, et à cette époque l'Inde était en paix – elle n'était envahie par personne. Mais par la suite, au cours

du dernier millénaire, l'Inde a été victime d'invasions terrestres par le Nord, l'Ouest et l'Est, et pour finir elle fut envahie par la mer aussi. Sa culture, ses temples et ses centres intellectuels passèrent par des périodes de destruction et d'ébranlement systématiques. C'est ainsi que beaucoup de nos anciennes traditions furent perdues et nos liens avec elles coupés. Tout le savoir traditionnel est là, mais il a été perdu et nous devons le reconstituer. C'est pourquoi nous devons nous fier à notre propre expérience et trouver ce que j'appelle le meilleur mouvement possible, celui qui produit son effet.

Ceux qui pratiquent le yoga et les chercheurs ont trouvé beaucoup de pistes pour nous relier au matériau perdu. Pratiquant les āsanas et le prāṇāyāma depuis des années et ayant atteint le meilleur niveau possible dans notre pratique, travaillant avec résistance, sans résistance, observant et expérimentant à partir de nos propres réactions, il nous est possible de tracer les méridiens à l'intérieur du corps et de travailler sur eux de notre propre initiative, sans dépendre de l'aide de quelqu'un pour nous faire soigner. Le yoga est un traitement médical subjectif qui agit sur les différents centres vitaux du corps.

C'est un sujet très complexe. Prenez par exemple les notions de īda, piṅgalā et suṣumnā qui sont les principaux canaux d'énergie dans notre corps. On peut les rattacher aux concepts chinois du yin et du yang. Īda est yin (féminin) et piṅgalā est yang (masculin). Ces deux canaux d'énergie se rencontrent à certains endroits ; ils s'entrecroisent dans l'organisme et partout où ils se croisent se trouve un point méridien. Quand nous pratiquons les āsanas ou le prāṇāyāma, il se fait un échange d'énergie entre les deux aux centres où ils se rencontrent. Ces centres sont des réservoirs

d'énergie. Lorsque la présentation optima de notre corps permet que se produise sans interruption dans les canaux *ida* et *piṅgalā* le flux d'énergie correct, alors l'énergie latente dans ces centres peut être relâchée en vue d'agir pour la guérison des maladies diverses dont souffre le corps.

Quand vous serez arrivé au maximum de vos possibilités en ce qui concerne la justesse du mouvement et la perfection de l'action dans chaque *āsana*, alors, que vous vous en rendiez compte ou pas, tout votre corps sera conscient. Toutefois, c'est seulement quand l'intelligence entre en jeu qu'il se produit aussi une prise de conscience. Il faut savoir qu'en cas de maladie la partie du corps qui est affectée a perdu sa sensibilité. Il y a alors différentes façons de pouvoir la régénérer par la pratique du yoga. Lorsque nous faisons les postures, l'énergie est amenée dans ces régions affectées. Ayant compris cela pour l'avoir expérimenté nous-même dans notre propre corps, nous touchons nos élèves à l'endroit malade quand nous rectifions leurs postures afin que le flux d'énergie puisse pénétrer partout sans interruption en vue d'une guérison.

La recommandation que je vous fais à tous, c'est de ne pas essayer de venir en aide quand vous savez que vous ne savez rien. Ce serait prendre des risques. Je l'ai déjà répété et je dois vous mettre en garde une fois encore : n'enseignez que ce que vous connaissez. N'enseignez pas ce que vous ne connaissez pas en prenant les autres comme cobayes pour faire une expérience. Prenez-vous vous-même comme cobaye avant de vous amuser avec les autres. Je vous dis cela parce qu'un professeur de yoga est dans une position différente de celle d'un médecin quand il vient en aide aux gens. Un médecin diplômé donne des médicaments mais n'entre pas

affectivement en contact avec le patient. Le médecin connaît les symptômes, connaît les causes de la maladie et sait que certains remèdes sont efficaces pour certaines maladies. Il ou elle prescrit les remèdes, vous allez les acheter dans une pharmacie et vous les prenez selon l'ordonnance. Si vous allez mieux, c'est parfait. Si vous n'allez pas mieux, votre médecin vous dit d'aller vous faire examiner par un spécialiste. Dans la guérison par le yoga, le professeur entre en contact avec l'élève ou patient et voit à chaque instant ce qu'il éprouve et comment il réagit. Dans le yoga, il n'y a pas d'intermédiaire comme une pharmacie où l'on peut aller acheter les médicaments. On doit être très prudent parce qu'on joue avec la vie d'un autre. Le médecin, lui, joue moins avec la vie qu'avec la médecine. Si le remède ne fait pas d'effet, il dit : « Très bien, je vais changer de médicament. » Mais dans le yoga on ne peut pas changer de médicament ; on doit toujours revenir aux mêmes principes. Il faut donc savoir comment on doit appliquer ces principes dans tous les cas de figure.

Certains disent que je fais du yoga comme de la gymnastique. C'est malheureux, car seuls des gens qui ne connaissent pas la véritable profondeur du yoga peuvent parler ainsi. J'ai exploré les profondeurs de mon corps. Je pratique de façon subjective. Je ne dépends pas d'un savoir acquis. Je tiens mon savoir de l'expérience. Je connais chaque *āsana* en profondeur. Il me faut saisir la dualité entre un muscle et un autre. Supposez que j'aie un avant-bras qui soit plus long et un haut de bras qui soit plus court. Cela peut sembler normal mais c'est une déformation. L'articulation doit être exactement au milieu et il ne doit pas y avoir de différence entre la partie supérieure du corps et la

partie inférieure. Arriver à ce point c'est comprendre l'āsana. Les āsanas nous aident à faire disparaître les dualités ou dysfonctionnements dans le corps, le mental et l'âme.

Prenez l'exemple de quelqu'un qui souffre de bourdonnements d'oreille. C'est un problème concret pour le patient qui demande une réponse concrète. Il se peut que l'oreille soit obstruée. Les os peuvent être trop rapprochés les uns des autres, ou bien il peut y avoir du pus dans l'oreille. La personne peut être faible physiquement, ou bien le cérumen peut être trop ou pas assez abondant. Il faut regarder la structure du cou et de l'oreille. Je ne peux rien dire sans avoir vu la personne, mais en général on peut traiter ces problèmes par les postures inversées telles que sarvāṅgāsana, halāsana et setu-bandha-sarvāṅgāsana. Ces postures inversées sont sûrement efficaces, mais si la posture n'est pas prise correctement, au lieu d'atténuer les bourdonnements cela créera en plus une douleur. Le professeur doit donc être très vigilant pour voir si l'oreille devient douloureuse pendant que la posture est exécutée. Śanmukhi-mudrā soulage aussi, mais savoir comment introduire les doigts dans les oreilles est tout un art. Il faut essayer et, à force de tâtonnements prudents, on apprend comment ajuster en même temps les oreilles internes. Il faut développer beaucoup d'habileté et de sensibilité dans les doigts pour réussir à équilibrer les oreilles internes.

Une de mes élèves à Pūna avait ce problème. Elle ne répondait jamais au téléphone parce qu'elle n'entendait pas. Ses parents vinrent me trouver en pleurant il y a quelque temps, disant : « Notre fille de vingt ans est sourde et nous ne pouvons pas la marier. S'il vous plaît, faites quelque chose pour elle. — Que puis-je faire ? leur répondis-je. Votre

filie est sourde. Mais je vais essayer et si je réussis mariez vite votre fille. » J'ai donc accepté de me charger de ce cas en ayant confiance dans l'aide de Dieu pour le traiter.

Avant que je m'occupe d'elle, les parents de la jeune fille l'emmenèrent chez un spécialiste de l'oreille qui dit : « Il faut opérer immédiatement parce qu'il y a une obstruction à quatre-vingts pour cent. Si l'on attend un mois ou davantage, ce sera complètement obstrué et il n'y aura plus aucune chance après ça. » Les parents étaient mes élèves et je leur demandai pourquoi ils ne m'en avaient pas parlé plus tôt, quand le problème avait commencé. Ils me répondirent qu'ils n'étaient pas certains que le yoga pourrait agir et que donc ils ne m'avaient rien dit. Je leur dis alors : « Très bien, un autre de mes élèves est oto-rhino-laryngologiste à Bombay. Je vais lui envoyer votre fille pour qu'il l'examine afin de pouvoir me dire exactement ce qu'il en est. » Il examina l'oreille et dit : « Il ne fait pas de doute qu'une opération est nécessaire, mais si M. Iyengar doit s'occuper d'elle, je peux attendre trois mois. S'il peut faire quelque chose en trois mois, alors l'opération pourra être suspendue, mais s'il n'arrive à rien dans ce laps de temps, ne tardez pas davantage, faites-la opérer. »

Je pris donc ce cas en main. Je commençai à lui donner des cours et au bout de trois mois l'oto-rhino fit de nouveaux examens et constata une amélioration notable. C'est une chose à laquelle la médecine ne peut pas croire. Même ma fille Gīta avait été surprise quand je m'étais chargé de ce cas et m'avait dit : « Qu'est-ce que vous allez enseigner, quand c'est aussi profond dans l'oreille ? »

J'avais traité des cas de fungus de l'oreille et de prurit de l'oreille et je les avais guéris. Naturellement celui-ci était

un peu plus difficile, mais je relevai le défi et commençai à travailler avec la jeune fille. Pour la plupart d'entre nous, quand nous faisons la posture sur la tête ou d'autres postures inversées, la cavité de l'oreille, qui est normalement circulaire, prend la forme d'un œuf – une forme ovale. Si elle devient ovale, c'est que la posture est mal faite. Ce seul exemple peut vous faire comprendre de quelle subtilité vous devez faire preuve quand vous enseignez. Lorsque j'introduis mon doigt dans l'oreille de cette jeune fille pendant qu'elle se tient debout dans la posture de tādāsana, je vois jusqu'où il peut s'enfoncer. Puis je répète l'expérience dans la posture sur la tête, et le doigt devrait aller plus loin qu'en tādāsana. Si tel est le cas, cela signifie que la jeune fille fait la posture sur la tête correctement, ce qui lui donne une totale sérénité et passivité, et fait donc disparaître l'obstruction et améliore l'ouïe. J'ai travaillé avec elle sur d'autres postures plus difficiles, en tenant compte du fait qu'elle était très grande et très mince et que donc halāsana et sarvāṅgāsana ne serviraient à rien. Les oreilles commencèrent à s'ouvrir et la jeune fille me mit sur la voie en disant qu'elle sentait que cela s'ouvrait. Cette indication m'a permis d'apprendre énormément sur un grand nombre d'āsana. Au bout de trois mois elle alla se faire examiner et le médecin fut surpris de constater que l'oreille gauche était complètement ouverte et que l'oreille droite qui était obstruée avait gagné dix pour cent d'ouverture. Les parents dirent alors : « Notre fille va mieux. Est-il nécessaire de continuer ? » Je dis : « Pourquoi ne pas essayer de gagner encore dix pour cent ? J'ai pris la responsabilité de l'aider à entendre jusqu'à ce qu'elle se marie et, une fois mariée, puisse entendre la voix de son mari. Après cela je dégage ma responsabilité ! »

Puis un jour où j'enseignais le spécialiste de Bombay est venu à mon cours. Pendant le cours, j'introduisis mon doigt dans son oreille et lui dis : « Vous n'entendez pas bien de l'oreille droite. » Il me demanda : « Comment vous en êtes-vous aperçu ? » C'est ce que je veux dire quand je parle d'art. Il faut savoir comment introduire son doigt ; l'oreille est si délicate. J'ai ajusté son oreille et il me dit qu'il entendait mieux. Après le cours il ajouta : « M. Iyengar, ce n'est pas le yoga qui est en train de guérir cette jeune fille. C'est vous ! » Son oreille est maintenant ouverte à quarante pour cent. Elle peut entendre le téléphone. Elle peut parler à n'importe qui. Si bien que j'ai dit à ses parents de vite la marier !

Comment fait-on pour ouvrir une oreille ? Je ne peux pas l'expliquer. Ce n'est pas si simple. Il faut savoir placer les nerfs pneumogastriques en faisant sarvāṅgāsana, puis, après avoir agi sur les nerfs pneumogastriques, il faut agir sur les nerfs des oreilles. Il est alors possible de voir un changement. Mais dans le cas de quelqu'un qui est gros et dont l'oreille est petite, par exemple, les bourdonnements d'oreille sont inévitables à cause de la structure anatomique. Beaucoup de choses entrent en jeu. Il faudrait qu'une telle personne vienne à Pūna pour que je voie ce que je peux faire. Je peux aussi échouer, mais je veux bien prendre le risque pour la simple raison que si une deuxième personne vient me trouver je repartirai de là où je me suis arrêté avec la première. Même s'il n'y a pas eu d'amélioration avec la première personne, je saurai après cela comment travailler avec d'autres. Je ne peux pas garantir le succès pour la première personne, mais je peux garantir une amélioration pour les autres.

Quand j'ai commencé à enseigner le yoga je n'étais bon

à rien. Les circonstances où des élèves ont voulu que j'enseigne le yoga et je me suis donc mis à l'enseigner dès l'âge de seize ans. Quand les gens ont commencé à venir me demander des cours, j'ai eu beaucoup de maux de tête et de maladies. Mon corps prenait leurs douleurs et leurs souffrances. Je faisais du yoga en souffrant dans mon corps. J'ai appris subjectivement ce qu'étaient ces douleurs. J'ai appris subjectivement à connaître la douleur physique des autres. Et j'ai expérimenté subjectivement sur mon propre corps les effets des āsanas et des bons et des mauvais mouvements avant de les faire faire aux autres. C'est ainsi que je suis devenu un bon enseignant.

On ne peut donner que ce qu'on a expérimenté soi-même. Si vous voulez aider les autres en les guérissant par le pouvoir du yoga, il faut vous mettre au service de l'art et puis en acquérir l'intelligence par l'expérience. Ne vous imaginez pas que vous avez déjà compris et n'imposez pas votre compréhension imparfaite à ceux qui viennent vous demander de l'aide.

Souvenez-vous que l'expérience et le savoir né de l'expérience sont un million de fois supérieurs aux connaissances accumulées et acquises. La connaissance née de l'expérience est subjective et elle est factuelle, tandis que, étant objectives, les connaissances acquises peuvent être entachées de doute. Aussi apprenez, exécutez, réapprenez, expérimentez, et vous serez capable d'enseigner avec confiance, courage et clarté.

#### QUATRIÈME PARTIE

### LE SOI ET SON VOYAGE

## RETOUR À LA GRAINE

Nous avons décrit les huit étapes du yoga comme les éléments d'un arbre, en allant des racines à la fleur et au fruit. On peut également comparer le développement spirituel de l'être humain à la croissance d'un arbre, de la graine à la pleine maturité. On ne peut pas voir dans la graine la qualité de la croissance d'un arbre mais elle y est cachée. La graine de l'être humain est l'âme à l'intérieur de laquelle est cachée l'essence de notre être. L'âme en chaque individu est ce qui fait grandir cet individu, tout comme la graine est la cause de la croissance de l'arbre.

Quand la graine est semée, elle germe au bout d'un ou deux jours. Ce germe, c'est dharmendriya. Indriya signifie organe et dharma veut dire vertu ou nature essentielle. Dharmendriya, l'organe de la vertu, désigne la conscience morale. Cette pousse ou germination de l'âme donne la première perception, qui est une perception de la vertu, une ouverture de la porte.

Quand la graine s'est ainsi ouverte, une tige en sort qui

est chitta, ou conscience psychologique. Puis cette tige unique qui sort de la graine se divise en plusieurs branches : une branche est le petit soi, appelé asmitā ; une autre est l'ego ou ahamkāra. Asmitā est la conscience d'exister individuellement. Ce n'est pas encore l'ego. C'est la conscience de soi, de « je suis ». Ahamkāra est l'ego ; c'est le bourgeonnement d'asmitā, le soi, dans une action. Tant que le soi n'agit pas, c'est asmitā ; mais dès qu'il s'exprime dans une action, il devient ahamkāra, l'ego.

À mesure que la conscience psychologique se développe, elle se divise en diverses branches. Une branche est ahamkāra, ou ego ; une autre est buddhi, ou intelligence ; une autre est manas, ou mental. Comme l'arbre continue à croître, d'autres branches apparaissent qui sont les karmendriyas et les jñānendriyas, les organes d'action et les sens de perception qui entrent en contact avec le monde extérieur et créent ondes de pensée, oscillations, délibérations, modulations, modifications. Comme les feuilles d'un arbre qui rencontrent l'atmosphère, le soi individuel, l'intelligence individuelle et le mental entrent en contact avec le monde extérieur et recueillent des informations qui alimentent en retour les branches, la tige principale ou tronc de la conscience et la graine de l'âme. Ainsi, ils agissent comme un pont reliant le corps intérieur et le corps extérieur.

Ce développement depuis la graine jusqu'à la tige, aux branches et aux feuilles, est un processus naturel en chaque individu. Si les feuilles restent tout à fait immobiles, cela signifie qu'il n'y a pas d'échanges avec l'air ; alors les feuilles dépérissent et l'arbre se dessèche. Les feuilles sont là pour nourrir l'arbre tout entier. De la même façon, nos organes de perception et d'action sont destinés à cultiver le corps

intérieur. Malheureusement, nous oublions en général le corps intérieur et ne nous occupons que du corps extérieur parce que nous ne voyons que le monde extérieur et pas ce qui se passe à l'intérieur de l'arbre. Nous ne voyons pas comment les feuilles tirent une nourriture de l'atmosphère ambiante, comment celle-ci est véhiculée dans la sève et protégée par l'écorce pour alimenter les racines et l'arbre tout entier.

Nos organes d'action et de perception sont là pour acquérir connaissance et compréhension et pour cultiver l'intelligence et l'ego, nourrissant ainsi le soi et la graine originelle, l'âme, qui est la cause enfermant l'essence du tout. Étant donné que l'arbre s'est développé dans un voyage d'aller, de la graine aux branches et aux feuilles en passant par le tronc, le voyage de retour doit aussi être fait, des feuilles à la graine. En pratiquant les āsanās, vous sentez l'énergie qui circule dans votre organisme. Vous sentez comment elle opère, comment elle circule. Dans le cas de l'arbre, l'énergie circule de la graine aux feuilles, et comme les feuilles sont en contact avec l'air, elles renvoient de l'énergie en sens inverse jusqu'aux racines en passant par les branches et le tronc, et les racines permettent alors à l'arbre de se développer encore davantage pour qu'il s'épanouisse en fleurs et en fruits.

Le cerveau est au sommet du corps humain comme les fruits sont au sommet de l'arbre. Dans le yoga on doit objectiver le cerveau, le mental et la conscience, ce qui ne veut pas dire les nier mais les cultiver. La philosophie européenne commence par le cerveau, siège de la pensée. Le yoga commence par la graine. Pour le yoga, le cerveau est la périphérie de la conscience. À partir de là, il faut s'enfoncer

à l'intérieur vers la racine. Parce que nous sommes trop dans notre tête, nous perdons le contact avec le reste de notre corps.

La conscience est toujours présente dans notre doigt, mais la plupart du temps nous ne nous en rendons pas compte et la conscience du doigt reste latente. Il faut connaître la différence entre conscience et prise de conscience. La conscience existe partout dans le corps. Quand vous vous promenez, si une épine touche votre pied, que se passe-t-il ? Elle pique et vous sentez immédiatement la douleur. Vous ne pouvez donc pas dire qu'il n'y avait pas de conscience. Mais jusqu'à ce que l'épine vous pique, vous n'aviez pas conscience de votre pied. La conscience dans votre pied était latente, mais dès que votre pied a été piqué, elle a émergé. Prendre conscience, c'est réveiller cette conscience latente. La conscience dans votre corps a une longueur d'un mètre quatre-vingts ou d'un mètre soixante – sa longueur est égale à la taille de votre corps. La prise de conscience, elle, est petite. La prise de conscience peut s'étendre sur soixante centimètres, trente centimètres, deux centimètres ou même un centimètre seulement. Le yogī dit qu'en pratiquant les āsanas on peut étendre la prise de conscience aux dimensions de la conscience. C'est la prise de conscience totale. C'est la méditation.

Quand la prise de conscience s'affaiblit, l'intelligence s'affaiblit et la conscience s'affaiblit aussi. Mais dès que vous êtes attentif, votre intelligence se concentre. Cette concentration, c'est dhāraṇā ; et quand cette intelligence et cette prise de conscience n'oscillent plus mais demeurent constantes, c'est l'état de méditation. Parce qu'il n'y a pas d'interruption dans l'observation, il n'y a pas d'interruption dans le flux

de l'intelligence, il n'y a pas d'affaiblissement de la prise de conscience, si bien que le sujet et l'objet deviennent un. Dans dhāraṇā le sujet et l'objet sont encore séparés – c'est pourquoi il faut se concentrer pour ramener le sujet à la contemplation de l'objet, ou pour rapprocher l'objet du sujet. Mais aussitôt que l'objet se fond dans le sujet et que le sujet s'oublie lui-même c'est le samādhi. Il n'y a alors aucune différence entre moi et l'objet de ma contemplation. Aussitôt que l'objet et le sujet sont réunis, il n'y a plus d'objet, il n'y a plus de sujet ; il y a l'âme ; il y a la graine.

## LES YOGA SŪTRAS DE PATAÑJALI

Il est très difficile pour qui pratique le yoga d'en apprécier toute la signification profonde. Nous savons tous que le yoga c'est calmer le mental. Jadis, quand les grands sages et yogis écrivaient leurs livres, ils commençaient par indiquer le but de leur enseignement, puis ils définissaient les méthodes pour calmer le mental afin d'atteindre cette quiétude. Il y a environ deux mille cinq cents ans, Patañjali composa les *Yoga Sūtras* qui contiennent quatre chapitres renfermant cent quatre-vingt-seize sūtras ou aphorismes dans lesquels est donnée une méthode complète permettant à chaque individu de se développer et de connaître l'harmonie intérieure.

Dans les deux premiers sūtras il est dit que lorsque le mental est calmé, le soi repose en sa demeure. Si les choses étaient aussi simples que cela, Patañjali aurait pu s'arrêter là. Mais il poursuit et amplifie ces deux sūtras par cent quatre-vingt-quatorze autres sūtras dans lesquels il définit les moyens techniques pour atteindre cet état. Il commence en disant que lorsque le mental est calmé le soi repose en

sa demeure. Mais quand le mental est agité, quand le mental vagabonde, quand le mental est attiré vers les objets extérieurs, le soi suit le mental, et comme il suit le mental il ne peut pas reposer en sa demeure.

Dans le premier chapitre, Patañjali décrit comment la structure mentale est attirée par les choses vues ou entendues, ce qui crée des oscillations ou ondes de pensée dans le mental. Il indique différentes méthodes pour arrêter ces oscillations du mental, adaptées à des capacités individuelles et niveaux de développement différents afin que tous ceux qui pratiquent puissent faire l'unité du mental, du corps et de l'âme.

Un mental non cultivé oscille à cause des habitudes prises, aussi Patañjali donne-t-il des méthodes pour se concentrer sur l'esprit universel de Dieu, ou sur le souffle, ou sur ceux qui ont atteint la libération par la pratique du yoga, ou sur tout autre sujet qui peut convenir. En suivant ces méthodes, l'adepte cultive progressivement son mental, ce qui lui permet d'analyser correctement, de raisonner juste, ou bien, sans s'occuper des objets du monde extérieur, de ne pas analyser ni raisonner mais de rester silencieux. Quand le mental ainsi cultivé se tait, on entre dans un état de félicité, et dans cette félicité on fait l'expérience du centre de son être.

Il y a plus de deux millénaires, Patañjali comprit l'importance du cerveau et décrivit le cerveau antérieur comme étant le cerveau analytique, le cerveau postérieur comme étant le cerveau dialectique, le cerveau inférieur comme étant le siège de la félicité (ce qui, entre parenthèses, correspond aux découvertes de la médecine moderne qui voit dans l'hypothalamus, situé à la base du cerveau, le centre correspondant au plaisir et à la douleur), et le cerveau supérieur

comme étant le cerveau créateur, siège de la conscience créatrice, source de l'être, de l'égo ou de l'amour-propre, siège de l'individualité.

Pour cultiver le cerveau, Patañjali suggère de rendre ses quatre parties passives ; on les fait rester à l'état d'objets, comme nos mains et nos jambes, afin de les amener au silence. Quand elles sont silencieuses, il n'y a absolument aucun mouvement du cerveau. Au lieu d'être extraverti, le cerveau devient introverti et commence à remonter à sa source. Nous avons tous fait l'expérience de cette passivité dans le sommeil, quand le cerveau ne fonctionne pas du tout mais reste à l'état de chose. À ce moment-là on perd la conscience de soi-même. La philosophie yogique décrit cet état comme un plateau spirituel, ou un désert spirituel, comme lorsque des gens vont et viennent à un croisement sans savoir quelle direction prendre s'il n'y a pas de poteaux indicateurs. C'est aussi un état d'équilibre et de paix.

Patañjali nous avertit que nous ne devons pas nous laisser abuser par cette quiétude. Il y a quelque chose au-delà qui est le siège de la conscience même. Si vous atteignez la quiétude de la conscience et vous y laissez prendre, souvenez-vous de la chute appelée yoga-bhraṣṭa – ce qui signifie déchu de la grâce du yoga. Cela se produit quand on reste prisonnier à ce stade en s'imaginant que le yoga s'arrête là. La pratique du yoga doit continuer puisque, selon Patañjali, elle doit culminer dans la contemplation de l'âme. De l'oscillation à l'immobilité, de l'immobilité au silence et du silence à la contemplation de l'âme, voilà quel est le périple du yoga. Avec une foi et un effort intenses vous devez recharger la batterie de votre intelligence pour traverser la vibration de la conscience et voir où elle s'achève. Quand vous atteignez

cet état, vous acquérez une conscience mature, appelée intelligence exercée ou mature, qui n'oscille pas, et vous devenez un avec le centre de votre être. C'est ce qu'on appelle nirbija-samādhi, ou samādhi sans graines.

Telle est la conclusion du premier chapitre de Patañjali, appelé *Samādhi Pāda*, qui s'adresse à des personnes ayant atteint un certain niveau de développement spirituel. Il est clairement expliqué que ce chapitre n'est pas pour tout le monde mais pour ceux qui ont atteint un degré de développement leur permettant de conserver une attitude égale en toutes circonstances. Cela montre comment ces âmes cultivées peuvent ne jamais se départir de la maturité que leur être a acquise.

Le deuxième chapitre s'adresse à ceux qui n'ont pas commencé à se développer spirituellement, ou qui commencent juste. Il traite des afflictions du corps qui causent des oscillations dans le mental. Les maux du corps causent des oscillations dans le mental, donc en empêchant le corps de souffrir on empêche le mental d'osciller.

Comme je l'ai dit, yoga signifie intégration. Le deuxième chapitre donne les éléments permettant de comprendre ce qu'est cette intégration. Nous sommes faits de trois niveaux : le kāraṇa-śarīra ou corps causal, qui comprend l'enveloppe spirituelle ; le sūkṣma-śarīra ou corps subtil, qui comprend les enveloppes physiologique, psychologique et intellectuelle ; et le sthūla-śarīra ou corps grossier, qui comprend l'enveloppe anatomique. Le sūkṣma-śarīra ou corps subtil est situé entre les deux autres – c'est le pont reliant le corps à l'âme. Selon Patañjali, lorsque corps et âme sont reliés, les dualités entre corps, mental et âme disparaissent.

Au début du second chapitre on peut lire : « *Tapah*

*svādhyāya Īśvarapranidhānani kriyayogaḥ* », c'est-à-dire : autodiscipline, étude du soi et abandon à Dieu forment à eux trois le yoga de l'action [*Yoga Sūtras*, II, 1]. Quand le corps, le mental et les sens sont purifiés par tapas (ardeur et autodiscipline fondées sur un désir brûlant), et quand on a atteint la connaissance du soi par svādhyāya (étude du soi), alors seulement est-on mûr pour Īśvara-pranidhāna (abandon à Dieu). On a abaissé son orgueil, acquis l'humilité, et seule une âme aussi humble est capable de suivre bhakti-mārga, la voie de la dévotion.

Ainsi Patañjali n'a négligé ni karma-mārga, la voie de l'action, ni jñāna-mārga, la voie de la connaissance, ni bhakti-mārga, la voie de la dévotion. Il a accordé la même importance aux trois pour la simple raison que chaque être humain est constitué de trois parties : les bras et les jambes pour agir, la tête pour penser, et le cœur pour prier Dieu et s'abandonner à lui. Chacun doit suivre ces trois voies. Aucune n'est supérieure ou inférieure aux autres et chacune demande une façon d'agir qui lui est particulière.

Ce second chapitre des *Yoga Sūtras* s'appelle *Sādhana Pada*, le chapitre sur la pratique, et Patañjali poursuit en décrivant les différentes méthodes que l'on peut utiliser selon son niveau de développement. Ce sont les huit membres ou étapes du yoga, à savoir yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna et samādhi, que nous avons étudiés l'un après l'autre dans la deuxième partie de ce livre.

Le troisième chapitre est intitulé *Vibhūti Pada*, le chapitre sur les pouvoirs yogiques. Il montre combien sont riches les effets de la pratique du yoga, ce qui peut troubler l'harmonie de certaines âmes évoluées à cause de la tentation d'utiliser ces pouvoirs. Patañjali décrit les pouvoirs que l'on peut

obtenir en pratiquant le yoga. Il énumère environ trente-cinq effets dont on peut faire l'expérience et qui indiquent que la pratique est juste. Si votre pratique est juste, dit-il, voici les effets qu'elle produit. Si vous ne faites l'expérience d'aucun de ces effets, cela signifie que votre pratique laisse à désirer. Mais ces richesses, ces dons procurés par le yoga sont également un piège. Aussi enseigne-t-il également le non-attachement.

Malheureusement, on décrit parfois ces effets du yoga comme des pouvoirs surnaturels alors qu'en fait ils ne sont rien de tel. Ce sont les réalisations sensibles qui se produisent automatiquement si l'on pratique le yoga. Mais comme quelqu'un qui court pour échapper au vent et qui se trouve pris dans un tourbillon, l'adepte peut être emporté par ces succès et se trouver pris dans le tourbillon de ce qui paraît être des pouvoirs supranormaux. Patañjali conseille de se contenter d'observer si l'on a certains de ces dons ou pas ; et puis de poursuivre sa pratique du yoga.

Ces pouvoirs et ces dons sont des pièges pour qui pratique le yoga au même titre que les joies et le bien-être du monde matériel sont des pièges pour une personne ordinaire. Patañjali explique que de même qu'une personne ordinaire se bat pour se débarrasser de ce qui l'afflige, le yogī doit se battre quand il acquiert ces pouvoirs parce qu'ils peuvent devenir des fléaux psychologiques. Bien qu'on puisse les prendre pour des pouvoirs supranormaux, ils ne sont pas surnaturels, mais sont simplement les plus subtils des pouvoirs de la nature. Comme le yogī a développé sensibilité et intelligence, il fait l'expérience des effets de cette sensibilité. Ces pouvoirs sont normaux, bien qu'ils semblent supranormaux à ceux qui n'ont pas développé ce degré de sensibilité. Mais quand

vous atteignez cette sensibilité et que ces pouvoirs deviennent pour vous une chose normale, il vous faut faire attention parce que ce dont vous n'avez pas fait l'expérience auparavant devient pour vous une tentation. C'est comme un célibataire tenté par une femme. Les pouvoirs nouvellement expérimentés sont un piège pour vous et vous écartent du vrai but du yoga. C'est pourquoi vous devez cultiver le non-attachement.

Quand la douleur et les oscillations du mental ont été dominées, l'adepte acquiert des pouvoirs et des dons spirituels qui doivent être dominés à leur tour. Ce n'est que lorsqu'ils sont dominés que l'esprit est isolé. Quand l'âme est libérée de l'asservissement du corps, du mental, du pouvoir et de l'orgueil de la réussite, elle atteint l'état appelé kaivalya, ou solitude, dans lequel le corps et le mental sont pour ainsi dire mis en quarantaine et l'âme est libre. C'est le sujet du quatrième chapitre de Patañjali, appelé *Kaivalya Pada*, le chapitre sur la libération absolue.

## PRĀṆĀYĀMA

Prāṇa signifie énergie. Énergie cosmique, énergie individuelle, énergie sexuelle, énergie intellectuelle, toutes sont prāṇa. Il est même dit que prāṇa fait briller le soleil et tomber la pluie. Prāṇa est universel. Il imprègne chaque individu ainsi que l'univers à tous les niveaux. Tout ce qui vibre est prāṇa – chaleur, lumière, pesanteur, magnétisme, vigueur, puissance, vitalité, électricité, vie, souffle, esprit, tous sont des formes de prāṇa. Prāṇa est le moyeu de la roue de la vie. Tous les êtres sont nés grâce à lui et vivent par lui, et quand ils meurent, leur souffle individuel se dissout dans le souffle cosmique. Sa puissance habite tous les êtres et il est le principal moteur de toute activité.

Le prāṇa et la conscience sont en contact permanent l'un avec l'autre. Ils sont comme des frères jumeaux. Il est dit dans les textes de yoga que tant que le souffle est calme, le prāṇa est calme et donc le mental est calme. Vibrations et oscillations de tous genres s'arrêtent quand le prāṇa et la conscience sont tranquilles, stables et silencieux.

Connaissant ce rapport entre le souffle et la conscience, les sages yogis de l'Inde ont recommandé la pratique du prānāyāma qui est au cœur même du yoga. Les textes n'expliquent pas comment le prāṇa est diffusé dans notre organisme, mais il y a dans les Purāṇas une merveilleuse histoire qui est pour moi une image de ce processus. J'ai déjà mentionné cette histoire dans la deuxième partie de ce livre. Je voudrais maintenant l'examiner plus en détail.

Il y a des milliers d'années, les démons et les anges se livraient bataille. Les démons étaient très forts et détruisaient l'univers par la puissance de leurs muscles. Aussi les anges prirent peur à l'idée que l'irréligion allait régner partout. Ils allèrent demander à Brahmā, le créateur, de venir à leur aide, mais il leur dit qu'il ne pouvait rien faire pour eux car il était celui qui avait donné leur force aux démons. Il leur conseilla d'aller trouver le seigneur Śiva. Mais le seigneur Śiva dit : « Moi non plus je ne peux rien faire. Je leur ai donné ma bénédiction et leur ai accordé une longue vie. » Aussi Brahmā et Śiva allèrent-ils à leur tour demander conseil au seigneur Viṣṇu.

Le seigneur Viṣṇu les écouta et considéra la question. Il dit aux anges : « Allez dire aux démons : " Battons l'océan pour en extraire l'élixir de vie que nous nous partagerons pour devenir immortels. " Puis quand ce nectar de vie sortira de l'océan, laissez-moi le soin de le distribuer. » Les démons et les anges discutèrent donc ensemble et tombèrent d'accord pour battre l'océan.

Pour battre l'océan, il leur fallait un instrument ; ils prirent donc le mont Meru en guise de bâton. Puis il leur fallut une corde pour actionner la montagne. Le seigneur Viṣṇu dit : « Prenez mon serviteur Ādiśeṣa, roi des cobras. » Ādiśeṣa

consentit aux paroles de son maître et dit : « Vous pouvez m'utiliser comme corde pour actionner la montagne. »

Ils jetèrent dans l'océan des arbres, des plantes, de l'herbe et des matières premières de la terre pour les battre afin qu'une fois bien brassés ils produisent un mélange nouveau – l'élixir de vie. Ces matières premières représentent les cinq éléments du corps, à savoir la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Les démons, en raison de leur force, tinrent la tête d'Ādiśeṣa tandis que les anges tenaient sa queue, et ils commencèrent à battre. Le battage représente l'inspiration et l'expiration chez un être humain. Tandis qu'ils battaient, la montagne qu'ils utilisaient comme batteur s'enfonça dans l'océan à cause de son grand poids et ils ne purent continuer. Comme elle s'enfonçait, les anges prièrent le seigneur Viṣṇu qui apparut sous la forme d'une tortue (kūrma), l'une de ses incarnations, et se glissa sous la montagne afin de la soulever pour qu'ils puissent recommencer à battre. Viṣṇu incarné en Kūrma représente dans cette histoire le témoin ou l'âme en chacun de nous, qui est une parcelle de l'esprit universel. Le témoin ou âme se nomme puruṣa en sanscrit. « Pura » désigne une forteresse, un château, une ville, une maison, une demeure ou un corps. « Īśa » signifie maître ou propriétaire. Puruṣa, l'âme, est le maître du corps, qui est sa demeure. Le diaphragme, situé au-dessus du siège de l'âme, est représenté dans l'histoire par la base de la montagne, la montagne elle-même représentant la poitrine, et le battage, l'inspiration et l'expiration. Le seigneur Ādiśeṣa est une représentation de suṣumnā, le principal canal d'énergie dans le corps, et sa tête et sa queue représentent ida et piṅgalā dont nous parlerons davantage au chapitre suivant.

Alors qu'ils battaient, la première chose qui sortit fut un

poison mortel. Le seigneur Śiva, plein de compassion pour l'humanité, le but pour sauver la race humaine d'une destruction totale, et son cou devint complètement bleu. Puis plusieurs bijoux sortirent de l'océan, et enfin le nectar, jivāmṛta, l'élixir de vie.

Quand le nectar sortit, le seigneur Viṣṇu prit la forme de Mohinī, une belle et séduisante jeune femme, qui dansa et ne le distribua qu'aux anges. Ainsi, la vertu fut rétablie dans l'univers. De même, quand nous respirons, nous nous débarassons d'abord des toxines du corps dans l'expiration, puis nous inspirons pour aspirer le nectar de l'air atmosphérique.

Notre corps contient cinq éléments. L'élément qui produit l'élixir de vie (prāṇa) est la terre. L'élément air est utilisé comme fouet par le moyen de l'inspiration et de l'expiration, et la distribution se fait par l'élément éther. L'éther est l'espace, et il a pour qualité de pouvoir se contracter et se dilater. Quand on inspire, l'élément éther se dilate pour permettre l'inhalation. Dans l'expiration, l'éther se contracte pour chasser les toxines.

Il reste deux éléments, l'eau et le feu. S'il y a un feu, on l'éteint avec de l'eau. Cela montre que le feu et l'eau sont deux éléments antagonistes. Avec l'aide des éléments terre, air et éther, il se crée une friction entre l'eau et le feu qui non seulement génère de l'énergie mais la libère, tout comme l'eau qui entraîne des turbines dans une centrale hydro-électrique produit de l'électricité. Pour générer de l'électricité, il faut que l'eau coule à une certaine vitesse. Un courant insuffisant ne produira pas d'électricité. De même, dans notre organisme, une respiration normale ne produit pas cette énergie intense. C'est pourquoi nous souffrons tous de tensions responsables d'une mauvaise circulation qui affecte

notre santé et notre bien-être. Le courant n'est pas suffisant et donc nous existons seulement, nous ne vivons pas.

Dans la pratique du prāṇāyāma on allonge considérablement le souffle. De cette façon, les éléments feu et eau sont mis en contact dans le corps, ce qui, avec l'aide de l'élément air, libère une nouvelle énergie appelée par les yogis énergie divine, ou kuṇḍalinī śakti, qui n'est autre que l'énergie de prāṇa.

Prāṇa signifie énergie ; āyāma, c'est l'emmagasinage et la distribution de cette énergie. Āyāma a trois aspects : extension verticale, extension horizontale et extension circonférentielle. Le prāṇāyāma nous apprend à déplacer l'énergie dans ces trois directions jusqu'aux frontières du corps. Le prāṇāyāma fait le lien entre l'organisme physiologique de l'homme et son organisme spirituel. Tout comme la chaleur physique est le pivot de notre vie, le prāṇāyāma est le pivot du yoga. La *Praśna Upaniṣad* dit que la conscience et le prāṇa sont frères jumeaux. De même, le *Haṭha Yoga Pradīpikā* dit que là où se trouve le mental se trouve le souffle, et là où se trouve le souffle se trouve le mental. Si l'on peut maîtriser le souffle, on peut maîtriser le mental et vice versa ; il faut donc apprendre à rythmer le souffle par le prāṇāyāma. Mais cela ne peut être pratiqué sans la prudence requise, car on peut réussir comme on peut aller à sa perte. Si les battements de cœur sont irréguliers, on prend peur et la mort peut être proche. De même, si le prāṇāyāma n'est pas rythmé, l'énergie est sapée au lieu d'être augmentée.

Malheureusement, le prāṇāyāma est souvent enseigné sans les bases nécessaires. Le *Haṭha Yoga Pradīpikā* dit : « Quand le yogī a atteint la perfection dans les āsanās, quand il a maîtrisé son corps, alors, avec l'aide de son guru, il peut

apprendre à pratiquer le prāṇāyāma. » Quand Patañjali explique la pratique du yoga, bien qu'il parle en termes généraux des huit étapes du yoga en partant de yama pour finir avec samādhi, il ne dit pas, par exemple, qu'il faut pratiquer yama avant pratyāhāra, ou niyama avec āsana. Mais quand il aborde les techniques de prāṇāyāma, il dit : « *Tasmin sati śvāsa praśvāyoh gativichchbedah prāṇāyamah* », ou : ce n'est qu'après avoir maîtrisé les āsanas que l'on doit entreprendre le prāṇāyāma qui est l'art de régler l'inspiration, l'expiration et la rétention (*Yoga Sūtras*, II, 49).

Le sūtra suivant explique que l'inspiration, l'expiration et la rétention doivent devenir très précises. Patañjali dit : « *Bāhya abhyantara stambha vṛttiḥ deśa kāla sāmkyābhīḥ paridrṣṭaḥ dirgha sūkṣma* » (*Yoga Sūtras*, II, 50). C'est un sūtra très important qui vaut la peine d'être examiné en détail. « Bāhya » signifie externe, ou ex-(s)piration. « Ābhyantara » signifie interne, ou in-spiration. « Stambha » signifie contrôle, et « vṛtti », mouvement. Le sūtra commence donc par le contrôle du mouvement de l'ex-(s)piration et de l'inspiration. Puis nous avons « kāla », qui signifie temps, « deśa » qui signifie lieu, « sāmkyā » qui signifie nombre, et « paridrṣṭaḥ » qui signifie réglé. Le souffle doit être réglé ou rendu précis en temps, lieu et nombre. Malheureusement, quand on vous apprend à respirer en comptant huit ou seize, vous pouvez facilement oublier les derniers mots du sūtra qui sont « dirgha », long, et « sūkṣma », subtil. On tend à se concentrer sur la longueur, mais on oublie la subtilité. Le flux du souffle pendant que l'on compte ne doit pas varier du tout. L'inspiration et l'expiration doivent être longues, douces, égales et continues.

« Stambha vṛtti » est le contrôle du mouvement. Quand

il n'y a pas de mouvement dans les cellules, le mental, ou l'un quelconque des vaisseaux de l'âme, c'est ce qu'on appelle kumbhaka. Le *Haṭha Yoga Pradīpikā* parle d'« antara-kumbhaka » et de « bāhya-kumbhaka », ou suspension du souffle à poumons pleins et suspension du souffle à poumons vides, aussi bien que de « pūraka », inspiration, et de « rechaka », expiration. Il y est dit qu'il faut apprendre à canaliser l'inspiration et l'ex-(s)piration sans troubler le corps.

Patañjali parle aussi d'une quatrième méthode dans le prāṇāyāma. La première méthode est l'inspiration ; la seconde est l'expiration ; la troisième est l'inspiration-rétention et l'expiration-rétention ; et la quatrième méthode, c'est quand tout effort devient inutile grâce à la conquête de l'āsana. D'abord, le prāṇāyāma est délibéré et demande un effort, mais il n'est maîtrisé que lorsqu'il se fait sans effort. C'est kevala-kumbhaka, qui signifie kumbhaka pur ou simple – kumbhaka qui se produit spontanément, qui est devenu naturel et n'exige aucun effort. Dans kevala-kumbhaka il n'y a pas de réflexion. Il n'y a pas de pensées intérieures ou extérieures. Dans ce prāṇāyāma spirituel, on ne peut penser à rien si ce n'est à la solitude.

Le prāṇāyāma est à la frontière du monde matériel et du monde spirituel, et le diaphragme est le point de rencontre du corps physiologique et du corps spirituel. Si, quand vous retenez votre souffle, votre mental faiblit au bout de quelque temps, ce n'est pas kumbhaka. Même compter « un, deux, trois, quatre » vous fait perdre toute nature divine, vous fait perdre la paix. Rappelez-vous que kumbhaka, ce n'est pas retenir le souffle mais retenir l'énergie. Kumbhaka, c'est prendre conscience du centre même de l'être qui est amené vers le corps. Il n'y a ni pensées extérieures, ni pensées

intérieures. Ayant maîtrisé les mouvements qui se produisent à l'intérieur et à l'extérieur, on voit que dans ce silence il n'y a aucune pensée. Quand on ne pense pas du tout, où est le mental ? Il se dissout dans le soi.

Le *Haṭha Yoga Pradīpikā* dit que l'on arrive à connaître consciemment cet état d'unité avec le soi au moyen du prāṇāyāma. Quand vous êtes un en vous-même, le monde vous appartient. C'est un état d'existence indivisible, absolu.

Être honnête ne demande pas une intelligence extraordinaire tandis que pour être malhonnête, de quelle ingéniosité ne faut-il pas faire preuve ! La vie a été rendue complexe en raison de notre façon d'agir. Mais la vérité est simple, donc la vie peut devenir simple. Ramener à la simplicité la complexité du mental est le but du yoga, et cette simplicité s'obtient par la pratique du prāṇāyāma.

Une lutte acharnée se livre dans le cerveau entre la conscience pure et la conscience impure. C'est comme le battage de l'océan. Un même battage se poursuit entre l'intelligence du mental intérieur, ou subconscient – ou cœur –, et l'intelligence de la tête, ou cerveau. Un voile d'obscurité recouvre la conscience de la tête. Si le cerveau est embrumé, impossible de voir clairement. La pratique du prāṇāyāma chasse les brumes du cerveau pour nous illuminer et apporter clarté et vivacité afin que nous puissions voir la bonne chose au bon moment. En général, nous voyons la bonne chose au mauvais moment ou bien la mauvaise chose au bon moment. Mais si le mental vagabonde, expirez doucement et lentement, et restez là sans bouger pendant quelque temps. Laissez votre conscience couler avec votre souffle. Alors les oscillations cesseront. Le mental devient un ; il perd toute dualité, et c'est alors qu'il est apte à la méditation.

Quand on inspire, le soi entre en contact avec le corps. Il s'ensuit que l'inspiration est l'évolution de l'âme vers le corps et l'entrée en contact du souffle cosmique spirituel avec le souffle individuel.

L'expiration, du point de vue de la santé physique, est l'élimination des toxines de l'organisme. D'un point de vue psychologique, elle calme le mental. D'un point de vue spirituel, elle est l'entrée en contact du souffle individuel dans la personne avec le souffle cosmique extérieur pour qu'ils s'unissent.

L'expiration est l'abandon de l'ego. Ce n'est pas une expulsion d'air mais l'expulsion de l'ego sous forme d'air. Dans l'expiration, on devient humble, tandis que l'inspiration fait naître l'orgueil. Le prāṇāyāma peut aussi être dangereux spirituellement si l'on ne sait pas le pratiquer. Dire : « Je peux retenir mon souffle pendant une minute ! » est de l'orgueil. Apprendre le prāṇāyāma, c'est apprendre et comprendre le double mouvement de l'attachement au non-attachement et du non-attachement à l'attachement.

## ÉNERGIE ET GRÂCE DIVINE

Nous avons parlé de prāṇa. Examinons maintenant ida, piṅgalā et suṣumṇa qui sont les trois principaux nāḍis, ou canaux d'énergie dans notre corps. Physiologiquement, ils ont une signification ; psychologiquement, ils en ont une autre.

Physiologiquement, piṅgalā correspond au système nerveux sympathique, ida au système nerveux parasympathique, et suṣumṇa au système nerveux central. C'est le soleil qui produit l'énergie et pour les yogis piṅgalā est le sūrya-nāḍī, le nāḍī du soleil. Il part du plexus solaire. Īda est le chandra-nāḍī, le nāḍī de la lune, et prend naissance dans le cerveau. La fraîcheur attribuée à ida dans le *Haṭha Yoga Pradīpikā* est expliquée dans la médecine moderne par sa relation avec l'hypothalamus qui se trouve à la base du cerveau et est le centre responsable de la thermorégulation du corps. L'hypothalamus est donc le plexus lunaire, d'où descend ida, tandis que piṅgalā monte depuis le plexus solaire où il réside.

Il existe un rapport très étroit entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. La médecine dit que si les nerfs sympathiques sont actifs, les nerfs parasympathiques sont au repos, et que si les nerfs sympathiques sont affectés, les nerfs parasympathiques fournissent alors de l'énergie pour que soit maintenu l'équilibre du mécanisme corporel. De plus, les yogis disent que ida et piṅgalā travaillent de concert. L'un est chaleur ; l'autre froid. L'un est comme le soleil et transporte l'énergie solaire ; l'autre est comme la lune et transporte l'énergie lunaire. Si le soleil était là vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qu'advierait-il du monde ? Qu'advierait-il de l'humanité ? Nous péririons tous ! La lune, qui ne fait que réfléchir l'énergie du soleil, a un effet rafraîchissant. C'est pourquoi il y a le jour et la nuit. De même dans notre corps, quand piṅgalā est très actif, ida dit : « La chaleur augmente, à moi d'agir. » Ceci correspond à l'action du sympathique et du parasympathique.

L'union de ida et piṅgalā dans notre organisme, comme la fusion du feu et de l'eau, produit une nouvelle énergie. C'est l'énergie de suṣumṇā, appelé kuṇḍalinī. Suṣumṇā correspond au système nerveux central, et cette énergie divine produite par la fusion de ida et piṅgalā, est considérée physiologiquement comme étant de l'énergie électrique.

Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique sont semi-contrôlables ou semi-volontaires, comme le système respiratoire. La respiration normale est automatique, mais on peut aussi la contrôler. De même, grâce aux divers mouvements des āsanas, on peut augmenter l'énergie du système nerveux sympathique, ou bien augmenter l'énergie du système nerveux parasympathique. La quantité d'énergie

dans le système nerveux central ne peut pas être contrôlée de cette façon. On ne peut pas décider que l'on va augmenter son énergie électrique. Mais la fusion des deux énergies de ida et piṅgalā produit de l'énergie qui est emmagasinée dans le corps et qui peut être libérée pour fournir de l'énergie électrique au système nerveux central, lequel, à son tour, peut fournir cette énergie à toutes les parties du corps.

Étant donné que le système nerveux central est présent partout, suṣumnā est présent partout, pas seulement dans la colonne vertébrale. Supposez que vous allongez l'index dans un āsana ; si le bord externe de l'index s'allonge davantage tandis que le bord interne ne s'allonge pas autant, cela signifie que le flux d'énergie solaire est plus important que le flux d'énergie lunaire. Il faut alors se préoccuper de l'énergie lunaire pour annuler l'excès d'énergie solaire. Quand, par la pratique des āsanas, les énergies solaire et lunaire sont équilibrées et circulent également dans l'organisme, elles s'annulent, et l'adepte éprouve une sensation nouvelle et sent une nouvelle énergie circuler entre les deux. C'est l'énergie de suṣumnā qui circule dans le corps tout entier.

Telle est l'interprétation de ida, piṅgalā et suṣumnā à un niveau physiologique. Examinons-les maintenant d'un point de vue psychologique. Songez à la nature de l'argile. La terre en poudre est la cause première à partir de laquelle différentes formes ou modèles sont exécutés. Cela peut être une jarre ; cela peut être un vase ; cela peut être un bol. Tous ces objets peuvent être façonnés à partir de la terre en poudre. Si l'on veut changer la forme, il faut briser celle qu'on a déjà et revenir à la poudre initiale avant de pouvoir faire un nouveau modèle. Or, selon Patañjali, chittavṛtti-nirodha, c'est-à-dire refréner les mouvements du mental,

n'est pas synonyme de yoga ; ce n'est que le commencement du yoga. « Chittavṛtti » désigne les mouvements de la conscience – les différentes formes que peut prendre la conscience, comme l'argile qui prend différentes formes. L'or brut peut également prendre différentes formes telles que bracelets, colliers, boucles d'oreilles, anneaux de nez, gourmettes, bracelets de chevilles, etc. Mais pour changer le bracelet de cheville en bracelet de poignet, il faut d'abord le faire revenir à l'état d'or brut, comme l'argile doit redevenir poudre avant de pouvoir être façonnée différemment. De même, si l'on veut comprendre ce qu'est le soi, il faut comprendre la nature de la conscience, pas la nature des mouvements de la conscience.

« Vṛtti » signifie mouvement. « Nirodha » signifie refréner, et « chitta », conscience. Ainsi « chittavṛttinirodha » signifie refréner les mouvements de la conscience, mais pas refréner la conscience elle-même. Tant qu'on ne suspend pas le mouvement, comment peut-on comprendre la nature de la poudre ou de l'or brut et la manière dont cette poudre produit les différentes formes ? Il faut aller à la cause. De même que la poudre est la cause des formes de l'argile, de même que l'or brut est la cause des différents objets qu'il peut produire, de même chitta, la conscience, est la cause de chittavṛtti, les mouvements de la conscience.

Si les mouvements de la conscience sont refrénés, il se crée un intervalle entre l'absence de pensées et la présence de pensées, entre le vide et le plein. Observer cela. En observant l'intervalle entre les deux, on se rend compte que chittavṛtti est différent de chitta – que les mouvements de la conscience sont différents de la conscience elle-même. Patañjali dit que lorsque la conscience s'apaise, lorsque cet

état d'attention contemplative s'est produit grâce à āsana, prāṇāyāma, dhāraṇā et dhyāna, alors la conscience se rend compte qu'elle n'a pas de lumière propre puisqu'elle ne peut pas à la fois agir et être témoin. Elle est dépendante de la lumière réfléchie par l'âme. C'est une subtilité qui caractérise la conscience.

Dans le premier chapitre des *Yoga Sūtras*, Patañjali parle des oscillations de la conscience, mais pas de ce qui caractérise essentiellement la conscience – pas de ce que la conscience est en réalité. Il n'explique qu'au quatrième chapitre la caractéristique essentielle, ou dharma, de la conscience, et ce dharma c'est que, comme la lune, la conscience n'a pas de lumière propre. La conscience se rend compte qu'elle n'a pas de lumière propre et qu'elle est dépendante de quelque chose d'autre. Elle se rend compte qu'elle emprunte sa lumière au centre de l'être. Chitta, le mental, tire sa lumière de ātma, l'âme, exactement comme la lune emprunte sa lumière au soleil.

Quand la conscience, qui jusque-là agissait comme un sujet, se rend compte qu'elle n'a pas de lumière propre mais emprunte la lumière de l'âme, elle se livre à l'âme. Les oscillations de la conscience cessent. Le refrènement se fait naturellement. Le cerveau reste alors tranquille. Il se vide. Il cesse de se conduire comme un sujet et devient un objet, passif, réceptif. Dès l'instant que le cerveau est transformé en un objet, notre intelligence se diffuse partout également. Ce qui signifie que ida et piṅgalā, le soleil et la lune, s'équilibrent et cèdent la place à la troisième lumière, qui est la force divine de suṣumnā, appelée kuṇḍalinī.

Le *Haṭha Yoga Pradīpikā* dit que kuṇḍalinī ne s'éveille que lorsque la grâce vient vous toucher, et que donc tout

effort est inutile si cette grâce est absente. Qu'en dit Patañjali ? Il dit qu'on ne sait pas à quel moment la grâce viendra vous toucher et que donc on doit tout préparer pour être en mesure d'accepter la grâce quand elle viendra. Il dit : « Soyez ferme physiquement, stable mentalement, et spirituellement prêt à la recevoir. »

Patañjali a très bien expliqué que les véhicules de la nature – les organes d'action, les organes de perception, le mental, l'intelligence et la conscience – sont tous là pour servir leur seigneur, l'âme. Si vous savez les utiliser, alors ils deviennent vos serviteurs. Ces véhicules sont là comme des amis pour aider le soi, mais si le soi ne sait pas les utiliser, ils deviennent les maîtres du soi, ce qui est une cause de malheur, d'affliction, d'oscillations et de perturbations. Patañjali parle de « bhoga » et « aparvaga ». « Bhoga » veut dire pris dans les filets du monde et « aparvaga », pris dans la force de la divinité.

Les āsanas et le prāṇāyāma sont la source qui fait naître et conserve cette divine énergie de kuṇḍalinī, l'égale de l'énergie cosmique. Si l'énergie intérieure de votre mental et l'énergie extérieure ne font qu'un, alors aucun mal ne pourra vous arriver. Vous êtes divin et vous accepterez cette lumière sans aucun dommage. Mais il peut se faire que lorsque cette force divine vous vient par le yoga, elle vous affecte péniblement ou perturbe l'équilibre de votre corps en raison de quelque faiblesse de votre énergie intérieure. Il faut donc que vous vous prépariez afin que lorsque la lumière divine vous arrive, votre corps, votre mental et vos nerfs soient capables de la recevoir. Nous avons parlé de processus de guérison dans le yoga, mais rappelez-vous que le yoga est

préventif autant que curatif. Et nous ne parlons pas ici seulement du corps, mais du mental et de l'âme également.

En classe, le maître donne le cours et tous les élèves entendent les mêmes mots. Mais bien qu'ils entendent tous les mêmes mots, et peut-être même écrivent les mêmes mots dans leur cahier, ils n'obtiennent pas tous la même note. L'un obtient les félicitations, un autre le tableau d'honneur, un autre juste la moyenne et un autre encore échoue. Ils entendent tous les mêmes mots et tous font de leur mieux, mais ils saisissent ou comprennent le cours différemment, et personne ne sait qui obtiendra les félicitations. La force de kuṇḍalinī est comme la note. Certains obtiennent juste la moyenne. Même si vous ne faites pas de yoga, il arrive parfois que la lumière divine vienne, comme une note moyenne. Mais si vous travaillez un peu plus, vous mériterez davantage, et si vous travaillez encore plus intensément, vous mériterez encore davantage. Cette énergie doit être méritée, et quand elle arrive à sa pleine maturité, c'est comme un arbre qui donne du fruit. L'essence de l'arbre tout entier est dans le fruit. De même, l'essence de toute votre pratique est contenue dans cette énergie divine qu'on appelle kuṇḍalinī.

Vous pouvez recevoir cette énergie dans un cours de yoga parce qu'en vous touchant l'enseignant vous transmet un peu de sa vibration. C'est comme obtenir la moyenne. Mais est-ce temporaire ou permanent ? Si c'est seulement temporaire, il faut travailler pour le rendre permanent. Alors la force divine restera éternellement en vous.

Si la santé du corps, du mental, des nerfs et de l'intelligence est venue à maturité, alors cette lumière demeure éternellement. Jusque-là, elle va et vient. Certains arbres donnent des fruits, d'autres ne donnent pas de fruits. Certains

donnent des fruits savoureux, d'autres donnent des fruits aigres, et il se peut que sur le même arbre un fruit soit très savoureux et les autres non. Cette divine kuṇḍalinī est le fruit de l'arbre. Elle dépend de votre pratique personnelle et de la grâce divine. Aussi travaillez pour l'atteindre et si elle vient, ne la lâchez pas. Aucune force divine ne peut s'éveiller sans grâce divine. Vous pouvez vouloir l'obtenir, mais s'il n'y a pas la grâce, elle ne viendra pas. C'est pourquoi j'ai dit que vous ne deviez pas la lâcher. Si la grâce est venue, continuez votre pratique et ne la laissez pas disparaître.

## MÉDITATION ET YOGA

La méditation n'est pas quelque chose que l'on puisse exprimer avec des mots. On doit en faire l'expérience directe dans sa vie. On ne peut pas non plus enseigner la méditation. Si quelqu'un dit qu'il enseigne la méditation, vous pouvez savoir tout de suite que ce n'est pas un yogi.

La méditation, c'est amener la conscience dans sa complexité à la simplicité et à l'innocence sans orgueil ni arrogance. Aucune expérience spirituelle n'est possible sans discipline morale. On ne peut séparer pratique morale et pratique spirituelle si l'on veut boire le nectar de divinité. Les disciplines morales de yama et niyama sont donc essentielles pour suivre un chemin spirituel.

Nous avons déjà vu que le yoga se divise en trois parties. Yama et niyama forment la première partie. Āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra forment la deuxième partie, et dhāraṇā, dhyāna et samādhi la troisième. Yama et niyama disciplinent les organes d'action et les organes de perception. Ils sont universels. Ils ne sont pas spécifiquement indiens et ne se

rappellent pas au seul yoga. Ils représentent quelque chose de fondamental qui doit être conservé. Pour voler, un oiseau a besoin de deux ailes. De même, pour gravir les échelons de la sagesse spirituelle, une discipline morale et une discipline mentale sont essentielles.

Puis, à partir de ce point de départ fondamental, il doit y avoir une évolution. Pour que l'individu évolue, la science du yoga offre les trois méthodes d'āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra. Ces trois méthodes sont la deuxième étape du yoga et impliquent des efforts.

La troisième étape comprend dhāraṇā, dhyāna et samādhi, que l'on peut traduire simplement par concentration, méditation et union avec le Soi universel. Tous les trois sont les effets de la pratique d'āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra mais ne nécessitent pas de pratique en soi. Parce que la pratique varie considérablement, les effets varient nécessairement. Si vous travaillez pendant deux heures, vous ne serez payé que pour deux heures. Si vous travaillez huit heures, vous serez payé pour huit heures. Si vous faites preuve d'initiative, votre salaire sera peut-être augmenté. C'est ainsi que marchent les affaires, et il en va de même pour dhāraṇā, dhyāna et samādhi. Si vous travaillez assidûment āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra, vous recevrez votre rétribution de dhāraṇā, dhyāna et samādhi, qui sont les effets de cette pratique. On ne peut pas les pratiquer directement. Si nous disons que nous les pratiquons, cela signifie que nous ne connaissons pas les premiers aspects du yoga. C'est seulement en pratiquant les premiers aspects du yoga que nous pouvons espérer parvenir à leurs effets.

Que dit Patañjali à propos de l'effet produit par āsana ?  
« *Tataḥ dvandva anabhibhātaḥ* » : les dualités entre le corps

et le mental disparaissent (*Yoga Sūtras*, II, 48). Que dit-il sur l'effet de *prāṇāyāma* ? « *Tataḥ kṣiyate prakāśa āvaraṇam. Dhāraṇasu cha yogyatā manasaḥ* » : le voile recouvrant la lumière de la connaissance est levé et le mental devient un bon instrument pour la concentration (*Yoga Sūtras*, II, 52 et 53). Et sur l'effet de *pratyāhāra* ? « *Svaviśaya asaṃprayoge cchittasya svarūpanukāraḥ iva indriyaṇām pratyāharaḥ* » : grâce à *pratyāhāra*, les sens cessent d'importuner le mental en vue d'être gratifiés et sont retirés de leurs paturages extérieurs afin d'aider le mental dans sa quête intérieure (*Yoga Sūtras*, II, 54). Ainsi, ces trois pratiques conduisent l'adepte à *dhāraṇā*, *dhyāna* et *samādhi*. Patañjali a créé un mot spécial pour *dhāraṇā*, *dhyāna* et *samādhi* : *saṃyama*, ou intégration totale.

*Dhāraṇā* signifie attention ou concentration. C'est une façon de concentrer son attention sur un trajet, une région, un point ou un endroit déterminé à l'intérieur ou à l'extérieur du corps. *Dhāraṇā*, c'est maîtriser les oscillations de la conscience pour concentrer celle-ci sur un point unique. Dans *dhāraṇā* on apprend à diminuer peu à peu les oscillations du mental, si bien qu'on élimine finalement toutes les vagues ou courants de conscience et que le connaissant et le connu ne forment plus qu'un. Quand la conscience maintient cette attention sans aucune modification ou fléchissement dans l'intensité de la prise de conscience, alors *dhāraṇā* devient *dhyāna* ou méditation.

Quand on verse de l'huile d'un récipient dans un autre, elle coule de façon constante, soutenue et régulière. De même, le flux de l'attention et de la conscience doit rester stable et constant. Cette prise de conscience soutenue, c'est *dhyāna*. *Dhyāna* conduit à la découverte du soi supérieur.

C'est l'art de l'étude de soi-même, de l'observation, de la réflexion et de la contemplation de l'infini caché en soi. On commence par observer des processus physiques, puis on dirige son attention sur la condition mentale, pour ensuite unir l'intelligence de la tête et celle du cœur afin de plonger dans les profondeurs de la contemplation. Par cette contemplation profonde, la conscience se confond avec l'objet de la méditation. Cette conjonction du sujet et de l'objet rend simple la conscience complexe et l'illumine spirituellement. Le yoga a pour effet d'allumer en vous la lumière de la connaissance et de vous garder complètement pur avec un mental innocent dénué de toute arrogance. C'est ce qui fait la beauté de la sagesse du yoga : c'est une sagesse pleine d'innocence et non d'arrogance. Tel est l'effet de la méditation : arrogance, orgueil et ego sont transformés et transfigurés en humilité et innocence, lesquelles conduisent au *samādhi*.

Déployer l'âme uniformément depuis le fond de sa demeure jusqu'à ses frontières, voilà ce que veut dire *samādhi*. Le *samādhi* n'est pas une transe. Si quelqu'un s'évanouit, est-ce un *samādhi* ? Si tel était le cas, le *samādhi* n'aurait aucun sens. La définition du *samādhi*, c'est de rester conscient et de faire l'expérience de l'état de sommeil. Qu'est-ce que cela veut dire ? Dans le sommeil, vous n'êtes conscient de rien. C'est seulement quand vous vous levez que vous dites « J'ai bien dormi ». Ce qui en vous dit que vous avez bien dormi, c'est le témoin, l'âme. Celui qui pratique le yoga essaie de garder le mental, l'intelligence, la conscience, les organes d'action et les organes de perception cent pour cent passifs, et cela consciemment. Nous avons trois niveaux de conscience : le subconscient, le conscient et l'inconscient. Le

yogī amène ces trois aspects de la conscience à un seul état de conscience appelé supraconscience. Quand il n'y a ni subconscient ni inconscient mais seulement conscience, c'est le samādhi. Nous ne pouvons pas l'atteindre facilement parce que nous n'avons même pas pénétré ces trois niveaux de conscience ; nous devons donc aller doucement et partir du visible pour tendre vers l'invisible avant d'arriver trop vite aux choses que nous ne connaissons ou comprenons même pas.

J'ai dit que yoga signifie réunir, joindre, unir. Cela veut dire réunir ce que Dieu nous a donné – le corps, le mental et l'âme. Il y a en chaque individu une très forte désintégration entre le corps, le mental et l'âme et les sages de l'antiquité nous ont donné l'art du yoga pour réunir ces véhicules du soi séparés afin que l'humanité tout entière parvienne à retrouver leur unité.

Comment se fait-il qu'en Inde, qui compte six cent millions d'habitants, un si petit nombre soit attiré par la méditation ? Et comment se fait-il qu'au contraire tant d'Occidentaux le soient ? Mes collègues de yoga travaillent avec vous d'une certaine façon parce que vous ne savez pas contrôler vos nerfs. Vous êtes sans cesse soumis au stress. Travailler est un stress. Dormir est un stress. Même aller aux toilettes est un stress en Occident ! Vous êtes presque toujours stressés, aussi vous donne-t-on ce qui peut être appelé de la méditation passive ; et quand on vous a fait rester en silence pendant quelque temps, vous croyez que vous êtes arrivé au yoga ou que votre kuṇḍalīnī s'est éveillée ! Les Orientaux sont plus détendus, aussi leur dire de faire ce genre de méditation n'a pas de sens. Au contraire, il faut

leur apprendre à être plus actifs, d'où une méditation active pour l'Orient.

Il est devenu presque courant d'entendre les gens dire qu'ils pratiquent la méditation. Et ils pensent pouvoir pratiquer la méditation indépendamment des disciplines du yoga qui la précèdent, à savoir yama, niyama, āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra. Rappelez-vous que la rivière qui va de la montagne à la mer coule comme un seul bloc, et qu'ensuite elle s'évapore, forme des nuages et revient remplir à nouveau la rivière sous forme de pluie. De même, la rivière du corps, la rivière du cerveau et la rivière du mental ne font qu'un et coulent de l'âme à la peau pour revenir à l'âme. Est-ce que vous dites ne vous intéresser qu'à une partie de la rivière et pas à une autre ? Tout comme les ruisseaux qui, partis de leur source, se réunissent et coulent en formant une seule grande rivière qui les rassemble toujours et relie ainsi la montagne à la mer, l'organisme humain dans sa totalité forme une seule rivière qui coule de l'âme à la peau et de la peau à l'âme.

Comment pouvez-vous dire que ce qui vous intéresse c'est la rivière du mental ou la rivière de l'âme en négligeant la rivière du corps ? Comment pouvez-vous rejeter certaines étapes du yoga sous prétexte qu'elles sont purement physiques alors que la méditation est spirituelle ? La méditation n'est pas séparée du yoga, pas plus que ne le sont les āsanas. Si vous acceptez une partie du yoga – ce qu'est la méditation –, comment pouvez-vous rejeter les autres parties telles que āsana, prāṇāyāma, yama ou niyama ? Si vous rejetez les autres étapes, pourquoi ne rejetez-vous pas aussi la méditation ?

Votre corps a plusieurs membres. Quelle partie négligez-

vous et de quelle partie vous occupez-vous pour la garder en bonne santé ? Chacune des parties de notre corps, de notre mental, de notre cerveau, est également importante. Il en va de même dans le yoga. On ne peut pas séparer les différents membres ou aspects du yoga en disant : « Celui-ci est important. Celui-là n'est pas important. » Chacune des parties du yoga est également importante, bien que beaucoup de gens disent à tort que la méditation occupe la première place.

En regardant un arbre on ne peut pas savoir si ses racines sont saines ou malades. Vous et moi, qui sommes loin d'être aussi évolués que les grands sages de l'antiquité, ne pouvons pas pénétrer la racine, la graine, le cœur de l'être, mais devons regarder la périphérie (le corps et ses fonctions, le cerveau et ses fonctions, le mental et ses fonctions) afin de pouvoir, à partir de ces couches extérieures, aller en profondeur pour connaître la racine de notre être essentiel et découvrir si cette racine est saine ou pas.

L'art du yoga commence par un code de vie afin de pouvoir élaborer une conduite morale, une conduite physique, une conduite mentale et une conduite spirituelle. Si l'on ne connaît pas les lettres de l'alphabet, il est impossible d'apprendre à lire ou à écrire. De même, si l'on ne connaît pas l'alphabet du yoga, c'est-à-dire yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa et dhyāna, il est impossible d'habiter la demeure du soi. C'est pourquoi je vous demande à tous de comprendre la profondeur du yoga en partant de la périphérie, afin de pouvoir atteindre la graine. Seules quelques personnes tout à fait extraordinaires et exceptionnelles sont capables de partir du centre même de l'être.

## LA NATURE DE LA MÉDITATION

Méditation est synonyme d'intégration : c'est réunir les parties désintégrées de l'être humain. Quand vous dites que votre corps est différent de votre mental et que votre mental est différent de votre âme, cela signifie que vous vous désintégrez. Comment la méditation peut-elle vous ramener à l'intégration si c'est quelque chose qui sépare le corps du cerveau, le cerveau du mental ou le mental de l'âme ?

Si la méditation consiste à fermer les yeux et rester silencieux, alors nous méditons tous huit ou dix heures par jour quand nous dormons. Pourquoi n'appelons-nous pas cela méditation ? Le silence est bien là, n'est-ce pas ? Dans le sommeil le mental se tait, pourtant nous ne disons pas que le sommeil est une méditation. Ne vous laissez pas emporter – la méditation n'est pas chose aisée ; c'est comme un cours à l'université. Dans une course de chevaux il y a beaucoup de partants mais un seul cheval emporte la coupe. De même, nous sommes tous engagés dans la course de la méditation mais le poteau d'arrivée est loin, très loin de nous parce que

nous n'avons pas dompté nos sens, notre mental et notre intelligence.

Trois transformations se produisent dans la méditation. Au tout début de ses *Yoga Sūtras*, Patañjali dit que le yoga est le silence du mental. Plus loin, il dit que lorsqu'on essaie de faire taire le mental, il se manifeste une résistance avec de nouvelles pensées ou de nouvelles idées qui surgissent dans le mental. Ainsi une lutte acharnée se livre entre le refrènement et les pensées naissantes.

Quand une pensée est refrénée, après un court instant de nouvelles pensées naissent et viennent occuper l'espace laissé libre. Combien d'entre nous ont perçu cet écart entre la pensée refrénée et la pensée naissante ? L'intervalle entre la pensée refrénée et la pensée naissante est un instant de passivité. On se trouve en cet instant dans un état de tranquillité et quelqu'un qui peut prolonger cette pause, cet intervalle entre la pensée refrénée et la pensée naissante est transformé ; il est sur le chemin de l'expérience appelée samādhi.

Refréner ses pensées n'est pas en soi le samādhi, comme vous pouvez bien l'imaginer. Quand on peut augmenter cet intervalle entre la pensée refrénée et la pensée naissante, on fait une troisième expérience nommée ekāgratā-pariṇāma. Vous ignorez probablement que Patañjali parle de nirodha-pariṇāma, samādhi-pariṇāma et ekāgratā-pariṇāma dans la méditation pour décrire la transformation qui s'opère d'un état de refrènement à un état de tranquillité, et de cet état de tranquillité à un état où il ne reste plus qu'un seul point de conscience ininterrompu (*Yoga Sūtras*, III, 9, 10, 11 et 12).

« Pariṇāma » signifie changement, ou transformation, et

« nirodha » signifie refrènement. Vous avez peut-être lu que « ekāgratā » signifie concentration. « Ekāgratā » est un mot composé de deux parties. La signification superficielle ou courante de « ekāgratā » est concentration. Quand on empêche le mental de vagabonder, c'est ekāgratā, ou dhāraṇā. « Dhāraṇā » signifie « tenir, mais tenir quoi ? Il signifie concentration, mais concentration sur quoi ? Patañjali dit que quand on apprend à prendre conscience de l'intervalle entre la pensée refrénée et la pensée naissante, en prolongeant cet intervalle on atteint ekāgra. « Eka » signifie un ; « āgra » signifie base. Donc qu'est-ce que ekāgra ? C'est le centre de l'être, l'âme.

Ekāgratā-pariṇāma est l'état dans lequel le mental, le corps et l'énergie sont complètement centrés sur l'unique base que l'on appelle le centre de l'être. Tout est attiré vers l'âme comme de la limaille de fer est attirée vers un aimant. Quand on a pris conscience de ce prolongement de l'état de tranquillité où il n'y a plus ni pensées naissantes ni pensées refrénées, lorsque le processus d'immobilisation des pensées naissantes et refrénées est à son point culminant, la conscience et l'intelligence sont attirées vers le centre de l'être comme par un aimant. La méditation, c'est vivre en totalité avec son énergie, son intelligence et sa conscience formant un seul bloc, attaché au centre de l'être. Combien d'entre nous ont une sensibilité suffisante pour atteindre ce niveau ? Avons-nous une réelle sensibilité ?

Pratiquer le yoga nous rend plus conscients. Si l'on ne peut pas maintenir ce niveau de conscience dans sa vie quotidienne, c'est que quelque chose en soi fait obstacle. En effet, comment la conscience pourrait-elle changer ? Comment pourrait-elle faire défaut ? S'il n'y a pas de nuage entre nous et le soleil, nous pouvons le voir très clairement dans toute

sa plénitude. Ce n'est que lorsqu'un nuage vient s'interposer que nous ne pouvons pas voir le soleil. Qu'entend-on donc par conscience ? C'est la lumière de l'intelligence qui brille. Comment peut-elle changer si quelque chose ne vient pas s'interposer ? Comment peut-elle diminuer si des pensées ne viennent pas s'installer ?

La méditation est comme le temps. Hier le soleil ne brillait pas. Aujourd'hui il fait soleil. Qu'est-il arrivé hier ? Le temps était nuageux. Cela veut-il dire que le soleil n'était pas là ? Bien sûr qu'il était là, mais les nuages se sont mis entre lui et nous. Et aujourd'hui il n'y a plus de nuages. C'est la même chose pour la méditation. « *Tataḥ kṣiyate prakāśa āvaraṇam* » : le voile couvrant la lumière de la connaissance est levé (*Yoga Sūtras*, II, 52). « *Āvaraṇam* » signifie couvert ; la lumière était donc couverte par les pensées. Une pensée couvrait l'âme comme un nuage couvre le soleil, empêchant ses rayons de traverser. L'âme ne pouvait pas méditer ; les pleins rayons du soleil ne pouvaient pas atteindre la terre. Aujourd'hui les rayons atteignent la terre parce qu'il n'y a pas de nuages. De la même façon, nous devons découvrir quels mécanismes entrent dans notre méditation, comment se comporte notre mental, comment réagit la conscience, comment réagit l'intelligence, quelles pensées s'interposent entre nous et la pure lumière de l'âme, quelles pensées s'interposent entre nous et notre prise de conscience, à l'intérieur et à l'extérieur. Quand nous devenons conscients intérieurement et extérieurement, nous pouvons constater que méditation et action physique ne sont pas séparées, qu'il n'y a pas de division entre corps, mental et âme.

Vous pouvez pratiquer la méditation et développer votre prise de conscience quand vous êtes tranquillement assis dans

un parc, et cela sans difficulté. Mais quand vous êtes occupé à travailler, votre vie devient la proie de vos pensées et il est difficile d'être totalement conscient. Quand vous pratiquez āsana, prāṇāyāma et pratyāhāra, vous apprenez à être totalement conscient – tout votre corps est rendu conscient alors que vous êtes engagé dans l'action. Vous pouvez ensuite devenir totalement conscient en toutes circonstances. Dans un parc, quand vous regardez un arbre, vous vous oubliez vous-même et vous ne faites plus qu'un avec l'univers. Pourquoi ne pouvez-vous pas apprendre à ne faire plus qu'un avec l'univers de votre propre monde, c'est-à-dire votre soi et votre corps ? La conscience totale, l'intégration totale et la méditation totale, c'est regarder la vie quotidienne de cette façon-là.

Quelqu'un qui médite est libéré du temps. Il est probable que vous êtes nombreux à ne pas savoir ce qu'est le temps. Tout le monde connaît le mot instant. L'instant est immobile. L'instant est stable, mais notre mental ne voit pas l'instant ; il ne voit que le mouvement créé par la succession des instants. Nous voyons la succession des instants comme les rayons d'une roue. L'instant est le moyeu de la roue et le mouvement des instants en est les rayons. Dans la méditation, la personne dont l'intelligence est arrivée à pleine maturité vit dans l'instant et ne se laisse pas prendre dans le mouvement des instants.

Le mouvement des instants est perçu dans les pensées éveillées, les pensées naissantes et les pensées refrénées. La personne dont l'intellect est arrivé à pleine maturité essaie de vivre dans l'instant sans être pris dans le mouvement des pensées qui naissent et disparaissent. Le mouvement, c'est le passé et le futur ; l'instant est le présent. L'adepte cultive

son mental, son intelligence et sa conscience pour vivre dans l'instant ; et comme chaque instant conduit au suivant, il suit l'instant mais pas le mouvement. C'est cela la méditation.

Avez-vous jamais regardé une voie ferrée ? Les roues du train roulent sur deux rails parallèles. Considérez ces rails, l'un comme un courant avec pensées, l'autre comme un courant sans pensées. Dans la machine humaine aussi nous avons un courant avec pensées et un courant sans pensées, et notre mental roule sur ces deux rails. Le yogī sait comment garder ces rails parallèles et rester consciemment sans pensées et non pas inconsciemment avec pensées. Tant qu'il reste consciemment sans pensées, aucune seconde pensée ne pénètre dans son mental. Dès qu'il devient simplement sans pensées, c'est comme si les assemblages soudés ou les éclisses qui relient les rails sur leur longueur se désassemblaient. Il y aura alors un accident. De la même façon, si l'état avec pensées et l'état sans pensées se déroulent également et parallèlement, il y a alors une seule pensée et l'on vit dans l'instant. Mais s'il y a un léger changement, si un écrou est retiré de votre attention ou de votre conscience, il se produit alors un accident. Un accident est une perturbation mentale, un blocage mental ; il vous faut donc vous maintenir dans l'état où aucun écrou n'est retiré du rail de l'absence consciente de pensées.

Patañjali dit que Dieu est Celui qui est exempt d'affliction, qui n'est pas affecté par l'action, qui est toujours nouveau. Ses actions n'ont pas de réactions et Il est exempt de peines et de plaisirs. Une personne libérée est quelqu'un qui a connu l'affliction dans sa vie et qui l'a vaincue. Une telle personne ne peut pas devenir un dieu, ou ce qu'on pourrait

appeler un homme-dieu ou un Bhagwan. Nous ne pouvons pas devenir des dieux, bien que nous puissions devenir divins. Et cette divinité de vie où les plaisirs du monde et les plaisirs de l'âme sont harmonieusement équilibrés n'est possible que pour un homme dont l'intellect est au même niveau que la lumière de son âme. Lui seul peut connaître le sens de la méditation. C'est un méditant. Vous et moi sommes engagés dans la course de la méditation, mais nous n'avons pas atteint le but.

## DU CORPS À L'ÂME

Quand on atteint le point culminant du yoga, on est libéré de l'esclavage du corps. Nombreux sont ceux qui pensent pouvoir y arriver par la seule méditation, sans aucun lien avec le corps. Mais c'est seulement en méditant que l'on peut savoir si dans la méditation on éprouve un sentiment d'isolement, ou de solitude absolue, ou de plénitude. Je dis que l'on doit pratiquer āsana et prāṇāyāma et c'est la raison pour laquelle certains m'accusent de faire du yoga une gymnastique physique, comme si je ne répétais pas avec insistance que le but du yoga est la contemplation de l'âme ! Exécuter des āsanas m'absorbe tout entier et me permet de trouver l'unité du corps, du mental et de l'âme. C'est pour moi une méditation active.

Bien que l'on décrive parfois les āsanas comme une gymnastique physique, il n'y a rien de plus faux car āsana signifie pose et, une fois la pose prise, réflexion et repos. L'āsana n'est pas un simple exercice. Il faut faire en sorte que les fibres de la peau soient exactement parallèles aux fibres de

la chair afin qu'action et connaissance aillent de pair et que le mental puisse sentir qu'il y a yoga, ou contact. Yoga veut dire union, liaison. Si le mental, par l'intermédiaire de l'organe de perception qu'est la peau, ne sent pas que vous êtes présent dans l'āsana, celui-ci devient alors purement physique.

Pour comprendre cela plus clairement, nous pouvons examiner les quatre stades de la pratique du yoga tels que décrits dans les anciens textes. Le *Haṭha Yoga Pradīpikā*, le *Śiva Samhitā* (autre texte important du haṭha-yoga) et Patañjali lui-même parlent tous de quatre types de pratiquants dans le yoga.

Chez un débutant, le mental court toujours à la surface, c'est-à-dire le corps physique. À ce stade, il faut travailler dhāraṇā, ou la concentration. Le mental est complètement écartelé ; on ne sait pas que faire. Nous enseignons donc à prendre conscience des différentes parties du corps : regardez d'abord le pied, puis arrivez à la cheville, reliez la cheville au pied, puis regardez le genou, reliez le genou à la cheville, reliez le genou au pied, puis arrivez à la hanche, reliez la hanche au genou, à la cheville et au pied, puis arrivez à la partie inférieure du buste, à la partie supérieure du buste, aux aisselles, au cou, au visage, etc. De cette façon, en enseignant les āsanas, nous amenons l'intelligence dans toute son étendue et sa multiplicité d'un état de concentration divisée à une concentration unique. Mais le travail se fait toujours à la surface du corps physique.

Dans le deuxième stade, on cherche à faire sentir l'action au mental. Nous avons d'abord simplement demandé à l'élève de se concentrer sur les différentes parties de son corps en les mettant en relation entre elles. Maintenant nous

disons : « Sentez le mental pendant que vous faites ça. Est-ce que le mental bouge avec vous, ou est-ce que le mental ne bouge pas mais se contente d'observer ? » À ce deuxième stade nous disons : « Là, allez avec votre mental ! Que votre doigt aille aussi avec votre mental. Que votre genou agisse aussi avec votre mental. » Il y a une différence entre porter le mental sur les différentes parties du corps lorsqu'elles sont en mouvement et demander au mental de se déplacer avec le corps. On appelle le premier stade ārambhāvasthā, l'état de commencement. Le second est ghaṭāvasthā, l'état du corps. D'abord vous ne connaissiez pas le corps ; vous ne connaissiez que la cheville, le genou, etc. Maintenant vous devez connaître le corps comme un tout, par le mental.

Une fois que le mental connaît le corps, alors vient le troisième stade, appelé parichayāvasthā, connaissance, ou état de connaissance intime. On y amène l'intelligence à prendre connaissance du corps. Comme deux personnes sont présentes l'une à l'autre par une troisième personne, le mental présente le corps à l'intelligence, qui est le troisième véhicule de l'être humain. Le mental dit à l'intelligence : « Regarde ce qui est en train de se passer ici. Laisse-moi te présenter à mon genou. Laisse-moi te présenter à ma cheville. Laisse-moi te présenter à mes bras. » C'est parichayāvasthā, connaissance – faire prendre connaissance du corps à l'intelligence par l'intermédiaire du mental. C'est comme la personne qui vous présente à moi : après nous avoir présentés, cette troisième personne disparaît et vous et moi devenons amis. Le mental disparaît ainsi et l'intelligence et le corps deviennent un.

Puis, quand cette connaissance s'est faite, on arrive par l'intelligence au quatrième stade – niṣpattiyāvasthā, l'état de

perfection ou de maturité. Quand l'intelligence sent que la chair et la peau ne font qu'un, elle présente le soi, l'ātman, en disant : « Regardez ce que j'ai fait ! Venez voir ! » Parce que vous avez atteint la perfection dans la posture, voyez que lorsque sont introduits le corps, le mental, l'intelligence et le soi, ils marchent tous ensemble parallèlement dans la présentation de l'āsana. On est alors libéré de son corps. Le corps est oublié à ce moment-là parce que tout va dans la même direction à la même vitesse. Patañjali dit dans le troisième chapitre que le corps du yogi doit se mouvoir aussi rapidement que son âme.

Mais si vous oubliez le corps avant d'être passé par les premiers stades, vous ne parviendrez jamais à ce point. C'est cela le problème. Tant qu'on ne connaît pas le fini, comment atteindre l'infini ?

CINQUIÈME PARTIE

LE YOGA DANS LE MONDE

## LE YOGA EN TANT QU'ART

Le yoga est presque toujours considéré comme une philosophie ou une voie mais très peu de gens savent que le yoga est aussi un art. Aucun artiste ne peut définir son art : seul l'art lui-même – et non les mots – peut exprimer la nature de l'art.

Les sages d'antan faisaient une distinction entre connaissance du monde et connaissance de l'âme. Sachant que l'homme existe comme un être physique, mental et spirituel, et comprenant toute l'importance de ces trois niveaux, ils élaborèrent différents arts pour travailler sur le triple aspect de la nature humaine de façon rythmique, systématique et uniforme.

Les six arts fondamentaux de la tradition indienne sont le yoga, la lutte, le tir à l'arc, le théâtre (qui comprend la danse), la musique et les sciences économiques. Il peut y avoir différentes sortes d'art, telles que les arts utilitaires, les arts thérapeutiques, les arts plastiques, les arts du spectacle, etc. L'art du yoga englobe tous ces niveaux et il est

donc l'art fondamental. Par le yoga, l'être humain entre en contact avec l'âme ; le yoga est donc un art spirituel. Chaque āsana a une forme géométrique et architecturale précise ; c'est donc aussi un art plastique. Le yoga apporte santé et bonheur à qui le pratique ; c'est donc à la fois un art thérapeutique et utilitaire. Quand la beauté et l'harmonie des āsanas sont appréciées par un public, le yoga devient aussi un art du spectacle.

Trois qualités sont requises pour devenir un artiste. On doit en avoir l'aptitude, c'est-à-dire être capable de maîtriser un art donné ; on doit porter un immense amour à son art afin d'y travailler avec détermination, effort et concentration ; et l'on doit faire preuve d'imagination et de créativité pour développer cet art dans des directions nouvelles et inconnues. Ce qui est connu aujourd'hui était inconnu hier. Chaque jour apporte de nouvelles connaissances, mais l'inconnu demeure immense parce que l'universel est immense. L'inconnu est le terrain que les artistes doivent explorer afin de raffiner leur art. Tout en vivant dans un environnement social normal, les artistes doivent en même temps montrer une qualité de vibration nouvelle et opérer des transformations jusque-là inexploitées afin que vive leur art.

C'est le seigneur Śiva qui créa le yoga, et il l'enseigne d'abord à son épouse, la déesse Pārvatī. Il est aussi Naṭarāja, le seigneur de la danse. Les yogis tout comme les danseurs le vénèrent car il a donné à l'humanité ce double savoir afin que les êtres humains puissent connaître par expérience l'esprit sacré de la divinité dans chacune des cellules de leur corps et trouver l'uniformité dans la diversité, l'impersonnalité dans la personnalité.

Il y a une belle histoire qui raconte comment le seigneur

Śiva invita le seigneur Viṣṇu à voir sa danse de destruction et de création appelée tāṇḍavanṛtya. Le seigneur Viṣṇu était assis sur Ādiśeṣa, le seigneur cobra. Comme le seigneur Viṣṇu observait les mouvements du seigneur Śiva, son corps devint très lourd et Ādiśeṣa suffoquait. Quand la danse prit fin, son corps devint léger. Ādiśeṣa demanda au seigneur Viṣṇu ce qui l'avait rendu si lourd et ce qui l'avait rendu si léger. Le seigneur Viṣṇu répondit : « J'étais totalement absorbé dans la danse du seigneur Śiva et mon corps s'est mis à vibrer, ce qui a causé cette lourdeur. Dès que la danse a été terminée, j'ai repris conscience et suis devenu léger. » Se rendant compte que l'art de la danse intéressait beaucoup son maître, Ādiśeṣa dit : « Maître, si la danse vous a tellement plu, pourquoi n'apprendrais-je pas à danser pour vous plaire aussi ? » Et le seigneur Viṣṇu lui dit : « Un temps viendra où le seigneur Śiva te demandera d'écrire le *Mahābhāṣya*, le grand commentaire sur la grammaire. À ce moment-là tu pourras apprendre à danser. » Or l'auteur du *Mahābhāṣya* n'est autre que Patañjali, qui a également étudié la danse, tout comme il a écrit un traité médical et les *Yoga Sūtras*. Il est considéré comme étant une incarnation d'Ādiśeṣa.

Le yogī croit en nivr̥tti-mārga, la voie intérieure du renoncement ; le danseur croit en pravṛtti-mārga, la voie extérieure de la création. Le yoga est jñāna-mārga, une voie de connaissance ; la danse est bhakti-mārga, une voie d'amour. La différence entre le yoga et la danse est que le yoga est un art parfait dans l'action, tandis que la danse est un art parfait dans le mouvement. Dans la danse il y a une expression extérieure par le mouvement, tandis que le yoga peut paraître statique à l'observateur bien qu'il renferme un intense dyna-

misme intérieur. Dans le yoga le mouvement peut être très léger mais l'action est très puissante.

Nous sommes tous pris au filet de la convoitise, de la colère, de l'avidité, de l'engouement, de l'orgueil et de la jalousie. Ce sont des bouleversements émotionnels qui nous touchent dans notre vie quotidienne. Le danseur utilise ces émotions et les transforme en expression artistique. Le yogī travaille pour les vaincre comme recommandé par Patañjali : « Maitrī karuṇā muditā upekṣāṅām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṅām bhāvanātaḥ chittaprasādanam » – cultiver l'amitié, la compassion, la joie, et l'indifférence envers le bonheur et le malheur, la vertu et le vice, conduit à la paix du mental (*Yoga Sūtras*, I, 33).

Le yogī et l'artiste doivent tous deux respecter le corps. Sans forme et sans modelé, sans grâce et sans force, on ne peut être ni un yogī ni un danseur. Si vous êtes un artiste, rappelez-vous que quels que soient les thèmes que vous présentez dans votre expression artistique, ils dépendent toujours des expériences et des actions intérieures avec lesquelles le yogī travaille aussi. Si en tant qu'artiste vous pratiquez aussi le yoga – si vous êtes aussi en contact avec les niveaux intérieurs de votre être –, vous agrandirez considérablement votre champ d'expression et votre art deviendra ce qu'on appelle « satyam, śivam, sundaram », vrai, propice et beau. L'art devient alors divin et est appelé yoga-kalā, l'art du bonheur. L'art dénué de cette profondeur est appelé bhoga-kalā ou art pour le plaisir. L'art pour le plaisir a sa valeur, bien sûr, mais si l'intensité et l'assiduité disparaissent, il peut facilement dégénérer en kāma-kalā ou art pour la gratification des sens.

Ce qu'il faut, c'est un mélange de bhoga-kalā et de yoga-

kalā. S'il n'y a que bhoga-kalā, l'art est simplement sensuel et n'est pas inspirant, tandis que s'il n'y a que yoga-kalā, il est trop élevé et austère pour que la société y attache du prix. Pour émouvoir, éduquer et inspirer les gens, ces deux niveaux de l'art doivent être combinés et mêlés, afin que tous vivent dans la lumière parfaite qui illumine la conscience. Il y a alors une intense qualité de vibration qui permet à chacun de nous de vivre dans le champ de l'âme, afin que ce corps mortel boive le nectar de l'âme immortelle et que l'art devienne divin.

## DES ENSEIGNANTS ET DE L'ENSEIGNEMENT DU YOGA

Il est relativement facile d'enseigner un sujet académique, mais enseigner un art est très difficile et enseigner le yoga est plus difficile que tout parce que les professeurs de yoga doivent critiquer leur propre pratique et la corriger. L'art du yoga est entièrement subjectif et pratique. Les professeurs de yoga doivent connaître tous les mécanismes du corps ; ils doivent connaître le comportement des gens qui viennent les trouver, savoir comment réagir et être prêts à aider, protéger et défendre leurs élèves.

Les qualités nécessaires pour enseigner sont nombreuses, mais je voudrais vous en énumérer quelques-unes afin que vous les entendiez tous, que vous les compreniez et que vous y travailliez. Par la suite vous pourrez en découvrir beaucoup d'autres. Un enseignant doit être clair, intelligent, confiant, stimulant, attentionné, prudent, constructif, courageux, compréhensif, créatif, entièrement dévoué et consacré à l'étude de ce qu'il enseigne, prévenant, consciencieux, critique, engagé,

joyeux, chaste et calme. Les enseignants doivent être forts et positifs dans leur façon d'enseigner. Ils doivent être affirmatifs pour créer la confiance chez les élèves et négatifs en leur for intérieur pour pouvoir réfléchir de façon critique à leurs propres pratiques et attitudes. Les professeurs ne doivent jamais cesser d'apprendre. Ils apprennent de leurs élèves et doivent avoir l'humilité de leur dire qu'ils n'ont pas fini d'apprendre leur art.

La relation entre maître et élève est comparable à celle existant entre mari et femme et entre père et fils. C'est une relation très riche et très complexe. Comme dans la relation entre mari et femme, qui est une relation d'intimité, les maîtres doivent faire tous leurs efforts les plus ardents pour empêcher leurs élèves de tomber et les aider tout au long de leur pratique. En même temps, comme entre un père et un fils adulte, bien qu'il y ait une relation il y a aussi une distance. Le rôle du maître est de protéger et de guider les élèves afin qu'ils ne déchoient pas de la voie qu'ils doivent suivre. Et le rôle des élèves est de s'appliquer à conserver ce qui leur a été donné afin de ne pas tomber dans leurs propres pièges. Une avenue à double sens relie élève et maître, impliquant amour, admiration, dévouement et dévotion.

Je me rappelle très bien que lorsque l'Inde était soumise à l'Angleterre et à la France, certains Indiens qui étaient allés en Europe mettaient chez eux une pancarte annonçant : « de retour de France » ou « de retour d'Angleterre », comme s'ils étaient des gens extraordinaires et privilégiés. La même chose se produit maintenant dans le yoga. Des élèves viennent en Inde de l'Occident et des yogis « de retour d'Inde » enseignent le yoga partout. Il est vraiment regrettable que

des gens suivent des cours pendant très peu de temps puis se déclarent professeurs de yoga. Dieu seul sait quelle expérience ils ont ou quelle est la qualité de leur travail. Ceux qui vont les trouver sont également responsables parce qu'ils n'exercent pas une pression sur l'enseignant pour savoir s'il est compétent ou pas. Les élèves eux aussi doivent avoir un regard d'aigle pour observer le maître.

Aujourd'hui, beaucoup de gens se donnent le nom de gourou, yogi ou yogini. Ce n'est pas correct. Les professeurs ne doivent pas être appelés gurus et les gurus ne doivent pas être considérés comme de simples professeurs. Un guru est quelqu'un qui dissipe l'obscurité et donne la lumière. Est un guru celui ou celle qui protège sans cesse ses élèves afin qu'ils ne deviennent pas les victimes des circonstances, et qui les fait travailler toujours davantage afin qu'ils deviennent humbles. Le rôle du guru est de servir de pont. Ayant fait lui-même l'expérience de la vérité, le guru est là comme un pont pour aider les autres à aller vers Dieu. Le guru est l'instrument de Dieu – dont le pouvoir agit en lui ou en elle – pour secouer ceux qui ne comprennent pas encore la valeur spirituelle de la vie et pour les rapprocher de Dieu.

Vivre spirituellement, c'est vivre dans le moment présent. Quand vous pratiquez le yoga, tant que vous n'avez pas d'autres pensées vous êtes spirituel pendant ce laps de temps-là. Dès que votre mental se met à vagabonder ailleurs, peut-être vers quelqu'un que vous avez vu dans la rue ou quelque chose qui vous a été dit au bureau, alors, même si vous faites du yoga à ce moment-là, ce qui compte c'est ce qui se passe dans votre mental, pas ce que vous êtes en train de faire.

Le yoga donne de la fermeté au corps, de la clarté à l'intelligence, de la pureté au cœur. C'est dire qu'il donne la paix, et en regardant cette paix les autres tireront la leçon. Cultivez cette force suprême faite de paix, de joie et de bonheur. Alors les autres, voyant cette joie en vous, diront : « Je veux être heureux moi aussi. » Vous êtes un véritable bienfaiteur de la société quand l'élève vient à vous au lieu que ce soit vous qui alliez à lui. Car alors l'enseignement et le message sont tout à fait purs.

Dans ma méthode d'enseignement, parce que je vous fais faire beaucoup de postures, je vous garde pendant deux ou trois heures, parfois quatre, sans permettre à votre mental d'aller ailleurs. Ceux qui ont travaillé avec moi ont tous fait cette expérience. Quand je donne un cours de trois heures et demie ou quatre heures, les élèves savent-ils que quatre heures ont passé? Non. Je les ai donc maintenus dans un état spirituel pendant quatre heures. Si, sur vingt-quatre heures, ils restent spirituels pendant quatre heures, je peux dire que j'ai fait un peu de bien en ce monde!

Supposez que je vous demande de faire une méditation, de fermer les yeux et de rester silencieux, et supposez que moi aussi je ferme les yeux. Pourrais-je savoir ce qui se passe dans votre mental? Peut-être appelleriez-vous cela spirituel, mais selon moi il n'y aurait là aucune spiritualité parce que votre mental vagabonderait ailleurs. Ce n'est pas ainsi que j'enseigne. Mon enseignement concerne l'extérieur, mais en même temps je garde vos organes internes dans un état de prise de conscience focalisée pendant quatre heures d'affilée. Je n'ai donc pas besoin de certificat pour dire s'il s'agit de yoga physique ou de yoga spirituel. Quand j'enseigne, je sais que pendant quatre heures il n'a pas été permis à votre

mental de vagabonder. Et quand j'enseigne je vous remplis – je vous rends pleinement conscients de votre corps, de votre mental, de vos sens et de votre intelligence.

Je suis très actif dans les cours que je dirige. Cela signifie-t-il que je ne médite pas ? On peut méditer assis dans un coin, mais moi je me déplace partout et je médite. Quelle est la différence entre les deux ? S'asseoir dans un coin et fermer les yeux n'est pas nécessairement de la méditation ; cela peut être simplement de la vacuité. Certains disent que je suis un homme physique parce que je touche le corps de mes élèves pour les corriger quand j'enseigne et leur demande d'étirer ici ou d'étirer là. Pourtant je suis conscient à la fois extérieurement et intérieurement. Quand on est assis les yeux fermés, on est conscient intérieurement mais on n'est pas conscient extérieurement. Moi aussi je vois à l'intérieur, mais je vois également à l'extérieur avec la même lumière. Sinon, comment pourrais-je corriger tant de gens quand j'enseigne ? S'ils font des erreurs, je vais immédiatement les corriger. Je suis donc intégré alors même que j'enseigne à cinquante ou à trois cents personnes. Quand on parvient à être totalement intégré, c'est de la méditation. Comment pourrais-je ne pas être en état de méditation quand je vois les erreurs de trois cents personnes ?

Mais quand vous fermez les yeux et dites que vous méditez, vous ne voyez même pas vos propres erreurs. Je pourrais rester simplement assis et dire : « Faites comme ci, faites comme ça », mais cela créerait une polarité entre mes élèves et moi. Au lieu de cela, si les élèves se trompent, je vais les corriger, parce qu'eux aussi doivent voir la lumière que j'ai vue.

Cela ne me dérange pas de reprendre mes propres élèves

qui enseignent. Il m'arrive de donner des cours à cinquante ou soixante personnes dont peut-être trente à trente-cinq sont des enseignants et le reste des élèves. Quand je les regarde pendant quelques minutes, je peux voir s'ils enseignent sans pratiquer eux-mêmes. Je parle de mes propres élèves, vous devez donc faire cas de ce que je dis. Quand cela arrive, la première chose que je fais c'est de leur donner ce qu'on pourrait appeler un traitement de choc. Quand ces professeurs disent qu'ils ne pratiquent pas eux-mêmes mais que cela ne les empêche pas de savoir ce qu'ils font, je leur dis qu'ils doivent arrêter d'enseigner s'ils ne pratiquent pas personnellement. En Occident, les gens vont à des cours de yoga sans jamais tester l'envergure du professeur. Tout comme le maître teste les élèves, les élèves doivent eux aussi tester le niveau du maître avant de l'accepter comme professeur. Un médecin ne peut pas donner de médicaments sans être convenablement formé. Les élèves doivent donc donner des médicaments à leur professeur s'ils savent que son niveau n'est pas ce qu'il devrait être. C'est ce qu'on appelle une discipline morale. Enseigner en ayant une pratique personnelle est moral, mais il est immoral pour un professeur d'enseigner sans être tout à fait sûr de ses postures.

On ne peut pas apprendre le yoga en écoutant des conférences. Le yoga doit être enseigné au cours de leçons à la fois théoriques et pratiques. Il est très facile pour des élèves de découvrir si le professeur est bon ou pas. Je ne peux pas blâmer les professeurs mais je blâme les gens qui vont à eux sans juger de leur niveau. Quand les élèves se mettent à juger, les enseignants se sentent observés. Cela les amène à se rendre compte de leurs lacunes et à pratiquer davantage ;

ainsi ils deviendront probablement de bons professeurs. Je laisse donc aux élèves le soin de se prononcer.

Les diplômés des professeurs ont peu de valeur. La valeur se trouve dans la façon dont le professeur aborde l'enseignement. Le monde est pur ; ātman est pur, mais malheureusement les habitants du monde sont très corrompus. Quand le yoga est devenu à la mode en Occident, beaucoup de gens se sont mis à l'enseigner en prétendant enseigner la méthode Iyengar. Certains ont utilisé mon nom – et l'utilisent malheureusement toujours – pour enseigner des choses que je n'ai moi-même jamais enseignées. Quand l'enseignement du yoga a été officialisé en Angleterre sous les auspices des autorités de l'Éducation, beaucoup de gens ont posé leur candidature pour être agréés comme enseignants en prétendant qu'ils avaient été formés par moi alors que ce n'était pas le cas. Quand les autorités découvrirent que certaines des méthodes utilisées par les professeurs différaient des miennes, elles voulurent s'assurer que les enseignants qu'elles employaient avaient bien été formés par moi ou par mes élèves les plus avancés. C'est pourquoi j'ai introduit des diplômés pour enseignants, afin qu'un système uniforme puisse être maintenu et qu'il ne puisse pas se créer de confusion par le mélange de plusieurs méthodes d'enseignement. Les diplômés permettent au moins de savoir quels sont mes véritables élèves qui ont été formés directement par moi. En dehors de cela, le diplôme n'a aucune valeur spéciale. Si des enseignants veulent aller plus loin dans l'étude de leur spécialité, ils peuvent continuer afin d'obtenir des diplômés supérieurs comme dans les autres branches d'enseignement. Mais si vous vous contentez de votre enseignement primaire, très bien ! Si vous voulez poursuivre avec

un enseignement secondaire, très bien aussi ! Si vous voulez continuer encore et faire un doctorat ou même plus, cela ne tient qu'à vous ; mais la chose importante n'est pas le diplôme. Ce qui est important c'est si vous êtes sincère, si vous êtes humble, si vous avez de la compassion. Vous devez avoir de la compassion et vous devez aussi vous montrer sans pitié. Les deux doivent aller ensemble, mais vous devez savoir quand avoir de la compassion et quand ne pas en avoir afin de pouvoir aider les élèves à résoudre leurs problèmes.

Si vous êtes enseignant, n'allez pas au-delà des limites de ce que vous savez. Si des élèves vont trop loin dans l'étirement, ou si vous n'êtes pas sûr de vous, dites à vos élèves que c'est vous qui enseignez et qu'ils doivent vous suivre. De cette façon vous pourrez les mener à une vitesse dont vous serez sûr. Cela vous donnera confiance. Le yoga est une chose apaisante. Mais même si je connais l'effet apaisant d'une posture quand je l'exécute, je connais aussi l'intense souffrance qu'elle peut provoquer chez vous. Dans *naṭarāj-āsana*, par exemple, je sais me relaxer dans l'étirement, mais mes élèves n'y parviennent pas. Ils se fatiguent. Ils ne laissent pas l'énergie circuler. Ils bloquent les énergies pour arriver à prendre la posture et puis ils parlent de surétirement. Moi, j'appelle cela sous-étirement. Vous surétirez tous le cerveau et sous-étirez le corps. La tension et la fatigue dans cet exemple précis sont dans le cerveau. On se fatigue d'abord dans le cerveau. Le corps met plus de temps. On doit savoir de quelle sorte de fatigue il s'agit.

Les élèves qui travaillent si dur et si désespérément dans une posture qu'ils en deviennent eux-mêmes durs et tendus font l'āsana d'une façon compartimentée. Ils ne savent pas

comment étirer également partout. Si vous étirez trop d'un côté, cela signifie que vous déshydratez cette partie du corps. Peut-être débutez-vous dans l'enseignement et peut-être avez-vous des élèves avancés, mais cela ne doit pas être un problème. Qui va mesurer le surétirement ? Surétirement signifie douleur intense. La fatigue dans la partie trop étirée vient immédiatement ; elle ne vient pas après. S'il n'y a pas de douleur quand vous pensez que vous étirez trop, alors c'est seulement un blocage mental. Vous pensez « J'étire trop ; je ne dois pas trop étirer. » Et c'est cette pensée qui vous empêche d'aller plus loin dans l'exécution de l'āsana.

Quand mon corps est fatigué, je dis que mon corps est fatigué ; je ne dis jamais que je suis fatigué. Si mon cerveau est fatigué, je fais halāsana et je récupère de l'énergie, et si mon corps est fatigué, je fais un demi-halāsana et je régénère les cellules. Peut-être que lorsque vous êtes fatigué vous faites des postures debout. Vous êtes déjà fatigué et vous surétirez dans des postures debout, alors, bien sûr, cela vous fatigue encore plus. Il faut faire appel à votre discernement – quoi faire, dans quelle mesure et quand.

Maintenant je vais vous poser une question. Quand un professeur doit-il terminer la leçon ? Si vous êtes professeur, quand devez-vous dire à vos élèves « Cela suffit pour aujourd'hui » ? Tout le monde sait commencer, mais personne ne sait terminer la leçon. Il est important de savoir exactement quand terminer la leçon. Si les élèves ne peuvent pas supporter plus que ce que je leur ai demandé, je leur dis : « Arrêtez ! » C'est ainsi que je termine la leçon. Vous pouvez penser que quelqu'un a énormément d'énergie, mais vous devez savoir quand il ne peut pas aller plus loin. Regardez la peau de vos élèves quand ils entrent dans la salle pour

voir de quelle couleur elle est ; puis regardez à nouveau sa couleur quand ils s'en vont. Regardez aussi entre les deux, pendant le cours, par quelles couleurs elle passe et quels changements et transformations se produisent. Comme professeur, observez-vous tout cela ? Je peux dire en regardant sa peau que telle ou telle personne ne peut plus continuer. L'art d'enseigner, c'est aussi savoir quand s'arrêter. Si vous savez quand il faut demander à un élève de s'arrêter, alors je peux dire que vous êtes un professeur chevronné. Ce n'est pas une question de ce que vous donnez. Peut-être donnez-vous beaucoup parce que vous voulez créer un culte de la personnalité, ou parce que vous avez peur d'arrêter.

Et sans innovation vous ne deviendrez jamais un excellent professeur. Il y a des corps qui ont un long cou. D'autres ont un cou court. Il y a des corps qui ont une poitrine très étroite en haut et large en bas. D'autres sont larges de poitrine en haut et étroits en bas. La colonne vertébrale peut être très solide, ou bien la colonne vertébrale peut être très faible. Et j'ai vu des personnes qui sont extrêmement intelligentes mais sans être reliées à leur corps.

En étant en contact avec les gens et en connaissant leurs troubles émotifs, j'apprends quelles postures donnent une stabilité émotive. J'apprends quels exercices et quel type d'āsanas ont un effet sur le foie, ou sur la rate, ou sur les reins, ou sur le cœur. Je travaille tout seul pour découvrir comment étirer le foie, comment le contracter, comment faire bouger latéralement le foie, ou l'estomac, ou l'intestin. C'est comme cela que j'ai appris, et c'est comme cela que je continue à apprendre. Ainsi, je dois aussi faire œuvre de créateur quand j'enseigne.

Il y a deux types d'enseignement. L'un consiste à expliquer

à partir de son intelligence. L'autre consiste à connaître la faiblesse de ses élèves et à savoir expliquer de façon à ce qu'ils comprennent ce que l'on veut dire. Cela demande de la créativité. J'ai développé ces deux sortes d'enseignement : je peux donner à partir de mon cerveau, et je peux aussi recevoir de mes élèves la faiblesse de leur cerveau et de leur corps et introduire un style nouveau qui leur permettra de comprendre et de réussir. Tel est le secret de mon enseignement.

Quand j'étais jeune – quand la société ne me respectait pas du tout – j'étais pessimiste. Les gens me traitaient de fou. Mais maintenant, après plus de cinquante ans de tâtonnements, je suis arrivé au point où je sais clairement ce que je fais et ce que j'enseigne. Il y aura toujours des échecs humains. Même des gens très évolués se sont trompés. J'ai eu pour élèves beaucoup de personnes spirituelles en ce monde : hommes de science, artistes, philosophes, saints, érudits. Pensez-vous qu'ils ne m'apprennent rien ? Je n'ai toujours pas fini d'apprendre.

La première chose qu'un enseignant doit se rappeler, c'est que tous les élèves qui se tiennent devant lui sont aussi importants que lui. Ceux que j'ai formés deviennent mes enfants. Le problème est maintenant de savoir comment mes enfants vont s'occuper de mes petits-enfants !

## GLOSSAIRE

La plupart des termes figurant dans ce glossaire sont des mots sanskrits : noms de personnes, de divinités, de figures légendaires, ou bien titres de textes sacrés ou d'autres textes anciens. Les mots écrits en **caractères gras** dans les définitions sont des mots eux-mêmes recensés dans le lexique auxquels il serait peut-être utile de se référer. Les termes en *italiques* sont soit des formes anglicisées soit des mots hindis.

La forme « ch » a été employée de préférence à la forme « c » dans des mots tels que *chakra* (cakra), *brahmacharya* (brahmacharya), *chitta* (citta) etc. afin de se rapprocher davantage de la prononciation européenne. Pour faciliter la lecture, les mots composés tels que *bhaktimārga* et *indriyasāmyama* ont été écrits avec un trait d'union : *bhakti-mārga*, *indriya-sāmyama* etc. Pour la même raison, les mots composés qui sont les titres de textes littéraires ou sacrés ont été séparés. On a donc *Bhagavad Gītā* et non *Bhagavadgītā*, *Atharva Veda* et non *Atharvaveda*, etc.

<b>abhiniveśa</b>	attachement à la vie et peur d'être séparé de tout par la mort
<b>abhyantara</b>	interne ; in-spiration

abhyāsa	constance et détermination dans l'étude ou la pratique
āchārya	maître, instructeur ; celui qui expose une doctrine particulière
adhibhautika-roga	maladie causée par le déséquilibre des cinq éléments, terre, air, eau, feu et éther dans l'organisme humain ; blessures causées par des êtres vivants ou des animaux comme les serpents, les tigres etc.
adhidaivika-roga	maladie transmise génétiquement de parents à enfants ou bien dues à des actions passées (destin) ; maladie causée par des influences planétaires
adhyatmika-roga	maladie physique ou mentale que l'on s'inflige à soi-même ; maladie causée par un mauvais usage du corps humain
adhyāya	étude
Ādiśeṣa	serpent primordial censé avoir mille têtes et représenté comme formant la couche de Viṣṇu ou comme portant tout l'univers sur sa tête
aḥamkāra	l'ego ; littéralement le « faiseur de moi » ; la partie de notre être qui est active et consciente d'exister
ahimsā	non-violence, pas seulement au sens restrictif de « ne pas tuer » ou « ne

amṛta	nectar
amṛtamanthana	barattage du nectar, sujet d'une histoire dans les <i>Purāṇas</i>
ānanda	félicité, joie
ānandamaya-kośa	la gaine spirituelle de félicité, le centre de l'être – la plus intérieure des cinq gaines enveloppant l'âme cf. kośa, śarīra
añjali	mains jointes en prière
annamaya	composé de nourriture (anna) ; matériel
annamaya-kośa	la gaine anatomique de nourriture ; le corps physique grossier – la plus extérieure des cinq gaines enveloppant l'âme cf. kośa, śarīra
antara	intérieur, en dedans, interne
antara-kumbhaka	suspension du souffle après une inspiration complète
aparigraha	affranchissement du désir de thésauriser ou d'amasser des possessions au-delà de ses besoins
apauruṣeya	révélé ; non donné par l'homme

apavarga	émancipation
ārambhāvasthā	état de commencement, de début, d'entreprise ; la première étape de la pratique du yoga
ardha	moitié, demi
ardha-chandrāsana	posture de la demi-lune – posture dans laquelle le corps et une jambe sont tendus horizontalement tandis qu'on se tient sur l'autre jambe avec une main touchant le sol et tout le corps rectiligne
artha	moyen, utilité, usage, avantage, cause, motif ; la richesse considérée comme l'un des objets de la poursuite humaine
āsana	posture – la troisième étape du yoga
asmitā	principe du « moi » ; sens de l'individualité, conscience de l'existence pure
āśrama	étape de la vie ; il y a quatre āśramas avec chacun son champ d'activité propre cf. brahmacharya, gṛhasthya, vānaprastha, sannyāsa
asteya	ne pas voler
<i>Ātharva Veda</i>	l'un des quatre Vedas ou Écritures sacrées hindoues composé de psalmodies magiques

ātma, ātman	âme, Soi intérieur, principe de vie
ātma-dhyāna	méditation sur le Soi suprême
ātma-saṁyama	intégration de l'âme
ātman	cf. ātma
Aurobindo, Śrī	nationaliste, philosophe et maître spirituel indien (1872-1950)
avasthā	état cf. ārambhāvasthā, ghaṭāvasthā, nisṭṭyāvasthā, parichayāvasthā
avidyā	ignorance
āyāma	mouvement à la fois en longueur, en expansion, en extension ; retenue, contrôle, arrêt
āyuh	vie
āyurveda	connaissance de la vie ; d'où science de la santé, médecine
bāhya	externe ; ex-(s)piration
bāhya-kumbhaka	suspension du souffle après une expiration complète
bandha	verrou, asservissement, chaînes ; ligature, contraction ; posture dans laquelle certains organes ou parties du corps sont contractés ou contrôlés

<i>Bhagavad Gītā</i>	le Chant divin ; dialogues sacrés entre <b>Kṛṣṇa</b> et le roi guerrier <b>Arjuna</b> – l'une des sources de la philosophie hindoue contenant l'essence des <b>Upaniṣads</b>
<i>Bhagwan</i>	saint ; le bienheureux
<b>bhakti</b>	vénération, adoration
<b>bhakti-mārga</b>	la voie de la dévotion et de l'abandon au Dieu Suprême
<b>bhakti-yoga</b>	la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Âme Suprême par l'adoration et sa dévotion à la Divinité éeue
<b>bhauma</b>	de la terre ; terrestre cf. <b>sārvabhauma</b>
<b>bhoga</b>	jouissance, expérience
<b>bhoga-kalā</b>	art exercé pour le plaisir
<b>bhraṣṭa</b>	tombé, déchu
<b>Brahmā</b>	la première divinité de la trinité hindoue ; le Créateur cf. <b>Śiva</b> , <b>Viṣṇu</b>
<b>brahmachāri</b>	celui qui se consacre au célibat, à l'abstinence et à l'étude spirituelle
<b>brahmacharya</b>	célibat, étude religieuse et auto-discipline – c'est le premier des

	quatre <b>āśramas</b> ou étapes dans la conduite de la vie
<b>Brahman</b>	l'Esprit Suprême, l'Être Absolu
<i>brahmin</i>	membre de la caste sacerdotale, caste la plus élevée dans l'ordre social hindou
<b>Buddha</b>	littéralement «l'éclairé», «l'éveillé»
<b>buddhi</b>	intellect, raison, discernement, jugement
<b>buddhi-samyama</b>	intégration de l'intelligence
<b>chakra</b>	roue, cercle – les <b>chakras</b> sont les centres d'énergie du corps chargés de la régulation du <b>prāṇa</b> dans l'organisme humain ; ils sont situés aux points d'intersection des principaux <b>nāḍis</b> ou canaux d'énergie, <b>īda</b> , <b>piṅgalā</b> et <b>su-śumṇā</b>
<b>chandra</b>	lune
<b>chandra-nāḍī</b>	le canal d'énergie lunaire cf. <b>īda</b>
<i>Cbaraka Sambitā</i>	traité de médecine ayurvédique attribué par certains à <b>Patañjali</b>
<b>chitta</b>	substance psycho-mentale comprenant le mental, l'intellect et l'ego

<b>chittavṛtti</b>	fluctuation du mental ; schéma de comportement, manière d'être, condition ou état mental ; onde de pensée	<b>dveṣa</b>	haine, inimitié, aversion
<i>dāl</i>	lentilles	<b>eka</b>	un
<b>deśa</b>	lieu	<b>ekāgratā</b>	fixation sur un seul objet ou un seul point ; attention intense ; concentration des facultés mentales sur un seul point
<b>dhāraṇā</b>	concentration ou totale attention – la sixième étape du <b>yoga</b>	<b>ekāgratā-pariṇāma</b>	transformation de la concentration sur un seul point – le troisième état de méditation décrit par <b>Patañjali</b>
<b>dharma</b>	religion, loi, mérite, rectitude, bonnes œuvres ; la nature essentielle d'une chose ; le code de conduite qui soutient l'âme et produit vertu, moralité ou mérite religieux – l'un des quatre buts de l'existence humaine ; ce qui soutient, maintient, entretient	<b>ghaṭa</b>	corps ; récipient
<b>dharmendriya</b>	organe de la vertu ; conscience	<b>ghaṭāvasthā</b>	connaissance intime du corps par la pratique du <b>yoga</b> ; état d'approche, d'atteinte, de rencontre, d'impact, d'effort, d'occupation intense ; la deuxième étape de la pratique du <b>yoga</b>
<b>dhautī</b>	l'un des six <b>kriyās</b> du <b>haṭha-yoga</b> consistant à avaler un long morceau de tissu humide pour nettoyer l'estomac	<i>ghee</i>	beurre clarifié
<b>dhyāna</b>	méditation – la septième étape du <b>yoga</b>	<b>Goṇikā</b>	mère nourricière de <b>Patañjali</b>
<b>dirgha</b>	long	<b>grhasthya</b>	vie familiale – le deuxième <b>āśrama</b> ou étape de la vie
<b>doṣa</b>	humeur du corps ; faute, défaut, déficience, maladie cf. <b>kapha</b> , <b>pitta</b> , <b>vāta</b>	<b>guṇa</b>	qualité – les trois <b>guṇas</b> ou qualités sont les ingrédients ou éléments constitutifs fondamentaux de la nature et de la substance cosmique cf. <b>rajas</b> , <b>sattva</b> , <b>tamas</b>

**guru** maître spirituel ; instructeur ; celui qui éclaire les ténèbres du doute spirituel

**halāhala** le poison qui sortit de la mer lors du barattage de l'océan par les anges et par les démons pour faire apparaître l'élixir de vie, et qui fut avalé par Śiva afin que l'humanité ne soit pas détruite

**halāsana** posture de la charrue – āsana dans lequel le corps, qui repose sur les épaules avec les jambes tendues derrière la tête et les pieds touchant le sol, ressemble à une charue

**haṭha** force, volonté ; par force, contre sa volonté

**haṭha-yoga** la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Âme Suprême par une discipline rigoureuse et par l'équilibrage des énergies solaire et lunaire dans le corps humain

**Haṭha Yoga Pradīpikā** célèbre manuel sur le haṭha-yoga écrit par Svātmārāma

**īda** l'un des principaux nāḍīs ou canaux d'énergie du corps qui part de la narine gauche pour aller à la base de la colonne vertébrale et de là au sommet de la tête (également

**indriya**

**indriya-saṁyama**

**īśa**

**Īśvara**

**Īśvara-praṇidhana**

**jala**

**jala-netī**

**jīva**

**jīvaṁṛta**

**jñāna**

appelé **chandra-nāḍī**, canal d'énergie lunaire)  
cf. **chakra**, **piṅgalā**, **suṣumṇā**

organe ; les cinq organes d'action et les cinq organes de perception  
cf. **dharmendriya**, **jñānendriya**, **karmendriya**

intégration des organes d'action et de perception

maître, propriétaire

l'Être Suprême ; Dieu

consécration à Dieu de ses actions et de sa volonté

eau

l'un des six **kriyās** du **haṭha-yoga** consistant à faire passer un filet d'eau d'une narine à l'autre

être vivant ; créature ; âme individuelle par opposition à l'âme universelle

le nectar de vie

connaissance, notamment la connaissance sacrée provenant de la méditation sur les plus hautes vérités de la religion et de la philosophie

jñāna-mārga	la voie de la connaissance et de la compréhension
jñāna-samīyama	intégration de la connaissance
jñāna-yoga	la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Âme Suprême par la connaissance et la compréhension
jñānendriya	organe de perception ; l'un des cinq organes de l'ouïe, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat
Kailāsa	pic montagneux des Himalayas considéré comme la demeure de Śiva
kaivalya	liberté absolue ; émancipation ou détachement total de l'âme de la matière et identification avec l'Esprit Suprême
<i>Kaivalya Pāda</i>	le quatrième et dernier chapitre des <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali traitant de la liberté absolue
kalā	art cf. bhoga-kalā, kāma-kalā, yoga-kalā
kāla	temps
kāma	plaisir sensuel, désir
kāma-kalā	art exercé pour la gratification des désirs sensuels

kapha	flegme – l'une des trois humeurs du corps correspondant à l'élément eau
kāraṇa	cause
kāraṇa-śarīra	le corps causal ; la plus intérieure des trois structures du corps comprenant la gaine spirituelle de la félicité cf. śarīra
karma	action
karma-mārga	la voie de l'action
karma-yoga	la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Âme Suprême par l'action
karmendriya	organe d'action – les cinq karmendriyas sont les mains, les pieds, les organes de la parole et les organes d'excrétion et de reproduction
kevala	total, entier, absolu, parfait, pur
kevala-kumbhaka	quand la pratique de kumbhaka, ou suspension du souffle entre l'inspiration et l'expiration, est si parfaite qu'elle devient instinctive, on l'appelle kevala-kumbhaka
kleśa	douleur, angoisse, souffrance, affliction

kośa	gaine, étui ; l'une des cinq gaines enveloppant l'âme : (i) <i>annamaya-kośa</i> , la gaine anatomique faite de nourriture correspondant au corps anatomique grossier, (ii) <i>prānamaya-kośa</i> , la gaine physiologique comprenant les appareils respiratoire, circulatoire, digestif, endocrinien, excrétoire et génital, (iii) <i>manomaya-kośa</i> , la gaine psychologique concernant la conscience, les sentiments et les jugements qui ne proviennent pas d'expériences subjectives, (iv) <i>vijñānamaya-kośa</i> , la gaine intellectuelle concernant les processus de raisonnement et de jugement qui proviennent d'expériences subjectives, et (v) <i>ānandamaya-kośa</i> , la gaine spirituelle de félicité cf. <i>śarīra</i>
kriyā	action ; procédé de purification
kriyā-yoga	yoga de la pratique, yoga de l'action
Kṛṣṇa	la figure la plus célèbre de la mythologie hindoue, huitième incarnation de Viṣṇu
kṣatriya	membre de la caste des guerriers, la deuxième caste dans l'ordre social hindou
kumbhaka	temps de retenue ou suspension du souffle après une inspiration

	complète ou après une expiration complète cf. <i>antara-kumbhaka</i> , <i>bāhyakumbhaka</i> , <i>kevala-kumbhaka</i>
Kumbhakarṇa	démon géant, frère de Rāvaṇa, finalement tué par Rāma, le héros du <i>Rāmāyana</i>
kuṇḍalinī	serpent femelle lové ; l'énergie cosmique divine symbolisée par un serpent lové sommeillant dans le <i>mūlādhara-chakra</i> , centre nerveux à la base de la colonne vertébrale – cette énergie latente doit être éveillée ; on doit ensuite la faire remonter le long de <i>su-ṣumṇā</i> , canal d'énergie principal de la colonne vertébrale, au travers des différents <i>chakras</i> , jusqu'au <i>sahasrāra-chakra</i> , le lotus aux mille pétales situé dans la tête ; alors le <i>yogī</i> est uni à l'Âme Suprême Universelle
kuṇḍalinī-yoga	la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Âme Suprême par l'éveil de la <i>kuṇḍalinī</i>
kūrma	tortue
<i>Mabābbāsya</i>	littéralement « le grand commentaire » ; traité de <i>Patañjali</i> sur la grammaire sanscrite sous la forme d'un commentaire des <i>sūtras</i> de Pāṇini

<p><b>Mahātma</b></p> <p><b>manas</b></p> <p><b>manomaya-kośa</b></p> <p><b>manah-saṁyama</b></p> <p><b>mantra</b></p> <p><b>mārga</b></p> <p><b>Meru</b></p> <p><b>Mohinī</b></p>	<p>littéralement « grande âme » ; magnanime, éminent, distingué, puissant</p> <p>le mental individuel ayant le pouvoir et la faculté d'attention, de sélection et de refus et qui gouverne les sens</p> <p>la gaine psychologique concernant la conscience, les sentiments et les jugements qui ne proviennent pas d'expériences subjectives ; l'une des cinq gaines enveloppant l'âme cf. <b>kośa</b>, <b>śarīra</b></p> <p>intégration du mental</p> <p>syllabe, mot, groupe de mots ou prière sacrés qui peuvent être répétés pour aider à la méditation ; formule consacrée à une divinité particulière ; adoration adressée à une ou plusieurs divinités</p> <p>chemin, voie, sentier cf. <b>bhakti-mārga</b>, <b>karma-mārga</b>, <b>jñāna-mārga</b>, <b>nivṛtti-mārga</b>, <b>pravṛtti-mārga</b></p> <p>montagne légendaire censée être le point central de l'hémisphère oriental</p> <p>femme fascinante, incarnation féminine de Viṣṇu afin de séduire les démons</p>	<p><b>mokṣa</b></p> <p><b>mokṣa-śāstra</b></p> <p><b>mudrā</b></p> <p><b>nāḍī</b></p> <p><b>Naṭarāja</b></p> <p><b>naṭarājāsana</b></p> <p><b>nidrā</b></p> <p><b>nirbija</b></p> <p><b>nirbija-samādhi</b></p>	<p>libération ; émancipation de l'âme du cycle des naissances successives</p> <p>science de la libération</p> <p>sceau ; posture qui scelle hermétiquement</p> <p>organe du corps subtil en forme de tube dans lequel circulent les énergies vitale, séminale et cosmique aussi bien que de l'air, de l'eau, du sang, des substances nutritives et d'autres substances comprenant les sensations et la conscience</p> <p>nom donné à Śiva seigneur de la danse (naṭa = danse ; rāja = roi)</p> <p>la posture de <b>Naṭarāja</b> – dans cette posture spectaculaire, l'exécutant se tient en équilibre sur une jambe tandis qu'il replie l'autre jambe par-dessous et tend un bras par-dessus l'épaule pour saisir le pied levé derrière, alors que l'autre bras est tendu en avant.</p> <p>sommeil</p> <p>sans semence ; qui ne dépend de rien</p> <p>état sans semence de conscience absolue ne dépendant d'aucun objet, <b>mantra</b> ou autre aide extérieure</p>
--	--	---	--

nīrodha	refrènement, suppression, immobilisation
nīrodha-pariṇāma	la transformation du refrènement – le premier stade de la méditation décrit par Patañjali qui consiste à refréner les mouvements et les fluctuations du mental et à prendre conscience de la pause ou intervalle entre le mental refréné et le mental fluctuant
niṣpattyavasthā	état d'achèvement, de conclusion, de terminaison et de consommation ; la quatrième étape de la pratique du yoga
nivṛtti-mārga	voie intérieure ; chemin vers la réalisation qui consiste à s'abstenir d'actions profanes et à ne pas se laisser influencer par les désirs de ce monde cf. pravṛtti-mārga
niyama	purification de soi par la discipline – la seconde étape du yoga
nṛtya	danse
ojas	lumière, splendeur, éclat, énergie
pāda	pied ou jambe ; partie d'un livre
padmāsana	posture du lotus – dans cette posture, l'exécutant s'assied jambes croisées de telle façon que chaque

parichayāvasthā	état de connaissance, d'intimité entre le corps, le mental et l'intelligence ; la troisième étape de la pratique du yoga
paridṛṣṭa	réglé, mesuré
pariṇāma	transformation cf. ekāgratā-pariṇāma, nīrodha-pariṇāma, samādhi-pariṇāma
Pārvatī	l'épouse de Śiva, première personne à qui il enseigne le yoga
paśchimottānāsana	intense étirement postérieur – dans cette posture, les jambes sont allongées au sol et le buste est étiré en avant de façon à reposer sur le dessus des jambes (paśchima signifie littéralement l'ouest, c'est-à-dire le dos du corps, de la tête aux talons ; uttāna signifie étirement intense)
pāta	tombé
Patañjali	sage à l'origine de la philosophie du yoga, auteur des <i>Yoga Sūtras</i> , considéré comme étant une incarnation de Ādiśeṣa
piṅgalā	l'un des principaux nāḍīs ou canaux d'énergie du corps qui part

	de la narine droite pour aller à la base de la colonne vertébrale et de là au sommet de la tête (également appelé <i>sūrya-nāḍī</i> , canal d'énergie solaire); fauve, roux cf. <i>chakra</i> , <i>īda</i> , <i>suṣumṇā</i>
<i>pitta</i>	bile – l'une des trois humeurs du corps correspondant à l'élément feu cf. <i>vāta</i> , <i>kapha</i>
<i>prāṇa</i>	souffle, respiration, vent, force vitale, vie, vitalité, énergie, force, énergie latente dans l'air atmosphérique
<i>prāṇa-samīyama</i>	intégration du souffle
<i>prāṇamaya-kośa</i>	la gaine physiologique qui comprend les appareils respiratoire, circulatoire, digestif, endocrinien, excrétoire et génital – l'une des cinq gaines enveloppant l'âme cf. <i>kośa</i> , <i>śarīra</i>
<i>prāṇāyāma</i>	régulation de l'énergie et de la force vitale par un contrôle rythmique du souffle – la quatrième étape du <i>yoga</i>
<i>pranīdhana</i>	consécration, abandon cf. <i>Īśvara pranīdhana</i>
<i>Praśna Upaniṣad</i>	l'une des dix <i>Upaniṣads</i> majeures composée de questions ( <i>praśna</i> = question)

<i>pratyāhāra</i>	retrait du mental et son émancipation de la domination des sens et des objets des sens – la cinquième étape du <i>yoga</i>
<i>pravṛtti-mārga</i>	voie extérieure; voie de l'action ou de la création cf. <i>nivṛtti-mārga</i>
<i>pura</i>	forteresse, château, ville, maison, demeure, corps
<i>pūraka</i>	inspiration
<i>Purāṇa</i>	légende du passé; ancien conte historique, légendaire ou traditionnel
<i>puruṣa</i>	âme humaine ou principe psychique; le témoin; le maître de la demeure du corps; l'homme
<i>puruṣārtha</i>	but de la vie chez l'homme – les quatre <i>puruṣārthas</i> sont <i>dharma</i> (devoir), <i>artha</i> (acquisition), <i>kāma</i> (plaisir) et <i>mokṣa</i> (libération)
<i>rāga</i>	passion, attachement au plaisir; colère
<i>rāja</i>	roi, maître
<i>rāja-yoga</i>	la voie menant à la réalisation de l'individu et à son union avec l'Esprit Suprême par la maîtrise de son mental et la victoire sur les

	ennemis de ce dernier dont les principaux sont la luxure, la colère, l'avidité, l'illusion, l'orgueil et l'envie
rajas	mobilité, activité, dynamisme – l'un des trois <b>guṇas</b> ou éléments constitutifs de tout ce qui existe cf. <b>tamas, sattva</b>
Rāma	la septième incarnation de <b>Viṣṇu</b> – héros de l'épopée du <i>Rāmāyana</i>
Rāmakṛṣṇa	maître spirituel indien (1836-1886)
Rāmānuja, Śrī	l'un des trois grands <b>āchāryas</b> ou instructeurs de l'Inde du sud
<i>Rāmāyana</i>	célèbre épopée narrant les exploits de <b>Rāma</b> attribuée à <b>Vālmiki</b>
rasa	goût
rasātmake	expérience des divers sentiments et saveurs offerts par une vie vertueuse
rasātmake-jñāna	connaissance remplie des saveurs d'une vie vertueuse
rasātmake-karma	action remplie des saveurs de la vertu
Rāvaṇa	roi démon de <b>Laṅkā</b> ( <b>Sri Lanka</b> ) qui dans l'épopée du <i>Rāmāyana</i> enlève <b>Sītā</b> , l'épouse de <b>Rāma</b>

	(Rāvaṇa était très érudit et avait une force prodigieuse ; ardent dévôt de <b>Śiva</b> , il était très versé dans les <b>Vedas</b> et il est réputé avoir fixé l'accentuation des textes védiques afin d'éviter toute distorsion ultérieure)
rechaka	expiration ; action de vider les poumons
<i>Rg Veda</i>	le premier des quatre <b>Vedas</b> , ou livres sacrés hindous, composé de plus de mille hymnes à diverses divinités
roga	affection, maladie
sādhana	pratique ; action maîtrisée ; exécution ; accomplissement
<i>Sādhana Pāda</i>	seconde partie des <i>Yoga Sūtras</i> de <b>Patañjali</b> traitant des moyens de réalisation spirituelle
śakti	pouvoir, énergie, capacité, force représentant le pouvoir d'action de la conscience ; aspect féminin ou épouse d'une divinité
sama	même, égal, uniforme, droit
samādhi	état dans lequel l'aspirant ne fait qu'un avec l'objet de sa méditation, l'Esprit Suprême régissant l'univers, et connaît une paix et une félicité indicibles

<i>Samādhi Pāda</i>	première partie des <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali traitant de l'état de <i>samādhi</i>	sannyāsin	celui qui renonce aux engagements profanes et familiaux pour suivre un chemin ou un enseignement spirituel
samādhi-pariṇāma	le deuxième état de méditation décrit par Patañjali – état de tranquillité atteint en refrénant les fluctuations du mental et conduisant à une absorption totale dans le Soi Suprême	santoṣa śarīra	bonheur, contentement corps ; structure – selon la philosophie hindoue, il y a trois structures corporelles enveloppant l'âme, elles-mêmes divisées en cinq gaines, à savoir : le corps grossier ou anatomique ( <i>sthūla-śarīra</i> ) qui consiste en la gaine anatomique de nourriture ( <i>annamaya-kośa</i> ) et disparaît à la mort ; le corps subtil ( <i>sūkṣma-śarīra</i> ) qui comprend la gaine physiologique ( <i>prāṇamaya-kośa</i> ), la gaine psychologique ( <i>manomaya-kośa</i> ) et la gaine intellectuelle ( <i>vijñānamaya-kośa</i> ) ; le corps causal ( <i>kāraṇa-śarīra</i> ) qui consiste en la gaine spirituelle de félicité ( <i>ānandamaya-kośa</i> ) cf. <i>kośa</i>
<i>Sāma Veda</i>	l'un des quatre Vedas ou livres sacrés hindous composé de chants ou hymnes métriques à la louange des divinités		
sāṅkhyā	nombre, énumération, calcul		
samyama	frein, retenue, contrôle ; intégration : le triple phénomène de <i>dhāraṇā</i> , <i>dhyāna</i> et <i>samādhi</i>		
Śaṅkarāchārya, Śrī Ādi	l'un des trois grands <i>achāryas</i> ou instructeurs de l'Inde du sud		
śanmukhī-mudrā	posture qui scelle, dans laquelle les orifices du visage (bouche, yeux, oreilles et narines) sont fermés et le mental est dirigé vers l'intérieur, ce qui le prépare à la méditation	śarīra-samyama sarva sārvabhauma sarvāṅgāsana	intégration du corps structurel ou anatomique tout, entier universel, appartenant au monde entier posture du corps entier – c'est l'ap-pui renversé sur les épaules, l'équilibre sur les épaules ou sur le cou
sannyāsa	détachement des affaires de ce monde et attachement au service du Seigneur – cela correspond au quatrième <i>āśrama</i> ou étape de la vie		

	dans lequel tout le corps se dresse verticalement vers les pieds en prenant appui sur les épaules		nife et repose le corps aussi bien que le mental – il est plus difficile de garder le mental inactif que le corps, aussi cette posture apparemment facile est l'une des plus difficiles à maîtriser
śāstra	tout manuel ou recueil de règles ; tout livre ou traité, en particulier un traité religieux ou scientifique ; tout livre, toute œuvre sacré(e) d'autorité divine – le mot śāstra est normalement placé après le mot désignant le sujet du livre, ou bien est collectivement appliqué à différentes disciplines ; par exemple yoga-śāstra désigne une œuvre sur la philosophie du yoga ou un corpus de textes enseignant le yoga cf. mokṣa-śāstra	setu-bandha-sarvāṅgāsana	posture de la construction d'un pont (setu = pont ; setu-bandha = construction d'un pont) – dans cette posture le corps est arqué et repose sur les épaules à une extrémité et sur les talons à l'autre, l'arche étant soutenue par les mains à la taille cf. sarvāṅgāsana
sattva	qualité d'illumination, de pureté, de bien en tout dans la nature – l'un des trois guṇas ou éléments constitutifs de tout ce qui existe cf. rajas, tamas	siddha	sage, voyant ou prophète ; être semi-divin d'une grande pureté et d'une grande sainteté
satya	vérité	siddha-yoga	yoga enseigné par les siddhas
satyam	vrai	Śītā	l'épouse de Rāma, héroïne du <i>Rāmāyana</i>
śauca	pureté, propreté	Śiva	troisième divinité de la trinité hindoue ; le Destructeur – son nom signifie « celui qui est favorable », « le bénéfique » cf. Brahmā, Viṣṇu
śavāsana	posture du cadavre – dans cet āsana on est couché sur le dos comme un mort ; en restant immobile et en gardant le mental inactif tout en étant pleinement conscient, on apprend à se relaxer et cette relaxation consciente to-	śivam	favorable, bénéfique
		Śiva Sambitā	texte de hatha-yoga important
		stambha	contrôle

sthūla-śarīra	le corps grossier ; le corps matériel ou périssable composé de la gaine anatomique qui est détruite à la mort – l'une des trois structures du corps avec le corps subtil et le corps causal cf. śarīra
śūdra	membre de la caste des travailleurs, la caste la plus basse dans l'ordre social hindou
sūkṣma-śarīra	le corps subtil – l'une des trois structures du corps avec le corps grossier et le corps causal cf. śarīra
sundaram	beau
Sūrya	le dieu soleil
sūrya-nāḍī	le canal d'énergie solaire cf. piṅgalā
suṣumṇā	le principal nāḍī ou canal d'énergie, situé à l'intérieur de la colonne vertébrale cf. chakra, īda, piṅgalā, kuṇḍalinī
sūtra	aphorisme ; texte sacré ; fil cf. <i>Yoga Sūtras</i>
sūtra-netī	l'un des six kriyās du haṭha-yoga qui consiste à introduire un fil dans une narine pour le faire ressortir par l'autre narine ou par la bouche

et à l'actionner en tenant les deux bouts entre les doigts	
sva	soi
svādhyāya	étude de soi ; éducation du soi par l'étude de textes sacrés
Svātmārāma	l'auteur du <i>Haṭha Yoga Pradīpikā</i>
swami	maître érudit ; titre honorifique donné à un maître spirituel appartenant à un ordre religieux
tādāsana	posture de la montagne – point de départ de toutes les postures debout ; on s'y tient ferme et dressé comme une montagne
tamas	inertie, dormance, obscurité, ignorance – l'un des trois guṇas ou éléments constitutifs de tout ce qui existe cf. rajas, sattva
tāṇḍavanṛtya	la vigoureuse danse de Śiva symbolisant la destruction de l'univers avant un nouveau cycle de création
tapas	ferveur religieuse, désir ardent d'atteindre un but, exigence dans la pratique, purification, auto-discipline et austérité
tapasvini	femme qui a fait des vœux religieux ; femme ascète

tejas	éclat, splendeur, brillance, lumière, majesté, dignité, gloire
trikoṅāsana	posture du triangle – dans cette posture debout, les pieds sont écartés et le corps est étiré et fléchi d'un côté tandis qu'un bras tendu descend et touche le sol ; un triangle est ainsi formé par le buste, le bras et la jambe
Upaniṣads	partie philosophique des Vedas, la plus ancienne littérature sacrée des Hindous, traitant de la nature de l'homme et de l'univers ainsi que de l'union de l'âme individuelle ou soi avec l'Âme Universelle – le mot est formé des préfixes « upa » (près) et « ni » (en bas) ajoutés à la racine « ṣad » (s'asseoir) ; il signifie s'asseoir auprès d'un guru pour recevoir un enseignement spirituel cf. Vedas.
vairāgya	renoncement, absence de désirs temporels
vaiśya	membre de la caste des marchands, la troisième caste dans l'ordre social hindou
vānaprastha	le troisième āśrama, ou étape de la vie, dans lequel on abandonne la vie familiale pour mener une vie d'ascète dans la forêt

Vasiṣṭha	célèbre sage, auteurs de plusieurs hymnes védiques
vāta	vent – l'une des trois humeurs du corps correspondant à l'élément air cf. kapha, pitta
Vedas	écritures sacrées des Hindous, considérés comme étant des textes révélés et composés de quatre recueils appelés <i>Rg-Veda</i> (hymnes aux dieux), <i>Sāma Veda</i> (chants sacerdotaux), <i>Yajur Veda</i> (formules sacrificielles en prose) et <i>Atharva Veda</i> (psalmodies magiques) ; ils contiennent les premières intuitions philosophiques et sont regardés comme l'autorité suprême ; chaque Veda est approximativement divisé en deux parties : les mantras (hymnes) et les brāhmaṇas (préceptes), ces derniers comprenant les āraṇyakas (liturgie) et les upaniṣads (philosophie)
Vibhiṣana	frère cadet de Rāvaṇa qui dit à ce dernier qu'il s'était mal conduit en enlevant Sītā, la femme de Rāma, et qu'il devait la rendre à son époux
vibhūti	puissance, pouvoir, grandeur, talent
Vibhūti Pāda	troisième partie des <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali traitant des pouvoirs

	obtenus par le <i>yogī</i> grâce à sa pratique spirituelle	<i>vṛtti</i>	mode, modification, fluctuation cf. <i>chittavṛtti</i>
<i>vid</i>	savoir ; comprendre	<i>Yajur Veda</i>	l'un des quatre <i>Vedas</i> , ou Écritures sacrées hindoues, concernant les sacrifices
<i>vijñāna</i>	connaissance, sagesse, intelligence, compréhension, discernement ; connaissance profane provenant de l'expérience par opposition à la connaissance du <b>Brahman</b>	<i>yama</i>	commandements moraux ou principes éthiques universels qui transcendent les notions de croyance, pays, âge ou temps (les cinq <i>yamas</i> mentionnés par <b>Patañjali</b> sont la non-violence, la vérité, le non-vol, la continence et la non-convoitise) – c'est la première étape du <i>yoga</i>
<i>vijñānamaya-kośa</i>	la gaine intellectuelle concernant les processus de raisonnement et de jugement provenant de l'expérience subjective – l'une des quatre gaines enveloppant l'âme cf. <i>kośa</i> , <i>śarīra</i>	<i>yoga</i>	union, communion ; l'union de notre volonté à la volonté divine qui permet de regarder la vie sous tous ses aspects avec équanimité ; méthode pour y parvenir – le mot <i>yoga</i> est dérivé de la racine « <i>yuj</i> » qui signifie joindre, atteler ; le but principal du <i>yoga</i> est d'enseigner les moyens par lesquels l'âme humaine peut s'unir complètement à l'Esprit Suprême omnipénétrant et ainsi atteindre la libération
<i>viparīta</i>	inversé, renversé, opposé, adverse, pervers, contraire	<i>yoga-bhraṣṭa</i>	déchu de la grâce du <i>yoga</i>
<i>viparīta-karaṇi</i>	posture dans laquelle le haut du corps jusqu'à l'aîne est placé comme dans <i>setu-bandha-sarvāṅgāsana</i> et les jambes comme dans <i>sarvāṅgāsana</i> – cette posture n'est pas considérée comme étant un <i>āsana</i> complet mais plutôt comme une forme d'entraînement ( <i>karaṇi</i> )	<i>yoga-kalā</i>	l'art dans sa forme la plus élevée
<i>Viṣṇu</i>	la seconde divinité de la trinité hindoue ; le Préservateur cf. <b>Brahmā</b> , <b>Śiva</b>	<i>Yoga Sūtras</i>	l'ouvrage classique de <b>Patañjali</b> sur le <i>yoga</i> écrit il y a environ deux mille cinq cents ans et consis-
<i>vṛkṣa</i>	arbre		

tant en cent quatre-vingt-seize  
aphorismes sur le **yoga** ; il  
comprend quatre parties traitant  
respectivement du **samādhi**, des  
méthodes conduisant à l'état de  
**yoga**, des pouvoirs obtenus par le  
chercheur au cours de sa quête, et  
de l'état de libération absolue

**yogī**

celui qui suit la voie du **yoga**

**yoginī**

femme qui suit la voie du **yoga**

ACHEVÉ D'IMPRIMER  
PAR L'IMPRIMERIE FLOCH  
À MAYENNE EN JANVIER 2007

N° d'impression : 67371  
Dépôt légal : janvier 2007  
(Imprimé en France)