

INTRODUCTION AUX YOGA-SŪTRA DE PATAÑJALI

Le mot yoga est largement utilisé à travers le monde, le yoga est-il pour autant connu ? On peut en douter. Les magazines en parlent pour vanter la détente qu'il provoque ou ses vertus d'assouplissement corporel. Après d'un large public et même de nombreux enseignants, le yoga est synonyme de postures plus ou moins acrobatiques.

Le plus ancien texte de yoga, intitulé les Yoga-Sūtra de Patañjali, est celui qui en parle le mieux et le plus complètement. Aujourd'hui encore, ce traité reste le plus précis et remarquablement éclairant sur la psyché humaine. Il montre que la pratique du yoga peut modifier profondément le mental en vue de vivre en harmonie avec les autres et avec soi-même, permettant ainsi de progresser sur un chemin de spiritualité universelle.

Les spécialistes estiment généralement que les Yoga-Sūtra sont apparus deux à trois siècles avant notre ère, mais de nombreux indices montrent que le yoga existait déjà depuis des millénaires.

Patañjali n'a pas « inventé » le yoga, il s'est contenté si l'on ose dire, de faire la synthèse magistrale de toutes les approches du yoga qui fleurissaient à l'époque. Dès le premier aphorisme, il dit lui-même que le yoga s'est transmis de génération en génération (anūsāsanam). Ce n'est donc pas une théorie récente qui nous est proposée, mais l'expression d'une expérience vérifiée à de nombreuses reprises au fil des siècles.

Le yoga est un système ouvert à tous. Il s'adresse aussi bien à l'hindou qu'au non hindou, au croyant qu'à l'athée ou à l'agnostique. On peut cheminer dans le yoga sans accepter l'idée d'un "Créateur du monde", vers lequel on devrait nécessairement se tourner. La voie dévotionnelle n'est recommandée qu'à celles et ceux à qui elle convient. Le yoga de Patañjali se caractérise à la fois par sa rigueur, sa tolérance et son ouverture à tous les chercheurs sincères.

Le texte comporte 195 aphorismes (sūtra) regroupés en quatre chapitres. Bien compris et correctement appliqué, le yoga devient une aide précieuse pour l'évolution sociale et humaine. Il propose un comportement plus avisé, une façon d'être respectueuse, un regard responsable sur le monde et une manière d'agir dans la paix, vers l'entente entre les hommes et l'élaboration d'un futur constructif.

Nous savons peu de choses sur Patañjali lui-même. Quelques légendes tentent d'éclaircir le mystère. Une tradition bien ancrée rapporte qu'il fut un temps où le chaos régnait sur Terre parce que les hommes étaient incapables de communiquer, affligés de multiples problèmes physiques et d'une grande instabilité mentale.

Quelques sages installèrent en méditation et implorèrent l'aide des forces supérieures. Un émissaire spécial, mi-homme mi-serpent, leur fut envoyé. Patañjali signifie "celui qui est descendu (pat) dans le mains implorantes en forme de coupe (añjali).

On le salue avec cette invocation:

yastyakvārūpamādyam prabhavati jagataḥ anekadhā anugrahāya prakṣīnakleśarāśiḥ
viśamaviśadharāḥ anekavaktraḥ subhogī
sarvajñānaprasūtiḥ bhujagaparikarāḥ pṛitaye yasya nityam devohīśaḥ sa vo'vyāt
sitavimalatanuḥ yogado yogayuktaḥ

"À celui qui abandonna sa forme première pour s'incarner dans ce monde, purifier les hommes nombreux et amenuiser leurs sources de souffrance (kleśa). Pour le poison, il possède de venins antidotes. De ses visages et capuchons multiples, il fait naître la connaissance. Il est le Seigneur d'une assemblée de serpents, toujours prêts à rencontrer ses moindres vœux, car il est éternel, détenteur de la lumière. Puisse-t-il nous protéger lui qui est paisible et sans tache. Il possède le yoga, c'est le but."

Une autre invocation classique expose les trois apports majeurs de Patañjali:

yogena cittasya padena vācāṁ malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
yo' pākarottamāṁ pravaraṁ munīnām patañjaliṁ prāñjalirānato'smi

"Il nous a donné :

- le yoga pour éliminer les imperfections du mental;
- la grammaire pour éliminer les imperfections du langage;
- la médecine pour éliminer les imperfections du corps.

Je salue Patañjali, le meilleur des sages."

Le texte est rédigé sous forme de sūtra. On traduit habituellement ce mot par "aphorismes", mais un sūtra est aussi un "fil". De sūtra en sūtra, un fil conducteur, dans une suite logique d'idées, nous conduit à découvrir l'ensemble de la trame du yoga.

La concision des sūtra en facilite la récitation chantée, un excellent moyen de les mémoriser et de les comprendre, mais cette extrême brièveté crée aussi la nécessité d'un commentaire. L'étude sérieuse d'un texte en forme de sūtra associe ainsi l'élève et le professeur pendant des années.

Pour mériter la qualification de sūtra, un texte doit réunir les qualités suivantes.

1. **alpā-kṣaram** : peu (alpā) de lettres (kṣram), de mots ou de phrases.

La brièveté est le premier caractère des sūtra. Ici, moins de 200 phrases, souvent très courtes – certaines ne comportent que trois mots – pour un enseignement à la fois vaste, complet et approfondi;

2. **asandigdham** : sans ambiguïté, il traite son thème de façon précise.

Lorsque Patañjali introduit un concept (le mental par exemple, ou la posture, ou la maîtrise respiratoire, etc.), il développe immédiatement le sujet en quelques aphorismes (définition, éventuellement la méthode et les résultats);

3. **sāravat** : plein de saveur, il présente "l'essence" de la chose (sāra, essence, essentiel), sans digression ni distraction.

Plus on médite les aphorismes, plus ils se révèlent. Les différents concepts sont définis sans détour, l'explication va directement au cœur du sujet.

4. **viśvato-mukham** : les facettes du monde.

Il trouve sa pertinence sur tous les continents et à toutes les époques (viśva: universel, multiple; mukham: face, facette). Il s'adresse à un large éventail de personnes dans un message universel. L'étude des sūtra n'est pas réservée à une "caste" particulière, les

concepts présentés sont applicables à tous, l'enseignement est valable pour l'Indien comme pour l'Occidental, sans élitisme ni discrimination. Ce texte, approprié il y a plus de 2 000 ans, l'était tout autant au Moyen-Âge, et le reste encore de nos jours.

5. **astobhyam** cela existe (asti)

Patañjali ne présente pas une théorie, mais des faits tangibles, une expérience vérifiée de génération en génération pendant des siècles.

6. **anavadhyam** il parle avec dignité

Il ne présente aucune technique repoussante, indécente ou avilissante. L'enseignement ne recourt à aucun mot grossier ni obscène. Énoncé avec élégance, il respecte tous les publics.

En résumé, "le sage qui connaît les aphorismes dit qu'ils sont énoncés avec peu de lettres, sans équivoque, pleins de saveur, essentiels, universels, sans digression et exprimés avec des mots justes."

Patañjali regroupe ses 195 aphorismes en quatre chapitres.

1. Samādhi pādaḥ, la section sur le ravissement ou l'absorption lumineuse.

Le premier chapitre compte 51 aphorismes et donne les définitions (lakṣana): yoga, mental, absorption...

Vyāsa, premier et grand commentateur des Yoga-Sūtra, dit que ce chapitre s'adresse à l'aspirant qui possède un mental stable, capable de fixer son attention sur un domaine, sans distraction.

Le champ d'action est le mental (citta), la démarche conjugue la pratique et le détachement (abhyāsa-vairāgya), la principale qualité requise est la conviction (śraddhā), une voie spéciale s'ouvre avec la dévotion et l'abandon dans le Souverain (īśvara).

Mais malgré toutes les qualités de l'aspirant, le chemin n'est pas sans embûches, des obstacles (antārya) existent. Plein de bonté, Patañjali offre de nombreuses solutions.

Par le rétablissement de la clarté mentale, le yogin obtient un pouvoir de compréhension sans limite, jusqu'au ravissement ultime (nirbījaḥ-samādhi).

2. Sādhana pādaḥ, la section sur le cheminement

Le deuxième chapitre compte 55 aphorismes et explique les "moyens" (upāya). Tout le monde ne jouit pas de la clarté de l'aspirant précédent, loin s'en faut! Patañjali explique le cheminement: il faut se préparer par un travail de purification quotidien (kriyā-yoga) afin d'aller de l'obscurité vers la clarté. C'est ainsi que l'on réduit progressivement les sources d'afflictions (kleśa).

Le maître nous rappelle que toute action porte des fruits, rapides ou lents à se manifester, mais inévitables. La douleur (duḥkha) non encore causée peut et doit être

évitée. Quant à celle qui ne s'est pas encore manifestée, il s'agit de s'y préparer pour ne pas perdre pied!

- Le symptôme (heya) est la douleur (duḥkha), qu'il faut éviter.
- La cause (hetu) est l'ignorance (avidyā), la mère des autres sources d'afflictions (kleśa).
- La cessation (hāna) de ce qui précède est le but, l'isolement libérateur (kaivalya).
- Le moyen (upāya) est le yoga et principalement ses huit membres (aṣṭāṅga-yoga), présentés dans la seconde moitié du deuxième chapitre.

3. Vibhūti pādaḥ, la section sur les développements spéciaux

Le troisième chapitre compte 55 aphorismes et expose les "fruits" (phala). Patañjali montre les multiples possibilités de la méditation et ses potentiels extraordinaires. Encore faut-il jouir d'une maîtrise suffisante de la concentration (dhāraṇā), de la méditation (dhyāna) e de l'absorption lumineuse (samādhi).

Le mental passe alors par une série de transformations qui lui permettent de se fixer sur n'importe quel objet, n'importe quel champ particulier de connaissance ou d'action, n'importe quelle direction de méditation. Cette dextérité porte en elle-même un piège: celui de se disperser devant tant de possibilités. Mais l'aspirant sincère, intéressé par l'aboutissement du yoga, sait faire le bon choix. Il abandonne les autres.

Une longue série d'exemples est donnée: forces, connaissance du mental, connaissance du passé et du futur, communication extraordinaire, connaissance de son être profond, exploration du monde stellaire, maîtrise du corps, etc. un danger subsiste, celui de se laisser envoûter par les "pouvoirs", de laisser l'autosatisfaction prendre le dessus, de s'attacher à ces manifestations.

L'aspirant éclairé ne recherche ni les savoirs ni les pouvoirs. Seul l'intéresse le discernement à chaque instant. Il connaît alors la clarté totale et constante. Les tendances à l'agitation (rajas) et à l'obscurité (tamas) subjuguées, il est dans la lumière et la transparence parfaites (sattva), il sait ce qui est et ce qui n'est pas.

4. Kaivalya pādaḥ, la section sur l'isolement

Le quatrième chapitre compte 34 aphorismes et présente les "spécificités" (bheda) du yoga par rapport à d'autres points de vue (darśana). Patañjali précise une série de points fondamentaux qui font du yoga une voie particulière. Il explique les changements profonds qui peuvent survenir dans le mental "en relation". Ce mental en méditation communique avec les autres, peut les aider à changer positivement et "sans effets secondaires". C'est un enseignement sur la pédagogie, le rôle du professeur, son influence sur l'élève, etc.

Ce chapitre réaffirme clairement la réalité (sat) du monde et des expériences selon le point de vue du yoga: réalité pour celui qui les vit, mais réalité qui change constamment (pariṇāma). Au moment où elle est perçue, la chose n'est que l'instantané d'une situation en constante évolution.

Que cette réalité soit objective ou subjective est une autre question. Les objets et les choses existent (sat) indépendamment de l'observateur qui les regarde. Lorsque

différents observateurs voient des choses différentes au même moment dans un même objet, c'est parce que la "lecture" mentale est différente. Autrement dit, notre perception du monde et des choses ne dépend pas uniquement de l'objet, elle repose aussi sur l'état de notre mental au moment de la perception.

Quant au changement, il ne peut être bien perçu que par une conscience profonde immuable (le puruṣa), tout comme nous apprécions les chiffres 1, 2, 3... en fonction de la référence au "zéro".

Cette entité stable et lumineuse, toujours en éveil, est en observation constante du contenu mental. Au fil des quatre chapitres, Patañjali la nomme "l'être profond" ou "l'habitant intérieur" (puruṣa), "l'essence" (ātman), "ce qui regarde" (draṣṭā), "ce qui observe" (dṛg), "le maître" (svāmi), "le seigneur" (prabhu), "la connaissance spirituelle" (cit), etc., selon les nécessités du contexte.

La fin du quatrième chapitre complète la description de l'évolution du mental (citta) au service de la conscience spirituelle (cit), jusqu'au stade final de l'isolement libérateur (kaivalya), qui est l'indépendance, l'autonomie parfaite et définitive.