

APPROCHE PHILOSOPHIQUE DU YOGA

4^{ème} causerie : Le Yoga selon de Patanjali ¹

PLAN :

- 1 - Plan détaillé du premier chapitre du Yoga-Sutra
 - les 9 thèmes principaux abordés dans ce premier chapitre
- 2 - Commentaire des onze premiers sutras
 - Définition du Yoga
 - Les cinq sources possibles de perturbation

1) Plan détaillé du premier chapitre du "Yoga-Sutra" (samâdhi pada)

Lors de notre précédente rencontre, je vous avais présenté le plan d'ensemble des quatre chapitres formant le "Yoga-Sutra", puis je vous avais livré une traduction personnelle des 51 "sutras" formant le premier chapitre. Nous allons donc repartir de ce premier chapitre et voir d'abord comment il est structuré dans son ensemble. Après quoi je commenterai le texte de Patanjali, sutra par sutra, pour tenter de vous faire entrevoir l'intérêt et la portée des principales notions qui y sont abordées.

Les neuf thèmes principaux abordés dans le premier chapitre

Les 51 sutras du premier chapitre peuvent être regroupés en 9 sections abordant respectivement les thèmes suivants :

- La première section, formée de quatre sutras (1 à 4), définit le Yoga comme *"technique de neutralisation des agitations du psychisme"*.
- La deuxième section, formée de sept sutras (5 à 11), définit les cinq sortes *"d'agitations du psychisme"* que le Yoga vise à contrôler.
- La troisième section, formée de 5 sutras (12 à 16), précise *la double condition qui doit régir la pratique du Yoga pour que cette pratique conduise effectivement à la maîtrise du psychisme*.
- La quatrième section, formée de 6 sutras (17 à 22), précise encore que *c'est l'ensemble du monde intérieur que le Yoga tend ainsi à contrôler et indique les qualités requises du pratiquant pour mener à bien cette tâche présentée comme "particulièrement ardue"*.
- La cinquième section, formée de 7 sutras, présente *la démarche religieuse (la foi active en Dieu) comme une alternative possible à la voie du Yoga*.
- La sixième section, formée de 2 sutras, (30 et 30), énumère *les principaux obstacles à la maîtrise du psychisme et leurs symptômes*.
- La septième section, formée de 8 sutras, (32 à 39), passe en revue *les différentes techniques yogiques disponibles pour parvenir à vaincre ces obstacles*.
- La huitième section, formée de 2 sutras (40 à 41), indique que *les deux fruits principaux de l'accomplissement yogique sont respectivement le pouvoir et la connaissance*.
- La neuvième et dernière section, formée de 10 sutras (42 à 51), *hiérarchise les états supérieurs de conscience (samâdhi) auquel le yogi peut espérer accéder dès lors qu'il a obtenu le contrôle de son psychisme*.

¹ Conférence du 17 janvier 2000 à la Tour d'Auvergne, copyright Yann Le Boucher, La Haute Plesse 35830 BETTON.

Cette subdivision du chapitre en neuf sections relève de ma seule analyse personnelle et est donc un peu arbitraire. Je l'ai choisie dans un but de simplification pédagogique. Notre étude de détail du texte va révéler d'autres thèmes importants. J'aurais donc pu définir un nombre plus élevé de "sections", mais alors la structure d'ensemble aurait été moins apparente et c'est pourquoi je vous propose que nous nous en tenions dans un premier temps à cette grille de lecture. Elle a, en effet, le mérite de nous faire tout de suite sentir le caractère fondamental de ce premier chapitre. Celui-ci nous indique à la fois ce qu'est le Yoga, ce sur quoi il tend à agir, comment on doit aborder sa pratique, sa différence par rapport à une démarche religieuse, les obstacles possibles et les moyens de les surmonter, et les différents résultats qu'il permet d'atteindre. C'est chacun de ces thèmes que nous allons tour à tour aborder dans la suite de cette étude...

2) Commentaire détaillé des onze premiers sutras du premier chapitre

1) Définition du Yoga (sutras 1 à 4)

1) *Maintenant que vous êtes prêts à le recevoir, l'enseignement traditionnel du Yoga va vous être retransmis.*

2) *Le Yoga est l'ensemble des techniques qui permettent d'obtenir l'arrêt des agitations du psychisme.*

3) *Car quand il n'y a plus d'agitations intérieures, le sujet peut réaliser sa vraie nature.*

4) *Alors que, tant que des agitations intérieures subsistent, le sujet s'identifie à elles et reste ainsi étranger à ce qu'il est vraiment.*

Si le premier sutra est simplement introductif, les trois suivants sont fondamentaux puisqu'ils proposent une définition du Yoga qui est devenue ensuite la définition de référence pour tous les auteurs ultérieurs. Mais avant d'entrer dans le détail de cette définition, arrêtons-nous tout de même un instant sur le premier sutra.

Mot à mot celui-ci nous dit : "*atha yoga-anushâsanam*", c'est-à-dire :

Maintenant (*atha*) *voici*² **l'enseignement traditionnel** (*anushâsanam*) **du Yoga** (*yoga*).

Ce que j'ai rendu par :

"Maintenant que vous êtes prêt à le recevoir, l'enseignement traditionnel du Yoga va vous être retransmis".

Apparemment, ce premier sutra n'est qu'une introduction formelle à l'ouvrage. Mais en fait, on peut déjà faire une remarque intéressante sur deux des trois mots qui le composent.

- Première remarque, en utilisant le terme *anushâsanam* (enseignement traditionnel), Patanjali nous indique d'entrée de jeu qu'il n'est que le retransmetteur et non pas l'inventeur du Yoga. Et en se situant ainsi dans une filiation, il nous invite implicitement à faire de même. Si nous étudions son texte, nous pouvons nous relier par lui à la grande tradition des Yogis et des Sages qui ont précédé Patanjali et dont il n'est lui-même que le porte-parole. Voilà qui donne d'emblée une dimension "immémoriale" au Yoga-Sutra et donc, si nous le souhaitons, à notre propre étude de ce texte !

- Seconde remarque, il y a tout un arrière-plan initiatique dans le premier mot "*Maintenant*" (*atha*). Traditionnellement en effet, le Yoga ne doit pas être enseigné à n'importe qui. Avant de commencer son enseignement, le maître doit tester l'élève et voir si celui-ci dispose des qualités requises pour pouvoir tirer profit du Yoga. C'est à ce préalable que peut renvoyer le premier mot du premier sutra et c'est pourquoi je l'ai rendu dans ma traduction par "*Maintenant que vous êtes prêts à le recevoir...*"

² Les mots en italiques présents dans la traduction littérale sont des ajouts nécessaires à l'intelligibilité du texte. Il s'agit le plus souvent de l'auxiliaire "être" qui, en l'absence d'un autre verbe, est systématiquement sous-entendu par l'auteur des sutras.

Entendons : *"Maintenant que vous avez fait montre d'une maturité suffisante, le maître accepte de vous initier à la précieuse connaissance du Yoga"*. Mais qu'est-ce que *cette maturité préalable* ? Tout simplement : votre capacité à sentir que la solution à vos problèmes se trouve en vous et non pas hors de vous. Vous n'êtes prêts pour la voie du Yoga que si, suite à votre expérience de la vie, la compréhension suivante s'est éveillée en vous : *"la clé de mon bonheur dépend de ce que je suis et non pas de ce que j'ai, elle se trouve donc en moi et non à l'extérieur"*. C'est cette orientation de fond qui ouvre en quelque sorte la porte d'entrée du Yoga...

Les sutras 2, 3, et 4, où Patanjali formule à proprement parler sa définition du Yoga, sont tellement importants et riches de sens que nous allons les étudier mot à mot.

Le sutra 2 mérite d'être appris par cœur par tous les pratiquants, puisque c'est lui qui contient la fameuse définition "classique" du Yoga ! Il est formé de quatre mots : *"yogash chitta vritti nirodhah"* et signifie littéralement :

Le yoga (yogash) est l'arrêt (nirodhah) des agitations (vritti) du psychisme (chitta).

Ce que j'ai rendu par :

"Le Yoga est l'ensemble des techniques qui permettent d'obtenir l'arrêt des agitations du psychisme".

Nous avons évoqué, lors de notre deuxième rencontre³, les deux définitions du Yoga contenues dans la Katha Upanishad, un texte beaucoup plus ancien dont Patanjali s'est, entre autres, probablement inspiré. Nous avons dit alors que le mot *Yoga* vient d'une racine sanscrite signifiant "joindre". Dans sa première acception, le Yoga était présenté par la Katha Upanishad comme la discipline qui permettait d'accomplir la jonction entre la conscience individuelle limitée (le moi) et la conscience universelle illimitée (le Soi). Et dans sa seconde acception, la Katha Upanishad laissait entendre que le Yoga était aussi un moyen pour "contrôler et coordonner l'attelage" des différentes composantes de l'être humain, (ses sens, sa respiration, son esprit et son moi individuel) de façon à ce que cette jonction avec le Soi devienne possible. Selon la Katha Upanishad, le Yoga comportait donc deux dimensions : la mise en rapport avec un niveau plus élevé de nous-mêmes ; et pour cela, la mise en ordre préalable de nos fonctionnements physiologiques et psychologiques...

Dans le sutra n° 2, nous retrouvons bien cette seconde acception, puisque le mot *nirodhah*, signifie la cessation ou l'arrêt de quelque chose suite à un contrôle.

Selon Patanjali, Le Yoga vise donc à donner au pratiquant une maîtrise par rapport aux "agitations du psychisme". Étymologiquement, le mot *vritti* signifie : "tourbillon". À certains endroits du cours d'une rivière, il se forme des tourbillons dans l'eau. De même en certains replis de notre esprit, nos émotions et nos pensées forment des zones d'agitation, de trouble, ou de conflit : des "tourbillons psychiques".

Pourquoi faut-il stopper ces agitations internes ? Eh bien, Patanjali répond magistralement à cette question dans les troisième et quatrième sutras :

"tada drashtuh svarûpé (a) 'vasthanam"

Alors (tada) il y a établissement (avasthanam) du sujet (drashtuh) dans sa forme propre (svarûpé).

"vritti sârûpyam itaratra"

Autrement (itaratra) il y a identification (sârûpyam) avec les agitations (vritti).

Sutras que j'ai rendus par :

"Car quand il n'y a plus d'agitations intérieures, le sujet peut réaliser sa vraie nature. Alors que tant que des agitations intérieures subsistent, le sujet s'identifie à elles et reste ainsi étranger à ce qu'il est vraiment".

Ces deux sutras sont, eux aussi, très importants, car ils renvoient à plusieurs notions fondamentales de la philosophie indienne. La première de ces notions est celle de *drashtuh*, mot qui signifie en propre "le voyant". Il y a en nous un "sujet", quelqu'un qui voit, qui est conscient. Une distinction est faite ici entre *chitta*, le psychisme et *drashtuh* le sujet ou la conscience. Dans la

³ Cf. le compte rendu de la conférence du 22 novembre 1999

philosophie occidentale, et en particulier depuis Descartes et son fameux "je pense donc je suis", on confond trop souvent l'esprit *chitta* et la conscience *drashtuh*. L'homme est ainsi réduit à la dualité, corps/esprit. La culture orientale, au contraire, considère toujours trois éléments. Ici, le corps (dont il sera question plus loin), le psychisme ou l'esprit *chitta*, qui est défini comme le réservoir de toutes nos pensées et émotions, et le "voyant" *drashtuh*, c'est-à-dire celui qui en nous peut prendre conscience des événements extérieurs ou intérieurs. Le "voyant" est donc tout autre que l'esprit, car c'est lui qui voit et reconnaît (entre autres) l'état de plus ou moins grande agitation de l'esprit. C'est le "voyant" qui nous permet de savoir quand nous pensons et quand nous arrêtons de penser, ce qui prouve qu'il est autre que la pensée !. Encore faut-il réussir à se voir penser. Et c'est ici qu'intervient une seconde notion très importante, celle de la distance que l'on peut prendre vis-à-vis de nos états psychologiques ou au contraire de notre identification avec eux.

C'est cette notion clé d'identification qui est exprimée par le mot *sârûpyam*. Patanjali nous indique ici qu'en tant que sujet conscient *drashtuh*, un choix lourd de conséquences s'offre à nous. Face à toute expérience intérieure, nous pouvons nous situer de deux façons. La manière ordinaire de se situer, c'est de se confondre avec son vécu. Si j'ai mal au pied, si j'éprouve une joie, ou si je repense à un problème resté en suspens, je "m'identifie" avec cette sensation (douleur), cette émotion (joie) ou cette pensée (problème non résolu). C'est-à-dire que je me confonds avec mon expérience sensorielle ou mentale du moment. Mon champ de conscience et mon sentiment d'exister se limitent à cette expérience ponctuelle et je perds de vue que mon être véritable est beaucoup plus vaste et beaucoup plus libre que ce que j'en éprouve alors.

L'autre manière de se situer, fruit du travail sur soi auquel Patanjali nous invite, consiste au contraire en une prise de recul fondamentale, qui fait cesser cette identification au relatif et à l'éphémère. Au lieu de me limiter à ce que j'expérimente, je reste le témoin lucide de mon expérience présente, et je n'oublie donc pas qu'en vérité c'est moi qui contiens cette expérience actuelle (sensation-émotion-pensée) et non l'inverse. Je suis alors conscient d'être, en vérité, plus vaste et plus libre que tout ce que mes sensations et mon esprit me donnent à éprouver.

Selon Patanjali, le véritable but du Yoga est ici. En permettant l'arrêt des agitations intérieures, il offre au sujet *drashtuh* la possibilité de faire une découverte fondamentale sur sa nature véritable *svarûpé*. Si je ne suis plus "embarqué" par mes sensations, mes émotions et mes pensées, je vais pouvoir découvrir une autre dimension de moi-même. Que resterait-il de moi si plus rien ne m'agitait ? Pour le savoir, il me faut tenter d'arrêter cette agitation intérieure habituelle qui me masque ce que je suis vraiment. Faute de faire cet effort, je resterai toujours prisonnier d'une perception étroite et insatisfaisante de moi-même, celle qui, selon les mots de Patanjali, est produite par cette "identification aux agitations".

Ainsi, nous retrouvons donc ici l'autre élément de définition du Yoga de la Katha Upanishad, c'est-à-dire le fait que le Yoga vise à nous mettre en contact avec une dimension plus grande et plus noble de nous-mêmes, non sujette à la déchéance et à la corruption, ("immortelle" même, à en croire la Katha Upanishad).

De prime abord, cette alternative d'un sujet, témoin de son vécu ou confondu avec lui, peut vous paraître philosophique et abstraite. Mais si vous la rapportez à votre existence, vous pourrez vous rendre compte qu'elle vous concerne de façon bien plus proche. Dans certaines circonstances de votre vie, vous êtes capable d'avoir un recul intérieur ou une lucidité qui fait que vous n'êtes pas profondément affecté par ce qui se passe. Il vous est sans doute déjà arrivé, dans un moment difficile, de sentir qu'au fond de vous il y avait une part qui restait sereine et qui était capable de gérer les choses avec à propos et efficacité. C'est un exemple de non-identification. Dans de telles circonstances, plus ou moins exceptionnelles, la dimension du témoin en vous est active. Mais, dans d'autres circonstances plus ordinaires, vous vous laissez submerger par les stimulations ou les difficultés etc, et vous n'avez plus de recul. Vous êtes "collé" à ce que vous éprouvez, vous prenez tout au premier degré. Un événement qui habituellement vous affecte de façon modérée se met à vous affecter énormément car vous êtes à vif...

Hé bien, voilà ce à quoi Patanjali renvoie dans les sutras n°3 et n°4 : cette alternative d'être soit en recul par rapport à notre existence, c'est-à-dire d'avoir un regard serein sur ce qui nous arrive même si ce sont des choses désagréables, soit d'être confondus à nos états d'âme et "embarqués par

eux. Dans ce dernier cas, lorsque notre état d'âme est positif, nous nous sentons heureux mais il s'agit d'un bonheur conditionné et lié aux circonstances extérieures. Aussi quand notre état d'âme devient négatif, sommes-nous condamnés, faute de recul, à nous ressentir malheureux...

Telle est la condition humaine ordinaire. Tant que je n'ai pas une maîtrise suffisante de mes états d'âme (*vrutti*), je me confonds avec eux. Donc quand une tristesse se présente, je me prends pour quelqu'un de triste ; si on me flatte en me disant que je suis beau, je m'approprie cette satisfaction d'être trouvé beau. Si l'on me dit que je suis stupide, je me sens au contraire personnellement atteint et blessé, etc. Je me confonds avec les images, les représentations, les associations d'idées qui m'habitent et donc quand ces images, ces représentations ou ces ambiances émotionnelles sont positives, j'ai le sentiment "d'être quelqu'un". Mais dès que ces idées ou images deviennent négatives, je me sens atteint dans mon intimité, parfois même de façon dramatique...

Nous avons tous fait cette expérience désagréable et récurrente : à certains moments, la vie semble se retourner contre nous. Nous recevons une série de mauvaises nouvelles, ou on nous fait une suite de renvois négatifs sur ce que nous sommes, ("tu as une sale mine", "un mauvais caractère" etc), ou encore nous sommes mis en situation d'échec professionnel ou relationnel... Dans de telles circonstances, petit à petit nous perdons l'impression de notre propre valeur, et des moments de dépression plus ou moins graves et profonds font ainsi suite à nos périodes d'exaltation ! Tel est donc le lot commun du non-yogi : se sentir tantôt valorisé, tantôt dévalorisé par ses propres *vruttis* selon que celles-ci sont soit positives soit négatives, et manquer ainsi la dimension de sérénité et de paix qui existe au plus profond de la conscience.

Donc dans ces sutras, il y a quelque chose de très important : Patanjali pointe en fait sur la possibilité de notre propre liberté. Mais, nous dit-il, pour que nous puissions entrevoir cette liberté, il nous faut arriver à limiter notre agitation. Tant que nous serons trop agités mentalement, nous n'arriverons pas à nous rendre compte de cette possibilité de recul intérieur. Le Yoga est donc fait pour diminuer nos perturbations intérieures jusqu'à ce que nous puissions découvrir cette possibilité de recul et l'utiliser chaque fois que nécessaire ! C'est un peu comme des muscles nouveaux que l'on découvre et que l'on apprend à faire fonctionner. Peu à peu, avec la pratique, ils se renforcent. De même, avec la pratique du Yoga, peu à peu nous pouvons développer une capacité de présence à nous-mêmes plus grande, qui fait que nous aurons plus de facilité à résister aux facteurs perturbateurs et aux stress extérieurs.

Comme vous le voyez à présent, la portée de ces trois premiers sutras est immense. Et la profondeur de la définition du Yoga de Patanjali a de quoi surprendre ceux ou celles d'entre vous qui ne se sont encore jamais intéressés à la dimension philosophique de cette discipline. En particulier, vous aurez noté que Patanjali ne fait pas mention de la pratique des postures dans sa définition du Yoga. Cela peut surprendre certains d'entre vous qui ne connaissent du Yoga que sa dimension corporelle. Rassurez-vous, cette dimension existe bien, et Patanjali nous en parlera lui-même avec quelques détails au chapitre II de son texte. Mais comme nous le verrons alors, il ne s'agira là que de l'un des huit moyens qu'il préconisera pour parvenir à apaiser les agitations intérieures. Le Yoga véritable ne se confond donc nullement, pour Patanjali, avec la pratique corporelle. Car il est avant tout une démarche intérieure d'élargissement de la conscience. La pratique corporelle du Yoga ne peut donc trouver son sens plein que quand elle est au service de cette démarche d'éveil et de liberté. Voilà, en tout cas, le dernier enseignement que l'on peut tirer de l'étude des 4 premiers Sutras de notre texte où, comme on vient de le voir, c'est la dimension philosophique du Yoga qui prévaut.

Ceci dit, vous pouvez relier cette façon d'envisager le Yoga avec votre pratique actuelle, et peut-être vous rendre compte, que même si on ne vous avait encore jamais parlé de "l'arrêt des agitations de l'esprit", vous avez déjà bel et bien expérimenté des effets de cet ordre. Lors de votre arrivée à une séance de yoga, vous êtes, selon les jours, plus ou moins encombré de *vruttis*, c'est-à-dire de pensées, de soucis, de contrariétés, ou d'exaltations, de passions et d'excitations. Vous démarrez la séance de yoga et vous vous mettez à respirer lentement et profondément, de façon consciente. Synchronisé à cette respiration, vous effectuez les postures prescrites et peu à peu, à votre insu, les *vruttis* se calment et l'agitation intérieure diminue. Après un certain temps de

pratique, vous cessez d'accorder autant d'intérêt à vos tracas initiaux et vous vous retrouvez mieux centré en vous-même, plus calme, plus serein, plus lucide. La "magie" du Yoga a opéré ! L'arrêt ou tout au moins la diminution des agitations de votre psychisme a permis à votre moi véritable de commencer à émerger. Vous sortez de la séance régénéré, à la fois plus léger et plus serein. Vous avez pris du recul ... Je pense que vous avez tous fait cette expérience un certain nombre de fois, même s'il est vrai que les effets de la pratique peuvent fluctuer selon les jours. Ce mieux-être que vous expérimentez alors ne tient pas à un changement de vos conditions extérieures mais uniquement à la diminution des remous intérieurs que les situations objectives avaient générés en vous. Preuve de la pertinence de la définition de Patanjali : vos *vrittis* ont diminué, vous vous retrouvez plus proche de votre vraie nature (*svarupa*)...

Je me permets de faire ce lien avec votre expérience, pour que vous puissiez vous rendre compte que même si, apparemment, nous sommes partis ce soir dans la très haute philosophie, celle-ci n'est peut-être pas si loin de vous et de votre pratique, même modeste, du Yoga !

2) Les cinq types d'agitations sur lesquelles le Yoga tend à agir (sutras 5 à 11)

Dans ce second groupe de sept sutras, Patanjali va expliciter sa définition initiale en énumérant cinq sources possibles d'agitation (sutras n° 5 et 6), puis en détaillant ce qu'est chacune de ces cinq sources potentielles de perturbation (sutras n°7 à 11).

5) *Ces agitations intérieures, subjectivement éprouvées comme plus ou moins plaisantes ou déplaisantes, peuvent être classées en cinq catégories :*

6) *Celles qui relèvent du fonctionnement normal de la pensée, celles qui relèvent du fonctionnement anormal de la pensée, celles qui relèvent du fonctionnement de l'imagination, celles qui relèvent du processus du sommeil, et celles qui relèvent du fonctionnement de la mémoire.*

7) *Les agitations qui relèvent du fonctionnement normal de la pensée sont celles qui ont pour origine soit une perception sensorielle directe, soit un raisonnement logique, soit les propos d'une autorité extérieure (tel un maître ou un texte sacré).*

8) *Les agitations qui relèvent du fonctionnement anormal de la pensée sont celles qui surviennent suite à une compréhension erronée, c'est-à-dire suite à une conception non fondée objectivement.*

9) *Les agitations qui relèvent de l'imagination sont celles qui sont dépourvues de tout substrat réel puisque reposant uniquement sur des mots n'ayant pas de connotation objective.*

10) *Les agitations qui relèvent du processus du sommeil sont celles où prédomine l'impression de perte du sentiment d'existence.*

11) *Les agitations qui relèvent du fonctionnement de la mémoire sont celles qui mettent en jeu un attachement aux objets d'expériences antérieures.*

Voici le mot à mot du sutra n°5 :

"vrittayah panchatayyah klisha-aklishtâh"

Les agitations (*vrittayah*) **sont de cinq sortes** (*panchatayyah*), **plaisantes** (*aklishtâh*) **ou déplaisantes** (*klisha*).

Ce que j'ai rendu par :

"Ces agitations intérieures, subjectivement éprouvées comme plus ou moins plaisantes ou déplaisantes, peuvent être classées en cinq catégories :"

Le point important à relever dans ce sutra est que, pour Patanjali, l'agréable ou le plaisant est aussi une forme de "perturbation" et doit donc être distingué de l'état de non-agitation.

Les agitations mentales sont souvent source de désagrément (une angoisse, une colère, un désir contrarié). Mais certaines "*vrittis*" peuvent être plaisantes, comme la gratification éprouvée lors d'un compliment, l'exaltation amoureuse ou l'excitation liée à une bonne nouvelle. Pour Patanjali, les

agitations de l'esprit, qu'elles soient agréables ou désagréables, sont toutes "à mettre dans le même sac", en ce sens que, toutes, elles nous tirent à la surface de notre être et nous privent d'une qualité de centrage, source de la sérénité et donc du vrai bonheur. Ce point est important. Nous venons au Yoga parce que nous ne sommes pas pleinement satisfaits de notre vie. Nous espérons, par la pratique du Yoga, être débarrassés d'un certain nombre de tensions, difficultés, ou problèmes. Nous sommes candidats à une vie plus heureuse. Mais nous ne sommes pas toujours conscient que le prix à payer pour ce supplément de bonheur, c'est une prise de recul globale, qui amène à une relativisation de nos "passions" autant que de nos "problèmes".

Ceci dit, voyons à présent, avec le sutra n° 6, quelles sont les sortes "d'agitations" (*vrittis*) que le Yoga se propose de contrôler.

Pramâna viparyaya vikalpa nidrâ smritayah

La pensée saine (*pramâna*), **la pensée fautive** (*viparyaya*), **l'imagination** (*vikalpa*), **le sommeil** (*nidrâ*), **la mémoire** (*smritayah*).

Ce que j'ai rendu par :

"Celles qui relèvent du fonctionnement normal de la pensée, celles qui relèvent du fonctionnement anormal de la pensée, celles qui relèvent du fonctionnement de l'imagination, celles qui relèvent du processus du sommeil, et celles qui relèvent du fonctionnement de la mémoire".

Pas de difficulté particulière de compréhension dans ce sutra où Patanjali énumère les cinq sources possibles d'agitation qu'il va ensuite passer en revue.

pratyaksha-anumâna-âgamah pramânâni

Les pensées saines (*pramânâni*) **sont fondées soit sur la perception sensorielle directe** (*pratyaksha*), **soit sur la déduction logique** (*anumâna*) **soit sur le témoignage d'une autorité fiable** (*âgamah*).

Ce que j'ai rendu par :

"Les agitations qui relèvent du fonctionnement normal de la pensée sont celles qui ont pour origine soit une perception sensorielle directe, soit un raisonnement logique soit les propos d'une autorité extérieure tel un maître ou un texte sacré".

Le double problème que pose ce sutra est le suivant : comment une pensée juste peut-elle être soit agréable soit désagréable ? Et en quoi la pensée objectivement fondée peut-elle être une source d'agitation ?

Si vous réfléchissez à un jeu de mots croisés et que vous trouvez les bonnes réponses, c'est agréable. Si malgré vos efforts, vous ne parvenez pas à trouver un mot manquant, cela peut devenir énervant. Voilà un exemple qui montre comment le fait de penser de façon logique peut s'accompagner d'un agrément ou d'un désagrément.

Maintenant, comment comprendre qu'une telle activité réflexive puisse être considérée par Patanjali comme une source possible d'agitation ? La pensée fondée sur des faits ou sur un raisonnement est certes utile, nécessaire même. Mais en même temps, lorsque nous réfléchissons, nous nous activons intérieurement et cette activation possède sa propre inertie. Ce qui fait qu'une fois le raisonnement terminé, la pensée s'emballe plus ou moins et continue à fonctionner sans nécessité. Tous ceux et celles qui ont eu l'occasion de faire un travail intellectuel soutenu ont fait cette constatation. Par exemple, un étudiant révise un examen ; il étudie intensément, et quand il s'arrête d'étudier, sa pensée continue malgré lui à fonctionner un certain temps dans la même direction. Si, après plusieurs heures de travail intense, on lui demande de penser à autre chose, il va en être incapable car l'effort intellectuel accompli va continuer à l'habiter et à l'agiter mentalement, du moins pendant un certain temps. Donc, même si ce type de pensée est, à bien des égards, très utile, elle n'en demeure pas moins une source potentielle d'agitation que le Yoga vise à contrôler.

Donc, ce n'est pas le fait de faire intentionnellement usage de la pensée qui est problématique, mais le fait d'être entraîné par la pensée sans pouvoir la maîtriser. Peut-être, enfant, avez-vous déjà joué à ce jeu où, à un signal donné, on se demande de rester immobile : " à 3 je ne bouge plus, 1, 2, 3..." . De même si, par exemple, vous faites de la plongée en apnée, vous êtes habitué à vous demander d'arrêter de respirer durant quelques minutes. Hé bien, maintenant, je vous

propose un jeu analogue, très instructif. Je vais compter jusqu'à 3, et tout le monde va arrêter de penser durant 5 minutes ! D'accord ? 1, 2, 3 ...

Que constatez-vous ? La pensée ne s'arrête pas, ou tout au plus elle ne s'arrête que quelques secondes. Il ne nous est pas possible d'arrêter sur commande plusieurs minutes d'affilée nos cogitations mentales. Et voilà pourquoi Patanjali considère que la pensée, même quand elle est "objective" (fondée sur la réalité) est une *vritti*, une source d'agitation. Et, nous dit-il, tant que nous n'aurons pas acquis un contrôle sur cette *vritti*, nous ne pourrions pas être réellement apaisé, donc nous ne pourrions pas découvrir notre vraie nature. De ce point de vue, quelqu'un qui est avancé en Yoga est quelqu'un qui possède un certain contrôle sur son activité mentale. Il utilise sa pensée quand c'est nécessaire, mais il ne se confond plus avec elle. Quand cela n'est pas utile, il est capable de "débrancher la tête" et de vivre à d'autres niveaux de lui-même...

Voilà pour la pensée juste. Le sutra n°8 précise, quant à lui, ce qu'est la seconde catégorie d'agitation : la pensée fausse.

viparyayo mithyâ-jnânam a-tadrûpa-pratishthitam

La pensée fausse (*viparyayo*) **est celle qui résulte d'une incompréhension** (*mithyâ-jnânam*) **c'est-à-dire d'une conception non fondée** (*a pratishthitam*) **sur la vraie nature** (*tadrûpa*) **des choses.**

Ce que j'ai rendu par :

"Les agitations qui relèvent du fonctionnement anormal de la pensée sont celles qui surviennent suite à une compréhension erronée, c'est-à-dire suite à une conception non fondée objectivement".

Pas de difficulté particulière avec ce sutra. Tout ce qui a été dit précédemment de la pensée vraie s'applique à fortiori à la pensée fausse. Elle peut être plaisante ou déplaisante (je pense que j'ai beaucoup d'argent sur mon compte en banque et cela me réjouit, ou au contraire je pense que je n'ai plus d'argent sur mon compte en banque et cela m'inquiète, alors même que je me trompe dans les deux cas). La pensée erronée est bien évidemment une source d'agitation encore plus nuisible puisqu'elle ne sert à rien d'objectif... Il est donc d'autant plus important d'arriver à maîtriser notre propension à penser "à tort et à travers", c'est-à-dire au sujet de choses que nous ne connaissons pas de façon certaine ou encore qui ne nous concernent pas vraiment... De ce point de vue, le Yoga préconise une sorte "d'hygiène mentale" qui va à l'inverse des sollicitations de la société contemporaine. Notre société, en effet, nous pousse à consommer beaucoup d'informations. Nous recevons d'elle une grande quantité de pseudo-connaissances, à partir desquelles nous nous autorisons à avoir des opinions sur un très grand nombre de sujets. Mais la plupart du temps, ces informations sont partielles pour ne pas dire partiales et "orientées". À y regarder de près, nous ne savons pas vraiment de quoi nous parlons, mais encombrés par ces opinions innombrables, nous perdons l'accès à une perception plus directe et plus profonde de nous-même. Voilà donc pourquoi la pratique du Yoga implique, entre autres, une sélection consciente des informations qui nous sont réellement utiles et un rejet de la distraction que représente la surconsommation d'informations inutiles...

Une extension particulière du thème de la pensée fausse est celui de l'imagination. C'est à ce thème qu'est consacré le sutra n°9.

shabdajnâna-anupâtî vastu-shûnyo vikalpah

L'imagination (*vikalpah*) **est une forme d'agitation vide de substance** (*vastu-shûnyo*) **résultant** (*anupâtî*) **de notions ne reposant que sur des mots** (*shabdajnâna*).

Ce que j'ai rendu par :

"Les agitations qui relèvent de l'imagination sont celles qui sont dépourvues de tout substrat réel puisque reposant uniquement sur des mots n'ayant pas de connotation objective".

Ce sutra n°9 n'est pas difficile à comprendre, mais il pose une question importante, celle de la place de l'imagination dans nos vies. Il est facile de comprendre en quoi imaginer peut être soit plaisant soit déplaisant. Si dans un moment de désœuvrement, vous rêvez que vous faites un beau voyage dans un pays lointain, vous pouvez par ce biais vous faire plaisir à bon compte. Si au contraire, vous êtes obsédé par un scénario catastrophe, par exemple vous êtes jaloux, et, malgré

vous, vous ne pouvez pas vous empêcher d'imaginer sans cesse que l'élue de votre cœur vous trompe, votre imagination devient alors une source évidente de souffrance.

Le problème est que l'imagination est une faculté utile, car c'est elle qui nous permet d'explorer les possibilités offertes par le futur ou encore de faire vivre notre créativité. Par exemple c'est grâce à l'imagination que nous pouvons envisager notre avenir professionnel. Nous nous représentons mentalement les différentes possibilités qui s'offrent à nous et nous choisissons en fonction des représentations mentales qui nous paraissent les plus attirantes. Certes, puisque ces représentations mentales ne sont pas reliées au réel, il nous arrive par cette méthode de faire des mauvais choix. Mais globalement, nous ne pourrions pas vivre sans cet espace intérieur de prospective. Sans compter que toute l'activité artistique serait impossible si nous devions renoncer purement et simplement à l'imagination. Donc, s'interdire d'imaginer ne peut pas être une façon satisfaisante de vivre et ce n'est donc pas ce que Patanjali veut nous proposer quand il affirme que l'imagination est une des cinq catégories de *vrittis* que le Yoga vise à contrôler.

En fait, la réponse à ce problème est identique à celle concernant l'usage de la pensée objective. Penser, imaginer et se souvenir sont les trois grandes fonctions de l'esprit. Ces fonctions sont toutes les trois utiles quand elles sont "sous contrôle" du moi profond et donc à son service. La difficulté est que chez la personne qui ne fait pas de Yoga, chacune de ces facultés fonctionne pour une part de façon automatique. Très souvent, ce n'est pas nous qui utilisons volontairement notre faculté d'imaginer, c'est l'imagination qui fonctionne en nous de façon autonome et qui envahit notre espace intérieur, le peuplant de peurs chimériques ou de désirs irréalistes. Avec une telle agitation involontaire, on comprend qu'il n'y ait pas moyen de revenir à la simplicité et à la sérénité de notre être profond. D'où le projet du Yoga qui est de gagner une maîtrise par rapport à l'imagination, de façon à pouvoir stopper la "gamberge" quand celle-ci est manifestement inutile.

Ce projet de contrôle sur l'imaginaire est poussé très loin dans le Yoga, puisque dans le sutra n° 10, Patanjali n'hésite pas à l'étendre au domaine du sommeil et donc du rêve nocturne.

abhâva-pratyaya-âlambanâ vrittir-nidrâ

Les perturbations relevant du sommeil (*vrittir-nidrâ*) sont celles liées à (*âlambanâ*) l'impression (*pratyaya*) d'anéantissement (*abhâva*) qu'il produit.

Ce que j'ai rendu par :

"Les agitations qui relèvent du processus du sommeil sont celles où prédomine l'impression de perte du sentiment d'existence".

Ce sutra difficile a fait couler beaucoup d'encre, car à première vue, on ne comprend pas en quoi le sommeil peut être une source de perturbation psychique, puisqu'il permet au contraire une mise au repos de l'esprit. Il y a plusieurs façons de donner un sens à ce sutra.

- La première façon est de considérer ce qui se passe lorsque l'on tente de s'intérioriser et de dépasser les agitations ordinaires de la pensée et de l'imagination. Tous ceux qui se sont essayés un tant soit peu sérieusement à la méditation vous le diront : deux difficultés récurrentes apparaissent dans ce type de pratique : l'agitation mentale et la somnolence. Pour entrer en contact avec notre nature véritable, il ne suffit pas de s'apaiser mentalement, encore faut-il alors éviter de sombrer dans la léthargie. La chose est vraie même pour la relaxation. Se détendre allongé sur le dos, c'est agréable, mais cela permet rarement une exploration profonde de soi-même. Pourquoi ? tout simplement parce que dans cette situation, on a vite fait de passer de l'agitation à la somnolence et de manquer ainsi cet état si particulier que vise à nous faire connaître Patanjali : la lucidité sereine. Pas de Yoga sans conscience lucide. Le relâchement des tensions ne suffit pas. C'est en ce premier sens que la propension naturelle à l'endormissement *vrittir-nidrâ* est une perturbation contraire au projet du Yoga. Elle opacifie la conscience, et elle fait ainsi perdre au moi le sentiment de sa propre existence...

- La deuxième façon de comprendre ce sutra est de le référer à ce qui se passe lorsque nous dormons et que, dans notre sommeil, nous sommes confrontés au phénomène des rêves. Il n'est pas besoin de grandes explications pour comprendre que nos rêves sont parfois une source de perturbation. Certains de nos cauchemars, par exemple, nous poursuivent longtemps après que nous les avons faits. En fait, le sommeil est une porte vers notre inconscient, et Patanjali sait que cet

inconscient est plein de perturbations potentielles. Voilà pourquoi il désigne à l'attention du candidat yogi ce domaine particulier comme lieu de travail nécessaire. Sans une mise en ordre de l'inconscient, pas d'arrêt possible de certaines de nos "agitations internes" les plus fortes ! On voit ainsi au passage que l'ambition du Yoga est donc très vaste. Arrêter les *vrittis* pour avoir accès à notre vraie nature, ce n'est pas une petite affaire !

C'est d'ailleurs ce que confirme le sutra n° 11, le dernier de cette section.

anubhûta-vishaya-asampramoshah smritih

La mémoire (*smritih*) est la forme d'agitation par laquelle on reste attaché (*asampramoshah*) à l'objet (*vishaya*) d'une expérience antérieure (*anubhûta*).

Ce que j'ai rendu par :

"Les agitations qui relèvent du fonctionnement de la mémoire sont celles qui mettent en jeu un attachement aux objets d'expériences antérieures".

On peut reprendre ici, bien entendu, une bonne partie de ce qui a été dit au sujet de l'imagination au sutra n°9. La mémoire est une faculté indispensable à notre existence. Si nous n'avions pas de mémoire, il ne nous serait pas possible d'agir de façon cohérente puisque, à notre insu, nous faisons sans arrêt appel à la mémoire pour reconnaître les choses, les gens et les situations. Nous ne pourrions pas parler non plus, puisque le langage repose sur un code mémorisé, etc. Donc la mémoire est une faculté extrêmement importante et utile. Mais là aussi, sans un long travail sur soi, cette faculté est source d'un grand nombre de perturbations. Et cela parce qu'elle a engrangé toute notre histoire et que dans notre histoire, il y a des épisodes qui ne sont pas forcément agréables. Ces difficultés, voire ces traumatismes, même si nous les avons refusés, sont bel et bien inscrits en nous et de temps à autre essayent de remonter à la surface de la conscience. Lorsque nous nous souvenons de choses désagréables, nous en sommes perturbés et c'est dans ce premier sens que la mémoire est une source possible d'agitation. Cela est d'autant plus vrai que quand on pratique certaines techniques de Yoga comme la méditation, l'inconscient se réveille et de très nombreux souvenirs anciens remontent peu à peu à la surface. Il faut être à même de les accepter pour gagner peu à peu en vraie sérénité...

Mais même les bons souvenirs sont aussi une source de perturbation quand ils ne sont pas suffisamment "travaillés". Par exemple, vous pouvez avoir en vous le souvenir d'avoir été très aimé par votre père ou par votre mère. Et pour tenter de retrouver cette impression de bonheur, vous allez rechercher à votre insu un homme ou une femme qui ressemble à cette image idéale inconsciente. Un tel conditionnement inconscient conduit souvent à des catastrophes relationnelles, l'autre personne rencontrée n'étant jamais "assez bien" en comparaison du modèle inconscient. Voilà pourquoi tout un aspect important du Yoga tourne autour de ce thème de la purification de la mémoire. Sans avoir fait la paix avec notre histoire, ses bons comme ses mauvais côtés, pas d'espoir d'un calme durable. Et sans ce calme durable, pas de possibilité, selon Patanjali, de savoir vraiment qui nous sommes !!!

En conclusion à l'étude de ces onze premiers sutras, nous voyons donc que le programme du Yoga est très vaste. La définition initiale de Patanjali selon laquelle le "Yoga est l'arrêt des agitations de l'esprit" prend à présent un tout autre relief. Car nous voyons que cela implique un travail immense de connaissance et de maîtrise de soi, tant sur le plan de notre vie consciente que sur le plan de notre inconscient.

À quelles conditions la pratique du Yoga peut-elle permettre d'effectuer ce travail ? et quels sont les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir ? tels seront les thèmes de la suite de notre étude...
