

VIMALA THAKAR

LE YOGA AU-DELA DE LA MEDITATION

(YOGA BEYOND MEDITATION)

Commentaires sur les yoga sūtras de Patanjali

Causeries - Dalhousie (Himachal Pradesh) - Septembre 1996

Traduction de Françoise MAZET et Monique TOURNIER,

avec la collaboration de Patrick DELHUMEAU

NOTE PRELIMINAIRE

Vimala Thakar distingue trois énergies, drashtar, drshya et darshana. Afin d'éviter toute confusion, nous avons traduit :

- « drashtar » par : "l'énergie de Ce qui voit", ou "l'énergie de voir", ou "Ce qui voit", ou "le témoin"
- « drshya » par : "l'énergie de ce qui est vu" ou "ce qui est vu"
- « darshana » (la relation entre les deux précédentes) par : "l'énergie de vision" ou "la vision".

La langue anglaise utilise deux mots qui expriment des qualités de conscience différentes : « consciousness » et « awareness ». Lorsque Vimala emploie le terme « awareness » ou un de ses dérivés, nous l'indiquons par le mot conscience ou un de ses dérivés écrit avec une majuscule (ex. : Conscience, Inconscient ...). La différence de sens entre ces deux "consciences" est abordée dans plusieurs causeries.

INTRODUCTION

Mes amis, j'accueille avec un immense bonheur chacun d'entre vous pour notre réunion annuelle. Nous allons vivre dans le partage ces deux semaines. Quand on regarde la situation mondiale imprégnée de violence, de chaos politique, d'anarchie économique, de valeurs morales dégénérées, il semble miraculeux que vous puissiez faire le voyage depuis chez vous jusqu'à ce lointain village de l'Himalaya, en Inde. Cette rencontre est une bénédiction de la vie.

Nous appartenons à une même famille spirituelle et nous sommes engagés, individuellement et en groupe, dans l'exploration de la liberté, de la vérité ; nous cherchons ensemble à mettre fin à la souffrance humaine. Depuis ces dernières années, nous avons communiqué à deux niveaux ; au niveau des mots où le partage se fait à partir de livres, d'entretiens, de discussions, et à un autre, non verbal, où nous partageons le fait d'être ensemble, en silence. C'est ainsi que nous sommes unis depuis quelques années, malgré les océans et les frontières qui nous séparent.

Cette année, les entretiens sont réservés aux enseignants expérimentés et aux pratiquants avancés de yoga car, avec votre aide, j'aimerais plonger profondément dans la conscience humaine, mettre à nu les racines de la souffrance et explorer les chemins qui mènent une fois pour toutes à la fin de cette souffrance. J'espère que cette découverte ne sera pas seulement théorique, mais aussi pratique et concrète pour chacun d'entre nous.

Ces entretiens présupposent que vous soyez familiarisés avec la philosophie indienne, le sâmkhya, les yoga sûtras de Patanjali et au moins avec le vedânta, si ce n'est avec le nyâya ou le vaisheshika. Si vous n'êtes pas familiarisés, au moins intellectuellement avec tout cela, ce sera difficile à comprendre.

Après cette introduction, abordons le thème principal. Il me semble que l'éternelle crise de la vie humaine est celle de la souffrance à un triple niveau :

- 1° La souffrance à un niveau psychologique, avec soi-même.
- 2° La souffrance en interaction avec nos compagnons humains, inhérente à la relation.
- 3° La tension qui se crée entre l'homme et son environnement naturel.

Que ce soit par les théologies ou les philosophies d'une part, par les sciences et les techniques de l'autre, le mystère inhérent à la relation de l'homme avec la nature n'a pas été levé. Il demeure. Aussi la crise éternelle est-elle cette crise de la triple souffrance et la race humaine se bat pour y mettre fin. La fin de la souffrance est le contenu de la liberté. Vous pouvez l'appeler émancipation, libération, quelque nom qui vous plaise, aussi longtemps qu'il y aura la tension de la souffrance dans la conscience, il n'y aura ni liberté, ni paix, ni équilibre dans le comportement humain et les relations.

Pourquoi n'a-t-il pas été possible, à la fin du XXe siècle, que la race humaine mette fin à la souffrance, malgré la science, la technologie, les théologies, la littérature ?

Comment se fait-il que, individuellement et collectivement, nous vivions cette souffrance de façon masochiste ? Nous allons ensemble tenter l'aventure d'explorer cela avec la science du yoga comme guide.

Pourquoi prendre la science du yoga comme seul guide, en excluant les autres sciences, les autres darshanas ? Cette question peut se lever dans l'esprit de l'auditeur. Autant que je puisse être concernée, il me semble que la science du yoga ne se complaît pas dans les théories, les abstractions ; son propos est de mettre fin à la souffrance. Malheureusement en Inde, et peut-être ailleurs, le yoga n'est pas considéré comme un darshana indépendant, comme le sâmkhya et le vedânta le sont. On le réduit à des pratiques, celles de l'ashtânga yoga, du kriyâ yoga, ou on le rattache au sâmkhya, sous le nom de sâmkhya yoga. Il est pourtant nécessaire de le reconnaître comme un darshana indépendant ; je pense qu'il a parfaitement droit à ce nom.

Atha yoga (darshana) anushâsanam - C'est ainsi que Patanjali commence les yoga sûtras. Darshana est un mot très intéressant qui a un sens particulier pour le yoga. Darshana contient une trinité : drashtar, Celui qui voit, drshya ce qui est vu, et darshana la vision réelle de ce qui est vu, résultat de l'interaction entre les deux, vision qui émerge de l'acte de voir. Aussi la science du yoga s'applique-t-elle à découvrir la relation entre Ce qui voit, ce qui est vu et le résultat de l'acte de voir. N'identifions pas Ce qui voit avec un dieu abstrait, une divinité, quelque identité statique, par quelque nom qu'on l'appelle. Ne confondons pas ce qui est vu avec ce que les scientifiques appellent matière. Le yoga darshana a une approche très fraîche de ce phénomène holistique de drashtar, drshya et darshana. Les autres darshanas dans la philosophie indienne n'entrent pas dans cette analyse fondamentale des trois. Que le yoga darshana s'aventure dans l'analyse de ce phénomène me fascine. Qu'est donc Ce qui voit, ce qui est vu ? Et quelle est la nature de l'interaction entre les deux ?

Ce n'est pas comme le sâmkhya qui les appelle purusha et prakrti comme si c'était des entités, avec leur définition et leurs attributs. Patanjali semble reconnaître deux énergies et non deux identités. L'énergie qui voit, que pour la facilité de notre dialogue nous appellerons Ce qui voit ou l'observateur, et l'énergie de ce qui est vu, soumise à la perception. Ces deux énergies coexistent dans l'univers, dans leur réalité existentielle. L'énergie de voir, de percevoir, pure vision, pure perception, et l'énergie qui est inhérente à l'action de voir. Ces deux énergies ont leur propre mouvement, elles ne sont pas fabriquées par l'homme, elles n'ont rien à voir avec les pensées, les théories, les idéologies, elles ont une réalité existentielle. De l'interaction des deux résulte ce que l'on appelle la connaissance, la compréhension, la Conscience.

PREMIERE PARTIE - SAMĀDHI PADA

CHAPITRE UN

Le premier sūtra : atha yoganushāsanam. Shāsanam est la discipline qui est l'essence de toute science. Que ce soit en physique, en chimie, en biologie, ou dans la science de la conscience, une discipline est nécessaire. La connaissance, la vision, la compréhension seront le résultat si on inclut une discipline dans l'interaction. La compréhension de ce qui est vu résultera d'une perception, d'une vision disciplinées. Autrement, ce sont des illusions : bhrāntidarshana (I.30). Pour qu'ait lieu une interaction correcte, l'émergence de la connaissance et de la compréhension, une certaine discipline est nécessaire dans l'acte de percevoir, de voir.

Aussi la science du yoga parle-t-elle de cette discipline. Qu'elle est-elle ? Citta vrtti nirodhah (I.2). Quand citta, l'instrument que l'on utilise pour voir, est libre des vrittis (nirodha), des fluctuations de la mémoire du savoir passé, de l'expérience et du conditionnement, s'il est libre de ce mouvement, alors seulement la perception yogique a lieu. Les vrttis sont les perturbations causées par l'émergence de la mémoire. La mémoire est le lieu où se déposent la connaissance humaine, les expériences, les habitudes ; ce que l'on appelle les conditionnements. Quand le mouvement de ces perturbations s'arrête, qu'il fait place à l'immobilité (nirodha), sans condition ni suppression ni répression, alors seulement a lieu la perception yogique, l'interaction yogique avec ce qui est vu, ce qui est observé, la nature. La science du yoga dit que la souffrance s'enracine dans une perception incorrecte ou incomplète ou déséquilibrée. Citta - lieu où sont déposées les mémoires, la connaissance passée et l'expérience de la race humaine - est le terreau où poussent le malheur et la souffrance.

Nous devons avancer pas à pas avec Patanjali car, en tant que génie, il essaie de sonder la structure de la conscience humaine, les déséquilibres imprégnant cette conscience et les graines de souffrance qu'elle contient. Vous pouvez faire ce que vous voulez avec l'aide de la science et de la technologie, au niveau matériel et physique, vous ne mettez pas fin à la souffrance. Le premier travail à faire est au niveau de la conscience.

Si nous revenons à notre vie de tous les jours, nous noterons que nous utilisons, dans l'acte de voir, les organes des sens : les organes externes comme les yeux, les oreilles, le nez, la peau et les sens internes comme la vue, l'audition, l'olfaction, le toucher accompagné de la connaissance. Dans l'acte de voir, les yeux, la vue et la mémoire, ou le savoir contenu dans citta, sont généralement utilisés. La compréhension passée, le savoir et l'expérience sont mis en réserve dans citta. Cit, c'est savoir, percevoir, comprendre. Nous pouvons utiliser le mot citishakti (IV.34) pour l'énergie de voir.

Nos perceptions sont enchaînées au passé, notre passé personnel et celui de la race humaine. D'un côté, les sens, les organes des sens, et de l'autre, le savoir, l'expérience, les schémas. Il y a ces deux chaînes. Notre perception est donc enchaînée, elle est en esclavage. Elle n'est pas seulement limitée, conditionnée, et cet esclavage est la racine de la souffrance,

klesha. Klesha nivrtti kaivalyam. Le thème du yoga est la liberté inconditionnelle dans laquelle l'acte de voir peut avoir lieu.

Pourquoi l'acte de voir, de connaître ou de comprendre est-il enchaîné au passé ? Comment en arrivons-nous à vivre dans cette perception réduite et cette connaissance limitée ? Venez avec moi regarder le phénomène de l'évolution de la vie, la grandeur et la majesté de la vie. Les espèces qui ont précédé l'émergence de l'espèce humaine ont eu aussi un cerveau, une capacité de connaissance. Elles avaient et ont encore une mémoire, mais l'espèce humaine a évolué, a émergé avec une capacité particulière : savoir et être simultanément Conscient que l'on sait ; voir et être Conscient que l'on voit ; être aussi simultanément Conscient de ce qui résulte de la vision ou du savoir. Voyez ce magnifique cadeau de la nature ! Il y a une conscience Consciente d'elle-même qui passe par les sens pour rencontrer la nature, la voir, la percevoir, qui a Conscience qu'elle voit, Conscience de l'effet de cette vision sur elle-même et sur ce qui voit. C'est une magnifique capacité !

L'autre jour, je lisais un livre de Rupert Sheldrake, scientifique, biologiste, et Matthew Fox, dominicain. Leur dialogue, assez complexe, a été publié en 1996. Ils disent, et c'est très beau, que la matière a elle aussi une mémoire intégrée. Il n'y a rien qui soit de la matière inanimée. Il y a un savoir inconscient, une mémoire inconsciente dans la matière. Vous ne serez donc pas surpris quand je dis que les espèces antérieures à l'émergence de l'espèce humaine sont capables de voir, de savoir, capables de mémoire, mais ne sont peut-être pas Conscientes qu'elles savent. Elles ne sont pas Conscientes de l'interaction, aussi, doivent-elles s'en remettre aux mécanismes instinctifs pour leurs réactions face à la nature et aux autres créatures. Il y a une liberté dans le fait de voir, de savoir, dans la mémoire, mais la liberté essentielle de l'homme est d'être Conscient de l'acte de savoir, de voir les résultats de cette interaction et de choisir. La liberté du choix est le cadeau de la nature. C'est seulement à cause de cette Conscience consciente d'elle-même, que la souffrance est possible. Voyez bien cela.

Les espèces autres que l'espèce humaine connaissent la douleur physique et la réaction instinctive à la douleur, mais dukkha, la tension de klesha, la tension de la souffrance, est le privilège de la matière cérébrale avec laquelle l'espèce humaine a émergé dans l'évolution. Etre capable de souffrir n'est pas une plaisanterie, c'est une responsabilité de l'évolution. Nous sommes dans le mouvement de l'évolution en tant qu'espèce.

Cette Conscience de soi, la qualité de la matière cérébrale universelle, cette capacité de voir et d'être Conscient en même temps, si cela était resté dans sa pureté virginale, il n'y aurait peut-être pas eu de souffrance. Mais cette capacité à emmagasiner le savoir, la capacité de la mémoire à stocker les expériences, les schémas de comportement, cela est devenu un fardeau pour cette matière cérébrale universelle. C'est devenu un fardeau pour la pure vision. L'acte de voir s'est encombré des résultats emmagasinés par cette vision, ce savoir. La science du yoga met l'accent sur le fait que cette drg shakti, l'énergie de voir, a été contaminée par le savoir, par l'expérience emmagasinée dans la mémoire.

Je partage cela pour la première fois de ma vie. Je n'ai jamais parlé sur ce thème : "Le yoga au-delà de la méditation, au-delà de l'ashtānga yoga". C'est une aventure et je la tente parce que je peux compter sur votre coopération. Les commentaires traditionnels des yoga sūtras n'empruntent pas cette voie. C'est quelque chose que je n'ai pas osé communiquer jusqu'à maintenant, bien que ce fût en moi. Je trouve qu'il est grand temps de le faire. Vous savez, mettre de côté tous les commentaires, comme je l'ai fait pour la Katha Upanishad, la

Kena, l'Īshavâsya, et porter un regard neuf sur ce que nous dit Patanjali est une véritable aventure.

Donc, la Conscience consciente d'elle-même, qui est la faculté particulière ou le cadeau de la nature dans le processus de l'évolution, a été plutôt mal utilisée, ou trop, ou incorrectement, et c'est la cause de la souffrance et de l'esclavage. L'esprit est la cause de l'esclavage et il est aussi la porte de kaivalya, la libération, je vais y arriver. Ce ne sont pas des images, ce sont des communications scientifiques, qui n'ont rien à voir avec la subjectivité et les émotions.

Donc, vous et moi contenons cette pure énergie de voir et aussi l'énergie de citta, la conscience du Je, l'ego, qui contient le savoir, l'expérience, le passé de la race, etc... Et citta, ce centre du Je, de l'ego, avec l'aide des sens et des organes des sens, en vient à se prendre pour Ce qui voit. Il ressent que c'est lui qui voit, que c'est lui l'observateur. Il ose le croire. Il n'est pas l'observateur authentique, il est seulement le dépositaire du savoir et de l'expérience passés. L'énergie de Ce qui voit est complètement indépendante. Nous contenons en nous-mêmes l'énergie de Ce qui voit, les sens, les organes des sens, le savoir et l'expérience de la race. Aussi, quand le pseudo observateur, la conscience du Je, s'imagine être l'authentique observateur, et désire interpréter la vie, répondre à la vie, alors, dans cette appropriation, commence la souffrance. Si citta ne s'agite pas, s'il n'y a pas de vagues issues de la mémoire du passé, issues des désirs, des souhaits, et que citta, qui est la conscience du Je, demeure dans l'immobilité, dans la non-action, alors tadâ drashtuh svarûpe avasthânam (I.3).

Alors drashtar, le témoin réel, authentique, établi dans sa propre identité existentielle demeure libre. Alors la perception, la connaissance, la compréhension réelles ont lieu. Si les vagues des vrttis, les vagues de la mémoire ne cessent pas, si elles s'agitent et causent du désordre, rompant l'équilibre, alors vrtti sârûpyam itaratra (I.4), c'est l'identification avec ces vrttis. Vous vous identifiez avec la mémoire du passé et la peur du futur vous agite, vous trouble. Alors vrtti sârûpya, l'identification avec ces vrttis, génère avidyâ. A la place de vidyâ, la connaissance réelle de ce qui est vu, il y a l'ignorance de ce qui est vu. Je sais que cela peut être difficile pour certains d'entre vous, et je vous demande pardon pour vous avoir parlé ce matin, de l'éternelle crise de la triple souffrance dans la vie humaine ; de la cause de cette souffrance ; de la confusion entre drashtar et drshya, Ce qui voit et ce qui est vu ; de l'ignorance résultant de cette confusion et menant à la souffrance.

Nous aspirons à la liberté, il y a une aspiration à une liberté inconditionnelle dans chaque coeur humain, parce que cette pure énergie de Ce qui voit, énergie de voir consciente d'elle-même, est là, et pourtant, nous vivons dans l'esclavage à cause de l'attraction du passé, de la domination du passé dans la relation présente avec la vie autour de nous. Aspiration à la liberté, vie en esclavage. Aspiration à kaivalya, la libération, à samatva, l'équanimité, et vie dans un déséquilibre chronique ; c'est la crise éternelle. L'humanité a essayé les théologies, les philosophies, la science, les technologies, les idéologies, la réforme des structures. Rien ne l'a aidée parce que la purification à la source de la perception n'a pas eu lieu.

Ce n'est pas seulement un souhait de votre amie Vimala, mais sa perception, qu'au début du siècle prochain, qui n'est pas loin, la race humaine aura le dos au mur, obligée de purifier sa perception, de mettre fin à la souffrance psychologique, de façon à pouvoir gérer les inventions scientifiques sans causer sa propre destruction. Aussi longtemps qu'il y aura les cinq kleshas (avidyâ-asmitâ-râga-dvesha-abhiniveshâ II.3) comment pourra-t-on gérer les plus récentes inventions scientifiques ? Comment ferons-nous pour nous aligner sur les inventions

de la science et de la technologie ? C'est maintenant une obligation irrépressible et circonstancielle pour la race humaine de devenir complètement libre dans sa conscience. Cette liberté intérieure est le thème du yoga, et pas seulement les pratiques de âsana, prânâyâma, dhâranâ, yama, niyama ... qui sont des mesures de soutien. Les enseignants de yoga doivent expérimenter dans les faits, dans le contenu de leur vie quotidienne, la fin des kleshas, et non pas de façon théorique en s'en tenant aux mots de Patanjali.

Certains d'entre vous se rappellent peut-être yata sarvam, yasmin sarvam, ya sarvam sarva drktata dans la Katha Upanishad : je m'incline devant ce qui est l'essence de mon être, ce à partir de quoi tout a émergé, ce en quoi tout est contenu, ce qui est devenu le tout et la totalité et qui reste ce qui perçoit le tout, la multitude. Après l'étude de la Katha Upanishad, essayer d'approfondir l'essence du yoga darshana et s'y enraciner, s'y établir, est vraiment essentiel et ne devrait pas être très difficile pour des enseignants de yoga.

CHAPITRE DEUX

Dans le thème qui sera celui de cet entretien, il est bien clair que notre motivation dans l'étude du yoga nous aidera beaucoup à comprendre les sûtras ou, au contraire, nous les fera ressentir comme très difficiles, presque impossibles à comprendre. Le hatha yoga et le Hatha Yoga Pradîpikâ attirent les gens surtout pour des raisons de santé. L'ashtânga yoga, ou du moins les six premiers angas, aident véritablement à améliorer la santé, à construire un corps équilibré et on peut s'en servir comme d'une thérapie dans le cas de maux physiques. Dhâranâ, dhyâna, etc. offrent pour un moment un soulagement au dur labeur quotidien, un relâchement momentané du stress et des tensions de la vie moderne, inhumaine, ou même une échappée temporaire dans un isolement qui satisfait l'ego en lui permettant de sentir qu'il aime la solitude.

Certaines personnes sont attirées par le râja yoga en raison de la possibilité d'acquérir des siddhis, les pouvoirs occultes, transcendants décrits dans vibhûti pâda : l'éveil de la kundalini, la clairaudience, la clairvoyance, la connaissance de la pensée des autres, du passé et du futur. C'est vrai aussi pour le mantra yoga et le tantra yoga. L'espoir d'acquérir et de posséder des siddhis attire des gens vers le yoga. Ces siddhis peuvent servir à soigner ou au moins à aider dans le cas de maladie mentale, de dépression, d'épilepsie, d'hystérie. Ils ont des vertus thérapeutiques.

Très peu de gens considèrent que les yoga sûtras de Patanjali peuvent résoudre le mystère de la relation de l'homme avec la réalité. Très peu s'intéressent aux yoga sûtras pour découvrir une nouvelle dynamique de perception et une nouvelle dimension de conscience ou une nouvelle façon d'être en relation avec le monde, une façon de vivre complètement nouvelle. Avoir cette sérieuse motivation est une bénédiction de la vie.

Nous allons ensemble nous embarquer pour cette exploration fondamentale. Qu'est-ce que l'homme ? Qu'est-ce que le monde objectif ? Quelle est la nature de notre relation avec lui ? Pourquoi la souffrance psychologique existe-t-elle et peut-on y mettre un terme ? Existe-t-il la moindre liberté pour l'être humain ? J'aime énormément les yoga sûtras car ils offrent un moyen de sortir de la souffrance et nous ouvrent une nouvelle voie pour purifier notre perception et faire un grand saut dans une nouvelle dimension de conscience. Ils nous aident à découvrir une nouvelle façon de vivre, peut-être même une nouvelle culture pour la race humaine. Cette question du "mystère de la vie" est ancienne. Depuis l'émergence de la race humaine sur la planète, l'homme s'est posé cette question et, à partir de là, se sont développées des théologies ; le mystère fut prétendument résolu par l'idée d'un dieu, d'un créateur qui a créé tout l'univers.

Ce dieu, un ou multiple, mâle, femelle, ou ni l'un ni l'autre, après avoir créé le monde, reste dissimulé, caché quelque part loin du monde, et le but de la vie humaine serait de découvrir ce dieu caché, dissimulé. Les théologies ont même été jusqu'à dire que dieu récompense, punit, etc.

Qu'est-ce alors que la réalité objective, le monde matériel ? Certains l'ont appelé une illusion, d'autres une idée subjective ... Ainsi donc, l'humanité était censée consacrer son énergie à cette idée de dieu et se détourner de la réalité objective. On ignore l'intérêt qu'il

peut y avoir à résoudre le mystère de notre relation avec la réalité. D'autre part, on voit apparaître les scientifiques qui s'intéressent au monde matériel objectif, à l'analyse de la matière, de l'énergie. Mais que ce soient les théologiens ou les scientifiques, tous négligent le chercheur lui-même, la structure de sa conscience, sa qualité de perception, les tensions, les conflits, les contradictions qui pèsent sur sa conscience. Yoga darshana (la vision du yoga), ne se complaît pas dans les idées, l'imaginaire ou les déductions concernant la divinité et ne concentre pas non plus toute son attention et son énergie sur le monde matériel objectif ; il nous ramène à nous-mêmes, l'être humain. C'est une qualité très spécifique du yoga darshana. Dans un des sùtras (I.23), il est dit : îshvara pranidhânâd vâ ; cet îshvara du yoga darshana (II.1 et II.32) n'est pas l'îshvara ou la divinité des théologiens, mais un principe qui imprègne l'univers.

Qu'est-ce donc que l'être humain ? Quelle est la place de l'homme, de l'humanité dans le déroulement de la création, ce monde soi-disant matériel ou objectif ? Et après tout, qu'appelle-t-on monde objectif ? D'après ma compréhension des yoga sùtras, la réalité matérielle ou objective se manifeste à travers trois attributs ou qualités. Prakâsha (lumière), kriyâ (mouvement), sthiti (inertie) sont les termes utilisés par le yoga darshana dans les yoga sùtras et sattva, rajas, tamas, ceux du sâmkhya pour désigner les modalités de prakrti. Le monde objectif est donc constitué de ces trois énergies. L'inertie est aussi une énergie, tout comme la lumière et le mouvement ; et la nature n'est pas statique, elle n'a pas de localisation spécifique, c'est un courant d'énergies. Elles se mélangent, et de ce courant, de cette danse dans laquelle elles s'entremêlent, émergent les différentes espèces de vie. Lorsque ces espèces épuisent leur potentiel, elles déclinent, disparaissent et une nouvelle espèce émerge.

Les espèces qui ont précédé l'homo sapiens semblent avoir vécu sur un mode de défis et de réponses instinctives. Ces espèces étaient semblables à des produits finis, incapables de dépasser leur potentiel. Elles avaient un mental, une mémoire, une connaissance, des instincts, de quoi réagir, répondre, mais il leur était impossible de transcender les instincts, le potentiel que leur avait donné la nature. L'homo sapiens, quant à lui, a été doté d'une faculté unique : outre les mécanismes instinctifs et ceux qui permettent de voir, savoir et réagir, il a la faculté d'être conscient de lui-même.

C'est grâce à cette conscience de soi que l'humanité a pu construire des langues à partir de l'énergie du son. L'espèce humaine a cette merveilleuse possibilité de parler, d'utiliser le langage ; nous sommes, de naissance, des êtres de langage. A partir du son, nous avons façonné des mots ; nous les avons organisés pour former des idées qui, organisées à leur tour, ont donné des idéologies, des conclusions ; une merveilleuse civilisation s'est développée à partir de cette conscience née du langage. C'est pourquoi un philosophe a pu dire : "Je pense donc je suis. Je suis parce que je pense. Je suis moi, je ne suis pas l'autre". Il nous est devenu possible de nous identifier. Cette énergie d'identification a été un cadeau unique de la nature. A l'aide de cette conscience de soi, l'humanité a développé un monde d'idées, de concepts, ne se limitant pas à la perception du monde qu'avaient les autres espèces, mais dans lequel tout ce qui était perçu était converti en concepts, en idées. Les événements ont pu être convertis en expériences. Je ne vais pas développer ce point, mais ce cadeau de la conscience de soi qui a permis la civilisation, la science, les technologies, la littérature, la musique, les beaux-arts, les philosophies ... a fait de nous des esclaves, car cette conscience a commencé à enrichir la mémoire en y emmagasinant chaque expérience. Si l'on ne convertissait pas les événements en expériences et qu'on puisse les laisser vivre et mourir, alors le subconscient ne serait pas chargé du lourd fardeau des mémoires du passé. La mémoire est devenu un fardeau, un esclavage et notre relation avec la nature, la réalité, nos

relations les uns avec les autres, tout cela a non seulement été contaminé par les idées, les théories, les mémoires du passé, mais a presque étouffé notre intelligence.

Ainsi, nous nous sommes terriblement éloignés de la réalité existentielle et nous nous sommes permis d'avoir des idées sur la réalité. La réalité existentielle et le monde d'idées que nous avons créé tout autour de nous sont deux choses différentes. De là sont nées les divisions religieuses, les frontières des pays, le désir d'acquérir, la possessivité économique, politique, culturelle, la vie de famille, la fragmentation ... et tout le panorama de la souffrance humaine. Voyez bien cela ! Nous avons maintenant la responsabilité de transcender la faculté de conscience de soi, de transcender le monde que le langage a bâti autour de nous, de sortir de la prison de la pensée, du savoir, de l'expérience. C'est le travail qui attend l'homo sapiens. Sinon, les tensions, la souffrance, les contradictions, les guerres, les violences feront disparaître l'espèce humaine dans un proche avenir.

Vous savez, l'étude du yoga est une nécessité pour trouver comment transcender les frontières de la connaissance, comment nous libérer des vrttis (pensées, émotions, souhaits, ambitions, ...). Jusqu'à maintenant, nos choix se sont faits à partir de ces identifications, en utilisant le complexe cérébral. Le choix est devenu à son tour une limitation, car on choisit à partir d'idées, on ne sort pas du cercle des idées.

On choisit à partir du passé, des traditions, des conventions, du connu, des critères fournis par le passé. On est donc dans un cercle vicieux. Nous n'avons pas été capables de mettre un terme à la souffrance psychologique, ni de passer dans la dimension de la liberté inconditionnelle, que ce soit de façon individuelle ou collective, au niveau global ou encore au niveau du groupe ou de la famille. Vous voyez le défi ? C'est pourquoi l'étude du yoga basée sur cette motivation sérieuse s'avère nécessaire : atha yoga darshanam.

Nous l'avons vu, les yoga sūtras analysent le mystère de la vie sous la forme de deux énergies différentes : l'énergie de Ce qui voit, drg shakti ou drashtar, et l'énergie de ce qui est vu, drshya, darshana shakti, ce qu'on appelle le monde matériel objectif, ce qui est vu, ce qui peut être observé. L'humanité, avec cette conscience, ce potentiel, cette graine de pure vision, est "Ce qui voit". De même que nous possédons la conscience de soi, nous avons aussi l'énergie de pure vision, de pure perception, que nous n'avons pas explorée. Nous avons été tellement occupés avec cette conscience, ses acquisitions, ses possessions, que nous n'avons pas eu le temps de nous intéresser à ce potentiel qui est notre être, Ce qui voit de façon pure.

Il y a donc deux énergies ; drashttrva et drshya, qu'on ne doit pas confondre ; elles ne sont pas interchangeables. Généralement, quand vous et moi employons les mots "je", "je suis moi", nous nous incluons dans ce je ; nous considérons que le "je" est celui qui voit, l'observateur et dans ce "je suis", dans cette conscience du je (I-am-ness), nous incluons le corps, les sens, le mental et le cerveau. Sont-ils Ce qui voit ? Le corps n'est-il pas perçu par nous ? Ne fait-il pas partie de la réalité vivante, objective ? On peut le voir, on peut le toucher. On peut aussi observer les mouvements du mental, du cerveau : ils font aussi partie de ce qui est vu, drshya, le monde matériel objectif. Ils ne sont pas l'énergie de voir ! Nous avons confondu ce qui est vu avec l'énergie de Ce qui voit.

Lorsque vous dites "mon mental aime ceci et pas cela, mon cerveau comprend cela ou ne le comprend pas", il est évident qu'une énergie de voir est en train d'observer les difficultés de cheminement du cerveau, l'organe cérébral et les attitudes et les dispositions, ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, les attirances ou les préjugés du mental qui projette son passé dans le présent. Voyons donc bien clairement que le corps, les sens, le prâna et

son mouvement, le mental et son activité (pensées, émotions, sentiments, ...) le cerveau et son fonctionnement, tout cela appartient au monde vivant matériel objectif. Cela ne peut être l'énergie de Ce qui voit.

Cette identification de Ce qui voit en nous avec le corps, le mental, le complexe cérébral, les organes des sens, est la source de toute confusion. Nous devons distinguer Ce qui voit (l'énergie de voir) de ce qui est vu. Nous les avons confondus et c'est pourquoi les yoga sūtras, de façon très audacieuse, recommandent une nouvelle dynamique de perception : yoga citta vrtti nirodhah (I.2). Tout le contenu de votre conscience (pensée, mémoire, savoir, expériences, normes, critères, ...), devient vrtti. Avant donc de regarder la réalité, avant d'espérer voir, connaître la réalité telle qu'elle est, votre état de conscience doit être tel que tout le passé s'immobilise : yoga citta vrtti nirodhah.

Chers amis, vous allez peut-être trouver cela difficile, mais j'aimerais attirer votre attention sur le mot vrtti. Ce mot sanskrit provient d'une racine qui implique la notion d'acceptation et de choix. Vrtti-varana : vous choisissez et vous acceptez. Citta vrtti nirodhah signifie un état de conscience où, non seulement l'identification, mais aussi le choix et l'acceptation du passé prennent fin. Vous refusez de faire un choix à partir des alternatives que vous offre le mental. Elles sont toutes contaminées par ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, rāga et dvesha. Elles sont toutes contaminées par smṛti, la mémoire. Le choix peut se faire par peur, par ambition, par avidité, par convoitise. Nous croyons faire un choix rationnel, mais en-dessous, sous la rationalité, dans le subconscient, tout le passé est peut-être en pleine fermentation. Ainsi, avant que la vision puisse avoir lieu, le mouvement de la conscience (citta vrtti) qui consiste à rechercher un choix, une alternative, et l'action de choisir doivent s'arrêter.

Je vous en prie, n'interprétez pas le mot nirodhah dans le sens de "contrôle". Ces mouvements s'arrêtent d'eux-mêmes, sans contrôle ni suppression ou répression. Le rāja yoga, par l'intermédiaire de ce génie qu'est Patanjali, va nous donner une dynamique de perception complètement neuve. Il va nous amener à une Conscience qui ne choisit pas, qui libère la perception du passé, et nous rend capable de communier avec le présent. C'est pourquoi je dis que les yoga sūtras offrent une nouvelle dynamique de perception. Ils disent : avant que vous prétendiez voir, observer, percevoir, quel est votre état de conscience ? Etes-vous torturé par le mouvement chaotique des désirs, des souhaits, de la mémoire, des choix, ou bien est-ce la tranquillité ? Cette tranquillité de la conscience (vrtti nirodhah) dans laquelle, les vrttis se sont entièrement arrêtés, est-ce votre état de conscience ? Alors seulement vous pourrez voir la réalité, la connaître telle qu'elle est. Sinon, tout votre savoir se réduit à des idées : vous ne pouvez entrer en contact avec la réalité, vous ne pouvez avoir de rencontre personnelle. Le contact est impossible, même à travers votre perception, car c'est le passé que vous percevez, ce sont des idées sur la réalité.

Tant qu'il n'y a pas citta vrtti nirodhah, toute connaissance, quelle qu'elle soit, est avidyā khyāti ; il y a une ignorance première à la base de tout choix, de toute conclusion. N'est-ce pas révolutionnaire et très audacieux de dire que citta vrtti nirodhah est le préalable indispensable à la perception ? Il ne s'agit pas de se dire que cela viendra avec la pratique de l'ashtāṅga yoga, mais la conscience doit se préparer pour cette aventure qui consiste à voir d'une façon nouvelle. C'est une sorte de coupure que vous faites avec le passé et vous avez le courage d'être dans le présent intemporel. J'ai parlé de la discipline dans la perception, yogānushāsanam ; citta vrtti nirodhah est la discipline, la condition requise pour qu'il y ait perception.

Quand l'énergie de voir, cette potentialité de la conscience humaine, est libérée des griffes de citta vritti, on a tadâ drashtuh svarûpe avasthânam (I.3). Alors drashttrva, l'énergie de voir dans sa réalité existentielle commence à fonctionner. Svarûpa est la réalité existentielle de drashtar, l'énergie de voir. Lorsque l'état de conscience n'est pas troublé par le mouvement de citta vritti, du savoir passé, de la mémoire, de l'expérience, lorsque le passé est immobile, alors l'énergie de voir originelle, inexplorée, inutilisée, non canalisée, que recouvrait citta, rayonne en son identité existentielle et peut entrer en contact avec la réalité telle qu'elle est. La perception directe, le véritable contact vivant avec la réalité devient possible. Alors l'énergie de voir est en contact avec l'énergie de ce qui est vu et par conséquent, la perception (darshana) a lieu. Autrement, c'est avidyâ khyâti, le savoir issu de l'ignorance.

Tout ce qu'on prétend savoir est né de l'ignorance et de l'identification. Avidyâ khyâti et viveka khyâti sont deux termes magnifiques sur lesquels nous reviendrons souvent. Ce sont certaines des clefs que donnent les sûtras (II.26, 28 et IV.29). Tout comme citta vritti nirodhah indique une nouvelle dynamique de perception, viveka khyâti définit une nouvelle dimension de la conscience.

Kaivalya, la liberté inconditionnelle, est le thème des yoga sûtras, du yoga darshana, c'est pourquoi vous avez dans le dernier chapitre, kaivalya pada, non seulement klesha mukti, mais aussi kaivalya. Dans ce chapitre, on trouve dhyânajam anâshayam (IV.6) dont se souviendront ceux qui ont étudié sérieusement les yoga sûtras. Patanjali parle d'une nouvelle citta, dhyâna citta, née de la méditation. Notre citta vient de l'ignorance (avidyâ), mais le point culminant de l'étude du yoga est dhyânajam anâshayam. Âsha est un mot magnifique qui signifie contenu. Citta, la conscience née de la méditation est anâshaya : sans contenu. Elle est pleine d'une vacuité créatrice. Dhyânajam anâshayam est une nouvelle qualité de conscience qui ne transporte pas du tout le fardeau du passé. Grâce à citta vritti nirodhah : une nouvelle perception ; grâce à la méditation : une nouvelle conscience (dhyânajam anâshayam) ; grâce à toute la compréhension, le savoir nés de viveka : une nouvelle intelligence (viveka khyâti). Nous parlerons de tout cela plus tard.

Je dois me référer à des sûtras qui se trouvent parfois dans samâdhi pâda, d'autres fois dans vibhûti ou kaivalya pâda ... cela peut mettre dans une grande confusion ceux qui ne connaissent pas les yoga sûtras.

Il vous faut avoir une vision d'ensemble des yoga sûtras, les connaître au moins intellectuellement. Nous nous intéressons au vécu de Patanjali, ce génie, et non à des théories ou des abstractions. C'est quelque chose de vraiment sacré ; comme lorsque nous nous sommes intéressés à la Katha Upanishad, et c'est pourquoi j'ai une grande responsabilité quand je commente ce que nous disent ces hommes. Nous sommes en contact avec eux, avec la conscience de Patanjali lorsque nous abordons les yoga sûtras écrits en 550 environ avant J.C.

Il existe de nombreux commentaires, indiens et aussi européens, mais notre approche n'est pas conventionnelle, elle n'est pas traditionnelle. Nous sommes assis aux pieds de Patanjali, nous essayons de comprendre et de laisser les sûtras nous révéler leur signification.

Citta vritti nirodhah : quand toutes les chaînes, toutes les entraves du savoir passé, de la mémoire et des identifications se sont immobilisées, alors seulement viveka peut exister. Jusque là, c'est avidyâ. Nous verrons viveka khyâti plus tard, mais dès à présent, permettez-moi de regarder d'un peu plus près avidyâ khyâti (II.26), car avidyâ mène à asmitâ qui,

à son tour, mène à rāga-dvesha-abhinivesha (II.3). Avidyā, c'est ignorer notre propre potentiel, ignorer que l'énergie de voir est en nous. Nous sommes les gardiens, non seulement de la conscience conditionnée (citta), mais aussi de l'énergie de voir (citi shakti) ; nous avons en nous un potentiel de divinité, le principe divin. C'est l'ignorance de cela qu'on nomme mûla avidyā, l'ignorance originelle, fondamentale. Elle conduit à asmitā, la fausse identification avec le sens du Je. Vous voyez cela ?

Comme je l'ai déjà dit, les espèces autres que l'espèce humaine fonctionnent avec la structure cérébrale, musculaire, hormonale qui leur a été donnée, quelle qu'elle soit. Elles laissent le mystère opérer en elles, elles sont les instruments de sa manifestation. A l'homme seul a été donné de passer les frontières, de transcender les limites du cerveau et du mental. Seule l'humanité a reçu l'énergie nécessaire pour transcender les limitations et le savoir. Ce que je dis, c'est donc que l'ignorance fondamentale concerne l'observateur qui est dans notre conscience, le principe divin qui est en nous, la pure énergie.

Nous nous sommes identifiés avec le passé de telle sorte que, maintenant, nous arrivons à des conclusions : "Je suis comme ceci et comme cela", par référence au corps, au nom qu'on lui a donné, ou : "Je suis ceci", identifié à la religion, au pays, aux schémas de pensée, aux normes, aux critères, au "je suis", asmitā. Du limité, nous avons fait une prison. Où est ce potentiel inépuisable ? Le sens du Je, asmitā, cette fausse identification est apparue. Nous pensons que la conscience conditionnée est la totalité de notre être. Nous nous sommes assimilés au contenu de la conscience qui ne renferme que le passé. C'est à cause d'avidyā qu'est venue asmitā, l'identification avec le je limité, séparé des autres, isolé de la réalité objective. Le Je est ici, la réalité objective est là. Cela crée la séparation, l'aliénation. Asmitā vient donc d'avidyā.

Voyez-vous maintenant ce que signifie avidyā khyāti ? Nous sommes tellement fiers de dire : "Je suis hindou. Je suis indien. Je suis sage, intelligent. Voici ce qui compte pour moi. Voilà mes qualités, mes faiblesses ..." Vous voyez : « Je et le mien », l'emprisonnement devient complet et tant que l'on est convaincu de cette séparation, de l'existence de cette identité séparée, limitée, finie, il y a rāga et dvesha. Rāga/dvesha : attractions, engouements, attachements, obsessions, préjugés, aversions, haines, mépris. La dynamique des relations n'est gouvernée par avidyā (cette ignorance fondamentale) et asmitā (cette fausse identification avec le corps et le mental) que si je me sépare de vous, si je porte des jugements sur vous comme sur moi.

Voyez-vous pourquoi il y a des conflits et tant de souffrance de par le monde ? Nous ne pouvons jamais nous rencontrer réellement, nous ne rencontrons que les idées, les images que nous avons les uns des autres. Nous fonctionnons sur des idées arrêtées. Nous sommes comme des îles dans les mers ou les océans. Tant que nous ne serons pas libérés d'avidyā khyāti, il n'y aura pas de paix. Nous aurons beau avoir la science, la technologie, des gadgets sophistiqués, être capables d'aller sur Mars, sur Jupiter, ou sur la lune, nous pourrions avoir des missiles, faire le tour de la terre en quelques heures, il n'y aura ni paix ni équilibre intérieurs, car un prisonnier ne peut respirer librement. Echafauder des théories sur la liberté, s'imaginer qu'on est libre, cela ne rend pas libre et la paix n'est pas possible sans liberté intérieure.

Tant que les êtres humains souffriront d'avidyā khyāti, cette obscurité de l'ignorance qui entoure et sous-tend le savoir, il ne pourra y avoir ni paix ni amour. Il faut donc une révolution dans la qualité de perception et se libérer des griffes de cette ignorance

fondamentale au sujet de notre identité existentielle. Vous vous présentez en tant qu'homme ou femme, appartenant à tel pays, telle religion ... Ceci n'est pas votre identité existentielle, c'est votre personnalité sociale. Votre identité existentielle, c'est que vous êtes cette pure énergie de voir, vous êtes Ce qui voit ; et cela seulement peut voir la réalité. Entre l'énergie de ce qui est vu et l'énergie de Ce qui voit, l'interaction réelle ne peut avoir lieu que lorsque vous êtes enracinés, svarûpe avasthânam. Sinon, vous n'êtes pas drashtar. Vous aurez peut-être l'illusion que vous voyez, grâce aux sens, à leur activité physique, mécanique, mais ce que vous verrez ne sera que descriptions, définitions et non pas la réalité. Voir requiert celui qui voit, l'énergie de voir. Sinon, c'est pramâna (dépendance totale d'une autorité), viparyaya (connaissance, perception fausses), vikalpa (dépendance du choix), nidrâ (sommeil), smrti (dépendance de la mémoire). Je ne vais pas aborder ce nouveau sûtra (I.6), mais toute la dynamique des relations est viciée par pramâna, viparyaya ...

Je ne sais si j'arrive à communiquer réellement avec vous, mais je suis très heureuse que vous me procuriez cette occasion de parler du yoga darshana, des yoga sûtras. Il est très facile de parler du sâmkhya, du vedânta ; mais les yoga sûtras concernent l'être humain, la structure de sa psyché, sa qualité de perception, l'état de sa conscience ... Ce ne sont pas des théories, des abstractions, c'est la vie perceptible. C'est pourquoi l'observateur originel, votre identité authentique, existentielle, est l'énergie de voir. Vous êtes Ce qui voit, l'énergie de voir, et pas une catégorie. Quant à la réalité objective, c'est l'énergie de ce qui est vu, et l'interaction qui existe est le mystère de la vie. A présent, nous sommes face à cela - ya sarvam - ce qui est le tout, la globalité.

CHAPITRE TROIS

J'invite ceux qui m'ont accompagnée dans l'exploration des yoga sùtras, à plonger dans des eaux plus profondes. Ce que nous appelons l'homo sapiens ou l'espèce humaine, c'est le cosmos Conscient de lui-même. Dans l'homme, l'évolution cosmique est devenue Consciente d'elle-même. En sanskrit, cosmos se dit brahmânda, et l'être humain (homme et femme), pinda. Les yoga sùtras s'enracinent dans un fonds védique. Ils ont derrière eux le contexte des cinq cents Upanishads. Selon cet arrière-plan védique, le cosmos est un espace, un champ où s'exprime éternellement la danse de Shiva et Shakti.

Les Vedas et les Upanishads aiment utiliser, dans un langage poétique, des mots qui ont un sens particulier. Le mot Shiva désigne l'énergie de l'intelligence suprême, citi shakti (IV.34) comme l'appelleraient les yoga sùtras, caitanya, ou brahma selon le vedânta. Le mot Shakti sert à désigner prakrti, la combinaison des trois gunas : sattva, rajas, tamas, (ou prakâsha, kriyâ, sthiti dans les yoga sùtras), la lumière, le mouvement et l'inertie. L'interaction entre l'énergie de l'intelligence et celle des gunas est la cause de ce flux toujours dynamique de la nature. Elle produit ce courant de mutation qui fait émerger différentes espèces. L'homo sapiens (à l'heure actuelle le dernier produit de l'évolution) a émergé lui-même grâce à cette énergie de mutation. L'interaction entre l'intelligence et ce qu'on appelle le monde matériel objectif a fait naître l'humanité.

L'homme a donc en lui deux énergies, celle de l'intelligence suprême et aussi celle des trois gunas : dans son organisme physique, le monde matériel objectif, le champ de rajas, sattva, tamas et, au niveau psychosomatique, l'intelligence suprême, la sensibilité de perception, l'énergie de voir Consciente d'elle-même, en un mot, Ce qui voit. L'organisme physique, c'est ce qui est vu, l'aspect objectif, matériel de la vie cosmique dans nos corps, et au niveau psychosomatique nous avons l'observateur éternel, l'énergie de voir. Shiva, Shakti, Ce qui voit, ce qui est vu sont donc mêlés dans le corps humain.

L'humanité est une pierre très précieuse dans l'évolution cosmique, mais à cause de l'ignorance de sa propre nature, l'homo sapiens, parce qu'il s'est laissé aller dans l'obscurité de l'inattention et du manque de Conscience, a mal utilisé cette chance, ou en a abusé. Or cette énergie de voir, Consciente d'elle-même, est ce que j'appellerais notre matière cérébrale naturelle. Chaque espèce a une matière cérébrale, différemment évoluée. Il y a celle, inconsciente, du monde minéral, celle du monde aquatique, celle du royaume animal ; cette matière cérébrale donne une réponse de même type chez tous les membres de la même espèce. Patanjali utilise le mot jâti (IV.9) pour désigner l'espèce.

Cela n'a rien à voir avec les castes de la société construite par l'homme, c'est un mot métaphysique. Yoga darshana mêle physique et métaphysique.

Donc, la race humaine tout entière a une matière cérébrale qui lui est propre, matière naturelle née de prakrty-âpûra (IV.2), l'abondance de la manifestation, selon les yoga sùtras, flux de l'énergie de transformation due à l'interaction entre l'intelligence et les gunas. Il existe donc une matière cérébrale commune à toute l'espèce humaine qui a ensuite utilisé la Conscience de soi pour se faire un mental individualisé. Les hommes ont créé, en interaction avec la nature, des esprits individualisés, comme les corps. Nous avons donc une matière

mentale naturelle et un mental fait par l'homme. La matière naturelle est commune à tous et le mental individuel créé par l'homme est unique, spécifique à chaque individu.

Comment cette individualisation a-t-elle commencé ? L'interaction des trois gunas (sattva : la lumière, rajas : le mouvement, tamas : l'inertie) dans le corps individualisé a créé ce que l'on appelle l'énergie de désir, vâsanâ (IV.8,24). Il y avait, commune à tous, cette matière universelle et ce jeu des trois gunas dans l'organisme physique de l'homme. Leur constante interaction a créé l'énergie première de désir qui nous fait agir. Et cette énergie de désir, en émergeant dans chaque individu a créé en premier un sentiment de séparation. Parce que le corps est limité dans une forme et que la forme est séparée des autres, l'idée qu'à l'intérieur aussi il y a un Je séparé a été lancée par vâsanâ, le désir. "Je suis celui-ci, je ne suis pas l'autre. Je ne peux devenir l'autre, l'autre ne peut devenir moi". Comme le corps individuel est un produit fini, au dedans du corps, le Je, le moi, l'ego, le mental séparé des autres, l'illusion de asmitâ, le sentiment du Je, la séparation, tout cela a séparé l'homme de la nature ; un sentiment d'incomplétude a grandi avec asmitâ, le sentiment du Je, de l'ego, et pour remplir cette incomplétude, l'énergie de désir a poussé le mental vers les objets alentour. "Si j'obtiens ceci, alors je serai complet. Si j'obtiens cela, alors je serai entier".

Ce désir a poussé la matière mentale universelle vers les objets matériels, leur acquisition, leur possession, et de même, au niveau des pensées, du savoir, de l'expérience. Vâsanâ est toujours pour l'acquisition. C'est pourquoi le Je, l'ego, connaît seulement un mouvement, celui de l'acquisition, de la propriété et de la possession et ensuite, l'énergie de domination afin de protéger ce que l'on a acquis, ce que l'on possède. Le contenu de l'ego, du Je suis, c'est ce vâsanâ.

Viparyaya (I.6,8), c'est l'illusion de l'incomplétude et la course folle vers l'acquisition pour remplir le puits sans fonds de vâsanâ. Dans l'interaction avec la nature, l'homo sapiens a joué le jeu de l'attraction vers le monde matériel, le monde extérieur objectif. Par ailleurs, cette intelligence de Ce qui voit, ce pur observateur contenu dans l'être humain désirait s'exprimer. Après tout, l'explosion de l'univers n'est rien d'autre que la nécessité impérieuse, pour l'intelligence suprême, de se déployer. Il y a nécessité d'expression, de manifestation. Comme il y a un vâsanâ dans la partie matérielle, objective, physique de notre être, il y a aussi une autre sorte de nécessité d'expression, de déploiement et de manifestation de soi dans le domaine psychosomatique.

Ce vâsanâ, cette nécessité a également poussé l'homme à se servir de l'énergie de la lumière et du son pour créer les langages. Le mot est le moyen le plus aisé pour s'exprimer. Avec l'aide des mots, vous vous exprimez, vous communiquez, vous partagez ; aussi la race humaine a-t-elle des langues. D'une part l'énergie du mot pour s'exprimer, et par ailleurs celle du désir qui nous pousse vers le monde matériel objectif. Alors, à travers les langues et la constante interaction avec la nature et le monde matériel, sont nés la pensée, l'idée, le concept. Tant qu'on en reste à l'animal, le monde est seulement perçu : perception, défi, réponse. Mais pour les hommes : perception, concept, puis réponse. Le mot est venu, s'est développé en pensée, la pensée en savoir, le savoir en expérience, l'expérience en mémoire.

L'acquisition des sensations matérielles qui viennent du monde objectif, et par ailleurs celle de la pensée, du savoir, de l'expérience ont créé ce qu'on appelle la mémoire, c'est-à-dire la matrice, le fondement de l'esclavage et de la souffrance. C'est l'interaction de ces deux énergies chez les êtres humains, l'énergie d'expression par le langage et l'énergie d'acquisition liée à vâsanâ qui a créé la mémoire, cette matrice, smrti. Aussi, à partir de cette

acquisition, de cette propriété, de cette possession, l'homme a commencé à répondre au défi de la vie de façon personnelle : le choix à partir du savoir, de l'expérience, de l'abondance, de la prolifération des objets matériels environnants. L'acte de choisir est devenu possible grâce à cette matrice de mémoire, smṛti.

Voyez-vous comment cette matière mentale naturelle, commune à tous, s'est individualisée ? A partir de l'acte de choisir. Alors est né le mental fabriqué par l'être humain. Vivant dans différentes régions du globe, différentes races ont développé des schémas de comportement spécifiques, des réponses types ; ainsi s'est développé le mental hindou, musulman, chrétien, juif, bouddhiste. Ainsi, on est allé plus loin dans la fragmentation et l'individualisation. Donc, avec la matrice de la mémoire, vient l'acte de choisir. Et comment choisit-on ? Selon sa motivation, en puisant dans sa mémoire, en se référant à ses goûts et à ses rejets qui deviennent la motivation sous-jacente au choix. Certains de ces goûts ou dégoûts sont conscients, d'autres sont des préférences ou préjugés inconscients, et font partie de notre héritage. Nous croyons que lorsque nous choisissons nous exerçons notre liberté. Quelle illusion ! L'acte de choisir n'implique pas la liberté, cela nous entraîne toujours plus profondément dans le passé. En fait, par un choix volontaire, vous créez de nouvelles chaînes, de nouveaux esclavages pour vous-mêmes.

Mes chers amis, quand les yoga sūtras nous disent *citta vṛtti nirodhah*, ils nous exhortent à exercer notre liberté de façon complètement différente, de façon négative : ne pas choisir.

Dès que vous êtes dans la nécessité du choix, la mémoire se réveille et les goûts et les dégoûts, les attirances et les préjugés commencent à danser autour de vous et vous choisissez à partir de là. Vous pensez que vous choisissez de façon rationnelle alors que vous vous abandonnez au savoir passé, subconscient, inconscient personnel ou propre à votre race, et que vous faites revivre le passé mort dans l'acte de choisir. Quand vous choisissez à partir de votre volontarisme, de ce qu'on appelle la raison, la rationalité, il me semble à moi (et j'espère que je vais m'exprimer clairement), qu'il n'y a pas de liberté dans le choix, mais un réseau d'esclavage. Cet acte de choisir vous apporte tantôt le plaisir, tantôt la douleur - *klišṭā aklišṭā* (I.5). Quand un choix vous apporte le plaisir, vous êtes encouragés à en faire d'autres. Mais comme il n'y a pas de révolution sans contre-révolution potentielle, chaque plaisir s'accompagne de l'ombre de la peine. Aujourd'hui vous faites un choix et demain vous en changerez et en ferez un autre, le jour d'après un autre encore, et ainsi de suite.

J'essaie de partager avec vous cette dynamique révolutionnaire de perception des yoga sūtras qui disent : ne faites pas de choix, laissez s'immobiliser tout votre savoir, toute votre expérience, toute votre mémoire – *citta vṛtti nirodhah*.

Pramāna-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayah (I.6). *Pramāna* , la perception juste demande l'énergie de vision. Si elle n'y est pas, c'est *viparyaya*, le savoir, la perception erronés. *Pramāna* est le savoir qui dépend complètement de l'autorité ; *vikalpa* dépend du choix et *smṛti* de la mémoire. Toute la dynamique de la relation est viciée à partir de là.

Les sources de connaissance sont *pratyakṣa anumāna āgamāḥ pramānā* (I.7). Vous dépendez de l'autorité de vos sens et vous dites : "Mes sens me disent que ceci est la réalité" ; ainsi vos sens deviennent un *pramāna*. "Les écritures l'ont dit", et l'autorité des écritures devient un autre *pramāna*. "C'est une tradition", et la tradition génère un autre *pramāna*. Le savoir dépendant de l'autorité des sens ou des écritures (*āgamas*) ou de la tradition (*anumāna*) est un savoir déductif. Je ne vais pas étudier tous les *pramānas* mais juste en évoquer

certains pour qu'ainsi, les enseignants de yoga se souviennent des différentes sortes de pramânas grâce auxquels vous mesurez l'authenticité de votre savoir.

Les yoga sûtras disent que toutes vos sources de savoir sont elles-mêmes défectueuses. Elles ne sont pas fiables et elles vous refusent la liberté parce qu'elles vous gardent sous le poids du passé, elles ne vous permettent pas de rencontrer le présent tel qu'il est. Il y a un joli mot utilisé par les yoga sûtras : atîta (III.16,IV.12), c'est ce qui s'en est allé. Il est très difficile de traduire les mots sanskrits et leurs nuances, qui sont si nombreuses, si délicates, si fragiles, et cependant nous devons faire pour le mieux, avec ce qui est à notre disposition. Il vous faudra donc vous satisfaire de mes traductions anglaises.

Le mot vrtti désigne donc toutes les sortes de savoir qui sont les vôtres : pramâna, viparyaya, vikalpa ... (I.6). C'est très intéressant de voir comment nidrâ, le sommeil, peut devenir une source de savoir, mais nous ne pouvons pas l'aborder maintenant. Âlambanâ shûnya vrttih nidrâ (I.10). Vrtti nidrâ est une source de savoir, mais ne fait découler ce savoir d'aucun objet extérieur, il n'y a pas de support. Comment peut-on être conscient dans le sommeil ? Et comment peut-il y avoir le mouvement du savoir dans le sommeil ? Ce n'est pas quelque chose de mystique, mais cependant, nous n'avons pas de temps à consacrer à tout cela.

Donc atîta, le passé, très exactement la matrice du passé, qui est la mémoire, devient silencieux. Citta vrtti nirodhah rend silencieuse cette mémoire (smrti) terriblement puissante. Alors anâgata (II.16,III.16,IV.12), ce qui n'est pas encore là, (le futur), devient silencieux de lui-même. Quand le passé devient silencieux grâce à citta vrtti nirodhah, le futur devient silencieux de lui-même - atîta anâgata (IV.12). La conscience, l'énergie de Ce qui voit est libérée de l'ensemble de atîta et anâgata, le passé et le futur.

Vous direz : "Comment anâgata, le futur qui n'existe pas peut-il être un esclavage ?" Examinons cela un moment. Chacun a expérimenté ce qu'est l'espoir. L'espoir est relié au futur. S'il n'y a pas de mémoire, ce très subtil esclavage des espoirs disparaîtra. Peut-il y avoir espoir s'il n'y a pas mémoire ? L'espoir implique aussi le fait de choisir. Vous le sentez : le Je espère que cela arrivera. Quand vous exprimez votre espoir, vous déclarez d'une certaine façon votre choix subtil et inconscient. Vous voyez ? Avec citta vrtti nirodhah, nous avons arrêté le continuum de la mémoire. Si celle-ci reste en éveil, opérationnelle, alors l'activité de choisir opère dans le présent, elle se réfère à anâgata, le futur, elle s'étend ; c'est le passé se projetant lui-même dans le présent et s'étendant vers le futur.

"Voyons, si ce n'est pas aujourd'hui, c'est demain. Si ce n'est pas demain, le jour d'après". Ainsi cela maintient vivant le temps séquentiel, la temporalité et le fait de choisir revient en douce, agissant sous le nom d'espoir. Si la mémoire s'immobilise réellement, si elle est vraiment inactive, alors l'énergie de Ce qui voit est libérée de atîta et de anâgata, et elle rencontre le présent intemporel. Il y a alors, d'une part l'énergie de Ce qui voit et, d'autre part, ce qui est vu, le monde matériel objectif, la nature. Tous les obstacles, les interférences entre citi shakti, l'intelligence, et prakrti, l'énergie des trois gunas, sont évacués. Alors restent l'énergie de transformation de la matière cérébrale et les trois gunas, libres des vâsanâs, de l'esprit fabriqué par l'homme. Et cette interaction est la source de la perception et de la compréhension réelles.

Maintenant, supposons : citta vrtti nirodhah est devenu une réalité et ni le passé ni le futur ne s'immiscent dans ce champ magnifique. Comment maintenir cet état ? Le passé et le futur deviennent immobiles, si nous comprenons et si nous avons pleinement

Conscience de tout ce que cela implique. Citta vrtti nirodhah va peut-être devenir une réalité psychologique, mais comment maintenir cet état ? Abhyâsa vairâgyâbhyâm tannirodhah (I.12). Après tout, comme je l'ai dit, les yoga sûtras sont un mélange de physique et de métaphysique qui nous donnent une réponse mathématique : abhyâsa vairâgâbhyâm.

Qu'est-ce que abhyâsa ? Répétition ? Faire quelque chose physiquement, mécaniquement, jour après jour, c'est cela abhyâsa ? Non, et les yoga sûtras disent : tatra sthitau yatnah abhyâsah (I.13). Cette définition de abhyâsa est très rafraîchissante. Tatra sthitau : cet état d'intérêt crée l'énergie. Quand vous vous intéressez à quelque chose, votre intérêt sincère génère en vous une énergie. Voyez bien que abhyâsa est ce qui soutient cet intérêt. Si l'intérêt pâlit, alors vous pouvez vous forcer à avoir une discipline physique, vous asseoir et pratiquer concentration et méditation, cela ne vous mènera nulle part. Mais si vous vous intéressez à sthiti, cet intervalle dans le mouvement des vâsanâs, de la mémoire, des pensées et du savoir, alors le savoir arrive à s'arrêter et il y a une merveilleuse relaxation, une merveilleuse sensation de liberté dans ce temps sans mesure. Si vous vous intéressez à cela, cet intérêt éveillera en vous l'énergie de le faire encore et encore. Tatra sthitau yatnah abhyâsah ; chaque mot de ce sûtra est riche de sens. En général, on dit que abhyâsa, c'est répéter, jour après jour, s'entraîner. Ce n'est pas cela. Dans un entraînement, il peut y avoir répétition ; dans abhyâsa, non, parce qu'il y a intérêt. Supposons que vous vous intéressiez au criquet ou au foot, je ne sais pas, à un jeu. Chaque soir, vous allez sur le terrain pour jouer. Est-ce une répétition ? L'énergie qui vient de cet intérêt sans motivation et sans choix vous amène sur le terrain et vous avez plaisir à jouer. Ce n'est pas le jeu d'hier qui se répète aujourd'hui. Aussi, quand vous comprenez ce qu'implique citta vrtti nirodhah, cet état (sthiti), vous procure-t-il une joie immense qui nourrit votre intérêt et l'énergie qui vient de cet intérêt vous permet de pratiquer abhyâsa.

Abhyâsa vairâgyâbhyâm tan nirodhah (I.12). Un mot encore plus intéressant : vairâgya. Ce n'est pas l'austérité sèche née des contraintes que vous vous imposez ou que vous acceptez d'une autorité. Même si on n'a qu'une brève conscience de l'état de citta vrtti nirodhah, une brève conscience de cette joie et de cette relaxation, cela amène la diminution de l'appétit pour les objets extérieurs. C'est vairâgyâ. Si vous faites l'expérience de cet état de stabilité grâce à abhyâsa un certain nombre de fois, sans répétition mécanique, vous jouez avec cela comme avec instruments de musique. Quand vous faites de la musique ou que vous chantez, vous ne répétez pas. Vous pouvez reprendre le même râga, ce n'est pas une répétition. Si c'en est une, ce n'est pas un jeu, il n'y a pas de joie. Quand il n'y a pas de joie, c'est une répétition ; quand la joie est là, c'est abhyâsa. La répétition est stérile alors que la joie, l'intérêt, contiennent une certaine énergie créatrice. Aussi, quand vous goûtez à la joie et à la détente que donne citta vrtti nirodhah, votre désir d'acquérir des objets, du plaisir ou du savoir, votre appétit d'acquisition commence-t-il à diminuer.

Je suis en train de parler de vashîkâra samjnâ vairâgya (I.15) qui est le début du processus. Le désir des objets devient plus faible, plus ténu de jour en jour. Vishaya vaitrshnya samjnâ vairâgya (I.15) dit que le désir pour les objets (vishaya) diminue et par conséquent, il y a vashîkâra samjna vairâgya ; votre désir pour les objets diminue toujours plus et vous en avez conscience. La conscience de ce qui vous arrive est là, cette impureté est encore là, c'est pourquoi ce terme : vashîkâra samjnâ vairâgya.

Si abhyâsa continue, alors le sentiment de l'incomplétude, le vâsanâ de base, l'énergie originelle de désir se ralentit – tat param purusha khyâter gunavaitrshnyam (I.16). Les yoga sûtras appellent cela paravairâgya. En premier, c'est vashîkâra vairâgya puis paravairâgya. Le

sentiment d'incomplétude qui provoque le désir de sortir de soi pour chercher à se remplir par l'acquisition d'objets matériels ou psychologiques, ce vâsanâ, ce désir s'affaiblit et disparaît. La racine même de la souffrance, du malheur, de cette course folle vers l'acquisition, le mouvement de l'ego, le mouvement d'acquisition de l'ego s'achève. Pourquoi j'ai appelé cela une nouvelle dynamique de perception, de contact avec la réalité, cela devient clair à présent.

Abhyâsa vairâgyâbhyâm tannirodhah (I.12). Cet état de nirodhah devient stable en vous, se cristallise, il devient votre dimension normale de conscience. Avec l'aide de abhyâsa, l'intérêt s'accroît. L'énergie de cet intérêt et vairâgya affaiblissent le sentiment d'incomplétude et votre appétit pour les objets. Vous êtes libérés des griffes du passé et du futur, afîta et anâgata, libérés des griffes du vâsanâ de base, alors disparaît votre sentiment d'incomplétude, de séparation, qui développe la tendance à l'acquisition. Alors, vous êtes prêts pour le contact intime et l'interaction entre le pur observateur en vous et ce qui est vu à l'état pur, dans votre corps et alentour. N'est-ce pas fascinant?

Tadâ drashtuh svarûpe avasthânam (I.3), Ce qui voit est établi dans sa propre nature existentielle. Ainsi citta vrtti nirodhah, avec l'aide de abhyâsa et de vairâgya amène à être enraciné dans sa forme propre, svarûpa. Alors la matière cérébrale prend racine dans son identité, sa pureté existentielle. Citta vrtti nirodhah vous donne le début du processus, et la fin (nous y viendrons plus tard), c'est purushârtha shûnyânâm gunânâm pratiprasavah kaivalyam svarûpapratishtâ vâ citishaktih iti (IV.34). D'abord s'enraciner dans sa forme – tadâ drashtuh svarûpe avasthânam (I.3), puis être complètement établi (pratishtâ), ce qui est kaivalya. Cette action de laisser la périphérie pour s'établir au centre de son être, laisser la multiplicité pour l'unité, on l'appelle de façon imagée pratiprasava. C'est un mot fantastique.

Ce n'est pas un voyage vers l'extérieur, mais un voyage vers l'intérieur qui nous ramène à la maison.

Je voudrais seulement ajouter un point : quand, libéré du pseudo-observateur, vous êtes enraciné dans le véritable observateur, dans le drashtar en vous, c'est ce qu'on appelle l'état de méditation. Libéré des griffes du passé et du futur, des griffes de la mémoire, des espoirs et des vâsanâs, cet état de conscience est appelé état de méditation. Jusque là, c'était prakrtam manas, une matière cérébrale naturelle. Avec cette énergie Consciente d'elle-même, si vous vous enracinez dans la pureté de cette vision, vous serez dans l'état de méditation et, installé dans cet état, vous accéderez à une autre sorte de mental. Des cendres de votre mental conditionné, vous renaissiez à un mental de tout autre nature, que les yoga sûtras appellent dhyânajam anâshayam (IV.6). Ils utilisent deux mots : prakrta citta et dhyânaja citta, la matière mentale naturelle et la conscience née de l'état de méditation. C'est une nouvelle dynamique de perception qui nous amène à une nouvelle dimension de conscience.

CHAPITRE QUATRE

Nous avons vu que l'homo sapiens fait partie de l'évolution cosmique, et nous pourrions voir maintenant comment il participe aussi à cette évolution. C'est intentionnellement que j'emploie les termes sanskrits des yoga sūtras, afin d'en faciliter l'étude aux enseignants de yoga européens.

Lorsque l'énergie créatrice de mutation a fait émerger l'espèce humaine, cette énergie faisait partie de la conscience de l'espèce. Dans les yoga sūtras, ce flot de conscience naturelle qui contient la créativité de mutation s'appelle kaivalya prāgbhāram citta nādī (IV.26) : le flot orienté vers kaivalya, la liberté et la créativité inconditionnelles. Avant l'émergence de l'homo sapiens, cette énergie de mutation pouvait fonctionner librement dans les autres espèces, mais l'humanité a développé un autre courant de conscience qu'elle a greffé sur le flot naturel en utilisant la faculté de Conscience de soi. L'homme est un animal de langage, c'est pourquoi, avec l'aide des mots et du langage, avec la faculté de compréhension, il développa le savoir et les mouvements qui découlent du savoir accumulé, et de plus, les expériences ont développé un conditionnement supplémentaire. Dans les yoga sūtras, ce courant de conscience fabriqué par l'homme est appelé samskāra bhayah (IV.27) : le courant de conscience orienté vers la continuité par le conditionnement. Ce sont des termes magnifiques !

Nous avons vu lors des trois causeries précédentes que ce courant de conscience créé par l'homme peut s'immobiliser, peut cesser d'être, grâce à citta vrtti nirodhah. Nous allons aborder un aspect différent des yoga sūtras. Les trois premières causeries étaient centrées sur la dynamique de perception révolutionnaire dont parlent les yoga sūtras et la possibilité de l'émergence d'une nouvelle dimension de conscience. Maintenant, intéressons-nous à ceux qui, d'une manière ou d'une autre, n'ont pas la fermeté ou la force nécessaires pour maintenir l'état mental de citta vrtti nirodhah. Ils essaient abhyāsa, vairāgya,... mais ils trouvent trop difficile, trop austère l'état de vacuité inhérent à citta vrtti nirodhah. Qu'est-ce que les yoga sūtras ont à offrir à cette partie de l'humanité ? Īshvara pranidhānād vā (I.23) : s'en remettre à la Conscience de cette mystérieuse source de création que toutes les religions appellent dieu ou divinité. Mais l'īshvara, le dieu des yoga sūtras n'est pas le dieu des religions orientales ou occidentales. Il n'est pas séparé de l'évolution, à l'écart de l'homme, extérieur à lui ou à l'évolution cosmique. Cette mystérieuse source de création, cette mystérieuse créativité est contenue dans le cosmos et, par conséquent, dans l'être humain. Les yoga sūtras parlent d'un īshvara qui est dans l'homme, du dieu qui est dans l'homme.

Klesha-karma-vipāka āshayaih aparāmrśtah puruṣa-viśeṣah īshvarah (I.24). Cette qualité de la conscience (puruṣa) que n'affectent ni klesha (la souffrance), ni karma (l'action issue de la souffrance), ni vipāka (les résultats de karma), est appelée īshvara, le dieu dans l'homme, la mystérieuse source de création intégrée au cosmos tout entier et donc intégrée, comme une réalité existentielle, dans l'être humain. C'est fantastique ! Le vedānta n'en parle pas de cette façon : il donne la théorie, sarvam brahman, alors que les yoga sūtras donnent des explications très claires.

Nous avons évoqué, il y a quelques instants, le courant de conscience qui contient l'énergie de mutation : kaivalya prāgbhāra (IV.26). Īshvara, le dieu des yoga sūtras exprime

cette substance mentale naturelle, cette énergie créatrice de mutation contenue dans le cosmos et dans l'être humain. A ceux qui n'ont donc pas la force de maintenir leur conscience dans la vacuité résultant de *citta vrtti nirodhah*, les yoga sûtras disent d'avoir la foi, de révéler le principe d'îshvara, ce principe de créativité, d'énergie de mutation qui est en eux et autour d'eux : *îshvara pranidhânâd vâ*. *Pranidhâna* est l'abandon volontaire, l'acceptation de l'existence de ce principe divin, cette créativité qui est en nous tous, *purusha vishesha îshvarah* (IV.24). Alors, l'énergie de la foi entre en jeu. Nous avons parlé de l'énergie de l'intérêt au sujet de *abhyâsa* : *tatra sthitau yatno'bhyâsah* (I.13) ; maintenant, il s'agit de l'énergie contenue dans cette attitude de grand respect, de foi. En langage ordinaire, on dit que la foi peut déplacer les montagnes, qu'elle est l'alchimie de la vie. Ici, les yoga sûtras font référence à l'aspect psychologique de l'énergie de foi et de grand respect.

S'il y a ce profond respect, que se passe-t-il alors ? L'homme étant un animal de langage veut un symbole pour exprimer cette foi, ce respect. Les yoga sûtras lui donnent le symbole : *tasya vâcakah pranavah* (I.27). *Pranava*, om, est le symbole de cette énergie créatrice mystérieuse, fondamentale. Si les hommes souhaitent exprimer leur déférence et leur foi en ce dieu, cet îshvara, cette énergie de mutation cosmique qui est en eux, que peuvent-ils faire ? Ils peuvent utiliser le symbole om, le son, et être Conscients de ce que ce symbole représente. L'homme est ainsi uni à sa source, îshvara, le dieu, grâce à l'aide du om. Il doit avoir Conscience, en chantant le om que ce n'est qu'un symbole créé par l'homme pour se relier à sa source. Ne pouvant supporter le vide, la mise à nu de la psyché, l'homme a cherché un pont qui l'aide, qui lui rappelle cela, qui le maintienne Conscient à chaque respiration. *Tajjapah tad-artha-bhâvanam* (I.28) : si chaque invocation est faite dans la Conscience de cette source d'énergie, de cet îshvara en vous, cela devient *japa*, *tapas*. Le prononcer en pleine Conscience est *japa*. Il ne s'agit pas seulement de prononcer le son avec les lèvres, il faut la Conscience de ce que signifie le symbole om, de ce qu'il représente.

L'énergie du son om est unique. Om est un son holistique, aucune friction ne l'a fait naître, c'est un son homogène, non pas *âhatana*, mais *anâhatana*. La prononciation purement physique, mécanique du son om peut vous aider physiquement et aussi psychologiquement, car c'est une énergie sonore vraiment unique ; mais l'énergie révolutionnaire de mutation contenue dans ce son ne s'exprimera que si, du matin au soir, chacune de vos actions, qu'elle soit physique, verbale, mentale ou intellectuelle, se fait en pleine Conscience, car alors vous demeurez en union avec la source de création : *yujate iti yogah*. Tout le thème du yoga, c'est cette dynamique : maintenir l'union avec la source de la création, la source de votre être, son essence existentielle. Ainsi, avec l'aide de l'énergie d'une foi pleine de respect, avec l'aide du son om servant de pont, ceux qui ne peuvent soutenir l'état de *citta vrtti nirodhah* peuvent cependant s'unir à îshvara, la source de la création.

Lorsque l'état de vacuité, de *citta vrtti nirodhah* est présent, que se passe-t-il ? *Drashtuh svarûpe avasthânam* (I.3) : la pure énergie de Ce qui voit est devenue fonctionnelle. La conscience du je, l'ego, s'est immobilisé, ce qui a permis à l'énergie de voir existentielle d'agir. Regardons maintenant ce qui se passe quand on suit la voie d'îshvara *pranidhâna*. *Tatra niratishayam sarvajna-bhîjam* (I.25) : lorsqu'on reste en union avec îshvara, le principe divin intérieur à chacun, cette mystérieuse énergie créatrice, alors le savoir fragmentaire laisse place à *sarvajna*, la connaissance totale. Patanjali nous ramène au même point par des approches complètement différentes. La cessation de l'activité de choix s'accompagne d'une Conscience qui ne fait pas de choix et de la pure vision. Ici, avec l'aide du om, de l'énergie de la foi, on sort des griffes de la connaissance fragmentaire issue du mental et du complexe cérébral, des différentes couches de conditionnement. Cette activité de connaissance

fragmentaire laisse la place à la pure énergie de connaissance originelle.

Il nous faut en dire un peu plus à ce sujet. Toute connaissance due au cerveau est partielle. Le cerveau reçoit la sensation de l'impulsion créée par le mot. Tout savoir cérébral dépend du mot et non pas du contact direct, intime, avec la réalité. Le contact avec la réalité se fait à travers le mot et la signification que lui ont donné les ancêtres, la tradition. C'est une connaissance indirecte, basée sur l'acceptation de la validité de la signification donnée par nos ancêtres. C'est donc un savoir fragmentaire, partiel, indirect, cérébral, verbal, et ce savoir est le terreau de la misère et de la souffrance (klesha), car vous ne connaissez qu'une partie, un fragment, sur lequel vous allez baser vos actions ; cela amènera douleur ou plaisir, moitié succès, moitié échec.

Qu'arrive-t-il maintenant quand vous êtes unis à la source de la création avec l'aide de la foi et du son du symbole om ? Tatra niratishayam sarvajna-bijam (I.25) : l'activité cérébrale s'arrête. Vous êtes donc libéré du savoir, de l'expérience, vous êtes relié à la faculté de connaissance que possède la conscience originelle, vous vous unissez au pur observateur, drashtar, l'énergie de voir et de savoir. Jusque là vous étiez en relation avec l'ego, la conscience du je, le samsâra pragbhâra cittam créé par l'homme ; vous fonctionniez à partir de cela.

Maintenant vous êtes relié à ce drashtar, drashtvum, l'observateur originel, authentique qui est l'énergie de voir et de connaître. L'énergie de mutation voit et connaît, c'est une énergie Consciente d'elle même.

Les sciences analysent le monde objectif, laissant de côté le sujet, l'observateur ; les théologies et les religions chantent les louanges de la divinité ; le yoga se concentre sur l'homme, le dieu en l'homme, le dieu tissé dans l'être, cette énergie créatrice, ce mystérieux "quelque chose". Au niveau physique, physiologique, l'homme a le désir de se protéger et de se reproduire. Au niveau psychologique, il a le sens de la quête, il veut découvrir la signification de toute chose, le sens de la vie, de la réalité, du monde, de la mort ; un sens de la quête et aussi un sens du culte. La structure psychologique intègre l'énergie de la foi, de l'adoration et celle de la découverte, de l'apprentissage, de l'exploration. Au niveau physique, physiologique, la sauvegarde et la reproduction gouvernent tout le comportement ; au niveau psychologique il y a ce désir impérieux d'apprendre, de découvrir. Le sens du culte a été utilisé par les religions pour réduire l'homme en esclavage, restreindre sa liberté. Les yoga sùtras disent que l'homme entre dans la dimension d'une totale liberté, d'une liberté inconditionnelle, grâce à la foi.

Esha eva guruh (I.26) : ce quelque chose d'original, de mystérieux, cette créativité mystérieuse, cette énergie de mutation, dieu dans l'homme, c'est tout cela le guru. Sa pûrveshâm api guruh (I.26) de tous ceux qui nous ont précédé et de tous ceux qui peupleront la planète après nous. Comme c'est beau ! Quand l'énergie de shradhâ, la foi, s'intéresse à cette mystérieuse créativité, cette énergie de mutation, elle l'appelle guru, guide, principe éclairant avec lequel elle veut rester unie, jointe, pour agir ensuite dans le monde.

Le désir d'adoration est satisfait par une attitude de vénération, de foi envers ce mystérieux quelque chose qui est en vous. Vous avez le dieu en vous et vous êtes celui qui vénère. Vous êtes l'apprenti, et le maître est en vous. Vous voyez comment l'aspect émotionnel de l'homme est pris en compte par les yoga sùtras ? Si on se tourne vers l'aspect intellectuel : citta vrtti nirodhah, tada drashtuh svarûpe avasthânam (I.2,3). Si on se tourne vers l'aspect émotionnel de l'homo sapiens : îshvara pranidhâna, le japa de omkâra,

pranava et l'acceptation du guru, sa esha guruh (I.23 à 28).

Ayons Conscience de la pure énergie de mutation, mutation originelle orientée vers la liberté, prakrti vyâpâra citta nâdî, kaivalya pragbhâra citta nâdî, qui nous permet d'aller à contre courant du flot de souffrance (klesha) qui est en nous, samsâra pragbhâra. S'il n'y avait pas eu dans le cosmos cette énergie de mutation orientée vers la liberté, il n'y aurait pas eu l'apparition de tant d'espèces. La mutation se fait dans la liberté.

Jusqu'à l'arrivée de l'homo sapiens, de la race humaine, ce fut une mutation, une transformation biologique et depuis, les portes d'une nouvelle mutation, psychologique celle-ci, se sont ouvertes. L'homme et sa liberté inconditionnelle, kaivalya, voilà le thème des yoga sûtras. Le héros c'est l'homme. Même le dieu est dans l'homme, et la clef de toute liberté est aussi dans la conscience humaine. Voyez comme c'est beau ! L'étude correcte des yoga sûtras peut développer la confiance en soi et dans la vie. Voyez-vous maintenant la nouvelle nuance de l'expression Conscience de soi ? Au niveau de la conscience créée par l'homme, il y a une certaine conscience de soi (self-consciousness), et ici, une autre Conscience de soi (self-awareness). Cette dernière Conscience n'est pas un attribut du mental conditionné, mais le parfum du silence de ce même mental, ou le parfum de la foi dans l'être humain. On peut l'appeler aussi bien parfum de la foi que parfum du silence, cela dépend de la façon dont vous êtes faits. Si l'intellect domine en vous, vous empruntez le chemin de citta vrtti nirodhah, et si votre personnalité est plutôt émotionnelle, le chemin d'îshvara pranidhâna, tajjapah, etc. C'est une merveilleuse cohabitation des deux : l'aspect émotionnel et l'aspect intellectuel sont tous deux présents dans l'être humain. On ne peut pas lui demander d'en occulter un et de ne garder que l'autre.

Encore un mot sur ce sujet. En général, la plupart du temps, nous courons après le savoir, les expériences, sans nous arrêter pour découvrir comment cela se fait, quel est ce savoir, quelle est la faculté qui nous permet de savoir. Si l'on s'en remet aux sens, ils entrent en contact avec les objets matériels, ramènent une sensation, une impulsion électrique dans le corps, interprétée par le cerveau : si c'est cela qu'on appelle le savoir, c'est complètement mécanique. C'est mort, stérile, sans créativité. Existe-t-il un savoir créatif, non répétitif, non stérile ? Les yoga sûtras font référence à un tel savoir : Tatra niratishayam sarvajna-bîjam (I.25). Patanjali dit que le germe (bîja) de toute connaissance est contenu dans l'union avec le dieu qui est en l'homme, union qui se fait grâce à la foi et à la vénération, grâce au son om et à la claire Conscience de ce qu'il représente.

Quoiqu'il en soit, que l'on prenne le chemin de citta vrtti nirodhah où il y a vacuité, ou que l'on prenne celui d'îshvara pranidhâna, de la foi où l'on utilise un symbole, où l'on exerce une activité, tous deux nous mènent à cette mystérieuse source créatrice qui est à l'origine des mutations dans le cours de l'évolution et qui est en attente d'une mutation de la psyché humaine. La prochaine phase de l'évolution cosmique est celle d'une mutation au niveau de la conscience et non au niveau de la forme. A l'heure actuelle, l'énergie de mutation du cosmos est focalisée sur la conscience humaine, qu'elle contraint et accule de toutes les façons possibles à transcender l'emprisonnement des pensées et du savoir où elle s'est enfermée au nom de la civilisation et de la culture, au nom de la connaissance et de l'expérience ... Si nous pouvons prendre Conscience de la pression, de l'impatience du cosmos pour que cette mutation se fasse, nous allons coopérer. Nous ne faisons pas seulement partie de l'évolution cosmique, nous y participons. Nous pouvons y participer volontairement ; sinon, nous y serons contraints.

Que se passe-t-il lorsque la conscience est en harmonie avec îshvara, cette énergie de mutation créatrice ? Il devient facile de vivre ce qu'on appelle yama. Yama, niyama, âsana, prânâyâma, nous allons voir tout cela. Nous avons vu la perception, la conscience, nous en arrivons maintenant au vécu quotidien de cette conscience transformée, qui s'est abandonnée à la Conscience d'îshvara. Il s'agissait de la perception yogique, de la conscience yogique, et nous allons aborder la façon de vivre yogique avec les yamas, après avoir vu les questions relatives à Samâdhi Pada.

QUESTIONS SUR SAMADHI PADA

CHAPITRE CINQ

Certains d'entre vous me demandent un peu plus de détails sur nirodha. D'autres me demandent : "Qu'est-ce que nirodha, puisque vous dites que ce n'est ni la suppression ni la répression ?"

Patanjali utilise les mots de façon non conventionnelle, non traditionnelle. Prenons par exemple atha yoga darshanam : le mot darshana signifie philosophie dans le sâmkhya, le vedânta, le nyâya, le vaisheshika et dans tous les dictionnaires, mais cela ne paraît pas être sa signification dans les yoga sûtras.

Le cosmos dans sa totalité est décrit comme une triple énergie. L'un de ses aspects est Ce qui voit, la partie de l'énergie qui perçoit. Appelons-la l'énergie de Ce qui voit, de Ce qui perçoit. Et quelle est la nature de Ce qui voit, connaît et comprend en même temps ? Voir réellement, c'est comprendre. Cet aspect de l'énergie cosmique est appelé citishakti (IV.34). La racine sanskrite CIT- signifie voir et comprendre en même temps ; c'est la beauté du mot citi. Citishakti est l'énergie de Ce qui voit et comprend. Parfois les yoga sûtras utilisent le mot drashtar, drashttrva, l'énergie de Ce qui voit, de Ce qui perçoit. L'autre aspect de la même énergie cosmique est l'énergie de ce qui est vu, drshya ; "ce qui est vu" c'est notre façon de nommer le monde matériel objectif. Drashtar et drshya, Ce qui voit et ce qui est vu, une seule énergie, mais qui se manifeste sous deux formes distinctes. Il n'y a pas de séparation, pas de fragmentation, mais la même énergie se manifeste sous la forme de Ce qui voit et sous la forme de ce qui est vu. L'énergie cosmique joue à être Ce qui voit et ce qui est vu, c'est son mouvement existentiel. Drashtar et drshya sont constamment en interaction, cela provoque le flot cosmique de la nature. On appelle darshana la vision de la réalité qui résulte de cette interaction.

Dans les yoga sûtras, on trouve le mot nirodha : citta vrtti nirodhah (I.2). Citi est l'énergie de Ce qui voit. La vision et la connaissance ont lieu et on appelle citta l'endroit où est emmagasiné ce qui est vu et connu, le résultat de l'interaction. Cittam est le participe passé passif de la racine CIT-. Cittam est donc la part de vu et de connu que l'on emmagasine ; en langage moderne, on pourrait traduire citta par "mémoire" : là où sont stockés le vu et le connu. Mais quels sont ce "vu" et ce "connu" que l'on a emmagasinés ? L'indication, la clef est donnée par le mot vrtti. Vrtti dérive de la racine VR- : choisir, sélectionner, qui a également donné le mot varana. Ce qui est choisi, sélectionné parmi le vu et le connu est stocké dans la mémoire. Vrtti, c'est le mouvement de ce savoir, de cette expérience, de ces schémas de comportement, choisis, sélectionnés et engrangés dans la mémoire. Vrtti, c'est le mouvement de la mémoire, le mouvement de citta.

Nous en arrivons au troisième mot : nirodha. Rodha vient de la racine RUDH- : arrêter, stopper, faire obstacle au mouvement ; ce sont trois nuances de cette racine première. Ni est un préfixe qui signifie total. Nirodha est donc ce qui est totalement arrêté ou stoppé. Citta vrtti nirodhah : le mouvement de la mémoire (vrtti) est totalement stoppé, arrêté. Dans le

langage ordinaire, nirodha est traduit par contrôle : une suppression, une répression totales, un contrôle total. Mais dites-moi : qui va contrôler ? C'est une activité intérieure, volontaire, ce n'est pas une activité, un mouvement existentiels. Vous me demandez de développer, prenons donc un exemple. Vous êtes né avec l'activité existentielle de respirer et ce mouvement continue depuis. Lorsque vous étudiez le prânâyâma, c'est une activité volontaire, consciente d'elle-même. Respirer n'est pas une activité consciente, c'est le mouvement de la vie, naturel, existentiel, self-Conscient (self-aware) et le prânâyâma est un mouvement conscient, délibéré, volontaire, décidé par l'homme. Est-ce clair ? Ce sont deux choses différentes. De la même façon, ce mot nirodha a généralement été utilisé dans le sens de supprimer, réprimer, contrôler. Qui va supprimer ? Le je ? L'ego ? Le centre façonné par l'homme ? A l'intérieur de cette énergie qui voit naturellement, qui a Conscience d'elle-même, à l'intérieur de ce mouvement existentiel de Ce qui voit et de ce qui est vu, l'homme a créé une identité figée en choisissant ce qu'il va emmagasiner de savoir et d'expérience.

Comme il y a cette identité figée de la mémoire, il y a celle du je, du moi. Le je, l'ego qui va contrôler son propre mouvement est le produit de l'activité humaine, tout comme le savoir qui a été choisi pour être stocké dans la mémoire. Donc, si le je essaie de supprimer, réprimer ou contrôler, cela va encore dépendre de son choix. Il va encore exercer un choix en réprimant certaines choses et pas d'autres. Le contrôle sera toujours partial, la répression, la suppression également. Elles résulteront d'un choix qui utilisera une certaine force, une certaine violence.

Voyez bien cela : si je comprends que l'état de vérité est la façon de vivre, je vais dire la vérité. Je comprends qu'il est inévitable d'être vrai, je ne me laisse pas aller au mensonge, à ce qui est faux. Mais on choisit de mentir parce qu'on a peur. Alors on dit : « Vous devez vous contrôler et ne pas dire de mensonges sinon vous serez puni. » Punitons et récompenses ont pénétré dans la vie des hommes parce que nous ne permettons pas à la vérité que nous comprenons, d'agir, de fonctionner librement. Le je essayant de contrôler son propre mouvement va de nouveau exercer un choix, une sélection, une force. Ce n'est pas le sens du yoga ; le yoga parle de discipline : *atha yogânushâsanam* (I.1). Le mot nirodha ne peut donc signifier suppression, répression ou contrôle.

La cessation complète du mouvement de la mémoire, du mouvement du passé a lieu lorsque l'homme voit que le jeu qui consiste à choisir, sélectionner, savoir, mène à klesha, la souffrance. *Vrtti sârûpya*, l'identification avec le mouvement qui dépend du choix, n'a pas aidé l'humanité à mettre un terme à la souffrance. Voyant cela, le chercheur, le sâdhaka dit : "Lorsque mon mental sera en mouvement, je ne ferai aucun choix". Voyez bien cela : faire un choix et contrôler n'est pas le sens des termes *citta vrtti nirodhah*. *Citta vrtti nirodhah*, c'est ne pas choisir au lieu de faire un choix à partir du savoir et de l'expérience sélectionnés, emmagasinés, choisis. Le chercheur dit : "Voyons ce qui se passe si je ne fais pas de choix à partir du passé". C'est le fait qu'il ne fasse pas de choix qui a pour résultat la cessation complète du mouvement du passé. *Citta vrtti nirodhah* : l'arrêt total du mouvement mental a lieu quand on ne choisit pas. On ne choisit pas, c'est tout ! Ce n'est pas contrôler, supprimer, réprimer, mais c'est refuser d'entrer dans le jeu du choix constant, de la sélection. Voyez-vous, c'est l'exercice de la liberté.

L'énergie de Ce qui voit, la suprême intelligence, *citishakti*, contenue dans l'être humain exerce sa liberté de façon négative, et nirodha en est le résultat. Lorsque vous arrêtez de choisir, lorsque vous cessez d'accepter l'autorité de la mémoire, c'est la liberté. La cessation du mouvement de la mémoire vient de la liberté de ne pas choisir. Est-ce que cela a

un sens pour vous ? Vous me demandez de préciser le sens de nirodha : je ne contrôle pas, j'arrête. J'arrête de choisir, j'arrête de sélectionner et alors nirodha a lieu. Le yoga darshana a sa propre terminologie.

Le sūtra suivant explique ce qui se passe lorsqu'on arrête de choisir. Si vous exercez ainsi votre liberté, que se passe-t-il ? Tadâ drashtuh svarūpe avasthānam (I.3). Alors (tadâ), le témoin réel, authentique, la pure énergie de Ce qui voit et comprend (drashtuh) s'établit (avasthānam) dans sa propre essence, dans son identité existentielle (svarūpe). Contrôler, réprimer, supprimer, cela ne permet pas à l'authentique énergie de Ce qui voit de commencer à agir. Nirodha c'est arrêter de se soumettre à l'autorité de la mémoire, arrêter de choisir, c'est-à-dire exercer la liberté négativement. Cela a pour résultat citta vrtti nirodha. Alors entre en jeu citishakti, la véritable énergie Consciente d'elle-même, le vrai témoin. C'est cela la nouvelle énergie.

Question : Quelle est la différence entre les deux formes de conscience de soi (self-consciousness et self-awareness en anglais, conscience de soi et Conscience de soi en français).

Vimala : Lorsque vous avez les yeux ouverts, l'énergie de voir opère sans l'intervention de votre volonté ; sans que vous fassiez d'effort, la vision a lieu. Lorsque vous faites un choix et que vous désirez regarder un objet, alors vous faites un effort conscient pour regarder cet objet. Regarder est un acte conscient, mais le fait de voir est le mouvement existentiel de l'énergie de Ce qui voit, Consciente de soi ; de même, respirer est une activité existentielle. Vous n'avez pas à prendre la décision : "Je vais respirer". Vous le faites dans le prānāyāma, dans les exercices de respiration profonde, rythmée ... ce sont des activités conscientes. La conscience implique l'exercice de la volonté. Cela fait appel à asmitā, l'identification avec le je figé, sa motivation pour ce mouvement, la direction exclusive de celui-ci et le résultat escompté. Un mouvement conscient de soi est un mouvement créé par l'homme, à partir de la mémoire. La Conscience n'est pas une caractéristique du mental créé par l'homme, ce n'est pas un mouvement du mental. Indépendamment de vous, que vous le vouliez ou non, si vous êtes réveillés, les yeux ouverts, la vision a lieu. L'énergie de Ce qui voit rejoint l'énergie de ce qui est vu prakāsha-kriyā-sthiti (II.18). La lumière, le mouvement et l'inertie sont les trois aspects de l'énergie de ce qui est vu. De même, dans l'énergie de Ce qui voit, on a les deux aspects : voir et savoir, voir et comprendre en même temps. Donc, si les yeux sont ouverts, l'énergie de Ce qui voit, pure Conscience, rejoint l'autre aspect de l'énergie cosmique, prakāsha-kriyā-sthiti ; l'interaction a lieu. Mais lorsque vous décidez de regarder, alors cela devient une énergie consciente. Sinon, c'est une énergie de Conscience qui ne s'enracine pas dans la mémoire, qui n'est pas limitée par elle. Lorsque vous prenez un repas, c'est une activité consciente. Après le repas, la digestion des aliments est une activité de Conscience existentielle. JE ne digère pas, ce n'est pas JE qui analyse les éléments chimiques de la nourriture, les vitamines, qui les convertit en plasma, tissus, muscles ... C'est une activité existentielle dans laquelle coopèrent les organes digestifs, foie, pancréas, intestins ... Ce n'est pas un mouvement conscient, c'est un mouvement existentiel de pure Conscience de la vie cosmique en vous. Conscience (awareness) : expression de la vie cosmique. Conscience (consciousness) : mouvement volontaire créé par l'homme, limité, partiel, qui peut même être fragmenté.

Question : Vous avez fait référence à Shiva et Shakti.

Vimala : Oui, j'ai dit que les yoga sūtras appellent drashtar Ce qui voit et drshya ce qui

est vu tandis que certaines branches de la philosophie indienne les appellent Shiva et Shakti. Ce sont deux aspects distincts de la même énergie. Le cosmos est un tout homogène. Le yoga darshana a sa terminologie propre et il en est de même des autres darshanas. Ce que j'essayais de vous dire, c'est que Shiva et Shakti sont deux noms donnés par les Indiens à la même énergie cosmique.

Question : Vimalaji, est-il nécessaire d'utiliser l'énergie consciente (self-conscious) pour reconnaître l'énergie de Conscience (self-aware) en nous même ?

Vimala : Non. L'arrêt du mouvement de l'énergie consciente amène la Conscience à opérer. Les pratiques qui aident sont données dans sâdhana pâda, ce sont tapas-svâdhyâya-pranidhâna ... Différents yamas sont donnés également pour maintenir l'énergie de Conscience en nous-mêmes, afin que nous ne retombions pas dans l'énergie consciente de soi. Si des efforts conscients doivent être faits, ils sont tous mentionnés dans le second chapitre, le kriyâ yoga. Il y a le darshana yoga puis le kriyâ yoga ; ils se complètent. Si quelqu'un pense que drashtva, la pure vision peut être maintenue sans tapas-svâdhyâya-pranidhâna, sans les yamas et les niyamas, sans l'ashtânga yoga, il est dans l'illusion. Le maintien de l'énergie self-Consciente de vision et de compréhension agissant dans notre corps, nécessite la discipline extérieure du kriyâ yoga. Kriyâ yoga et darshana yoga vont de pair, l'un est incomplet sans l'autre.

Question : Y a-t-il une différence entre la conscience universelle et la Conscience universelle ? Est-ce le même terme ?

Vimala : La Conscience est le mouvement de la conscience universelle, supra-mentale, cosmique, ou intelligence suprême comme dirait Krishnamurti. Ce sont des noms différents d'une même chose, au même titre que brahma dans le vedânta, citishakti dans le yoga et Shiva dans le bhakti yoga. Lorsqu'il y a mouvement de cette conscience universelle dans l'être humain, on l'appelle Conscience, c'est l'effet de ce mouvement.

Question : Cette conscience universelle est-elle un potentiel d'énergie et la Conscience son mouvement ?

Vimala : On peut dire potentiel, on peut dire énergie. Je l'appelle potentiel lorsque c'est dans l'être humain. Lorsqu'elle est dans la forme humaine, on en parle comme d'un potentiel parce que nous sommes un produit très complexe, provenant des activités créées par l'homme, savoir, expérience, schémas d'habitudes, échelles de valeurs, etc. Nous sommes le produit de cette conscience universelle et le produit de ce qu'on appelle prakrti, la matière, drshya, l'énergie de ce qui est vu. L'homme est un phénomène complexe, unissant en lui la divinité, le mental créé par l'homme et le monde matériel objectif.

Quand l'énergie qui est la source de la création est en mouvement dans la forme humaine, on l'appelle Conscience. Lorsque l'énergie consciente de soi créée par l'homme, greffée sur cette énergie existentielle, est en mouvement, on l'appelle savoir. Quand l'énergie est en mouvement dans vos jambes, on l'appelle marche, quand elle est en mouvement dans vos oreilles, on l'appelle audition. On l'appelle vision quand il s'agit de vos yeux, savoir quand il s'agit du mental façonné par l'homme. Quand l'énergie, source de création, est en mouvement en dehors de tout cela, dans sa pureté originelle, on l'appelle Conscience et compréhension. En nous, il y a des mouvement à différents niveaux, biologique, psychologique, verbal.

Comme je le disais, Shiva et Shakti n'impliquent aucune fragmentation de la vie dans sa totalité. L'être humain, voyez-vous, perçoit la réalité de différentes façons et la décrit avec des termes différents.

Question : Quand le mouvement de la connaissance arrive à sa fin, il semble que l'on cesse de fabriquer des images.

Vimala : Bien sûr. Lorsque le mouvement de la connaissance s'arrête, celui des mémoires s'arrête aussi. On fabrique des images à partir de la mémoire, et à moins que cela ne s'arrête, la Conscience en tant qu'énergie ne devient pas opérative. L'arrêt (nirodha) de cette activité qui consiste à fabriquer des images, l'arrêt du mouvement du mental est le commencement de la méditation, c'est l'émergence de cette énergie de méditation qui est Conscience.

CHAPITRE SIX

Je vais répondre à la question qui concerne samâpatti. Ceux qui ont posé cette question ont fait référence à différents sûtras.

Pour situer la question relative à samâpatti dans son contexte, il nous faut savoir que les yoga sûtras décrivent citta prasâdanam (I.33) comme la sensation de joie expérimentée par la conscience, et la distinguent de adhyâtma prasâda (I.47), l'état de joie existentiel. Maitrî-karunâ-muditâ-upekshânâm sukha-duhkha-punyâpunya-vishayânâm bhâvanâtah citta-prasâdanam (I.33). Développer, grâce à un raisonnement logique et à un effort de volonté les attitudes d'amitié (maitrî), de compassion (karunâ), de joie (muditâ) et d'équanimité (upekshâ), génère un sentiment de joie dont la conscience fait l'expérience. C'est une expérience basée sur la sensation, elle-même basée sur ces attitudes. L'auteur des sûtras continue en parlant de vashîkâra samjna vairâgyam (I.15). Vairâgya, l'aptitude à renoncer aux attitudes opposées à celles que nous venons de voir (non-maitrî, non-karunâ ...) se manifeste dans la vie du sâdhaka qui est arrivé à citta prasâdanam. C'est cela le contexte.

Alors vient un long sûtra : kshîna-vrtteh abhijâtasya-iva maneh grahîtr-grahana-grâhyeshu tatstha-tadanjanatâ samâpattih (I.41). Cultiver maitrî-karunâ... et cultiver vairâgya (le renoncement à leurs contraires), donne un état de conscience stable, dans lequel le mouvement irrépressible des vrttis est affaibli (kshîna-vrtteh). Le mouvement irrépressible de tous les vrttis, de toutes les mémoires egocentrées s'affaiblit grâce au renoncement (vairâgya) et à la pratique (abhyâsa) de maitrî, karunâ, issus du raisonnement. C'est un raisonnement logique qui a permis de savoir pourquoi il fallait avoir cette attitude d'amitié, de compassion, de joie et la cultiver. Quand vous entretenez ces attitudes et commencez à les vivre, la mémoire centrée sur l'ego, le je, s'affaiblit et une mémoire basée sur le savoir, le raisonnement, se manifeste. "Kshîna-vrtteh" : les vrttis, les mémoires centrées sur l'ego diminuent ; cela épure la conscience, elle est alors lavée de ce type de mémoire. Il y a bien mémoire, mais celle du savoir rationnel. Etant donné que toutes les émotions centrées sur l'ego (préférences, préjugés, affirmations, compulsions obsessionnelles) se sont affaiblies, la conscience est devenue relativement pure. Et à cause de kshîna-vrtteh, il y a abhijâta. Abhijâta est un joli terme qui désigne une pureté spontanée exempte de toute poussière. En sanskrit, on utilise aussi l'expression nirmala cittam pour désigner la conscience débarrassée de toute impureté.

Kshîna-vrtteh abhijâtasya. Maintenant la conscience est pure, lavée, propre, immergée dans vairâgya, le renoncement à la mémoire centrée sur l'ego. Il en résulte que la conscience, le mental individualisé devient comme un cristal. Et si vous tenez un cristal près d'un objet, il en reflète la couleur et les autres caractéristiques. Il y a donc une sensibilité de réflexion dans la conscience purifiée. Vous m'avez posé des questions très sérieuses, il va donc vous falloir travailler dur avec moi. La conscience qui est maintenant purifiée, semblable à un cristal, a développé une sensibilité de réflexion, la capacité de refléter la réalité objective telle qu'elle est. Auparavant, elle n'avait pas cette capacité, car elle était entièrement recouverte, ensevelie sous divers genres de vrttis, de mémoires qui la tiraillaient dans tous les sens. Mani signifie cristal. Maneh grahîtr-grahana-grâhyeshu, c'est la triple réflexion d'un cristal. La conscience réfléchit donc la réalité telle qu'elle est. On appelle samâpatti cette sensibilité de réflexion qui permet d'entrer en contact avec le monde objectif tel qu'il est, dans sa réalité existentielle. Il

ne s'agit pas d'une réalité qui serait une projection du mental, ou d'un monde imaginaire où l'on prendrait ses désirs pour des réalités. C'est un merveilleux état d'extrême pureté et donc, de sensibilité de réflexion.

Bien que la mémoire, les vrttis, basés sur l'ego aient disparu, il subsiste une mémoire subtile basée, non sur l'ego, mais sur le savoir. A partir du raisonnement logique, vous avez cultivé certaines attitudes, pratiqué abhyâsa et vairâgya. Tout cela est fondé sur la connaissance. Samâpatti est donc toujours limité par le savoir. Dans le sûtra suivant, tatra shabdârtha-jnâna-vikalpaih sankîrnâ savitarkâ samâpattih (I.42), Patanjali dit que la rencontre a lieu, mais samâpatti est toujours limité, non par l'ego, mais par le savoir. Sankîrnâ : être limité ; shabda : le mot ; artha : son sens ; tarka : la déduction qui découle du sens attaché au mot. Ce samâpatti, cette rencontre, cette sensibilité de réflexion qui amène la rencontre avec le monde objectif a encore une limitation. Voyez bien ! Nous en arrivons au caractère limité du savoir. Tout savoir est déductif puisque généré par les mots. Les mots et la signification que leur ont donnée les érudits, la tradition, les différents groupes, les religions, les théologies, les philosophies, que sais-je... Le savoir est donc déductif et même dans cette conscience pure qui a été lavée de l'encrassement émotionnel, subsiste une salissure intellectuelle.

Shabdârtha-jnâna-vikalpaih sankîrnâ ; tant qu'on regarde le monde à l'aide du savoir déductif, qui dépend des mots et de leur signification, il y a la possibilité de trouver des alternatives (vikalpa). Ces alternatives ne sont pas nées d'un désir égocentré (vâsanâ) ou d'une ambition, mais de vos déductions ou de celles des autres que vous avez acceptées. Il y a donc une possibilité de choix basé sur le savoir déductif. Le choix basé sur l'émotion a disparu, il a été éliminé par citta vrtti nirodhah et maitrî-karunâ-muditâ-upekshâ. Il reste la possibilité de vikalpa, les alternatives, le choix basé sur le savoir déductif. C'est pourquoi ce samâpatti est appelé savitarka samâpatti, une rencontre intime avec la nature du monde objectif basée sur la déduction. Tarka est la déduction ; savitarka, c'est être limité par la déduction.

Les enseignants de yoga doivent savoir qu'il y a un darshana indépendant pour tarka qui s'appelle nyâya darshana, la logique et la science indiennes de la déduction. Nyâya, c'est la façon dont les mots doivent être reliés les uns aux autres, comment en découlent les conclusions, comment bâtir un savoir à partir des déductions. Sâmkhya, yoga, nyâya, vaisheshika, mîmâmsa et vedânta sont les six systèmes de la philosophie indienne dans laquelle nyâya, la science de tarka, a une grande importance dans le domaine de la connaissance verbale, de la logique, de la sémantique ...

Les yoga sûtras disent donc tatra shabdârtha-jnâna-vikalpaih sankîrnâ savitarkâ samâpattih (I.42), cette rencontre avec la réalité objective qui diffère qualitativement des rencontres précédentes souffre encore d'une limitation liée au savoir. Tant qu'on s'identifie aux déductions basées sur le savoir, il y a une identification, une acceptation subtile, une soumission aux déductions, les nôtres ou celles qui nous viennent de nos ancêtres, à travers le savoir verbal. Cette rencontre n'est toujours pas pure, il faut encore davantage la purifier. Le yoga est la science de la purification ; purification de l'organisme, de la conscience individualisée, de l'acte de perception, de l'acte de relation. Et la purification est la seule et unique chose à faire, car l'illumination en est un produit dérivé. Il n'y a pas d'effort indépendant à faire en vue de l'illumination, de la libération, de l'éveil ..., c'est inhérent à la purification elle-même.

Vous m'avez communiqué les références de certains sûtras, vous devez donc continuer

avec moi. Si, à partir de vashikâra vairâgya (I.15), vous n'êtes pas arrêté dans le processus de purification intérieure et si vous avez renoncé à la domination du savoir déductif, que se passe-t-il ? Smṛti-parishuddhau svarûpa-shûnya-iva-ârtha-mâtra-nirbhâsâ nirvitarkâ (I.43). Si le processus d'auto-éducation, par la purification, continue, alors votre mémoire est nettoyée du fardeau des mots, du savoir qu'ils génèrent et des déductions permises par ce savoir : smṛti parishuddhau. Shuddhau : purifié ; paritah : de tous côtés ; parishuddhau : purifié de tous côtés. Si la mémoire est purifiée de toutes les façons possibles, sous tous ses angles, par toutes les méthodes possibles, c'est ce qu'on appelle smṛti parishuddhau. J'aimerais vous faire partager la beauté poétique de ce sûtra. Lorsque la mémoire, y compris celle du savoir est complètement purifiée, lorsque les mots et les déductions disparaissent, que reste-t-il dans la conscience ? Uniquement la Conscience de la signification des mots et non plus les déductions (tarka) ou les mots eux-mêmes. Le mot est une chose grossière, matérielle, forgée à partir de l'énergie du son, et les déductions se forment à partir du raisonnement logique, de la rationalité. Artha-mâtra-nirbhâsâ : la mémoire (smṛti) est purifiée du fardeau, de la pollution des mots et du savoir basé sur la déduction. Dans cette conscience, seule subsiste la Conscience de la signification, c'est pourquoi on l'appelle nirvitarkâ samâpatti.

L'alternative (vitarka, vikalpa) n'est plus possible. Ce sont les mots et les déductions qui entraînent la tentation du choix. Les choix basés sur le savoir peuvent être aussi dévastateurs que ceux qui naissent des penchants émotionnels. Il est très difficile pour l'être humain à notre époque (qu'il soit indien, américain, européen ou autre ne fait aucune différence), de voir à quel point le savoir nous limite, combien il envahit la pureté existentielle de drashtar, drastrtva, l'énergie de Ce qui voit. La pureté, la virginité de cette énergie sont contaminées par les tentatives faites pour lui imposer les mots, le savoir verbal, les déductions, et l'obliger à se comporter selon les déductions, le savoir déductif et ses exigences, les conclusions, les idées, les idéologies.

Lorsque la mémoire est purifiée et qu'il n'y a que la Conscience de la signification, c'est nirvitarkâ samâpatti ou nirvitarkâ samâdhi. La possibilité d'explorer les choix basés sur le savoir, nés de lui, n'existe plus. C'est dans cet état que vicâra, l'intelligence d'investigation devient possible. Il y a savitarkâ, nirvitarkâ puis savicâra et nirvicâra. Dans le langage courant, le mot samâdhi pourrait même remplacer le mot samâpatti (sabîja samâdhi, nirbîja samâdhi). Maintenant que la mémoire est purifiée et que seul le sens des mots (et non plus les mots eux-mêmes ou les déductions) la fait vibrer, la conscience humaine a la possibilité d'explorer de façon intelligente et investigatrice. La puissance de la mémoire, que ce soit celle des émotions ou celle du savoir, ne vous permet pas d'être en quête, d'explorer par vous-mêmes, d'être dans un état de pure recherche. L'exploration, l'investigation pure, authentique est très difficile. On a l'habitude de faire le jeu de la mémoire dont on a accepté la domination, on admet les déductions, on en choisit une et on dit : "J'ai pensé". Vicâra, c'est la pensée d'investigation, libérée des griffes de la mémoire, du savoir verbal, des idées, des idéologies, c'est explorer pour soi-même. La Conscience de la signification permet d'exercer l'intelligence de cette façon. Savicâra samâpatti, la rencontre avec le monde, qui n'est pas basée sur la mémoire, l'ego ou le savoir, est donc maintenant possible. L'action de choisir, la possibilité d'avoir des alternatives a disparu avec nirvitarkâ samâpatti. C'est enfin terminé, et c'est pourquoi apparaît savicâra samâpatti, le contact, la rencontre avec le monde objectif dans laquelle l'énergie de l'intelligence en arrive à ce travail d'investigation. Patanjali le dit de façon merveilleuse : sùkshma-vishayâ (I.44). Même dans le savicâra samâpatti (ou savicâra samâdhi), la Conscience de la signification des mots subsiste, comme un obstacle subtil. Dans cet état de savicâra samâpatti, la rencontre, le contact avec la nature du monde objectif, la sensibilité de réflexion est encore gênée par ce samskâra de la Conscience de la

signification. Les limitations grossières (sthûla) ont disparu ; les mots, les déductions, les conclusions ont disparu, mais pendant l'investigation et l'analyse, la conscience reste marquée d'éraflures, de cicatrices subtiles. Lorsqu'on exerce l'intelligence d'investigation, ces éraflures, ces cicatrices de la conscience dues à la Conscience de la signification des mots, empêchent la pureté, c'est pourquoi ce samâpatti, ce samâdhi, est appelé savicâra. On est encore dans le domaine de citta prasâdanam, la sensation de faire l'expérience de la joie, de la béatitude.

Je ne veux pas développer avec vous les différents samâdhis. Patanjali continue, voyez-vous, en scientifique de la conscience. Il vous entraîne dans l'analyse. Dans I.17 : vitarka vicârânandâsmitânugamât samprajnâtah, on expérimente une sensation de joie, mais ce n'est qu'une sensation. La sensation de faire l'expérience de la joie n'est pas l'état véritable de joie existentielle. On y arrive : Nirvicâra-vaishâradye adhyâtma-prasâdah (I.47). L'état de conscience nirvicâra n'existe que lorsque cesse également l'activité de l'authentique intelligence d'investigation, vicâra. C'est une purification complète, la conscience n'a plus d'égratignures, de cicatrices, même celles de la Conscience du sens des mots, car ce sens est encore relié au passé. De façon très subtile (sûkshma-vishayâ), la signification reste attachée au savoir verbal passé. Quand cela aussi disparaît, on a nirvicâra samâdhi qui n'est ni ânandânugata ni âsmitâgata samâdhi. C'est une analyse très détaillée qu'on ne peut traiter entièrement en une session de questions-réponses, mais comme vous aviez fait référence à certains sûtras, j'ai pensé que nous pouvions les aborder.

La purification est maintenant complète (nirvicâra). Alors cesse l'activité du mental individualisé, purifié, et de l'intelligence purifiée, individualisée, mature. Lorsque cette activité cesse, c'est rtambharâ prajnâ (I.48), l'intelligence existentielle contenue dans l'énergie de Ce qui voit, le drashtar, le témoin authentique. C'est une sensibilité de perception ; la sensibilité de réflexion a disparu ou s'est dissoute avec nirvicâra samâpatti. Rtambharâ prajnâ est l'intelligence existentielle perceptive, non pas celle du mental individualisé, mais l'énergie de Ce qui voit, celle qui contient l'énergie de mutation.

Je dois encore clarifier une notion. Il s'agit des trois mots de sanskrit védique : tathya, satya et rta. Tathya : un fait, les sensations apportées par le système sensoriel. Les sens, en relation avec le monde matériel objectif, apportent des informations, des sensations que nous appelons des faits. Tous les hommes peuvent s'y fier car nous avons tous le même organisme et les sens sont entraînés et conditionnés pour ramener la sensation d'une façon unique, universelle. Les faits, tathya, sont très fiables.

Puis vient satya, la vérité. La vérité est en rapport avec les énergies contenues dans les faits. La solidité de la terre est un fait, la fertilité contenue dans la terre est une vérité. On ne voit pas la fertilité avec les yeux ou en prenant une poignée de terre dans les mains, c'est inhérent à la terre. La solidité est un fait, la vérité c'est la fertilité, la gravité contenues dans la terre. La vérité concerne donc une autre qualité du monde matériel. La vérité est très fiable grâce à l'intellect, au cerveau, à la purification de la perception.

Puis vient le mot rta (rtambharâ prajnâ), la réalité existentielle. Le fait réel, la vérité et la réalité existentielle sont donc trois niveaux différents de contact avec la réalité, avec la vie. On peut être en contact avec la vie au niveau des sens et être satisfait des faits qu'ils rapportent. On peut aussi se servir de l'ensemble mental-cerveau, être satisfait de la vérité que l'on découvre au sujet du monde matériel et utiliser les énergies qu'il contient à ses propres fins. On peut encore poursuivre l'investigation sur la nature de la réalité à l'extérieur et dans

notre conscience, et arriver à rtambharâ prajñâ. Cette intelligence existentielle est alors enracinée dans la réalité.

Nous n'allons pas aborder tous les sûtras qui suivent, mais seulement le dernier du chapitre : tasyâpi nirodhe sarva-nirodhât nirbîjah samâdhih (I.51). Lorsque les samskâras créés par le mouvement de prajñâ sont eux aussi dissous, c'est nirbîja samâdhi. On a nirvikalpa samâdhi, nirbîja samâdhi, nirvicâra samâdhi et nirbîja se situe dans cet état de maturité appelé nirvicâra, nirbîja : nirvicâra-vaishâradye adhyâtma-prasâdah (I.47), c'est la vraie joie existentielle qui est notre nature, la nature de l'intelligence ; c'est le véritable amour et la compassion, parfums de cette ultime réalité, qui n'ont pas à être cultivés comme mairî, karunâ, ... La joie caractérise cette réalité. De même qu'on ne peut dissocier l'eau de l'état liquide, on ne peut séparer cette joie de l'ultime réalité, de notre nature et de notre identité existentielles. En fait, le vrai sujet des sûtras que vous avez choisis, c'est la distinction entre citta prasâda et adhyâtma prasâda, entre le mouvement de l'intelligence basée sur le savoir déductif et prajñâ, l'intelligence existentielle. Vous savez, c'est tellement subtil ... Les yoga sûtras sont tellement scientifiques que leur étude est vraiment fascinante ! De même que le physicien analyse la matière, les atomes, les électrons, les protons, les molécules, les courants d'énergie, que sais-je ..., ici, c'est l'analyse de la conscience individualisée et de la conscience holistique, l'énergie de Ce qui voit. C'est tout simplement merveilleux !

CHAPITRE SEPT

Ceux d'entre vous qui m'ont écoutée attentivement ont pu se rendre compte que les enseignements de Patanjali sont d'une ampleur étonnante et concernent la vie humaine tout entière. Ils concernent la philosophie, la biologie, la chimie de la perception. Patanjali analyse la structure psychologique de l'être humain et différencie la substance mentale universelle, commune à toute l'espèce, de la structure psychologique individualisée que la race humaine a façonnée à l'aide du savoir et de l'expérience. En parfait pédagogue, il nous dit comment éduquer le mental individualisé, comment le purifier pour qu'il revienne se fondre dans la substance mentale universelle qui a émergé comme le processus de mutation dans le flot cosmique de la nature. Il nous donne les détails du processus de purification de l'organisme physique et de la structure psychique. Il indique aussi quelles sont la nature, les caractéristiques, le modus operandi de la conscience humaine transformée, couronnement de cette éducation. Tout ce qu'il nous apporte est fascinant ; il ne néglige aucun aspect de la vie humaine, aucun détail de la structure psychique et il donne des indications très pertinentes en vue de la purification et de l'éducation.

J'aimerais attirer votre attention sur une perspective d'ensemble de ce que dit Patanjali dans les yoga sūtras. Les autres écoles philosophiques indiennes, que ce soit le sāmkhya, le niyāya ou le vedānta, ne traitent pas de l'être humain dans sa totalité et ne font pas du processus de l'éducation le moyen de transformer la conscience.

Nous allons aborder quelques sūtras mentionnés dans une question concernant le samādhi : samprajñāta samādhi (I.17) et asamprajñāta samādhi (I.18...).

Le mot samādhi des yoga sūtras peut se traduire par "état de conscience méditatif". Nous ne sommes pas ici pour faire la comparaison avec l'interprétation qu'ont donnée de ce mot d'autres darshanas, d'autres écoles de philosophie ou d'autres enseignants. Nous sommes ici pour étudier et comprendre ce que Patanjali dit sur ce sujet. Samprajñāta samādhi est le samādhi basé sur le savoir juste, correct, et non pas sur viparyaya, le savoir déformé, faussé. Samprajñāta samādhi est donc un état méditatif basé sur un savoir juste. Il est évident que ce savoir est acquis par la conscience du je. Il est le résultat de l'accumulation de ce que l'on apprend et de ce que l'on expérimente. Par conséquent, dans samprajñāta samādhi, le centre du je est toujours en activité dans la conscience. Vitarka-vicāra-ānanda-asmitā-rūpa-anugamāt samprajñātaḥ (I.17). Ce sūtra dit que samprajñāta samādhi évolue graduellement. Cela commence par vitarka, les choix, les alternatives basés sur tarka, le savoir déductif. La conscience du je commence par sélectionner, choisir parmi plusieurs options, plusieurs alternatives basées, non sur l'ego, mais sur le savoir. Après avoir exploré, utilisé le savoir déductif (tarka), si le chercheur, celui qui étudie (le sādḥaka) trouve que cela n'est pas satisfaisant ou ne sert pas son but, il abandonne ce savoir déductif et se tourne vers vicāra, l'intelligence d'investigation. Il met en question le savoir déductif, il laisse monter les doutes, il analyse l'héritage de savoir déductif que lui ont transmis ses ancêtres et la société. Le questionnement, le doute, l'analyse commencent. De savitarka, on progresse donc vers savicāra ; c'est une évolution. Samprajñāta samādhi, basé sur le savoir, évolue graduellement, se déploie progressivement, comme s'épanouit un bouton de fleur.

Quand l'intelligence d'investigation qui permet l'exploration a donné au chercheur la

qualité de compréhension qui est juste (dans savicâra on a une compréhension qui vient du raisonnement et de l'exploration), il y a alors une sensation de joie. On passe donc de savitarka samâdhi (état de méditation basé sur le savoir déductif) à un état de méditation basé sur le raisonnement et l'intelligence d'investigation (savicâra samâdhi), et celui-ci conduit à l'état de ânanda, la joie. La compréhension liée au raisonnement personnel, sans intermédiaire, se stabilise. Le savoir n'a pas de stabilité. Les options et les alternatives basées sur la déduction sont sans fin alors que la compréhension est la base d'une forme de stabilité qui apparaît dans la conscience et entraîne une sensation de joie, sânanda samâdhi. Le samprajnâta samâdhi s'enrichit alors de cette sensation de joie. Et pourtant, ce type de samâdhi s'accompagne d'une sensation du je, de JE SUIS, sasmitâ. Asmita anugamât : accompagné par une sensation pure de JE SUIS. Asmitâ est alors différent de l'ancien fardeau de l'ego ou de la conscience du je immergée dans avidyâ (II.3). Il n'en a pas les inconvénients. C'est une pure sensation de JE SUIS. Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela signifie qu'il subsiste encore une sensation d'exister séparément, d'avoir une identité.

Dans samprajnâta samâdhi, le centre du je opère donc à un niveau différent de celui où il opérait dans avidyâ-asmitâ..., cela n'a plus la même vigueur. C'est un sens du je purifié, le sentiment qu'une existence séparée est contenue dans le corps. Samprajnâta samâdhi est aussi appelé sabîja samâdhi, l'état de samâdhi dans lequel subsiste le germe du sentiment d'une existence séparée, le JE SUIS, inoffensif, purifié, élaboré, mais cependant toujours présent.

Virâma-pratyaya-abhyâsa-pûrvah samskâra-sheshah anyah (I.18). Patanjali décrit un autre type d'état méditatif, appelé asamprajnâta samâdhi. Le premier, samprajnâta, était basé sur le savoir juste. Asamprajnâta est un état méditatif qui n'a rien à voir avec le savoir et dans lequel le centre du je est complètement inopérant. Comment cela se fait-il ? Virâma pratyaya : virâma c'est le repos, la relaxation. Dans l'état de citta vrtti nirodhah, le mouvement du je cesse totalement. De façon poétique, on appelle cela virâma pratyaya (I.18), faire l'expérience de la cessation de ce mouvement. Dans ce samâdhi asamprajnâta, on fait l'expérience (pratyaya) de la cessation complète de l'activité du je. Que reste-t-il donc dans cet état de samâdhi ? Abhyâsa pûrvah samskâra sheshah, dans cet état de conscience, on trouve ce qui reste (samskâra) du JE SUIS qui était présent quand on a commencé abhyâsa et vairâgya. C'est l'identité existentielle, la conscience d'être un être humain, un membre de l'espèce humaine et non pas le mental individualisé basé sur le savoir.

Dans asamprajnata samâdhi, le mental de l'espèce est présent, pas le mental individualisé, pas le centre du je, mais pourtant on a conscience d'appartenir à l'espèce humaine et pas à une autre. Puis-je l'appeler conscience d'espèce ? Le mouvement du mental individualisé s'arrête et pourtant il y a un samskâra, une trace d'êtré et le sentiment d'être uhumain, un animal humain. La substance mentale commune, universelle, que la mutation a fait naître est donc toujours présente. Nous nous intéressons au nirbîja samâdhi, au samâdhi asamprajnâta ; il n'y a aucune graine du centre de l'ego fabriqué par le mental individualisé et pourtant, il y a ce reliquat très subtil, la conscience d'être un humain, celle qui existait avant de commencer abhyâsa, varirâgya ... C'est très beau ce virâma-pratyaya abhyâsa-pûrvah. Cette conscience existe même dans le nirbîja samâdhi, on ne transcende donc pas la conscience du corps. Le savoir, le mental individualisé sont transcendés, mais pas encore la conscience du corps.

Bhava-pratyayah videha-prakrtilayânâm (I.19). Avec ce troisième sûtra, on arrive à la transcendance de la conscience du corps. Ce sûtra est écrit dans un style poétique dont la grammaire est différente de celle de la prose. Pour comprendre le sûtra, il faut le transcrire en

prose, ce qui donne : prakrtilayânâm videhânâm bhava-pratyayah. Qu'est-ce que prakrtilayânâm ? Le cosmos tout entier est rempli, imprégné de l'énergie de Ce qui voit, drashtrtvam, la sensibilité, l'intelligence de perception. Tout le cosmos en est imprégné et l'espèce humaine fait intégralement partie du cosmos et participe, non pas passivement, mais activement au processus de l'évolution cosmique. Patanjali appelle citi-shakti (IV.34) cette intelligence cosmique, cette énergie de Ce qui voit, et citta le mental individualisé. Lorsque citta, y compris la "conscience d'espèce" (ces reliquats de la conscience d'être un être humain), se dissout complètement dans l'intelligence cosmique (citi shakti), c'est ce qu'on appelle l'état de prakrtilaya. Laya, c'est se dissoudre à nouveau. Le mental individualisé et le mental d'espèce se sont tous deux à nouveau dissouts dans la pure énergie de voir qui imprègne le cosmos. Citta s'est dissout dans citi shakti, alors la conscience du corps est complètement transcendée (videha).

La conscience d'être un être humain, d'avoir un corps, cela aussi se dissout. Ce qui reste, c'est bhava pratyaya, la conscience du monde entier, du cosmos. L'expérience de votre être est aussi l'expérience du cosmos. La séparation a disparu. La sensation de séparation, de dualité (vous et le cosmos) a disparu. Un tel être dont la conscience est dans la pure non-dualité est appelé videha. Deha est le corps humain, videha c'est vivre dans le corps humain et en avoir transcendé la conscience.

Pour certains êtres, appelés videhi, dans l'état de citta vrtti nirodhah, la perception, la transcendance du mental individualisé et du mental d'espèce, la transformation, se font instantanément, dans un éclair de conscience. Seule subsiste la sensation de la vibration universelle de la vie, bhava pratyaya. Il n'y a plus ces impressions de différenciation, de dualité, de pluralité, il ne reste que la sensation de vie, l'expérience de la pulsation, de la vibration de la vie. Cet état de conscience est supérieur à sabîja samâdhi et à nirbîja samâdhi, c'est le couronnement de la croissance et de la maturité de la conscience. C'est un état qui amène l'être humain à un niveau presque supra-humain. Toutes les limitations de la conscience humaine disparaissent. C'est à ces êtres qu'on donne le nom de Bouddha ou un autre. Tout en restant au niveau du corps humain, une qualité de conscience supra-humaine, complètement affranchie de toutes les limitations, opère dans ce corps. L'individualité du corps ne peut affecter la conscience qui l'habite. Prakrtilaya signifie que prakrti, ce que la nature a donné, revient se dissoudre (laya) dans la divinité. Cela peut donc se produire de façon instantanée pour certains êtres d'exception.

Dans le cas de prakrtilayânâm videhânâm, citta vrtti nirodhah, la transcendance, la transformation se fait sans effort. Mais qu'en est-il pour les autres ? Shraddhâ-vîrya-smrti-samâdhi-prajñâ pûrvaka itareshâm (I.20). Les autres (itareshâm) commencent par la foi (shraddhâ) et le profond respect (îshvara pranidhâna). Cette foi leur procure vîrya, l'énergie de la profondeur et de l'intensité. Avec l'aide de la foi et de l'énergie qu'elle génère, ils retrouvent la mémoire (smrti) de leur identité existentielle qui était enfouie sous l'identité créée par les hommes et la vie en société. Cette résurgence de la mémoire de l'identité existentielle mène au samâdhi. Ce n'est pas instantané, c'est un processus d'évolution progressif, graduel : shraddhâ, vîrya, smrti, samâdhi.

L'état méditatif, l'état de samâdhi décrit sous les termes samprajñâta, asamprajñâta, ... libère prajñâ, la pure énergie de Ce qui voit, drashtrva, qui était enfermée dans le centre du je, dans l'ego, et on arrive à rtambharâ prajñâ (I.48). Ceux (itareshâm) auxquels citta vrtti nirodhah n'apporte pas une transformation, une transcendance instantanées, suivent cette progression pas à pas : shraddhâ, vîrya, smrti, samâdhi prajñâ, rtambharâ prajñâ. C'est

pourquoi j'ai dit que Patanjali est un pédagogue. Il n'a pas dit : "Si cela arrive, tant mieux ; sinon tant pis !" Il pense à toutes les catégories de corps et à toutes les phases de conscience. Dans le sūtra précédent (I.19), la transformation se faisait sans effort et instantanément. Dans celui-ci (I.20), il y a progressivité et effort, mais cela ne rend pas le but inaccessible.

A nouveau, Patanjali va plus loin et dit, au sujet de ceux qui font des efforts avec shraddhâ, vîrya ... : tîvra-samvegânâm âsannah (I.21). Tîvra, c'est une intelligence aiguisée, pénétrante : âsannah signifie relativement rapide, presque immédiat, dans un temps assez court. Ceux qui ont la chance d'avoir une intelligence particulièrement vive atteignent le but assez rapidement. Par rapport au sūtra I.19 c'est progressif, il y a effort, mais cela peut prendre moins de temps si l'intelligence est vive. Cependant, ceux qui sont gratifiés d'une vive intelligence n'ont pas nécessairement un cœur tendre et délicat. Après cette transcendance, cette transformation, ils peuvent demeurer très froids, très durs. Les particularités de tempérament subsistent, même dans l'état de samâdhi. En psychologue, Patanjali s'intéresse à deux aspects de la vie humaine : l'intellect et l'émotionnel. Le système nerveux est porteur des qualités de l'intellect, de l'intelligence, et les systèmes chimiques transmettent la chaleur des émotions. Patanjali dit donc : mrdu-madhya-adhimâtravât tatah api visheshah (I.22). La transcendance se produit relativement vite pour celui qui a le bonheur d'avoir une intelligence vive. Si, de plus, il a la chance d'avoir une certaine tendresse, une certaine délicatesse de cœur, cette transcendance aura un rayonnement différent, elle resplendira de compassion. Les hommes de savoir ne sont pas forcément tendres, affectueux, attentionnés, pleins d'intérêt pour les autres ; dans ce cas, il n'y a pas de compassion. Il en est de même pour les videha prakrtilayânâm, ils sont différents les uns des autres. Voyez-vous comme Patanjali s'intéresse aux plus petits détails ?

Nous avons donc samprajnâta samâdhi basé sur le savoir, le centre du je étant actif d'une manière paisible ; asamprajnâta samâdhi basé, non sur le savoir, mais sur citta vrtti nirodhah, le centre du je étant donc inopérant ; puis nous avons prakrtilayânâm videha bhavapratyaya, la transcendance instantanée ou progressive et les qualités qui se manifestent dans l'état de samâdhi. Notre humanité n'est pas détruite par la révélation de la divinité. La conscience qu'a l'homme d'être séparé s'est à nouveau dissoute dans la pure énergie cosmique, divine, de Ce qui voit, et pourtant la tendresse (mrdu) et la modération (madhya) sont présentes. Je ne trouve pas de mots pour décrire l'excellence, le génie de Patanjali qui traite à la fois des plus belles qualités humaines et de la pureté divine. Si la divinisation de la conscience faisait perdre les belles qualités humaines, on pourrait devenir très sec, très dur. Que resterait-il alors dans la société des hommes ?

Avec la tendresse (mrdu) et la modération (madhya), la transcendance atteint la plus haute qualité. La modération naît de la tendresse ; tout ce que ressent une personne vivant en samâdhi est empreint de modération. Pratyâhâra avait amené cette retenue sans laquelle, même après le samâdhi, l'agressivité de l'ego peut ressurgir. Il est possible de transmettre le plus pur savoir avec la plus impure des agressivités. Même dans cet état de transformation et de transcendance, il peut y avoir tendresse (mrdu) et modération (madhya). Le mot madhya signifie modération, mais il a également une autre nuance, celle d'équanimité, d'équilibre, de juste milieu. Lorsque sur le plan émotionnel, dans le cœur de l'être transformé il y a tendresse et délicatesse. Alors à tous les niveaux, sensoriel, verbal et mental, peut se manifester la majesté de l'équanimité (madhya).

DEUXIEME PARTIE - SADHANA PADA

CHAPITRE HUIT

Dès le début de nos rencontres, nous avons évoqué la quête éternelle de l'homme occupé à trouver qui il est, d'où il vient, quelle est sa relation avec le monde objectif autour de lui, son rôle dans l'évolution cosmique et comment jouer ce rôle sans générer de souffrance pour lui-même ou pour les autres. Nous essayons de voir si les yoga sūtras, écrits par Patanjali aux environs de 550 avant J.C., peuvent éclairer cette quête à la fin du XXe siècle.

Dans les yoga sūtras, le premier chapitre, samādhi pāda, aborde le darshana yoga, le yoga de la perception. Darshana, c'est la vision que vous pouvez avoir de la vie ou de vous-mêmes. Selon Patanjali, ce yoga demande certaines corrections, certaines purifications, c'est pourquoi il se réfère à anushāsana, la discipline dans la perception. La perception sera purifiée par la discipline. Quelle discipline ? Citta vṛtti nirodhah : la suspension sans condition, voire même l'immobilisation de toute la structure psychique construite par l'homme à travers les siècles. Citta est cette structure psychique et vṛtti, son mouvement. Quand elle s'arrête momentanément ou complètement (nirodha), la perception vraie a lieu. Aussi longtemps que cette structure psychique, ce mental construit par l'homme fonctionne à travers les sens et regarde la réalité, le monde objectif alentour, elle projettera sur cette réalité sa mémoire du passé et les choix qu'elle entraîne, et elle rapportera de fausses informations. Cette structure créée par l'homme est incapable d'une perception pure, authentique. Aussi, quand le mouvement de cette structure psychique n'est plus en activité, le véritable agent de perception, la pure énergie de voir, le drashtṛva en nous, l'énergie créatrice de mutation prend-elle soin de nous. Ce n'est plus alors notre mental qui fonctionne et voit à travers nos yeux, mais la pure énergie de voir, drashtar, drashtvta, la pure intelligence qui n'a rien à voir avec la substance mentale fabriquée par l'homme, la structure psychique des pensées, du savoir, de l'expérience, de la mémoire, ... Cette énergie de voir n'est pas affectée par le mental et la pensée de l'homme. Alors le véritable observateur est actif par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, des sens, et la relation a lieu.

Aussi longtemps que la structure psychique est en action, son mouvement est contrôlé, réglé par la mémoire, les préférences et les préjugés, les choix, et il y aura souffrance. Quand la véritable énergie de Ce qui voit, l'authentique drashtar, prend notre être en charge, alors seulement, klesha nivṛtti, la souffrance prend fin. Cette discipline intérieure qui purifie à la fois la perception et l'état de conscience a été traitée avec beaucoup de soin dans samādhi pāda. Après darshana yoga, le yoga de la perception, venons-en maintenant, dans le deuxième chapitre, sādhana pāda, au yoga de l'action, sādhana yoga. L'action, c'est kriyā. La vie est mouvement et il n'y a action que si ce mouvement se fait dans une totale liberté : quand vous êtes traînés, poussés, tirés par le passé mort, par le contenu de votre structure psychique, alors vous n'êtes pas en mouvement, ce n'est pas votre action. Vous êtes entraînés, tirés, poussés, vous restez un agent passif, or l'être humain qui a émergé avec la faculté d'être Conscient de soi (self-awareness), n'est pas censé être un agent passif. Sa responsabilité est de devenir un participant actif dans le processus de l'évolution cosmique. Il n'est pas passif comme la terre, les océans, le royaume végétal et, en très grande partie, le royaume animal. La

vie est mouvement, elle est action, en ce qui concerne l'homo sapiens. L'état d'équanimité (samatva), l'équilibre spontané à travers l'action, c'est le kriyâ yoga.

Tapah svâdhyâya îshvara-pranidhânâni kriyâ-yogah (II.1). De même que, dans le premier chapitre, Patanjali dit que le yoga c'est citta vrtti nirodhah, dans le deuxième, il dit que le yoga de l'action c'est tapah svâdhyâya pranidhâna. Tapas est un mot très intéressant. Malheureusement, les mots des anciens, Patanjali, Gautama Bouddha ou Jésus de Nazareth, ont tous été mal utilisés, de façon abusive, à cause d'avidyâ et d'asmitâ. L'ignorance et les identifications erronées nous ont conduits à cela. C'est ainsi qu'on a donné au mot tapas le sens de mortification du corps : jeûner pendant des semaines ou des mois, se tenir sur une jambe, garder un bras levé, s'asseoir ou se coucher sur un lit d'épines ... la suppression, la répression des pulsions biologiques. Tout ce vilain jeu de mortification du corps et du mental n'a rien à voir avec le mot tapas, qui vient d'une racine sanskrite signifiant purifier par la chaleur. Supposons un petit morceau d'or mélangé à de la terre. Mis dans un feu ardent, il se purifie et l'or peut en être extrait. Les impuretés sont brûlées et grâce à tapas, la chaleur du feu, l'or en ressort purifié.

De la même façon, la purification de la perception et de la structure psychique a lieu quand on résiste fermement au courant de la mémoire, à ce courant de conscience créé par l'homme, qui contient le savoir, l'expérience, les schémas de comportement, les réflexes conditionnés. Tout cela a une force terrible, celle de millions d'années. Mais quand on reste stable, quand on n'agit pas selon les exigences du passé, les caprices de ce pseudo-observateur, le je, l'ego, quand on est ferme dans le non-choix, qu'on ne choisit pas, c'est cela tapas, l'austérité. L'action, ce n'est pas grappiller, choisir, sélectionner en fonction de ses préférences, de ses goûts, de ses dégoûts et être en relation à partir de là. Et même si c'est de l'action, du mouvement, cela mène à la souffrance. C'est pour cela qu'on dit quand on reste ferme : "Je ne vais pas choisir".

Naturellement, l'organisme physique tout entier (les systèmes neuro-végétatif et chimique) n'aime pas cette fermeté. Il a été habitué à ce flot du passé en lui. Quand ce courant est interrompu, l'organisme physique et la structure psychique créée par l'homme, n'aiment pas cela ; ils veulent résister, ils réagissent par la peur, par des maladies psychosomatiques, vyâdhi (I.30). L'organisme psycho-physique, produit du passé, exprime son ressentiment. Il n'aime pas l'acte de ne pas choisir qui oblige ce courant rapide à s'arrêter. Quand le mental s'aperçoit qu'il est conscient de lui-même, que tout son savoir, son expérience et les samskâras ne sont d'aucune utilité, il manifeste de l'inconfort, de la peur, de l'agitation, de l'ennui, de la rigidité, de l'anxiété face au vide intérieur, car il avait l'habitude de mener la danse. Être capable de rester ferme face à ces résistances psycho-physiques du mental, supporter ce malaise, ne pas chercher à le supprimer, à agir sur lui, c'est tapas. Ce n'est pas se mortifier, c'est faire face à la résistance. Et ce qui purifie, c'est l'intensité de votre fermeté, l'intensité de la profondeur de votre compréhension. Les résistances fondent comme les impuretés autour de l'or. Voyez-vous le sens du mot tapas ? Ce n'est pas cette mortification insensée du corps, le célibat, la suppression du sexe, des joies corporelles, le refus, le rejet. Des millions d'hommes se sont inutilement abîmés et mutilés à cause d'une mauvaise interprétation des mots, que ce soit le mot dieu ou le mot tapas.

On passe par ce tapas, pureté de la perception et de la conscience, en résistant au mouvement du passé en soi, au niveau psychologique et physique. De même qu'on ne traite pas les symptômes de la résistance physique comme une maladie en prenant des médicaments, de même on passe par cet inconfort physique et les symptômes variés de la

résistance, tranquillement, avec patience, de façon austère.

Envisageons maintenant svâdhyâya. Svâdhyâya est un mot composé de sva et âdhyâya. Sva signifie soi, le vrai soi, l'identité réelle, authentique, existentielle, l'identité de l'énergie de Ce qui voit et non le pseudo-soi, l'ego, la conscience du je, le centre de la structure psychique créée par l'homme. Il y a l'énergie de ce qui est vu, drshya, et l'énergie de Ce qui voit, drashtar, et leur constante interaction, si elle se fait, génère le flot de l'évolution cosmique. Âdhyâya, c'est apprendre à se connaître soi-même. Âdhyâyana abhyâsa est l'action d'apprendre. Cela n'a rien à voir avec la tendance d'acquisition de l'ego. Il n'y a pas d'apprentissage à travers l'acquisition, de même qu'il n'y a pas de richesse à travers l'acquisition de la propriété. La richesse réside dans la qualité de la conscience et non dans les possessions, qu'elles soient matérielles, ou cérébrales. La mémoire, le savoir, l'érudition n'ont rien à voir avec la richesse intérieure.

Ainsi, svâdhyâya veut dire : apprendre au sujet du soi réel, de l'identité, de l'essence existentielles, authentiques de votre être, et svâdhyâya existe seulement si l'on est dans l'état d'observation, dans l'état de pure perception. Tapas, la purification, vous permet d'être dans l'état de pure observation et l'apprentissage, alors, a lieu. Vous n'avez pas à acquérir le savoir. La connaissance et la compréhension ne sont pas vraiment en relation avec le fait d'emmagasiner une information verbale que l'on appelle savoir. Elles résultent de l'interaction entre Ce qui voit et ce qui est vu, l'énergie créatrice de mutation contenue dans l'homme et celle qui est contenue autour de lui, dans le cosmos. Quand cette interaction est possible, alors la compréhension fleurit. Ainsi tapas conduit à svâdhyâya et svâdhyâya a comme aboutissement pranidhâna, la Conscience du divin en nous. L'homme est divin par essence.

La société de consommation basée sur la soi-disant rationalité a dégradé l'homme ; tout le contexte de la perception et de l'interaction avec la vie est devenu superficiel. Pranidhâna, la Conscience de soi et le fait de soumettre la structure psychique créée par l'homme à l'intelligence de l'existence induisent un certain état de Conscience. Svâdhyâya induit la connaissance et la compréhension. De même, pranidhâna, la Conscience du divin ou créativité de mutation en nous-mêmes, induit un état de Conscience qui est tout puissant. Ce n'est pas un attribut du cerveau, c'est une dimension. Le savoir et la compréhension que donne tapas induisent une transformation dimensionnelle de la Conscience de soi, pranidhâna.

Le mot pranidhâna a deux sens. Nous avons évoqué l'un d'eux hier : déposer la conscience égotique sur l'autel du vide intérieur ou citta vrtti nirodhah. Nous allons maintenant considérer ce même mot sous un autre angle. Ce n'est pas mon interprétation : le préfixe pra- indique le caractère unique, spécifique ; nidhâna, c'est le trésor. Notre essence existentielle, cette divinité, cette créativité, cette intelligence suprême est notre trésor particulier : pranidhâna. Vous vous souvenez, au début, nous avons souligné que les sûtras ont un langage qui leur est propre. Les perceptions et la compréhension sont condensées en peu de mots. Ainsi, tapas et svâdhyâya entraînent la réalisation de cette énergie créatrice, de cette intelligence qui constitue notre trésor particulier. Ainsi chaque kriyâ, chacune de nos actions, chacun de nos mouvements naît de la simplicité de citta vrtti nirodhah, svâdhyâya de l'auto-observation et pranidhâna de la Conscience du trésor que nous avons en nous. Notre action devient très riche et, par conséquent, amène à l'état de yoga. Le yoga dans l'action, c'est le kriyâ yoga, la façon de vivre yogique.

D'abord la perception yogique et, maintenant, l'action yogique, parce que ce n'est

qu'à travers nos propres actions que nous entrons en relation. L'activité de perception et l'activité de relation. Aucune action, aucun regard, aucune parole, aucun mouvement n'est fait sans la pleine conscience de soi. Pas d'avidyâ, pas d'asmitâ. Chaque mouvement, qu'il soit subtil ou grossier, physique, verbal ou mental, naît de tapas-svâdhyâya-îshvarapranidhâna. Ainsi, il ne mène pas à râga-dvesha-abhinivesha (II.3,7,8,9). Nous avons vu avidyâ et asmitâ dans la première partie. A présent, nous arrivons à râga-dvesha-abhinivesha. Qu'est-ce que râga ? Sukhânushayî râgah (II.7). Râga, c'est demander que le plaisir se répète. Cette demande se fait par l'intermédiaire du choix que ce soit pour un plaisir intellectuel, émotionnel ou physique. Ma vision de la vie, mes préférences ou mes préjugés, mon idéologie ... Vous savez, le choix est aussi une recherche de plaisir !

Nous arrivons maintenant au coeur des yoga sûtras. La répétition du plaisir est le résultat de l'acte de choisir, mais lorsque nous sommes dans une perception, une Conscience qui ne choisissent pas, il n'y a pas demande de répétition du plaisir. Votre interaction avec le monde matériel objectif, avec les autres hommes, avec votre propre corps, avec le mental et le complexe cérébral ne se fait que par la vibration de la compréhension et de la Conscience qui ne réclament pas le choix. Si cette relation s'accompagne de plaisir, vous le vivez, et si elle s'accompagne de déplaisir ou de souffrance, vous le vivez aussi. Vous ne faites pas de choix, vous n'essayez pas d'apporter des modifications ou des améliorations, vous n'essayez pas de manipuler le monde objectif, les êtres humains qui vous entourent ou votre corps. Vous agissez à partir de la Conscience et de la compréhension et vous traversez le plaisir et la peine, la joie, les honneurs ou les humiliations, tout ce qui se présente, comme faisant partie du jeu de la vie. Vous ne recherchez rien et vous ne rejetez rien non plus. Râga, c'est l'attachement, c'est être accroché aux objets, aux individus, aux pensées, aux idéologies ... Toute cette souffrance prend fin. Simplement grâce à tapas-svâdhyâya-pranidhâna, on met fin à la course au plaisir, râga. La recherche du plaisir prend fin sans qu'on ait à renier les plaisirs.

Duhkhânushayî dveshah (II.8) : Nous avons établi un mode de vie tel que, d'une façon ou d'une autre, nous cherchons à échapper à la douleur. Et l'idée de la mort étant douloureuse, nous cherchons à y échapper aussi, au moins mentalement. Nous savons bien que tous les hommes doivent mourir. Mais nous ? Pas question ! C'est une illusion, car notre mental cherche un échappatoire ; il n'aime pas affronter cette réalité que nous pouvons mourir dans la seconde, l'heure ou les jours qui viennent. L'homme construit sa vie comme si son corps était immortel. Comment expliquer autrement cette course folle vers l'acquisition, la possession des êtres humains ou des objets, ce désir qu'ont les pays de se dominer l'un l'autre ? C'est partout la même chose ! Duhkhânushayî dveshah : repousser ce que l'on déteste, c'est le contraire de rechercher ce que l'on aime. Courir après le plaisir et fuir la douleur sont les deux faces d'une même médaille.

Ainsi nos perceptions, nos relations, nos actions sont gouvernées par ce désir caché de renouveler le plaisir et d'éviter la douleur. Cela nous rend difficiles, tâtilons, nos attermoiements, nos doutes, nos manipulations n'en finissent pas. La vie, qui est perception et activité de relation, est suspendue, et nous nous affairons, prisonniers de cette recherche du plaisir et de cette fuite de la douleur. Vous voyez cela ? Tapah-svâdhyâya-pranidhânâni kriyâ yogah (II.1), le yoga dans l'action est possible quand vous ne cherchez pas la répétition du plaisir. Agissez sur la base de la compréhension et de la Conscience, et profitez du plaisir, qu'il soit physique, verbal ou mental, quand vous le trouvez sur votre chemin. Il serait masochiste d'éviter la joie, tout autant que de rechercher le plaisir. Basé sur une perception et une Conscience qui ne choisissent pas, le yoga dans l'action met fin à la souffrance de râga et

dvesha.

Patanjali est très prudent. A la question : « l'homme peut-il par la connaissance éviter la souffrance de rāga-dvesha ? », il répond : « non : svarasavâhî vidushah api tatha ârûdhah abhiniveshah (II.9). » Vidusha est un homme de savoir ; abhinivesha est l'excitation, l'intoxication due à la stimulation générée par le plaisir, la satisfaction de l'ego (J'ai évité la douleur, J'ai évité ce que JE n'aime pas, ce que JE n'ai pas choisi, ce que J'ai rejeté ...) Patanjali dit que même un homme de savoir ne peut mettre fin à la souffrance de rāga-dvesha-abhinivesha, car il est entraîné par le flux du passé en lui. Le savoir ne libère pas des griffes du passé, il ne permet pas de sortir de la prison de la structure psychique, ce centre de conscience créé par l'homme, le JE, le JE SUIS, asmitâ. Le savoir peut libérer verbalement, de façon théorique, de l'ignorance, avidyâ, mais il ne libère pas de asmitâ. La condition nécessaire pour que prenne fin rāga-dvesha-abhinivesha est de se libérer à la fois de avidyâ et asmitâ. N'est-ce pas admirable ?

CHAPITRE NEUF

Les yoga-sûtras mentionnent les yamas, ahimsâ-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahâ (II.30). On traduit facilement ahimsâ par non-violence, satya par véracité et asteya par le fait de ne pas voler. Il ne me semble pas que ce soit le sens de ces mots. Les yoga-sûtras ne sont pas un code moral : ils ne perdent pas leur temps à donner des préceptes : ils montrent la voie et à chacun de trouver comment vivre. Si cette nouvelle dynamique de perception et de conscience est bien claire, intéressons-nous aux yamas. Ils sont communs à toute l'humanité ; les yamas existent, qu'on les accepte ou non. Ce sont les principes, les lois de la vie, c'est-à-dire, rester uni à l'îshvara qui est en nous, se maintenir dans l'état de non-choix, dans l'état d'une Conscience sans choix. De même qu'il y a la loi de la gravité pour la terre, le principe de cause à effet dans le domaine de la science, nous en arrivons aux principes métaphysiques relatifs à la vie et à la façon de vivre.

Que signifie ahimsâ quand on vit comme un yogi ? Les sûtras sont des vérités exprimées de façon condensée, dans un langage bien spécifique. Ne faites de mal à personne, n'attaquez personne, c'est cela la non-violence ; c'est toujours interprété comme un comportement vis-à-vis des autres. Et vis-à-vis de vous-même ? Votre corps, votre mental, vos sens, votre cerveau ? La science laisse l'être humain de côté, les religions considèrent qu'il a besoin d'aide, les yoga sûtras ne se permettent pas cela.

Ne vous laissez pas aller à la violence envers vous-même ! Ahimsâ : la non-violence envers soi-même. Qu'est-ce donc ? Comment nous faisons-nous du mal ? Comment créons-nous la violence envers nous-mêmes ? L'îshâvâsya a un mantra pour la non-violence, mais comme vous ne l'avez pas tous étudiée avec moi, je le laisse de côté. Lorsque vous oubliez votre identité existentielle, la nature de l'essence de votre être, vous êtes violent envers vous-mêmes. L'oubli de soi-même, c'est oublier l'essence de sa réalité existentielle. La Bhagavad Gîtâ a un joli mot pour cela : âtmavismrti (vismrti : oubli ; âtma : l'essence de l'être). Atma vismrti eva viprada. Le péché originel (pâpa), c'est oublier la vraie nature de votre être, son essence existentielle. Dans la terminologie du yoga, c'est l'avidyâ fondamentale. Avidyâ, l'ignorance de la nature de votre identité, conduit à asmitâ, les fausses identifications. Nous avons déjà vu comment avidyâ et asmitâ font partie des cinq kleshas (II.3). Ici, il s'agit de relier ce mot avidyâ à ahimsâ. Si vous demeurez dans l'état d'avidyâ, cette ignorance de la nature de votre réalité existentielle, vous commettez un péché, vous exercez une violence envers vous-mêmes.

Le yama ahimsâ, c'est être Conscient de la réalité existentielle, de l'essence de l'être, et alors on n'est pas violent envers les autres. C'est la fausse identification avec le "je" et "le mien", les motivations de l'ego, qui engendrent les kleshas, pour soi et pour les autres. Voyez-vous le sens que le yoga donne au mot ahimsâ ? Ces sûtras sont la quintessence de la poésie. Quelle merveille !

Voyons le mot satya. Les sens, les organes des sens sont en relation avec le monde matériel objectif. Cette relation est un fait, biologique, physique. Mais le savoir, l'information apportés par les sens ne sont peut-être pas la vérité, satya. Vos yeux vous disent : voici un rocher ou une pierre. Ils ne voient aucun mouvement dans la pierre et disent donc : elle est statique, elle est solide. C'est l'information que donnent les sens. Est-ce la vérité ? La pierre

est-elle inanimée ? N'y a-t-il aucune énergie en elle ? La pierre est-elle solide ou est-elle faite d'énergies solidifiées ? C'est l'interaction des énergies qui crée cette apparence de solidité. Les sens sont en contact avec de l'eau et disent : "C'est froid". Est-ce qu'ils nous disent que l'eau contient une électricité potentielle, qu'elle peut être convertie en électricité ? Non, ils ne nous en disent rien. L'information apportée par les sens et l'interprétation qu'en fait le cerveau ne s'appuient que sur les faits, sur l'apparence, pas sur satya.

Satya, le second des yamas, implique que le yoga sâdhaka, celui qui étudie le yoga, va explorer, creuser les faits pour découvrir la vérité ; ne pas s'en tenir aux apparences, mais trouver la vérité. Cela concerne les relations entre l'homme et le monde, les relations des hommes entre eux, la relation avec soi-même : nous sommes gouvernés par les apparences. Elles engendrent la peur, le désir de domination... Les sens rapportent donc le fait, les apparences, l'information apparente, la connaissance apparente. Le désir, vâsanâ, les interprète selon ses critères et nous restons dans le faux, nous souffrons. Parce que nous nous en remettons aux informations données par les sens, à l'interprétation donnée par l'ego, c'est le début de la souffrance, klesha.

Nous avons vu ahimsâ, satya, nous en arrivons maintenant à asteya. Asteya en tant que valeur sociale signifie ne pas voler, ne pas exploiter les autres, ne rien dérober qui appartienne aux autres. Voilà une signification bien superficielle de ce mot alors qu'il s'agit à nouveau des relations de l'homme avec le cosmos, avec les énergies existantes, il s'agit de la réalité existentielle de l'être, de la vie en yoga. Lorsque nous greffons la conscience du je (asmitâ : l'ego, je suis ceci et pas cela) sur le courant naturel de la conscience qui est la substance mentale donnée par la nature avec son énergie de mutation (l'observateur, drashtar), nous nous volons nous-mêmes, nous isolons nos énergies du cosmos. Or, tout ce que nous avons appartient au cosmos, à l'entièreté de la vie et nous devons être en interaction avec elle. Mais autour de l'entièreté de Ce qui voit, drashtar, s'est construit un petit enclos : le petit je, l'ego, le moi, et puis le mien. Nous voulons nous couper de l'entièreté de notre être et l'emprisonner dans l'enclos du "je suis ce qui est mien", au nom de la sécurité. C'est tout le monde psychologique ; non seulement ce qui est mien en termes de propriété, mais aussi mes goûts, mes dégoûts, mon savoir, mes préférences, mes conclusions ...

Asteya, c'est ne pas dérober une partie de notre être à la totalité de notre être, ne pas nous soustraire du cosmos. Nous faisons partie de l'évolution cosmique, du cosmos. Nous sommes un cosmos en réduction et par conséquent une entièreté en réduction, un champ miniature pour l'interaction d'énergies innombrables. N'essayons pas de nous approprier quelques énergies et de dire : "C'est moi. Je suis ceci et pas cela !"

Comprenez-vous le sens que les yoga sûttras donnent au terme asteya ? Asmitâ, l'identification qui mène à râga-dvesha-abhinivesha (II.3), est une façon de voler, d'être violent, c'est le péché originel. D'après les yoga sûttras, c'est pâpavah cetana. L'expression pâpavah apparaît dans le troisième chapitre, c'est la conscience qui charrie les graines du péché, la violence, le vol, le mensonge. Les yoga sûttras disent que le mensonge c'est s'identifier avec une partie. C'est une très belle façon d'employer ce mot.

Les yamas, ahimsâ-satyâ-asteya-brahmacarya-aparigrahâ (II.30), sont les principes universels de vie et d'action. Patanjali exprime leur caractère universel : jâti-deshâ-kâla-samaya-anavacchinnâh sârvabhaumâh (II.31). Il parle de ces yamas en employant le mot sârvabhaumâh : universels, suprêmes. Si l'on considère ce que disent les yoga sûttras (jâti-

desha...), les yamas sont applicables quels que soient le lieu, le peuple, l'époque, le pays. Ce sont les principes universels de vie exposés par le yoga.

Nous avons vu rapidement qu'ahimsâ c'est d'abord ne pas se faire du mal. Comment se fait-on du mal ? En acceptant les images que les autres se sont faites de nous, que la société, les traditions nous ont imposées. Vous acceptez la domination de toutes ces images et vous essayez de suivre leurs règles de conduite, leurs échelles de valeur. Vous vous faites du mal, vous violez votre essence existentielle, votre réelle identité, recouverte, enfouie sous toutes ces images auxquelles vous êtes supposés vous conformer : l'hindou, le chrétien, le musulman, le juif ... leurs règles de valeurs, de conduite, ce qui se fait et ce qui ne se fait pas, les "il faut" et "il ne faut pas", les péchés et les vertus dont parlent les prêtres. Vous voyez ? On nous a fait violence et nous n'avons pas pris conscience que nous étions soumis à l'agression d'une société fondée sur le mensonge, l'injustice, l'exploitation, la violence, soumis à ses structures sociales névrosées et à ses traditions religieuses.

Ahimsâ, c'est d'abord nous libérer de toute la violence qui nous a été faite. Je ne sais si un seul commentateur a déjà interprété ou traduit ce mot comme cela, mais c'est ainsi que me parlent les sûtras. Je m'installe en leur compagnie, je les écoute et ce que je vous communique résulte de l'interaction entre eux et ma compréhension, telle qu'elle est. Ahimsâ : quand on réalise ce qu'est l'essence de l'être en chacun de nous, et que l'on vit en accord avec cela, alors on ne fait aucun mal aux autres, on ne leur impose pas d'images, on ne développe ni rancune, ni complexes, ni obsessions à leur égard, car on s'est libéré. Quelqu'un de vraiment libre ne souhaite asservir personne. C'est pourquoi l'amour libère et l'attachement enchaîne ; les peureux essaient de posséder les autres. La liberté est une chose merveilleuse ! A partir du moment où vous vous êtes libérés des horreurs commises à votre égard, le reste de l'humanité n'a plus à craindre aucune violence de votre part.

Satya. Nous avons vu que notre relation avec le monde matériel objectif se fait par l'intermédiaire des sens et de la structure psychique façonnée par l'homme. Nous n'en sommes pas encore à dhyânam anâshayam (IV.6), le mental né de l'état de méditation, mais nous allons dans cette direction. La façon de vivre yogique va permettre à une nouvelle conscience de se manifester, une conscience née de l'état de méditation, de l'état de citta vrtti nirodhah. Ce n'est pas à partir de théories, de projets, d'idéologies que peut se créer et se développer une nouvelle conscience, un nouveau mental. Donc satya est une voie tout à fait révolutionnaire : les sens récoltent les impressions qui sont acheminées jusqu'au cerveau, auquel maintenant la Conscience de soi ne permet pas une interprétation selon la mémoire du passé. L'intelligence qui voit, drashtvam, drashtar, est en contact avec les impulsions amenées par les sens. Ces impulsions sont un fait réel et, maintenant, il y a interaction entre l'intelligence qui voit et ce fait réel. Il n'y a ni samskâras, ni mémoire entre les deux. De cette interaction entre l'intelligence qui voit et le fait réel de la sensation, naissent une perception et une connaissance nouvelles : satya. Les yoga sûtras disent : ne vous fiez pas aux sensations et aux images que donne le mental, revenez à tapas-svâdhyâya-pranidhâna. La Conscience de soi, la compréhension grâce à svâdhyâya et la purification de la perception et de la conscience, c'est satya. La réalité existentielle se révèle grâce à cette interaction. J'aimerais pouvoir rendre cela plus simple ! Nous avons mentionné rapidement asteya.

Nous, les humains, sommes nés avec la faculté de Conscience de soi ; nous sommes donc des agents actifs, nous sommes structurés par l'évolution cosmique pour y participer.

A partir de la totalité, de l'entièreté de notre être, nous avons façonné le je, asmitâ,

l'identification avec l'organisme physique, avec la structure psychique créée par l'homme. Nous avons identifié, assimilé notre entièreté à deux de ses parties, mais une partie ne peut être le tout. C'est une partie du tout, mais cela ne peut être assimilé à la totalité. Quand, à partir de votre entièreté, vous vous volez, vous vous séparez et vous vous identifiez aux parties, c'est du vol, c'est steya. Vous volez quelque chose à votre entièreté, à votre totalité : c'est une façon très particulière de définir steya ! Asteya : ne volez rien à votre entièreté, restez entiers.

Nous en arrivons au mot brahmacarya qui a été cruellement déformé, perverti. Dieu seul sait pourquoi les êtres humains l'ont assimilé au célibat. Brahma, c'est la réalité ultime. Celui qui vit dans cette réalité ultime, dans la Conscience de la non-dualité, de l'unité de la vie est appelé brahmacarin. La non-dualité est l'ultime réalité : la vie est un tout homogène, indivisible, qu'on ne peut fragmenter. Celui dont chaque mouvement naît de la Conscience de l'ultime réalité en lui et autour de lui est un brahmacarin ; il vit dans la Conscience de l'advaita. Quand on partage la réalité en deux (matière et esprit, prakrti et purusha), dans l'idée que ce sont des entités séparées, quand on accepte l'autorité de la dualité, cela génère la tension de la dualité, le moi et le non-moi, le je et le vous ... Accepter la dualité mène à la tension, puis au conflit, puis à l'effort et à la lutte pour trouver un équilibre entre les deux. Quand on oublie que la vie ne peut être fragmentée, divisée, quand on oublie l'unité de la vie, le samsâra arrive avec tout son attirail. L'énergie cosmique tout entière se manifeste dans Ce qui voit et ce qui est vu, l'observateur et ce qui est observé, le sujet et l'objet. C'est la manifestation d'un tout entier, ce n'est pas une fragmentation, une séparation, c'est une manifestation dans la multitude, aussi bien dans l'homme que dans la réalité objective.

Considérez l'espace entre vous et moi. Nous sépare-t-il ou nous unit-il ? S'il n'y avait pas d'espace, pas de vide, nous ne pourrions pas être ici, assis. Vous me regardez, je vous regarde et cela nous unit. L'espace nous donne la possibilité, par l'intermédiaire de la perception, de nous unir. L'espace, le vide, unissent, ils ne fragmentent pas. Ainsi, que vous viviez en Italie, en France, en Angleterre ou aux Pays-Bas, nous sommes unis par notre Conscience, notre sensation d'appartenir les uns aux autres. Nous formons un ensemble. Brahmacarya est donc une façon de vivre dans l'advaita. Il ne s'agit pas de croire en la non-dualité (advaita) et de vivre dans la dualité (dvaita), d'accepter théoriquement la vérité et l'unité de la vie et, dans la pratique, de générer des conflits, des choix, des contradictions, de la souffrance à chaque respiration. Perception et action sont alors en contradiction et, dans ce cas, personne ne peut nous aider à trouver la paix ou la liberté. Brahmacarya a donc un sens très particulier. Une personne qui perçoit l'unité de la vie, l'entièreté de l'énergie qui voit et l'intelligence qui travaille en lui comme étant l'essence de son être, un tel être peut ne pas ressentir physiquement la nécessité de se marier, de fonder une famille, mais c'est différent de l'obligation de célibat, c'est une question de tempérament. Il pourrait tout autant avoir envie de se marier, de vivre en couple et d'avoir une famille. Etre dans l'unité de la vie n'a rien à voir avec le sens primaire de brahmacarya, célibat. Voyez comme c'est exprimé de façon poétique ! C'est un dialogue emprunt de poésie.

Nous en arrivons à aparigrahâ et je voudrais prendre encore quelques minutes pour finir, car ce mot lui aussi a été mal utilisé. Parigrahâ, c'est une accumulation, une propriété, une possession. Nous réduisons tout au niveau sensoriel, physique. En Inde ou en Europe, quelle que soit leur religion, si les gens s'imaginent que posséder le minimum de choses, s'habiller d'un rien, vivre dans une cabane ou une grotte, c'est aparigrahâ, ils se trompent. Parigrahâ, cette accumulation, cette propriété, cette possession ne concerne que la matrice de mémoire génératrice de souffrances. Aparigrahâ, c'est ne permettre à aucun reliquat de

s'accumuler dans le subconscient. Et pourquoi cette accumulation de mémoires et de connaissances ? Parce que nous avons créé un point fixe dans la psyché : le je, le moi. Tout autour de ce point fixe, de cette fixation rigide de la conscience du je, s'accumulent le savoir, la mémoire, la structure mentale, les attirances émotionnelles, les idées intellectuelles, les théories, car nous avons commencé par imaginer un point fixe statique : le je, le moi.

La nouvelle conscience purifiée qui a émergé de citta vrtti nirodhah, de tapas svâdhyâya pranidhâna n'a plus de point fixe, de centre ; il s'est dissout. Où peuvent alors s'accumuler le savoir et la mémoire, et de quoi résultent-ils ? Le savoir va couler à travers vous sans créer de connaisseur fixe. Les événements et les expériences vont vous traverser, comme les eaux d'une rivière, sans créer d'expérimentateur fixe qui dirait : ceci est mon expérience. Le fait d'expérimenter est un événement qui se situe dans l'organisme psychophysique, rien de plus. Le savoir s'écoule, les expériences aussi sans que rien soit bloqué, arrêté, accumulé. C'est cela aparigrahâ et non pas posséder un palais ou au contraire vivre dans une hutte. Bien sûr, vous vivrez dans la simplicité ; ce qu'il y a de grand et de majestueux dans la simplicité se manifestera, mais c'est une autre question. Interpréter ce mot aparigrahâ dans le sens du refus, de la suppression, de la répression rend la vie très laide. On enlaidit la vie à courir après la pauvreté, les privations alimentaires, l'appauvrissement, aussi bien qu'à courir après les richesses, vouloir de l'argent, désirer accumuler.

Ahimsâ-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahâ sont les yamas qui sont applicables de façon universelle (sârvabhaumâ). Nous sommes partis du darshana yoga et nous avons fait un pas vers le kriyâ yoga. Voyez comme c'est beau ! le yoga est défini et décrit de deux façons différentes : yoga citta vrtti nirodhah, c'est le darshana yoga et tapas-svâdhyâya-pranidhâna, c'est le kriyâ yoga. La première partie est la discipline intérieure et la deuxième en est le reflet extérieur. Si la première est là, l'autre aussi. Si la première n'est pas là, la deuxième peut y être ou non. Mais si on essaie de suivre le chemin du yoga en négligeant cette discipline intérieure de purification de la perception et de la conscience, on peut douter que la seule discipline extérieure mène au type de samâdhi dont parlent les yoga darshanas. C'est pourquoi il vaut mieux que samâdhi pâda soit le premier chapitre. En premier, les conditions nécessaires, purification, correction, et ensuite, le kriyâ yoga. On ne peut vivre cette pureté si on ne vit pas les yamas.

CHAPITRE DIX

Ceux d'entre vous qui ont entrepris avec moi ce voyage d'exploration verbale ont dû noter que le but des yoga sūtras est triple. Tout d'abord, le propos des yoga sūtras c'est l'homme, sa réalité existentielle. Incidemment, les sūtras peuvent mentionner dieu et le monde, mais le centre d'intérêt essentiel du yoga darshana est l'identité et la réalité existentielles de l'homme. En second, ce sont les relations de l'homme avec le monde ; et pour qu'il y ait relation, il faut la capacité de voir ou de percevoir le monde. La perception est le fondement de la relation. Les yoga sūtras s'intéressent donc à la perception comme fondement de la relation de l'homme avec la réalité. Enfin, l'interaction entre l'homme et la réalité existentielle, le monde matériel objectif, donne une nouvelle façon de vivre, yogique, sans souffrance. C'est seulement lorsque l'homo sapiens apprend à vivre de façon yogique, libre de toute souffrance, qu'il est en mesure de participer au processus de l'évolution cosmique. L'humanité doit jouer un rôle actif dans le flot de la nature, le processus d'évolution cosmique. Nous avons mentionné ces trois aspects des yoga sūtras. Vous avez dû remarquer que je ne prends pas chaque sūtra littéralement. Il est impossible de les étudier en totalité en l'espace de deux semaines ; nous nous intéressons à ceux qui offrent des clefs pour en comprendre l'essence.

Maintenant, nous allons nous intéresser aux niyamas : Shaucha santosha tapah svādhyāya īshvarapranidhānāni niyamāh (II.32). Nous avons brièvement fait référence aux yamas, les principes existentiels de la vie : ahimsā, satya asteya brahmacharya aparigrahā yamāh (II.30). Nous avons vu que darshana yoga, le yoga de la perception doit être complété par kriyā yoga, sans lequel on ne peut pas préserver, au niveau du corps, la pureté de perception et de conscience. On doit les préserver dans l'organisme psycho-physique qui est le lieu de la conscience. Le kriyā yoga fait donc référence aux principes universels : être vrai, non violent, ne pas voler, ne pas posséder, etc. Puis avec les niyamas, il mentionne shaucha qui n'est pas seulement la propreté, mais aussi la pureté. Nettoyer amène la pureté. Il est fait référence ici à la pureté de notre corps matériel, la structure psycho-physique. Le darshana yoga s'est occupé de la psyché, de la conscience ; le kriyā yoga, quant à lui, prend soin de l'organisme physique.

Il me semble qu'āsana, prānāyāma et pratyāhāra amènent shaucha, la pureté de l'organisme. A propos du kriyā yoga, Patanjali dit : samādhi bhāvanārthah klesha tanūkaranārthashca (II.2). Quel est le but du kriyā yoga ? Klesha tanūkaranārthashca, l'élimination de la souffrance physique (klesha) comme les maladies, les déformations, les faiblesses, les difformités. Pour éliminer la douleur, la souffrance et les maladies corporelles, le kriyā yoga est d'une grande utilité et par cette purification (shaucha) de l'organisme physique, il intensifie le penchant naturel de celui-ci vers la stabilité, la libération par rapport au passé, la pureté de perception, l'état de samādhi (samādhi bhāvanārthah) ... Le kriyā yoga a un double but : induire le penchant vers le samādhi et éliminer la souffrance physique. La souffrance psychologique a été traitée par le darshana yoga ; nous allons donc nous concentrer sur la pureté de l'organisme physique et l'élimination de sa souffrance.

Il faut se rappeler ces deux mots : shaucha et santosha. Shaucha est la purification que nous allons évoquer avec āsana, prānāyāma, et santosha avec pratyāhāra, dhāranā, dhyāna. Ceci est une science d'une merveilleuse précision. On ne peut pas se raconter des histoires, se

laisser emporter par des flambées d'émotion. Les émotions sont prises en compte, mais de façon précise, juste.

Où commence donc la purification de l'organisme physique ? Sthira sukham âsanam (II.46). Cela commence par âsana, la posture. Si le corps peut se relaxer dans une posture et s'y sentir à la fois confortable et stable, alors cette posture peut être appelée âsana. Avec tout le respect dû à ceux qui ont succédé à Patanjali et qui, sous le nom d'âsana, ont développé quatre-vingt-quatre variantes de postures, j'aimerais mentionner que, dans les quatre chapitres des yoga sûtras, il n'en est question nulle part. Cela a été développé par les successeurs de Patanjali. Lui-même fait allusion à un fait très significatif : tout comme la pureté de perception en ce qui concerne le darshana yoga, cette position, cette posture du corps, stable, confortable, relaxée, est le fondement de prânâyâma, pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna ... Ce mot âsana fait référence au fondement du kriyâ yoga.

Quand le corps est en relation avec la terre et peut prendre une posture dans laquelle il y a la fois confort total et relaxation complète, cette posture prend le nom d'âsana. Le corps est stable sans être cependant rigide ; la souplesse, l'élasticité de tout le corps sont maintenues dans cet âsana. Qu'est-ce que cela veut dire ? Pourquoi la posture, en relation avec la terre, devrait-elle être stable, relaxée et physiquement confortable ? Que se passe-t-il quand un homme est simplement en posture (âsana), en relation avec la terre ? Il nous faut voir les yoga sûtras de façon holistique et non morceau par morceau, de façon fragmentaire. Ceux d'entre vous qui ont écouté attentivement se souviennent que l'énergie de Ce qui voit a la capacité de percevoir et que l'énergie de ce qui est vu a les trois attributs : sattva-rajas-tamas ou prakâsha-kriyâ-sthiti. Il nous faut faire la corrélation entre darshana yoga et kriyâ yoga, relier les sûtras les uns aux autres. Tamas, c'est l'inertie ; sthiti, la stabilité, sans aucun tremblement ni secousse. La stabilité confortable, c'est aussi l'inertie (sthiti). La terre est stable. Le corps peut-il être dans l'état de sthiti, l'inertie ? Par la relaxation, l'être humain peut-il entrer en relation avec l'inertie de la terre ? L'inertie n'a pas de connotation négative dans les yoga sûtras ; c'est une des caractéristiques du monde matériel objectif. Dans une large mesure, le corps humain est dans un état d'inertie pendant le sommeil. Mais pouvez-vous, à l'état de veille, créer intentionnellement une relation harmonieuse entre l'inertie (sthiti) de la terre et celle de votre corps ? Car votre corps est composé de sattva-rajas-tamas, il est constitué de terre, d'eau, de feu, d'air, d'espace ... L'inertie est une énergie très puissante, la planète entière vit autant par l'inertie que par le mouvement. Mouvement et non-mouvement sont les principes de la vie cosmique. Les mots sthiti, tamas (inertie), ne devraient pas être considérés comme des principes négatifs. L'inertie a une énergie très positive.

Les âsanas ont donc pour but de créer une relation harmonieuse entre le principe d'inertie du cosmos et vous-mêmes. Pourquoi le corps humain ne peut-il être dans cet état d'inertie, cette stabilité confortable, cette relaxation ? Parce que le corps et le mental ne peuvent être séparés ; or l'occupation favorite du mental est le mouvement. Tant que le mental joue avec le passé (atîta) ou le futur (anâgata), il y a des mouvements très subtils dans le corps. Je ne parle pas du mouvement existentiel de la respiration, mais de mouvements créés par l'homme. Les pensées, les soucis, l'anxiété, la mise en jeu inutile de la mémoire ... ces mouvements injustifiés de la conscience empêchent la stabilité dans âsana, provoquent l'inconfort. Il faut donc toute une éducation pour que le corps s'installe dans une stabilité confortable et relaxée, en harmonie avec l'inertie (sthiti) de la vie cosmique. D'après les yoga sûtras, trois facteurs interviennent à égalité : le mouvement ou action, l'inertie, et la lumière ou clarté. Afin d'éliminer la raideur et la rigidité dans certains systèmes organiques, il peut être utile d'utiliser les différents âsanas développés par les successeurs de Patanjali, comme

padmâsana, ardha-padmâsana, sukhâsana, vîrâsana, sarvangâsana, halâsana, shalabâsana, pashcimottanâsana ... , et tant d'autres ! Ils se sont penchés sur les plus petites parties de l'organisme : le système hormonal, nerveux, chimique afin d'éliminer les maladies, la raideur des articulations, des muscles, afin de leur donner le tonus correct. Vous savez, ce tonus musculaire et hormonal correct qui permet aux sécrétions de se faire sans barrage.

On peut donc utiliser toute la variété des âsanas pour purifier l'organisme. Il s'agit alors de shaucha, la purification de l'organisme, grâce aux âsanas. Mais le fondement, la philosophie, l'essence d'âsana (sthira sukham âsanam II.46) est une relation harmonieuse avec l'inertie (sthiti) de la vie cosmique. Voyez-vous maintenant combien dans les yoga sûtras le vocabulaire est particulier et l'emploi des termes (comme sthiti) non conventionnel ?

Le premier objectif des âsanas est d'être le fondement des sept autres angas de l'ashtânga yoga ; le deuxième est d'éliminer les raideurs physiques, les infirmités ... Si cela est compris, passons à prânâyâma. Prânâyâma va vous mettre en relation, en harmonie avec kriyâ, le caractère de mobilité de la vie cosmique, tout comme âsana vous met en harmonie avec sthiti, tamas, l'inertie, car la méditation est un état d'harmonie holistique avec la vie cosmique, son mouvement, son inertie et sa clarté. Samâdhi, c'est l'harmonie sans aucune réserve avec le cosmos. Le mouvement de la respiration est de nature existentielle. Cela ne nécessite pas notre volonté, notre volonté d'action, notre pouvoir de décision. Respirer, voir, sont des mouvement existentiels avec lesquels nous sommes nés. Si nous portons notre attention sur ce mouvement respiratoire, nous voyons qu'il est double : le souffle à l'inspir et le souffle à l'expir. Quelle intelligence derrière la vie cosmique ! C'est un merveilleux mouvement d'inspir et d'expir qui se fait de façon ininterrompue. Cette énergie respiratoire, prânik, ne connaît pas le repos, la relaxation, âyâma. Ce mouvement continue vingt-quatre heures sur vingt-quatre, il n'y a pas de repos pour ce prâna, cette énergie vitale.

Voyez la définition de prânâyâma que donne Patanjali : tasmin sati shvâsa prashvâsayoh gati-vicchedah prânâyâmah (II.49). Viccheda est une pause. Quand on peut, par l'apprentissage, introduire une pause dans ce mouvement continu d'inspir et d'expir, c'est ce qu'on appelle prânâyâma, instaurer un repos, une relaxation totale, comme on l'a fait pour l'organisme physique. On en vient maintenant au principe de kriyâ, l'action, le mouvement dans le cosmos. Le pratiquant de yoga cherche donc s'il peut y avoir une pause. Par exemple, vous inspirez, puis vous faites une pause, vous ne permettez pas à l'expir de commencer tout de suite. Vous essayez de modifier cette activité existentielle en vue d'une nouvelle façon de vivre. Si vous avez laissé se faire l'expir, est-ce qu'il peut y avoir un intervalle avant le début de l'inspir ? Dans le mouvement expir-inspir, on peut instaurer un intervalle appelé kumbhaka. Dans l'étude du prânâyâma, il y a le kumbhaka interne (antara) et le kumbhaka externe (bahir). Quand vous inspirez puis retenez votre souffle, c'est non seulement l'air que vous prenez, mais aussi l'énergie existentielle du prâna cosmique, la créativité cosmique, son énergie première d'intelligence et de créativité. En quelque sorte, en inspirant, vous faites pénétrer en vous la pureté virginale de l'énergie cosmique, et en retenant votre souffle, vous lui permettez de se diffuser dans toutes les couches de votre être. Bien sûr, le sang s'enrichit en oxygène, mais c'est bien plus que cela ; vous laissez le souffle atteindre les parties les plus subtiles de votre être, les purifier. On a inspiration, rétention puis expiration et cet intervalle, le kumbhaka, peut se faire de deux façons. Si après avoir expiré, vous faites une pause avant l'inspiration, c'est bahir kumbhaka, la pause externe. Pendant ce kumbhaka, votre corps assimile tout ce que le souffle interne avait diffusé dans ses différentes parties. De même que la nourriture absorbée pendant un repas doit être assimilée par les organes digestifs, l'énergie vitale absorbée par la respiration doit être assimilée par tout l'organisme. La pause volontaire

entre inspir et expir offre un repos à la fois au corps et à l'énergie vitale.

Notre respiration est très chaotique. A tout instant, elle est remuée, perturbée, dérangée par nos pensées, nos émotions, nos soucis, notre anxiété, nos sentiments égocentriques, nos réactions ... Tout cela dérange, pollue le processus d'inspir et d'expir. Dans le cosmos, il y a une respiration rythmée. Le mouvement, l'interaction entre la terre, l'eau, le feu ... est rythmée. Par conséquent, pour développer une interaction rythmée entre les cinq principes du corps, entre sattva-rajas-tamas, et également entre kapha-vâta-pitta, le prânâyâma est d'une grande aide.

Âsana purifie donc le système hormonal, musculaire et prânâyâma, les parties plus subtiles du corps. Ces deux relations harmonieuses et rythmées (avec le principe d'inertie et celui de mouvement ou d'action), entraînent la purification de l'organisme et aident à maintenir une perception pure et l'arrêt de l'activité du mental. Quand citta vrtti nirodhah a vraiment lieu, il y a stabilité dans la conscience. Mais si le corps n'est pas purifié, cette stabilité intérieure ne se maintient pas, elle est aisément perturbée. Nous donnons ainsi des bases solides à citta vrtti nirodhah, grâce à âsana et prânâyâma.

Si cela est clair, passons à pratyâhâra. Les enseignants de yoga qui ont eu à étudier les quatre chapitres, non seulement en traduction, mais en sanskrit, doivent s'être familiarisés avec un terme très spécifique, très riche de sens utilisé par Patanjali : pratiprasava (II.10, IV.34). C'est un mot clé. Le dernier sûtra du dernier chapitre est : purushârtha shûnyânâm gunânâm pratiprasavah kaivalyam svarûpapatishthâ vâ citishakti iti (IV.34). Pratyâhâra, c'est le début de pratiprasava que nous allons traduire bientôt, mais commençons par le mot pratyâhâra. Il y a dans la conscience un mouvement automatique continu, issu de la mémoire, du savoir passé, du conditionnement, des expériences, des samskâras. L'homme s'est conditionné lui-même à avoir un mental constamment en mouvement. Tout cela se passe au niveau de la conscience ; de la même façon, voyons ce qui se passe au niveau physique. Ce conditionnement passé, les samskâras, le savoir, la mémoire, les schémas de comportement ont habitué les sens à se précipiter vers l'extérieur. Comme Ce qui voit est relié à ce qui est vu, les organes des sens sont reliés à leurs objets respectifs. Les yeux, la vision sont reliés à la forme, à la couleur ; l'audition au mot, au son ; la peau à la sensation du toucher... Ainsi, les sens et leurs organes sont conditionnés à aller vers leurs objets respectifs, sans effort conscient de notre part. De même que le mental est conditionné à être actif en permanence, qu'on le veuille ou non, les sens et les organes des sens sont conditionnés à se précipiter hors du corps, vers leurs objets.

Grâce à la purification, de la même façon que le mental refuse de bouger si ce n'est pas nécessaire, les sens développent une sorte d'auto-discipline, une nouvelle énergie, que personne n'impose, ni de l'extérieur, ni de l'intérieur. Tout simplement, le mouvement irrépressible vers l'extérieur se calme. Pas de désir de manger s'il n'y a pas d'appétit ; pas de désir d'entendre les paroles des autres s'il n'y a pas la nécessité d'écouter pour entrer en relation. Pas de désir de regarder des objets précis et de passer par le processus acceptation-rejet si ce n'est pas nécessaire. La relation pulsionnelle entre les organes des sens et les objets prend fin grâce à pratyâhâra. C'est une nouvelle relation, propre au yoga : entrer en contact avec les objets quand c'est nécessaire, et se nourrir, qualitativement et quantitativement, suivant les besoins du corps. L'organisme, purifié par âsana et prânâyâma, développe de nouvelles inclinations. L'ancienne inclination habituelle, compulsive, consistait à se précipiter sur les objets. On ne pouvait pas ne pas regarder les objets, les gens, et la vision était voilée par les motivations qui nous avaient poussé à regarder, écouter ou toucher. Maintenant, on ne

le fait que si c'est nécessaire pour nourrir la vie, pour la joie. Sukhânushayî râgah (II.7) duhkânushayî dveshah (II.8), on ne s'attache pas, on n'est plus en quête du plaisir. Grâce à la purification de la perception et de l'organisme, on comprend la différence entre plaisir et joie. L'enchevêtrement des pulsions irrésistibles nées d'avidyâ khyâti n'existe plus et un nouveau type de relations, l'éveil d'une intelligence nouvelle, apparaissent sur la base de viveka khyâti. La purification libère l'intelligence qui en est un produit dérivé ; elles vont de pair.

Pratyâhâra est donc une nouvelle relation entre les sens et leurs objets respectifs. Quand la relation n'est pas nécessaire pour la survie du corps ou pour les contacts avec les autres êtres humains ou la nature, les désirs des sens sont réabsorbés dans leur source, ils se dissolvent sans effort conscient de votre part. Vous n'avez pas à formuler de serments ou de promesses : "Je ne mangerai pas. Je ne parlerai pas". Les vœux, les promesses de jeûne ou de silence deviennent absolument inutiles quand pratyâhâra agit. Voyez-vous maintenant la relation entre pratyâhâra et santosha, le contentement ? Un sentiment de plénitude apparaît quand les besoins du corps sont satisfaits grâce à la modération. Tant que les sens ont ce mouvement irrésistible vers leurs objets, vous désirez accaparer toujours plus. Saisir, emmagasiner, avoir, posséder ... Voyez-vous comme la relation avec le monde est laide quand il y a convoitise, avidité, comparaison, impatience ? Santosha neutralise ce flot de pulsions irrésistibles contenues dans les organes des sens. Il y a donc un lien entre pratyâhâra et santosha. Vous avez dû remarquer dans votre vie quotidienne que lorsque le corps est sain, que le mental n'est pas dérangé en permanence, vous ne ressentez pas l'envie d'absorber de la nourriture cinq, voire dix fois par jour. Le peu que vous mangez vous procure contentement, santé, bonheur. Nous avons citta vrtti nirodhah, et maintenant, sur le plan physique, grâce à pratyâhâra, apparaît un nouveau type de nirodha. Pratyâhâra, c'est la cessation du mouvement irrésistible des sens vers les objets, mouvement né de l'habitude et du conditionnement.

Comme je l'ai déjà dit, pratyâhâra est le commencement de pratiprasava. Je m'adresse tout particulièrement à ceux qui enseignent le yoga en Europe. Ils doivent tenir compte du hatha yoga et du râja yoga, mais aussi du lien entre l'ashtânga yoga et le râja yoga. Le secret du râja yoga doit être éclairci. Il y a une relation vitale entre les deux. Dans le monde matériel, la logique, la physique disent qu'une cause mène à un effet, un résultat, une conséquence. Il y a une relation de cause à effet. La cause (kârana) vient au monde et se transforme en un effet (kârya), c'est ce qu'on appelle prasava. Une mère porte un enfant neuf mois dans son sein ; tout son être participe à cette création, et lorsqu'elle le met au monde, l'enfant devient indépendant d'elle, indépendant de ce qui l'a causé. La relation de cause à effet s'appelle la relation de prasava. La cause (kârana) donne naissance à l'effet (kârya). Le petit glacier Gomukh qui donne naissance au Gange se transforme en rivière par la fonte des glaces. Alors, il n'existe plus, il s'est changé en fleuve.

Si ce processus existentiel de transformation de chaque cause en un effet est clair, voyez avec quel génie Patanjali dit qu'il peut y avoir une nouvelle dynamique. L'effet est de nouveau absorbé dans la cause. Kârya, le résultat, revient s'immerger dans kârana, sa source. C'est ce qu'on appelle pratiprasava. De même que le mouvement des pensées, des émotions, des sentiments revenait s'immerger dans le vide, leur propre source, de la même façon, les effets (kârya) retournent à leur cause (kârana). Sattva-rajās-tamas, les trois gunas, ne créent plus aucun effet, mais sont réabsorbées dans le vide. Cela commence par pratyâhâra et culmine avec purushârtha shûnyânâm gunânâm (IV.34). Les gunas sont actives dans le mouvement de création de nouvelles gunas, de permutations, de combinaisons (purushârtha) ; dans kaivalya, l'état de liberté au-delà du samâdhi, les gunas sont présentes, mais ne sont plus actives. Elles ne créent plus ni permutations ni combinaisons nouvelles. Elles sont

réabsorbées par le vide. Je disais donc qu'il y a une relation entre santosha et pratyâhâra, sachant qu'à la fin, toutes les gunas cessent de fonctionner, d'être opératives (purushârtha shûnyânâm).

Il y a trois sortes d'harmonisation à développer. Âsana est l'harmonisation avec l'inertie, sthiti. Prânâyâma est la relation harmonieuse avec le mouvement, l'action, kriyâ. Nous arrivons maintenant à l'harmonie avec la clarté, le principe de lumière, prakâsha. Pratyâhâra a préparé le terrain pour dhâranâ. Lorsque cesse la ruée irrépressible des organes des sens vers les objets, un intervalle se crée naturellement entre les moments où les sens se nourrissent en sensations à l'extérieur. De même que prânâyâma crée un intervalle entre l'inspir et l'expir, pratyâhâra crée un intervalle entre ces prises de nourriture. Les yeux se nourrissent en regardant, en voyant ; les oreilles en écoutant les sons. On introduit donc un intervalle entre les moments où les sens entrent en relation avec leurs objets, comme il y a des intervalles entre les repas, entre les périodes de sommeil ... Je n'ai pas de meilleur mot qu'intervalle. Que signifie-t-il ? Les objets existent, ils sont là autour de vous, vous les voyez, mais vous ne les regardez pas. Vous entendez les sons, mais vous n'écoutez pas. Vous êtes entourés d'êtres humains, mais vous ne les touchez pas en raison d'une attirance ou d'une répulsion (râga-dvesha). Ils vous entourent, mais n'existent pas pour vous tant que la relation avec eux n'est pas nécessaire ou justifiée : c'est cela l'intervalle. Vous êtes parmi eux, mais pas en contact. Vous n'avez pas fui, vous n'essayez pas de vous échapper, de vous isoler ou de vous éloigner physiquement. Voyez la beauté de pratyâhâra ! Vous vivez comme les autres, mais de façon yogique.

Vous avez dû remarquer que certains souffrent d'un goût immodéré pour la parole, le sommeil ou la nourriture. Chez le boulimique, le simple fait de voir de la nourriture suffit pour lui donner envie de manger. L'absorption de nourriture n'est pas rythmée par l'apparition de l'appétit. Il mange simplement parce qu'il aime cela, que ce soit sucré, salé ou autre ... c'est un mouvement irrésistible. Le bavard incontrôlé se sent énervé s'il ne parle pas. Il faut que les mots sortent. Il y a ceux qui ne peuvent s'empêcher de regarder ou de toucher quelque chose... Pratyâhâra met fin à cela ; il y a donc des intervalles dans les relations sensorielles avec le monde matériel, sans qu'on ait à fuir. Ne pas être aliéné, ne pas fuir sur le plan physique, c'est la merveille que nous offrent les yoga sûtras. Citta vrtti nirodhah s'accompagne de vacuité, d'une sorte de paix. De même, au niveau physique, pratyâhâra mène vers une paix fermement établie qui conduit à dhâranâ. L'organisme n'est pas envieux, avide, impatient, inquiet, perturbé, agité au niveau sensoriel, mais satisfait, content et les sens sont stables et tranquilles. Il y a un monde entre les deux ! Tout comme entre la respiration rythmée du yogi et celle de l'homme torturé par ses émotions anarchiques et ses pensées chaotiques. Les qualités de ces deux respirations sont extrêmement différentes, leurs effets aussi.

Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes en colère, votre respiration est rapide ? Une certaine agressivité s'introduit dans la respiration. Quand vous avez peur, elle s'embrouille, se trouble, elle est entravée par la peur. Quand vous vous faites du souci, elle est très superficielle et quand vous êtes en paix avec vous même, elle est profonde, sans aucun effort conscient. On ne peut séparer le corps et l'esprit car la conscience est contenue dans la forme humaine.

Dhâranâ est essentiellement un état dans lequel les organes des sens sont fermes et détendus. Les sens sont une structure autonome du corps, comme il y en a tant d'autres. Pour ne citer que quelques unes : les structures hormonale, musculaire, neurologique, chimique ...

Le corps est un cosmos condensé. D'innombrables énergies et leurs structures respectives participent à la cohésion de l'ensemble. De la même façon, d'innombrables énergies maintiennent la cohésion du cosmos ; elles maintiennent ensemble la solidité de la terre et la fluidité de l'eau afin qu'elles coopèrent. Avez-vous remarqué qu'il y a du feu dans l'eau ? Au fond des océans, dans les entrailles de la terre, il y a du feu. Dans le vide de l'espace, on trouve de la terre, sous forme de particules minuscules. Tout cela coexiste et coopère. De la même façon, dans notre corps, d'innombrables systèmes et des structures actives coopèrent afin que notre merveilleux organisme puisse vivre et agir. Dhâranâ est donc le sens du contentement, santosha. Les sens sont libres, ils ne sont plus soumis aux schémas d'habitudes, ils ne sont plus perturbés par le mouvement du mental, ils se sont harmonisés avec la relation cosmique qui existe entre eux et les objets. C'est une relation rythmée où alternent intervalles et mouvement ; une relation harmonieuse s'est instaurée entre sthiti et kriyâ. C'est cet état de pratyâhâra qui nous aide pour citta vrtti nirodhah, pour yoga anushâsanam.

La purification discipline la structure sensorielle, elle procure du repos (âyâma) au prâna, et la fermeté procure du repos à l'organisme physique : sthira sukham âsanam. C'est donc une nouvelle relation avec la nourriture, le sommeil, le mouvement, la façon de déplacer votre corps, de l'asseoir, de le faire marcher, dormir ... tout est important pour cette nouvelle façon de vivre yogique. Il ne s'agit pas seulement de parler de façon abstraite de méditation, du mental, de la mémoire, d'esclavage ou de libération ... L'éveil n'est pas un jeu, un voeu pieux ; kaivalya n'est pas une abstraction, cela peut être une réalité de l'organisme psychophysique, et si cela ne l'est pas, cela ne vous nourrit pas, n'amène pas de transformation, de mutation dimensionnelle. Certaines personnes parlent de méditation et négligent leur organisme physique. Elles disent : "Nous ne pratiquons pas le yoga". Le yoga n'a pas à être pratiqué, il doit être vécu ! C'est une façon de vivre, une culture. Mes chers amis, si l'humanité veut survivre sur cette terre et ne pas disparaître comme c'est arrivé à d'autres espèces, il lui faut apprendre cette culture yogique, cette façon de vivre yogique, afin d'être en relation harmonieuse avec le monde matériel objectif. Cela ne peut pas se faire seulement par l'écologie ou la philosophie environnementale. Ce sont des abstractions ! La base, c'est d'être dans votre corps, dans votre conscience et les deux vont toujours de pair.

CHAPITRE ONZE

Nous allons voir un autre groupe de sûtras, sur un sujet complètement différent : mettre fin à la souffrance. Viveka-khyâtih avioplavâ hânopâyah (II.26), la façon de mettre fin à la souffrance fait appel à la stabilisation de viveka, l'intelligence de discernement. Viveka khyâtih avioplavâ est un état de fermeté, de stabilité, dans lequel le fonctionnement de l'intelligence de discernement, l'énergie de viveka n'est pas morcelée. C'est un état stable. La souffrance prend fin lorsque l'énergie de viveka a émergé et a été stabilisée. Nous avons vu avidyâ khyâti et viveka khyâti la semaine dernière.

Admettons que l'énergie de viveka soit stable. Comment cela met-il fin à la souffrance ? L'énergie de viveka s'exprime, se déploie en passant par sept phases distinctes, et cela mène à la fin de la souffrance. Tasya saptadhâ prânta-bhûmih prajñâ (II.27), l'intelligence née de viveka, qui permet de discerner le faux du vrai, Ce qui voit de ce qui est vu ... passe par sept étapes différentes. Les pétales d'un bouton qui devient fleur s'ouvrent très progressivement, l'un après l'autre ; il en est de même pour les pétales de prajñâ. Saptadhâ prânta-bhûmih sont les sept phases de l'épanouissement de prajñâ, lorsque viveka est devenu stable.

Quel est le premier indice de la présence de viveka, le discernement entre l'énergie de Ce qui voit et l'énergie de ce qui est vu, drashtar et drshya ? C'est la première étape : shubhecchâ, un désir prometteur. Shubha signifie propice, favorable et icchâ, désir. Viveka fait naître un désir de comprendre la réalité des mondes objectif et subjectif ; un besoin qui pousse à étudier, à découvrir pour soi-même l'essence de la réalité, la signification de la vie, l'essence de la vie-même, sans rien admettre comme allant de soi, sans rien croire sur parole, sans se soumettre à aucune autorité. C'est le premier signe qui montre que viveka a commencé à agir dans votre conscience. Puis ce désir d'apprendre, de découvrir par soi-même, sans intermédiaire, génère vicâranâ ; penser, réfléchir, contempler. Le désir (shubhecchâ) est maintenant alimenté par vicâranâ. S'il y a seulement le désir et qu'on ne fait pas d'effort, alors subbhechâ ne peut pas durer. On va peut-être se mettre à lire, à écouter la parole des autres, commencer à réfléchir, à méditer sur ses lectures. Dans vicâranâ, la réflexion, la contemplation, tous les aspects de la pensée sont présents.

La troisième étape de ce saptabhumih est tanûmânasâ. Tanû est votre corps et manas votre mental. Tanûmânasâ, c'est lorsque le corps et le mental font preuve de bonne volonté et sont prêts à vivre la vérité. Si l'organisme n'est pas plein de bonne volonté pour apprendre, il va avoir envie de se reposer sur les schémas d'habitudes, le passé, leur sécurité ; il ne souhaitera pas étudier yama, niyama, âsana ... Ce désir d'apprendre doit être présent dans chaque cellule du corps, dans chaque goutte de sang. On ne peut pas apprendre seulement avec son cerveau ; la découverte de la vérité n'est pas une activité cérébrale, c'est un mouvement de l'être tout entier. Appréciez-vous réellement la beauté et l'élégance avec lesquelles Patanjali commence par parler du désir, puis de la faculté de penser, pour nous dire ensuite que l'organisme physique doit être prêt, motivé. Trop d'inertie empêche le mouvement (kriyâ) d'avoir lieu. Le corps grossier, l'organisme physique, mais aussi le corps subtil, le corps psychologique, la structure psychique doivent faire preuve de motivation et se préparer à vivre la vérité.

Après tanûmânasâ vient sattvâpatti. Sattvâ, c'est l'essence de votre être. Vous êtes

maintenant préparés de façon holistique à entrer en contact avec votre propre essence, sattvâpatti. Voyez-vous comment logiquement, méthodiquement, l'énergie de viveka vous conduit pas à pas vers prajñâ ? Sattvâpatti est la rencontre holistique avec l'essence de votre être véritable. En général, on ne rencontre la réalité que par l'intermédiaire du cerveau, à travers les mots. Ce n'est que si l'être tout entier est impliqué qu'une rencontre personnelle, intime avec la réalité peut avoir lieu.

Celui qui grandit dans sattvâpatti arrive à asamsakti, le non-attachement envers tout ce qui n'est pas l'essence de l'être, la réalité existentielle en vous et autour de vous. Ce non-attachement se produit sans effort lorsqu'a lieu la rencontre holistique avec l'essence de votre être. Si ce non-attachement devient une réalité de tout votre être, vous expérimentez alors l'état de padârtha abhava. Abhava est la disparition, padârtha, le monde matériel. La notion du monde matériel est totalement absente de votre perception, de votre conscience. Vous ne sentez, vous ne voyez, vous n'expérimentez que l'énergie, caitanya, drashtar. Le monde objectif, drshyatva, disparaît complètement. Le monde subjectif avait déjà été dissout. Il y a donc la sensation, l'expérience (si tant est qu'on puisse appeler cela une expérience...) de l'énergie de caitanya, citi shakti. Il n'y a que cette sensation, pas de conscience de votre corps ni de la vie autour de vous en tant que monde matériel. Il n'y a plus que le champ de l'énergie citishakti. Plus loin, dans le quatrième chapitre, Patanjali utilisera le terme darshina âtma qui est la sensation de votre être lui-même en tant qu'observateur, en tant qu'énergie de vision. Padârtha abhavani est donc un état de conscience dans lequel on n'a plus la notion des objets matériels, de la matérialité. C'est ce qui arrive dans l'état de videha décrit précédemment. C'est une transformation qui fait changer de dimension.

Ce que Patanjali a écrit il y a si longtemps est maintenant vérifié, confirmé par les scientifiques qui disent que la matière n'existe pas, il n'y a que l'énergie. La vie est une danse d'énergies, le tao de la physique, la danse de Shiva, comme l'écrit Fritjof Capra. Les apparences de solidité, de pluralité, de séparation disparaissent toutes et le rayonnement, la splendeur de l'énergie de Ce qui voit vous étreignent, vous enveloppent complètement. Ce dernier état est appelé turîyavastha. La conscience a transcendé la solidité de la matière, la multiplicité des apparences, le sentiment de séparation. Ainsi rtambharâ prajñâ brille dans l'état de turîyavastha. Viveka-khyâti aviplavâ hânopâyah (II.26), c'est grâce à viveka que l'on met fin à la souffrance. L'énergie de viveka s'épanouit progressivement en passant par sept étapes ; le couronnement est turîyavastha, le dernier état de prajñâ dans lequel je pourrais dire que l'on se dissout, que l'on fusionne. Votre conscience ne fait plus qu'un avec la conscience universelle ; il n'y a plus le moi et le non-moi, le je et le tu. L'énergie de Ce qui voit, dans sa non-dualité, vibre dans vos yeux, dans vos paroles, dans tout votre être.

Supposons que cette énergie stable de viveka (aviplavâ vivekakhyâti) ne soit pas présente. Que faire alors ? Patanjali dit : yogângânushtânât ashuddhi-kshaye jñâna-dîptih â-viveka-khyâteh (II.28). Vous devez continuer en pratiquant l'ashtânga yoga. De même qu'il y a eu shraddhâ, vîrya, smrti ...(I.20), vous continuez avec yama, niyama, âsana ... et vous le faites avec respect (anushthâna) et foi dans la logique de la discipline du yoga. Si vous pratiquez l'ashtânga yoga, la conscience sera complètement purifiée (ashuddhikshaya), il ne restera pas de saletés, d'impuretés liées à avidyâ, asmitâ, râga ...

Quelle assurance nous a donnée Patanjali en tant que pédagogue ! Si vous n'arrivez pas au terme de la souffrance grâce à la stabilité de viveka, continuez, passez à la proposition suivante et ne dites jamais que vous n'y arriverez pas. Si vous êtes un être humain, vous pouvez y arriver, et cela, par droit de naissance. Par conséquent, si la souffrance ne prend pas

fin (hânopâyah II.26), et si viveka khyâti n'est pas une flamme stable mais vacillante, n'ayez crainte, pratiquez l'ashtânga yoga avec foi et respect. En toute logique, puisqu'il s'agit d'une science de la vie psycho-physique, Patanjali affirme qu'il y aura obligatoirement complète élimination de l'impureté, de l'impuissance, de l'incapacité, de l'imperfection, de l'incomplétude ... tout cela est inclus dans le mot ashuddhi. Le résultat logique de l'élimination de ces impuretés, c'est que la souffrance prend fin. Quand Patanjali parle du samâdhi, il dit qu'il peut être instantané, immédiat ou bien progressif, avec ou sans effort. Il fait la même chose ici au sujet de la cessation de la souffrance. C'est pourquoi je dis que c'est un pédagogue. L'éducation se fait pas à pas, au moyen de la purification.

Je pense que nous pouvons nous arrêter. Aujourd'hui, nous avons vu et le samâdhi et le terme de la souffrance. Pas moins !

QUESTIONS SUR SADHANA PADA

CHAPITRE DOUZE

Je dois maintenant répondre à la question que vous avez formulée ainsi : "Mettre fin à la souffrance future". Si vous le permettez, j'aimerais changer les mots que vous avez employés, modifier la question et enfin, la traiter.

Nous rencontrons trois mots dans les yoga sùtras, atîta, âgata et anâgata (II.16, II.16, IV.12). Atîta, c'est le passé. Qu'est-ce à dire ? Atîta est ce qui s'est manifesté et retourne dans le non manifesté. Âgata est ce qui est présent, manifesté. Anâgata est ce qui ne s'est pas encore manifesté. Atîta : passé ; âgata : présent ; anâgata : futur. Sans doute avez-vous posé cette question en pensant au sùtra : heyam dukkham anâgatam (II.16). Avant de l'aborder, vous allez devoir travailler avec moi sur le sùtra qui précède, dukkham sarvam vivekinah (II.15). Ce sùtra fait référence à l'homme qui est arrivé au niveau de viveka, qui est libéré de avidyâ-khyâti (II.5) et par conséquent d'asmitâ, celui qui est entré dans la clarté de viveka-khyâti (II.26,28 IV.29), qui peut faire la distinction entre Ce qui voit et ce qui est vu, qui ne confond plus jamais l'observateur, ce qui perçoit (drashtar) et ce qui est perçu (drshya). Ceci est le résultat de viveka-khyâti, l'émergence de viveka en tant que qualité, attribut, non pas du mental, mais de la perception.

Comment se fait-il qu'il y ait cette confusion entre Ce qui voit et ce qui est vu, entre le monde objectif et Ce qui voit le monde objectif ? Cette confusion est tellement répandue ! Nous la faisons tous. Prenons un exemple. Lorsque vous dites : "Je vois", n'incluez-vous pas votre corps et vos sens dans Ce qui voit ? Vous sentez que la vision se fait au travers du corps, du mental, du cerveau ; vous les incluez donc dans Ce qui voit, alors qu'en réalité, ils font partie du monde matériel objectif. Vous ne pouvez séparer votre corps du monde matériel objectif, il en fait partie intégralement. Votre corps, de même que votre mental et votre cerveau, c'est ce qui est vu, drshya, mais nous mélangeons les deux lorsque nous disons : «Je vois». Nous introduisons alors toute cette objectivité dans la subjectivité. Le sùtra II.15 se rapporte à ceux qui, grâce à samâdhi pâda, sâdhana pâda, ... ont pris conscience que le corps, le mental, le cerveau, les vrttis, la mémoire, le savoir, que tout cela est drshya et non drashtar. La confusion entre drashtar et drshya s'accompagne de souffrance, drashtr-drshyayoh samyogah heya-hetuh (II.17).

Dans le sùtra II.15, le mot dukkha n'a pas le même sens que le mot klesha, la souffrance psychologique quintuple sous ses différents aspects : avidyâ, asmitâ, râga, dvesha, abhinivesha (II.3). Dukkha n'est pas cette souffrance, c'est la souffrance existentielle. Pourquoi cette grande souffrance est-elle un état existentiel ? Personne ne peut l'éviter, Bouddha lui aussi a dit sarvam dukkham, et la dernière partie du long sùtra II.15 dit dukkham eva sarvam vivekinah. Celui qui a atteint viveka-khyâti, qui distingue clairement l'énergie de Ce qui voit (drashtar) de l'énergie de ce qui est vu (drshya), comprend que tout est douleur, sarvam dukkham. La vie, quand elle prend la forme humaine, comporte cette grande souffrance existentielle que chaque homme doit traverser. C'est inévitable.

Pourquoi Patanjali a-t-il dit *duhkham sarvam vivekinah* (II.15) ? D'après ma compréhension des sûtras, je vois deux raisons. *Drshya*, le monde qui est perçu, celui qu'on appelle le monde matériel objectif, possède la triple énergie *sattva-rajastamas* ou *prakâsha-kriyâ-sthiti*. *Sattva*, *rajas* et *tamas*, en se mélangeant, donnent certains résultats. A l'extérieur de nous, le mélange de ces trois énergies, leur interaction est un mouvement créateur. Les *gunas* créent des situations en se mélangeant. Revenons à notre vie d'hommes, à notre corps qui est aussi le monde matériel objectif. La souffrance existentielle vient, pour l'homme, de ce que, dans son corps, coexistent l'objectif et le subjectif, Ce qui voit et ce qui est vu, *drashtar* et *drshya*. C'est leur lieu de rencontre, on ne peut les séparer, il faut vivre avec. Lorsque, dans votre corps, *sattva* (la *guna* qui a des affinités avec la connaissance, la clarté, l'amitié) domine *rajas* et *tamas* (ou que *prakâsha* domine *kriyâ* et *sthiti*), cela génère un certain plaisir, l'expérience de *sukha*. En conséquence, très naturellement, vous souhaitez faire durer cet état de *sukha*, *sukhânushayî râgah* (II.7). Il y a un certain attachement car cette sensation *sukha* est plaisante pour l'organisme au niveau physique et aussi au niveau psychologique. Cet aspect plaisant crée le désir de perpétuer cet état, et lorsqu'il ne peut être répété ou prolongé, c'est *duhkha*. Certaines choses sont désagréables, mais il faut les affronter, on ne peut pas les éviter. Vivre, c'est être en relation et ce contact, cette rencontre avec des phénomènes désagréables entraînent la sensation de *duhkha*. Vous voulez y échapper, mais vous ne pouvez pas. Vivre avec *sattva-rajastamas* est une obligation existentielle, vous ne pouvez échapper à aucun de ces trois aspects. Quand c'est la *guna* *tamas* qui vous domine, vous aimeriez paresser, dormir, rester tranquille, traîner... Cela aussi procure un certain plaisir, mais si vous laissez faire, cela a des conséquences catastrophiques. Il y a donc les trois *gunas* dans votre corps et il vous faut vivre avec. Lorsque *sattva* domine, elle crée un certain état d'esprit, *rajas* en crée un autre et *tamas* un troisième. Il faut que vous soyez vigilants et Conscients de la *guna* qui prédomine dans votre organisme psycho-physique à chaque instant, sinon c'est comme si vous dormiez.

Sarvam duhkham vivekinah (II.15). Le *vivekin*, celui qui est vigilant et attentif, voit la douleur existentielle qui vient de la confusion entre *drashtar* et *drshya* et de ce que *drshya* se prend pour *drashtar*. Le mental, le corps, les sens croient être Ce qui voit et demandent que leur plaisir se prolonge ou que les situations déplaisantes leur soient épargnées. C'est impossible ! Par conséquent, *sarvam duhkham*. Qu'a donc compris le *vivekin*, celui qui a atteint la dimension de *viveka* ? Tout mène à la douleur, que ce soit *sattva*, *rajas* ou *tamas*, que ce soit le savoir verbal, les expériences émotionnelles ou la relation avec le monde. Il n'est pas possible de bâtir une vie exempte de souffrance et de douleur. L'action d'acquérir, la sensation de posséder procurent de grands plaisirs qui se mêlent à la peur de tout perdre, les deux sont mélangés. Que fait donc le *viveki purusha* ? *Heyam duhkham anâgatam* (II.16), il refuse totalement de s'identifier avec les demandes du corps, avec *jnâna*, les demandes du cerveau et *vr̥tti*, celles du mental. Il s'en dégage complètement afin qu'elles ne génèrent pas de douleur existentielle. Le *viveki purusha* qui a atteint la maturité, la clarté de perception reste au niveau de la vision et ne s'identifie à rien. Il traverse les plaisirs et les souffrances sans s'identifier à eux. La douleur, la détresse existentielle viennent de l'identification de Ce qui voit avec ce qui est vu, cette identification avec le corps, avec l'activité de l'ensemble cerveau et mental. Quand il n'y a pas d'identification, vous laissez les choses se faire. Pour le *vivekin*, il n'y a jamais *vr̥tti sârûpya*, le poids des mots, de leur signification, des inférences. Quand il en a besoin, il les utilise, sans s'identifier à eux.

Vous vous souvenez que l'identification c'est *avidyâ*, puis vient *asmitâ* ... Quand vous ne cédez pas à *avidyâ-asmitâ-râga-dvesha-abhinivesha*, alors *heyam duhkham anâgatam*, vous avez écarté la possibilité de rencontrer la souffrance, vous êtes enracinés dans la joie

existentielle, rtambharâ prajñâ. Cet enracinement vous permet alors de vivre la souffrance et le plaisir (plaisir de rencontrer des amis, souffrance de la séparation irréversible liée à la mort...), sans que rien ne perturbe votre faculté de voir, drashtrva : tadâ drashtruh svarûpe avasthânam (I.3). Les gens sont étonnés par la traduction "la souffrance future" pour dukham anâgatam. Comment peut-on mettre un terme à la douleur du futur ? Si on emploie le terme "non manifesté" pour traduire anâgatam, le sûtra devient alors : mettre fin à l'éventualité de la souffrance qui ne s'est pas encore manifestée. Cela ne nous pose plus question.

Pour conclure ce sujet, il vous faut encore travailler avec moi sur un dernier sûtra : Drashtr-drshyayoh samyogah heya-hetuh (II.17). Drashtr, Ce qui voit, et drshya ont à se rencontrer. La vie est le mouvement de la relation ; l'énergie de Ce qui voit et l'énergie de ce qui est vu sont en constante interaction. Leur rencontre crée la souffrance, crée l'illusion qu'elles ne font qu'un. L'énergie de ce qui est vu, drshya, le monde objectif, ne peut jamais devenir l'énergie de Ce qui voit. Votre corps, vos sens, ne peuvent devenir Ce qui voit, ce sont les véhicules de l'énergie de Ce qui voit. L'interaction est inévitable, c'est la loi de l'existence, mais cette interaction ne devrait pas donner naissance à la souffrance. Il vous faut rencontrer la réalité de telle façon qu'il n'en résulte aucune souffrance. Soyez dans la réalité, dans votre corps, dans le complexe cerveau/mental, qui provient du savoir et de l'expérience de toute l'humanité. Il vous faut vivre avec cela, vous en servir, mais ne les laissez pas prendre la place de Ce qui voit, de ce qui fait l'expérience. Si on les perçoit pour ce qu'ils sont, si on les utilise dans le champ d'activité qui est le leur sans leur permettre d'en franchir les limites, alors la douleur prend fin. Vous ne pouvez renoncer à la vie, et vivre c'est être en relation. Il vous faut être en relation avec cette triple énergie tout en maintenant votre pureté. Cette danse des énergies est le jeu merveilleux de la vie. On peut mettre fin à l'énergie créatrice de sattva-rajastamas qui produit différents composés, grâce à pratiprasava (II.10, IV.34) et pratyâhâra (II.29,54). Dans la condition humaine, on peut stopper ce processus créateur venant de la triple énergie des gunas. C'est pourquoi nous disons qu'il est possible de mettre à terme à la douleur, à la souffrance.

Cette clarification a-t-elle été difficile ? On doit se référer au contexte, voir ce qui précède. Du premier sûtra du premier chapitre - citta vrtti nirodhah - au dernier sutra du dernier chapitre - purushârtha shûnyânâm gunânâm pratiprasavah kaivalyam -, ils sont tous reliés. Citta vrtti nirodhah est une fleur en bouton et kaivalya svarûpa-pratishthâ citi-shaktih est cette fleur épanouie.

TROISIEME PARTIE - VIBHUTI PADA

CHAPITRE TREIZE

Nous avons parlé de pratyâhâra, cet état du mental individualisé dans lequel le mouvement de la mémoire (vrtti) est arrêté, comme l'est, sur le plan physique, le mouvement des sens vers les objets environnants qui les attirent. Le mental est donc entouré d'espace aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Lorsqu'il peut se maintenir dans cet espace intérieur et extérieur, en étant libéré du mouvement des sens et de la mémoire, alors dhâranâsu ca yogatâ manasah (II.53). Après avoir défini pratyâhâra, Patanjali poursuit en disant que cela permet au mental d'accéder à dhâranâ, d'être dans l'état de dhâranâ. Il s'agit d'une science de la vie et de l'art de vivre, la définition de dhâranâ va donc aussi nous être donnée : desha-bandhah cittasya dhâranâ (III.1). En sanskrit moderne, desha signifie région, pays ; mais en sanskrit védique, ce qui est différent, desha signifie espace. Nous avons vu qu'avec pratyâhâra, il y a espace intérieur et espace extérieur. Les objets sont là, autour de vous, mais les sens ne sont pas opérationnels. Ils ne se mobilisent pas vers les objets, et le mental individualisé n'est pas mis en mouvement par le passé, il y a donc cet espace, desha. Bandha signifie tenir, contenir. Citta, le mental individualisé est contenu par l'espace intérieur et extérieur, c'est cela dhâranâ. Le mental individualisé est toujours là, purifié dans sa forme et dans sa condition, mais maintenant toute son énergie se concentre sur l'espace intérieur et extérieur, toute sa capacité d'attention est en relation avec cet espace. Il est comme enveloppé d'espace, de vide, de silence. Il n'a pas encore assimilé l'état de vide et de paix en tant qu'expérience personnelle, mais il se maintient dans cet état, desha bandhah cittasya.

Patanjali nous fait progresser pas à pas, de façon logique, mathématique, scientifique. La conscience tout entière, libre de tout mouvement, est donc plongée dans le vide et la paix qui est le contenu du vide. Si cet état se maintient, alors le mental individualisé convertit en expérience cet état où il est entouré, enveloppé de paix et de vide. Cette expérience est ce qu'on appelle dhyâna : tatra pratyaya ekatânâtâ dhyânam (III.2). Ekatânâtâ signifie maintenir fermement, unir. Le mental individualisé se sent maintenant presque unifié, identifié avec le vide, la paix, le silence. Toutes les autres expériences sont devenues inopérantes, presque inexistantes. Dans le premier chapitre, nous avons vu vrtti sârûpyam itaratra (I.4) ; le mental individualisé était uni, identifié avec les vrttis. Maintenant, il est en union avec l'espace du vide, l'espace du silence. La méditation, dhyâna, est l'état de pureté dans lequel on fait l'expérience du vide et du silence. Il me faut employer des mots et je ne trouve pas de meilleure traduction qu'expérience pour pratyayikatânâtâ. De même que le musicien arrive à ne faire qu'un avec la musique, l'artiste avec sa sculpture ou sa peinture, le mental individualisé ne fait pratiquement qu'un avec cette expérience de vide, de paix et de silence. Si vous comprenez cette définition de dhyâna, la méditation, ce sera facile quand nous aborderons dhyânajam anâshayam cittam (IV.6) dans le kaivalya pâda. C'est seulement une expérience d'espace, de vide, de silence. Ce ne sont pas des mots ; si vous permettez que cela devienne pour vous une réalité de votre vie psycho-physique, c'est un véritable facteur de transformation.

Nous sommes habitués à ce que l'organisme psycho-physique, psychosomatique,

identifié avec le mouvement des vrttis et des sens, soit sans cesse en train de faire l'expérience de divers événements, diverses pensées ou émotions, d'une façon conflictuelle, chaotique, anarchique, désordonnée. Et maintenant, dans tout cet organisme psycho-physique, psychosomatique, l'espace est le maître suprême, il impose sa règle. Il n'y a rien d'autre que l'impression, la sensation d'espace, de vide. Or, dans le vide, le temps n'existe pas. C'est pour moi une réalité fantastique ! Le mouvement du mental et celui des sens s'arrêtent et alors le temps s'immobilise. Nous étions déjà dans l'espace (desha), et maintenant, le temps psychologique (kâla) s'arrête. Toutes les notions de temps et d'espace disparaissent de la conscience. Je répète que ce ne sont pas seulement des mots, c'est ainsi que cela peut se produire, j'en ai fait moi-même l'expérience.

Tatra pratyaya ekatânâtâ dhyânam (III.2). Quoique sous une forme très subtile, dans un état très purifié, le mental individualisé est toujours présent. Il y a une conscience subtile, JE SUIS ou JE SUIS en train de faire l'expérience de l'espace, JE SUIS en train de faire l'expérience de la paix ou du silence, JE SUIS dans l'état de méditation, dhyâna. C'est un centre très subtil, inoffensif car il ne plonge pas dans le passé, il ne se précipite pas hors du corps. C'est une conscience purifiée, mais ça n'en est pas moins le mental individualisé, car ce n'est pas encore la substance mentale universelle, le témoin authentique, drashtar. Quand ce centre disparaît, se dissout, alors svarûpa-shûnyam iva samâdhih (III.3). Au-delà de la méditation (dhyâna), l'état de samâdhi est la dissolution du mental individualisé purifié par le kriyâ yoga et le darshana yoga. C'est la dissolution de ce point sans dimension comme disent les mathématiciens. On dit qu'un point est sans dimension car, si vous l'étirez, il se transforme en ligne. Samâdhi est donc une nouvelle dimension dont la définition est très significative : tad eva arthamâtra-nirbhâsam svarûpa-shûnyam iva samâdhih (III.3). Tadeva : dans cet état de méditation, arthamâtra nirbhâsa, c'est la dissolution, la disparition du sens du JE SUIS. Svarûpa shunyamiva samâdhi, le sens du JE SUIS est totalement balayé. Il n'y a plus « je suis le corps, je suis le mental », il n'y a plus cette forme de JE SUIS, mais je suis en train de faire l'expérience de la méditation. Cela aussi sera balayé dans une absence totale de JE SUIS. Le JE SUIS était entouré de vide et de silence, maintenant le silence et l'espace l'ont pénétré et l'ont dissout, c'est samâdhi.

Pratyâhâra et dhâranâ nous avaient mis dans l'état d'inertie cosmique, sthiti, tamas. Puis, le fait d'être entouré d'espace, de silence et de paix a donné naissance à la sensation d'en faire l'expérience. Comment pouvez-vous faire l'expérience du vide ou de la paix ? Ce ne sont que des mots pour qualifier cet état. Il y a donc ce mouvement d'expérimentation de l'espace, du vide et l'état de dhyâna nous met en harmonie avec le mouvement cosmique, kriyâ. On a donc sthiti et kriyâ. Lorsque ce très subtil sens du JE SUIS et l'état où l'on a conscience de faire une expérience se dissolvent eux aussi, alors, dans l'état de samâdhi, nous sommes en harmonie avec le principe cosmique de lumière, de clarté, prakâsha.

sthiti	tamas	inertie
kriyâ	rajas	mouvement
prakâsha	sattva	lumière

Quand vous êtes dans un état où inertie, mouvement et lumière coexistent, c'est ce qu'on appelle samyama : trayam ekatra samyamah (II.4). Je vous ai déjà prévenus tout au début que les yoga sûtras ont leur propre vocabulaire, absolument hors de la tradition et des conventions des autres darshanas ou écoles de philosophie indienne. Chaque mot (purusha, prakrti, îshvara ...) est employé dans un sens différent, car c'est un mélange de physique et

de métaphysique et non pas une idéologie. Il est question de l'homme en mouvement et l'homme dans l'immobilité, l'homme avec son mental individualisé et l'homme plongé dans la substance mentale universelle, le divin dans le cosmos et le divin dans l'homme... Dans samyama, dhyâna ne perturbe pas dhâranâ et samâdhi n'altère pas l'état de dhyâna. Voilà ce que nous disent les sûtras si l'on s'en tient à la signification littérale du sanskrit.

Tournons-nous vers une autre signification de ces mots desha bandhah cittasya dhâranâ (II.1). Pour les adeptes du yoga qui ne réussissent pas à maintenir leur mental dans cet état de dhâranâ (état de stabilité dans le vide), des aides sont nécessaires. Le kriyâ yoga a été introduit dans les yoga sûtras pour permettre d'arriver à l'état de citta vrtti nirodhah ou de s'y maintenir. De la même façon, ici, dans l'étude de dhâranâ, les yogis qui ont succédé à Patanjali ont proposé d'utiliser, au niveau physique, des méthodologies, des moyens, sur lesquels s'appuyer pour amener cet état intérieur de stabilité dans l'espace (desha bandha). Ces méthodologies répondent aux besoins de chacun. Elles ne sont pas applicables ou nécessaires de façon universelle ; chacun doit trouver ce dont il a besoin ; cela concerne ceux qui ont des difficultés à être dans l'état de dhâranâ sans aide. Leur mental individualisé s'échappe en direction du passé, de la mémoire et devient actif. Leurs sens essaient de s'échapper vers les objets ou, du moins, sont attirés par eux. Pour leur venir en aide, pour les soutenir, des yogis ont proposé le secours d'un objet. Vous choisissez un objet, par exemple une bougie et sa flamme, et vous amenez votre attention sur cet objet. Vos sens, votre attention partaient dans plusieurs directions, vers les multiples objets environnants, vous ramenez votre attention dans une seule direction, sur un seul objet. Certains se servent d'une bougie, d'autres d'une photographie ou d'une représentation du om, que sais-je... et ils maintiennent leur regard sur l'objet, ou ils maintiennent leur perception sur l'objet de façon très stable. Ainsi, le mental ne pense à rien d'autre et les sens ne s'échappent pas vers d'autres objets. Dans un deuxième temps, dhâranâ a donc pris le sens de concentration sur un objet extérieur de votre choix.

Si vous n'avez besoin d'aucun objet extérieur pour vous aider à la concentration, vous pouvez vous intérioriser et si vous acceptez les descriptions anatomiques du Hatha Yoga Pradîpika ou du tantra yoga, vous pouvez choisir un des cakras. La description orientale de l'anatomie humaine est tout à fait particulière. Les gens y voient un côté ésotérique, mais nous n'allons pas aborder cela, le tantra yoga n'étant pas le sujet de cette rencontre. Les cakras ont été décrits et certaines personnes se servent de ces mots, de ces descriptions, pour focaliser et maintenir leur attention sur certains cakras, dans leur corps. Non seulement les cakras ont été décrits, mais aussi leurs lumières et leurs nuances variées : les lumières rouge, bleue, dorée, associées à différents centres nerveux importants. Ainsi donc, certaines personnes s'intériorisent et concentrent leur attention et leur réceptivité sur cela. C'est une mesure de soutien qui a été mentionnée, utilisée, mais ce n'est pas l'essence, le message premier des sûtras.

Pour votre amie Vimala, le mot desha signifie espace, c'est pourquoi elle interprète les yoga sûtras en relation avec l'espace, intérieur et extérieur, et non en relation avec les objets. Mais cela ne signifie pas que vous deviez rejeter les interprétations d'autres commentateurs, européens ou indiens. Je partage avec vous ma façon de voir, et ma seule référence, ce sont les mots sanskrits ; c'est uniquement à travers ses mots que je vais à la rencontre de Patanjali. Ils sont le reflet de sa conscience. C'est pourquoi, pour entrer en harmonie avec elle, j'emploie ses propres termes et non pas les commentaires, même s'ils sont faits par des Indiens. Je ne vous demande absolument pas d'accepter ce que je dis. Si cela va dans le sens de votre compréhension et de votre enseignement, tant mieux. Dans le cas contraire, ne vous

en occupez pas.

Ce terme dhâranâ du vibhûti pâda a été employé dans le sens : l'art de la concentration, (trâtaka ou une demi-douzaine d'autres formes de concentration). Cette focalisation de l'attention sur un objet extérieur ou sur un point quelconque du corps est d'une certaine utilité. Cela développe les pouvoirs latents de l'organisme psycho-physique, et il ne faut pas oublier que dhâranâ, dhyâna, samâdhi et samyama sont définis et décrits dans le vibhûti pâda qui traite des différents pouvoirs générés par ces pratiques. Les pouvoirs latents, occultes, transcendants, se développeront si l'on étudie et utilise dhâranâ dans ce but. Cela aiguise la perception, augmente la mémoire : si vous lisez ou entendez quelque chose, même une seule fois, cela reste en vous, vous ne pouvez l'oublier. Au niveau psycho-physique, étudier dhâranâ de cette façon présente de nombreux avantages pour développer un pouvoir de concentration. J'ai toujours dit que, dès l'âge de sept ans, les enfants devraient étudier dhâranâ à l'école. Ils pourraient être initiés à cette concentration qui aiguise leur attention, leur réceptivité, les possibilités de leur mémoire, leur précision dans la retransmission. Tous ces effets n'ont rien à voir avec la méditation, mais les gens s'intéressent au développement des pouvoirs latents, transcendants, aux perceptions extra-sensorielles, à leur utilisation thérapeutique...

Nous avons donc vu le mot dhâranâ. Revenons à trayam ekatra samyamah (III.4). Tout comme le sucre se dissout dans l'eau et la transforme en eau sucrée, dans l'état de samâdhi, dhâranâ et dhyâna ne sont pas détruits, mais leur spécificité se dissout et enrichit le samâdhi. Une dissolution n'est pas une destruction, c'est un enrichissement.

Avec quelle patience vous m'écoutez ! C'est une telle joie ! Avec qui d'autre pourrais-je partager la profondeur de la vie humaine ? Qui a le temps ? Comme dhâranâ et dhyâna se dissolvent dans l'état de samâdhi, sthiti et kriyâ se dissolvent dans prakâsha. Sthiti, kriyâ et prakâsha sont présents ensemble dans le samâdhi, comme ils le sont dans le monde extérieur. Dans le monde matériel objectif, l'énergie de ce qui est vu, drshya, contient cette triple énergie, prakâsha-kriyâ-sthiti. Notre organisme psycho-physique fait partie de drshya, le monde matériel qui est vu. Cela n'a rien à voir avec Ce qui voit, drashtar. Quand cette triple énergie cosmique, fonctionnant dans notre organisme psycho-physique, opère dans l'état de samâdhi, le mental individuel se dissout et laisse place au témoin authentique, à la pure énergie de Ce qui voit, au drashtar en nous. Ce qui voit (drashtar) et ce qui est vu (drshya) fusionnent, trayam ekatra samyamah, c'est ce qu'on appelle l'état de samyama. Comme un aigle, Patanjali vole depuis la dimension du mental conditionné jusqu'à celle de l'intelligence inconditionnelle. N'est-ce pas majestueux ?

Permettez-moi de continuer. Dans l'état de samyama, quand l'énergie triple prakâsha-kriyâ-sthiti, s'est fondue dans l'organisme, et le mental individuel dans le pur témoin, alors cet état peut se maintenir en nous et il y a le rayonnement du pur témoin, tajjayât prajñâloka (III.5). Ce sûtra dit que lorsque l'état de samyama se cristallise, il entraîne le rayonnement de prajñâ, le pur témoin, dans celui qui vit en samâdhi. Dans l'organisme psychosomatique et psycho-physique d'un yogi, il y a maintenant maîtrise (tajjayât) de samyama. La personne peut alors être appelée yogi, ce qui n'était pas le cas jusque là. C'est pourquoi j'avais donné comme thème à cette rencontre : "Le yoga au-delà de la méditation". Nous étudions l'être humain authentique, celui qui vit de façon yogique. Le yoga est le couronnement de l'évolution humaine, le summum de maturité dans la conscience humaine.

Tajjayât prajñâloka ; âloka est la lumière ; prajñâ, la pure vision, la pure intelligence.

Nous avons maintenant un être capable de voir la réalité telle qu'elle est sans la recouvrir par les mots et le savoir qu'ils génèrent, par le contenu émotionnel de la mémoire et les inhibitions physiques dues aux schémas d'habitude ; c'est un être humain authentique. Dans la réalité existentielle de l'être, l'identité existentielle du pur témoin peut fonctionner. Voyons-nous maintenant la signification du mot yogi ? On ne peut pas donner ce nom de yogi à quelqu'un simplement parce qu'il pratique âsana et prânâyâma ou qu'il a développé des pouvoirs par certaines pratiques. L'état de yoga est une double maîtrise : celle de prakâsha-kriyâ-sthiti et celle de la perception. On appelle yogi celui chez qui ce qui est vu (le monde matériel objectif) et Ce qui voit ont fusionné, que ce soit dans la perception, l'action ou la Conscience. Il n'y a pas de division entre l'observateur et ce qui est observé, Ce qui voit et ce qui est vu, le sujet et l'objet. La Conscience de la non-dualité de la réalité est présente, et c'est à partir d'elle qu'ont lieu la perception et l'action.

CHAPITRE QUATORZE

Dans le flux de l'évolution cosmique, chaque espèce émerge dotée de certains pouvoirs latents. C'est le processus de mutation, au niveau biologique, qui provoque l'émergence de ces pouvoirs particuliers communs à l'espèce entière. La race humaine est née avec des pouvoirs innombrables, un potentiel inépuisable. A l'heure actuelle, l'homme paraît être le produit final de l'évolution biologique, et par conséquent, la prochaine mutation qui aura lieu dans le flux cosmique de la nature (prakriti vyâpâra) devra se faire sur le plan de la conscience. La science du yoga donne la direction dans laquelle cette mutation psychique peut se faire et explore le processus d'éducation à l'aide duquel la conscience humaine peut participer de façon volontaire à cette mutation.

Patanjali appelle vibhûti ces pouvoirs potentiels contenus dans la conscience et l'organisme humains. C'est pourquoi il a consacré un chapitre entier, vibhûti pâda, au processus de l'éducation et de la purification. Il nous faut donc comprendre le sens précis du mot vibhûti ; ce sont les pouvoirs potentiels contenus dans la forme humaine. Lorsqu'on essaie d'éveiller ces pouvoirs potentiels à l'aide de techniques, de méthodes, ou en utilisant les possibilités connues de l'ensemble du corps et du cerveau, ils se manifestent sous le nom de siddhis. On appelle siddhi la manifestation d'un pouvoir potentiel. Les yoga sûtras donnent des moyens, des techniques à ceux qui sont intéressés par l'émergence, le développement et la manifestation de ces pouvoirs latents ou siddhis. Par exemple, de nombreux sûtras du vibhûti pâda nous disent comment éveiller ces pouvoirs potentiels en focalisant la triple puissance de samyama sur certains points du monde objectif ou du corps humain.

Dans les yoga sûtras, le mot samyama est employé de façon très technique, et n'a pas son sens usuel de maîtrise de soi. Quand la puissance de dhâranâ, déjà enveloppée de vide et de silence, devient une expérience de vide à travers dhyâna, et quand cette expérience du vide aboutit à la dissolution du centre Je, cela devient samâdhi et certains pouvoirs apparaissent. Trayam ekatra samyamah (III.4), samyama est la triple puissance de dhâranâ, dhyâna et samâdhi opérant ensemble. Lorsque cette triple puissance, samyama, est focalisée sur certains points comme, par exemple le soleil, sûrya (III.27), la science du yoga nous dit que cela éveille un certain pouvoir. Si elle est focalisée sur la lune, candresamyamah (III.28), ce sont d'autres pouvoirs qui s'éveillent dans l'organisme psycho-physique. Si on la focalise sur certains endroits du corps appelés cakras, d'autres pouvoirs encore s'éveilleront et pourront devenir actifs.

Dans le monde entier, y compris l'Inde, nombreux sont ceux qui s'intéressent à l'exploration des pouvoirs latents de l'organisme psycho-physique et à leur utilisation à certaines fins qui peuvent, d'une façon ou d'une autre, servir l'ego, ou bien l'humanité. C'est pourquoi le vibhûti pâda les traite en détail. Mais une chose nous est dite clairement : te samâdhâu upasargâ vyutthâne siddhayah (III.38). L'utilisation de ces pouvoirs, les siddhis, est un obstacle (upasargâ) sur le chemin qui transforme samâdhi en kaivalya. Dans la dimension de samâdhi, le centre du je n'est plus actif, il y a presque unité avec la pure énergie de Ce qui voit. Si, après avoir atteint cette dimension, on veut faire usage, à certaines fins, des pouvoirs qu'elle génère, alors on ne peut vivre kaivalya. Mais si l'on n'est pas intéressé par kaivalya, on peut quitter la dimension de samâdhi et exercer ces pouvoirs de façon utile en servant l'humanité ou bien de façon égocentrique, ambitieuse, diabolique, destructrice...

Pourquoi sont-ils des obstacles sur le chemin de kaivalya ? Un autre sūtra dit : sattva-purushayoh shuddhi-sāmye kaivalyam (III.56). Sattva citta est le mental individualisé créé par l'homme, la conscience conditionnée. Pourquoi est-ce impur ? Pourquoi cela doit-il être purifié ? Parce que ce mental est enchaîné, attaché au passé qui est mort : la pensée, le savoir, les expériences. Il est tellement conditionné par la pensée, le savoir et la mémoire ! Il est l'esclave du passé et, d'après les yoga sūtras, l'asservissement, l'absence de liberté, c'est l'impureté. Les yoga sūtras défendent la liberté inconditionnelle, non seulement au niveau cérébral, mais au niveau des relations. Par conséquent, sattva citta, la conscience conditionnée créée par l'homme, le mental individualisé doit être purifié par l'ashtānga yoga, par īshvara pranidhāna, par savitarka, savicāra, sānanda, sasmitā, samādhi. Il doit être purifié et lorsqu'il devient aussi pur que purusha, le témoin authentique, drashtar, l'authentique énergie de Ce qui voit, alors c'est kaivalya.

Avant de continuer, si vous le permettez, je voudrais dire quelques mots sur kaivalya, ce terme enchanteur. Il vient du mot sanskrit kevala qui signifie seul, isolé, absolument, tout à fait seul. Quand cette solitude est vécue, elle a pour résultat l'état de kaivalya, la liberté absolue, inconditionnelle. Kaivalya, c'est vivre la réalité existentielle de la solitude, c'est vivre kevala. D'après les yoga sūtras, la liberté (kaivalya) n'est pas un but, un objet à atteindre ou à obtenir, c'est la réalité existentielle de l'essence de notre être, enfouie sous les conditionnements. Elle doit être révélée, découverte, dévoilée et non pas atteinte, acquise, possédée et entretenue. Voilà la différence entre le yoga darshana et les autres darshanas de la philosophie indienne.

Quand ces pouvoirs latents sont éveillés, développés, manifestés, en fait, on conditionne à nouveau la conscience. Avec citta vrtti nirodhah, on essayait de déconditionner l'intelligence, drashtva, l'énergie de Ce qui voit. Quand on exerce un siddhi, on doit revenir au niveau de la conscience de soi. Au lieu de rester dans la Conscience de soi, l'énergie cosmique de pure perception et de pure connaissance, il faut revenir au centre du je, le je figé, il faut à nouveau être motivé pour servir, éclairer, transformer la société et les êtres humains, puis utiliser les pouvoirs pour obtenir certains résultats. On est conditionné par les raisons qui nous poussent à vouloir les siddhis, par leur exercice et aussi leurs résultats. Les motivations, l'exercice des siddhis et leurs résultats vous conditionnent. C'est pour cette raison que ce sont des obstacles sur le chemin de kaivalya. Cela vous procure du plaisir : "Je possède tels siddhis ; je suis quelqu'un d'extraordinaire" et les autres vous entourent, vous applaudissent, vous respectent. C'est un plaisir autre ; une recherche, une poursuite du plaisir à un autre niveau, sukhanushayī rāgah (II.7). Alors, c'est l'attachement et tout ce qui s'en suit ... C'est pourquoi : te samādihāu upasargā vyutthāne siddhayah (II.38) Sattva-purushayoh shuddhi-sāmye kaivalyam (III,56). Vivre le véritable isolement (kaivalya) est possible lorsque le mental individualisé, purifié par le processus d'éducation, a atteint une pureté semblable à celle de l'énergie de Ce qui voit, drashtva, drashtar. Ces explications sont indispensables pour comprendre le mot kaivalya.

Pourquoi les yoga sūtras parlent-ils d'un isolement existentiel, kevala ? Pourquoi parlent-ils de kaivalya ? Si vous vous souvenez, j'ai dit au début que l'humanité, dans l'évolution cosmique, devint Consciente d'elle-même. Chez l'homme, drashtar, l'énergie de Ce qui voit, de ce qui connaît est mêlée à drshya, ce qui est connu. L'ensemble formé par le corps, le cerveau et le mental est ce qui est vu, connu, le monde matériel objectif qui a des qualités distinctes de celles de drashtar, Ce qui voit, le témoin authentique. Il y a donc, dans le corps humain lui-même, l'énergie de Ce qui voit et l'énergie de ce qui est vu, et nous avons la responsabilité de faire la distinction entre les deux. L'ensemble corps-mental-cerveau, muni

des énergies de sattva-rajās-tamas ou de prakāsha-kriyā-sthiti, doit être distingué de la pure énergie de Ce qui voit, qui n'a pas de point fixe. C'est une énergie dynamique qui fonctionne sans créer de point fixe ou d'identité, car c'est une énergie cosmique. Le purushatva de l'homme, le caractère humain de l'humanité, c'est de réaliser cette énergie de Ce qui voit et connaît, contenue dans la forme humaine, dans l'organisme psycho-physique.

Il faut distinguer les deux : ce qui est vu ne peut devenir Ce qui voit, et Ce qui voit ne peut être emprisonné dans le savoir, dans ce qui est vu. L'énergie de Ce qui voit ne peut être conditionnée ; seule peut l'être la partie de la conscience qui est individualisée, attachée au corps, qui fonctionne à l'aide des sens, à partir des conditionnements créés par l'homme. Ce sont deux choses différentes, comme ces collines ou ces arbres sont différents du témoin qui voit grâce aux yeux et entend grâce aux oreilles, distincts de lui. L'organisme humain est un instrument de perception, de relation, mais il diffère de façon qualitative, existentielle de la pure énergie de Ce qui voit qui est l'essence de notre être.

Enfermée dans la forme humaine, vivant au milieu d'organismes biologiques et psychologiques conditionnés, l'énergie de Ce qui voit est donc complètement isolée. Entouré d'objets matériels innombrables nécessaires à sa survie, l'homme est intérieurement toujours isolé, car l'essence de son être est cette énergie qui sait tout, qui voit tout. Nous nous identifions avec la forme, avec le mental et son conditionnement, avec les pensées et le savoir du passé et croyons que nous sommes sous leur dépendance. Cette illusion de dépendance et cette identification créent le pseudo-je, le je suis, l'ego, le soi, le moi, entité figée. L'intelligence ne peut pas être une identité figée, rigide. C'est l'énergie de création, une énergie dynamique qui imprègne tout le cosmos et par conséquent tout notre être. Mais nous confondons les deux : la pure énergie de Ce qui voit et le centre rigide du je créé par l'homme. La conséquence en est la souffrance, l'intense douleur existentielle, le chagrin. Kaivalya, c'est prendre conscience que l'on est seul et que l'énergie de Ce qui voit, drashtar, est totalement libre. Cette énergie doit vivre, ce qui est très difficile, au coeur du monde matériel dont fait partie notre corps. L'ensemble corps et mental ne peut être séparé de drashtar, l'énergie de Ce qui voit ; il leur faut être ensemble et ils sont pourtant si différents ! L'énergie de Ce qui voit doit être Consciente de son isolement, tout en vivant environnée du conditionnement de l'ensemble corps-mental-cerveau et d'une multitude d'objets matériels que cette énergie doit utiliser. Le corps, les sens, le mental et ses connexions avec les sens en font partie ; elle doit les utiliser mais ne pas être dépendante d'eux.

Voyez-vous ce que j'essaie de vous faire sentir aujourd'hui ? Etre isolé ne signifie pas fuir les relations. Nous devons vivre l'isolement et nous devons vivre la relation, nous devons prendre Conscience de la différence entre ce qui est vu et Ce qui voit, drshya et drashtar. Lorsque l'isolement est vécu au milieu de la multitude des objets, c'est ce qu'on appelle kaivalya. Si l'isolement n'est perçu que de façon cérébrale, intellectuelle, théorique, cela devient une idée. Les idées ne peuvent pas être vécues, seuls les faits peuvent l'être. Kaivalya, c'est donc vivre la réalité existentielle de notre isolement, l'essence de ce qui fait l'humain.

L'espèce humaine est apparue avec ce pouvoir potentiel d'isolement et les siddhis font obstacle à la Conscience de cela, à la possibilité de le vivre, car ils renforcent le pseudo-centre, le je, l'ego et le maintiennent en activité. Le mouvement du je, du mental est le terrain fertile dans lequel pousse la douleur. Cela fractionne la réalité non duelle, cela impose la dualité mentale, le moi et le non-moi, avec les tensions, les conflits, les kleshās. Aussi : te samādhāu upasargā vyutthāne siddhayah (III.38) sattva-purushayoh shuddhi-sāmye kaivalyam (III,56).

Après ce point capital du vibhûti pâda, et toute la technique de focalisation de samyama pour éveiller les siddhis, nous pouvons aborder kaivalya pâda. Souvenez-vous bien que la liberté, le fait d'être seul est une réalité existentielle et non une idée que l'on poursuit, un but qu'on cherche à atteindre en créant un jeu parallèle de conditionnements au nom de la liberté ou un écheveau d'échappatoires. C'est une découverte, une révélation, pas un but ou un accomplissement.

QUESTIONS SUR VIBHUTI PADA

CHAPITRE QUINZE

Nous n'allons pas aborder de nouveaux sùtras ce matin, mais vous avez suggéré, entre autres, que je parle du mental et des états de conscience. Je l'ai déjà fait, mais je n'ai peut-être pas été claire. Voyons donc le mot mental (mind) et les états de conscience. Nous avons traité dhâranâ, dhyâna et samâdhi. J'ai dit que l'homo sapiens, l'espèce humaine, est le produit du flot de l'évolution cosmique : nous en faisons intégralement partie. Avec nos structures, physique et psychosomatique, nous sommes le produit de ce flux cosmique évolutif. Chaque espèce qui s'est manifestée sur cette planète a eu sa propre substance mentale, sa propre voie de connaissance, sa façon de répondre aux défis. Nos compagnons non humains ont aussi une mémoire, mais ils répondent aux défis par l'intermédiaire du mécanisme de l'instinct. Comme nous avons nos mécanismes de défense, ils ont leurs mécanismes instinctifs. Leur réponse aux défis dépend donc de l'inconscient, de la mémoire et des mécanismes instinctifs intégrés dans leur corps.

L'homo sapiens est une espèce qui est apparue avec un cadeau unique en son genre : notre mémoire, nos schémas de comportement, notre conditionnement sont inconscients, mais nous avons deux consciences différentes. L'une est la conscience de soi (soi en tant qu'identité distincte des autres), et l'autre est la faculté qu'a la Conscience de ressentir que le tout est en nous. On a donc deux énergies de conscience de soi (self-consciousness & self-awareness) qui sont, pour ainsi dire, rassemblées, condensées, imprimées dans chaque cellule du corps humain. Nous avons donc une couche du mental, la substance mentale universelle, qui est l'énergie de Conscience de soi. C'est un domaine où les mots n'existent pas, qui n'a pas besoin d'objets pour se percevoir, qui n'essaie pas de se séparer, de se distinguer des autres. C'est simplement JE SUIS. La vie est là, l'êtré, la Conscience d'une êtré holistique y est intégrée. Il y a la substance mentale universelle avec l'énergie de Conscience de soi ; et il y a le mental individualisé créé par l'homme, avec l'autre énergie de conscience de soi. La conscience est toujours la séparation, le fait d'être une identité séparée, je et ce qui n'est pas je, moi et ce qui n'est pas moi. Le mental individualisé, ce produit de notre civilisation, par sa façon même de percevoir, divise la vie en moi et non-moi. Il ne peut accéder à la connaissance qu'en générant la dualité, en étant dans la tension de la relation entre sujet et objet, en désirant agir sur les objets ou résister à leur action sur lui. Voyez bien cette double énergie de conscience. C'est l'autre qui imprègne l'être tout entier. Chaque cellule est vibrante d'êtré, il y a cette sensation non formulée de l'êtré de la vie qui stimule l'aspiration à l'immortalité, à l'amour (être aimé ou aimer quelqu'un), qui stimule le besoin impérieux d'amitié et d'entr'aide. Ces élans sont tous non rationnels, non mentalisés, ils murmurent dans chaque cellule, et c'est dû à cette deuxième énergie de Conscience de soi, cette substance mentale universelle qui contient l'énergie cosmique de mutation. Qu'on l'appelle mental universel, conscience cosmique, intelligence universelle ... de toute façon, cela existe et se manifeste sous la forme de ces élans vers la liberté, l'amour, l'immortalité.

Mais l'agent véritablement actif, c'est le mental individualisé créé par l'homme. L'identité individuelle du corps renforce l'impression qu'il y a un je, un ego à l'intérieur de

nous et que le soi, le moi, est séparé du soi des autres. D'une certaine façon, le mental créé par l'homme nous est commun à tous. Les aspirations non mentales viennent de la perception, de l'intelligence pures. Le mental façonné par l'homme a des désirs d'acquisition, de possession ; cela renforce et fait durer la notion d'identité séparée. Ce moi séparé, avec ses attirances, ses dégoûts, ses préférences, ses préjugés, ses conclusions, ses théories, ses idées doit lui aussi survivre, se maintenir tout comme le corps. Bien plus ... on aimerait le transmettre aux enfants, le faire passer de génération en génération !

Ce mental individualisé semble avoir, non pas trois dimensions, mais trois niveaux : le conscient, le subconscient et l'inconscient. Ceux d'entre vous qui viennent d'Europe n'ont pas besoin que je parle de ces divisions, de ces différents niveaux du mental, vous devez être familiarisés avec tout cela. A partir de la naissance, tout ce qui est vu, absorbé, assimilé, cultivé, tout ce que la société a imposé, greffé, devient le contenu du mental conscient. Les niveaux d'identification avec les caractéristiques du corps, du cerveau, les comparaisons avec les autres, les échecs, les succès, les images que les autres se sont fait de nous, tout cela c'est le mental conscient, un premier niveau.

Il y en a un autre en dessous, ou qui l'imprègne. Vous savez que la peau est faite de sept couches, mais nous n'en sentons qu'une car elles sont très subtiles. De même pour la conscience. Le subconscient, c'est l'héritage direct des parents, de la famille, de la classe sociale, de la communauté religieuse, du peuple, du contexte socio-économique ... Tout cela est transmis par l'ADN et l'ARN. Cela fait que le corps humain est un héritage. Cet héritage nous donne nos inclinations, nos tendances. Nos attirances, nos rejets, nos préférences et nos préjugés peuvent être en grande partie hérités. C'est un niveau très puissant. Le mental conscient a la vie courte : que vous ayez vingt-cinq, trente ou cinquante ans, il a le même âge ; mais le mental dont on a hérité peut remonter à deux ou trois générations si ce n'est plus. Notre science de l'ayurveda le fait remonter à cinq générations, les autres sciences ont accepté l'idée de deux. Ceci est le deuxième niveau.

En dessous du subconscient, se trouve l'inconscient, l'animalité dans l'homo sapiens, les instincts animaux, les mécanismes instinctifs. Le mental conscient possède le mécanisme de défense et le mental inconscient, celui des instincts. Le mental conscient, le subconscient et l'inconscient s'entremêlent. Lorsque vous agissez, vos relations sont peut-être celles d'une personne éduquée, cultivée. Vos actions sont dirigées, contrôlées, régulées, façonnées par vos connaissances, votre éducation, le mental conscient, mais dans vos réactions, le subconscient et l'inconscient surgissent avec une grande puissance. Ils peuvent même faire table rase de votre culture, de votre idéologie, de vos raisonnements et de votre logique, les envoyer promener, les passer par la fenêtre pourrait-on dire, et vous obliger, vous contraindre, en une fraction de seconde, à dire ou faire des choses dont vous auriez honte au niveau conscient. Il nous faut donc apprendre à être vigilants au niveau conscient, c'est-à-dire à conserver l'initiative de l'action. Nous ne le faisons pas tous, ni tout le temps, mais c'est présent, espérons-le. La conscience vigilante n'est pas polluée par les tendances, les tiraillements du subconscient et de l'inconscient, mais nos heures de veille ne sont pas entièrement confiées à notre initiative. La moitié du temps, si ce n'est plus, nous devons répondre, réagir et, à ces moments-là, dès que nous sommes provoqués, le subconscient fait surface. S'il y a peur, convoitise, avidité, le mental conscient et tout son savoir sont balayés et le subconscient fait la loi. Par conséquent, quand on réagit, on n'est pas vraiment vigilant. Vous savez, au niveau physique, lorsque vous recevez quelque chose sur la tête, vous devenez inconscient ; de la même façon, dans nos heures de veille, il y a des moments d'inconscience. Dans les moments de réaction, qui est éveillé ? Qui est Conscient ? Qui est responsable ? L'animalité

inconsciente et l'héritage subconscient entrent en jeu et notre comportement, quand nous sommes réveillés, en est influencé, pollué, abîmé, déformé, faussé. C'est pourquoi il y a tant de conflits, de contradictions, de discussions du type : - Vous avez dit cela. - Non, je ne l'ai pas dit. - Bien sûr que si, j'ai des preuves. - Mais ce n'est pas ce que j'ai voulu dire. - C'est pourtant ce que vous avez dit. - Je ne voulais pas. - Vous l'avez dit, etc... Cela arrive parce que la personne "n'était pas là", elle n'était pas présente. Etre parfaitement Conscient et vigilant, demande une grande exigence dans l'attention. C'est le tapas des yoga sùtras et c'est très rare.

Vous m'avez demandé de parler du mental. Nous venons donc de voir la substance mentale universelle, existentielle qui contient l'énergie de transformation de la liberté et de l'intelligence et aussi le mental individualisé façonné par l'homme avec ses trois couches et leur fonctionnement, leur *modus operandi*.

QUATRIEME PARTIE - KAIVALYA PADA

CHAPITRE SEIZE

Si cela est clair, venons-en au premier sūtra de kaivalya pāda. Janma-aushadhi-mantra-tapah-samādhi-jāh siddhayah (IV.1). Les manifestations (siddhis) des pouvoirs latents peuvent être dûs à la naissance (janma), à l'absorption de plantes médicinales (aushadhi), à l'utilisation de l'énergie du son (mantra), à diverses techniques austères de mortification des sens (tapa), ou au samādhi (samādhi-jāh).

Krishnamurti m'avait raconté : "Vimala, ma mère me disait que mes mains avaient, de naissance, le pouvoir de guérir". Yehudi Menuhin était musicien de naissance ; il savait jouer du violon à cinq ans, pas les autres hommes. On peut avoir différents siddhis de naissance. Shankarācarya, Shri Ramana Maharishi et Ramakrishna ont, très jeunes, manifesté des siddhis, de façon innée. La naissance n'est pas le commencement de la vie ; les siddhis ont donc dû apparaître avant.

Quand on utilise, quand on manie l'énergie du son grâce à la puissance de samyama (la triple puissance de dhāranā, dhyāna et samādhi), cela peut provoquer la manifestation de siddhis. L'énergie sonore est l'énergie première de création. Le son et la lumière sont à la source de la création. On manie l'énergie sonore grâce aux mantras, spécialement les bīja mantras. Cela ne se fait pas n'importe comment, c'est basé sur la science des vibrations. Il faut étudier mathématiquement la vibration sonore, de façon approfondie, combiner les sons pour former des mots spécifiques que l'on va chanter. C'est une science en soi et par l'utilisation juste, correcte, scientifique de l'énergie du son, on peut obtenir certains siddhis.

Quand on utilise des médications, des plantes ou des drogues qui permettent une expansion de conscience, il s'agit toujours de la puissance de samyama, vous devez toujours faire le lien avec samyama.

Au nom de tapas on pratique la mortification des sens, en les affamant par le jeûne ou la continence, ou en utilisant de façon figée certaines postures. Il y a tant de façons de les mortifier. Mortifier, priver, isoler de façon systématique affecte le métabolisme, le système chimique, et cela peut éveiller certains siddhis.

Des siddhis peuvent donc provenir des mantras, de aushadhi ou de tapas et d'autres du samādhi, samādhijāh siddhayah.

Les yoga sūtras disent ensuite jāty-antara-parināmah prakṛty-āpūrāt (IV.2). Jāti est l'espèce et antara la transformation. La mutation, la transformation qui a lieu au niveau de la forme a certaines conséquences. Aussi, la source originelle des siddhis n'est-elle pas dans le fait d'entretenir, d'utiliser les pouvoirs, mais dans la forme humaine psycho-physique. Si nous avons l'impression d'être les créateurs de ces siddhis, Patanjali nous dit non. Vous ne faites que les éveiller, mais leur origine n'est pas humaine, elle est cosmique, naturelle (prakṛty-āpūrāt). Les pouvoirs sont la conséquence d'une mutation qui a lieu dans l'espèce tout entière et par conséquent, lorsque vous faites des efforts avec mantra, aushadhi, tapas ... pour

aboutir, ces efforts doivent être complétés, améliorés, parachevés par la nature. Qu'est-ce que cela signifie ? Les siddhis peuvent ne pas se manifester malgré vos efforts. Vous n'en êtes pas les créateurs. Qu'êtes-vous alors ? Quel est votre rôle dans leur manifestation ? Nimittam aprayojakam prakrînâm varana-bhedah tu tatah kshetrikavat (IV.3). Vous devenez un agent qui fournit à la nature une occasion de compléter et d'améliorer vos efforts (nimittam aprayojakam). En appliquant les techniques, les méthodes données dans le vibhûti pâda, vous devenez un nimitta, un simple agent, un instrument qui ne peut rien susciter ou provoquer car la nature a sa propre intelligence. Vous n'êtes ni source, ni créateur, ni instigateur car il y a une motivation de l'ego "je veux développer mes pouvoirs occultes, transcendants", par curiosité, ambition, identification avec le corps, désir de tout dominer. Il faut être très vigilant afin d'éviter que le mental individualisé créé par l'homme ne revienne en douce contaminer, déformer, pervertir ce qui a été obtenu grâce au processus d'éducation et de purification.

Vous êtes l'agent, l'instrument (nimitta), mais pas l'inspirateur, le créateur (prayojaka). Qu'êtes-vous alors ? Prakrînâm varana-bhedah tu tatah kshetrikavat. Un fermier (kshetrika) a la possibilité de détourner un cours d'eau par des canalisations, afin d'amener l'eau courante dans son champ pour ses plantations. De même, vous pouvez détourner selon votre choix les énergies potentielles contenues dans le monde extérieur et dans votre corps. Le fermier obtient sa récolte et de la même façon, vous obtenez vos siddhis. Tel un scientifique qui procède pas à pas, de façon logique, Patanjali pénètre de façon très précise dans le fonctionnement du mental humain et de la nature cosmique. Aucun détail n'est laissé de côté, rien n'échappe à sa perception et à l'expression verbale de sa compréhension.

En faisant des barrages sur les rivières, en exploitant les forêts, les océans, les lieux, l'homme intervient sur la nature et ses interventions sur le flot de la nature créent des problèmes écologiques, des problèmes d'environnement, ce n'est un secret pour personne. Il s'agit d'une intervention, d'un dérangement du flot de la nature à partir de motivations personnelles basées sur l'ego. Ce n'est pas le chemin de kaivalya. Vous créez une nouvelle sensation de Je, de mien, d'expérimentateur, de démonstrateur de siddhis. Participer au rythme cosmique, ce n'est pas interférer avec ce rythme. Nous devons participer au processus de l'évolution cosmique, à la mutation de la psyché, (prochaine étape de notre évolution puisque le produit final sur le plan biologique est la forme humaine), et cela consiste à purifier la psyché et à la maintenir dans le rythme, dans l'équilibre cosmiques. Lorsque le rythme de la vie quotidienne de l'homme, de sa relation avec son corps et son mental, avec les objets matériels qui l'entourent, est en harmonie avec le rythme cosmique, quand sa respiration l'est aussi, quand sa perception n'est pas voilée par le mental individualisé qu'il a créé mais qu'elle est dans sa pureté, sa virginité existentielle, alors l'énergie de Ce qui voit est en action et l'on est en présence d'un être humain authentique. Le yoga crée un être humain, une culture humaine véritables à partir de la forme biologique de l'homme.

Ce matin, nous avons donc vu la signification des mots vibhûti et kaivalya, les implications des siddhis, etc. Puisque vous étudiez le yoga, vous devez apprendre que Ce qui voit et ce qui est vu ne doivent jamais être confondus. Le corps, le cerveau, le mental ne sont pas Ce qui voit mais ce qui est vu, ils font partie du monde matériel, de prakrti, ils n'ont pas de purushatva. Purusha et prakrti ne peuvent pas être confondus, ils ne sont pas interchangeables, ce sont des énergies distinctes. Prakrti a l'énergie de prakâsha-kriyâ-sthiti et purusha, c'est purushavishesha îshvarah (I.24) ou énergie de Ce qui voit. Nous les confondons dans notre corps car nous oublions que le corps c'est prakrti. Le corps, le cerveau, les sens, les sensations, leurs interprétations, tout cela est ce qui est vu, drshya, et drshya ne peut jamais devenir drashtar. Tous ces chapitres doivent nous apprendre à ne jamais nous identifier avec

prakṛti en nous. Il nous faut vivre avec prakṛti, en elle, en relation avec elle, mais conserver l'isolement. Il faut vivre trois choses : l'isolement, l'altérité de prakṛti et la relation avec elle. C'est pour cela qu'il y a citta vṛtti nirodhah, pratyāhāra, pratiprasava et la purification de l'organisme physique et psychologique pour le libérer des griffes du passé.

CHAPITRE DIX-SEPT

Il me semble que kaivalya pâda éclaircit le mystère de l'interminable souffrance de la race humaine. Ce matin, nous allons parler de quelque chose de fascinant : Jâti-desha-kâla-vyavahitânâm api ânantaryam smrti-samskârayoh ekarûpatvât (IV.9). Afin de comprendre ce sûtra et ceux qui suivent, il me semble nécessaire de nous intéresser au sûtra IV.6 : dhyânam anâshayam. L'ensemble de ce chapitre concerne la nouvelle substance mentale née de la dimension de dhyâna et samâdhi. La méditation permet une sorte de mutation psychique. Nous avons vu hier que, dans le flot de l'évolution cosmique, l'humanité paraît être le produit final de la mutation biologique. En conséquence, c'est vers une mutation d'ordre psychique que le flux cosmique de la vie entraîne l'humanité. La structure biologique de l'animal humain paraît être le terrain dans lequel cette prochaine mutation pourra se faire. Nous, les animaux humains, faisons intégralement partie des espèces animales et aussi de la totalité du cosmos.

Vous avez peut-être remarqué que tous les animaux, y compris les oiseaux (et si vous me permettez d'aller plus loin, j'ajouterais même les végétaux) ont, intégré en eux, un instinct de conservation, comme si l'inconscient de ces espèces contenait un irrésistible élan vers la survie. On pourrait presque appeler cela le désir de survie ; survie de l'espèce et aussi de ses expressions individuelles. Ce besoin de survivre a une nature double qui se manifeste par l'instinct de conservation individuel et par l'instinct de conservation de l'espèce grâce à la reproduction. L'espèce humaine a émergé à partir d'autres espèces, cet instinct incorporé de conservation et de reproduction, cet instinct de survie est resté, même après mutation. Le samskâra de ce besoin a été conservé intact dans la race humaine tout entière. L'espèce humaine, l'homo sapiens, collectivement et individuellement, véhicule ce samskâra qui fait partie de sa mémoire inconsciente.

A cet instinct de survie, à ce samskâra de conservation, s'ajoute un autre samskâra, un autre aspect de la mémoire commune à tous les animaux humains. Ce sont les traces qu'ont laissées dans l'organisme psycho-physique toute l'expérience et les actions de l'humanité, bonnes ou mauvaises. C'est ce que Jung appellerait l'inconscient racial. Nous avons donc une double mémoire : la mémoire existentielle de l'instinct de survie, de conservation, et la mémoire créée par l'homme à partir des traces laissées dans l'organisme par les bonnes et les mauvaises actions.

Jâti-desha-kâla-vyavahitânâm api ânantaryam smrti-samskârayoh ekarûpatvât (IV.9). Jâti est la race humaine ou le peuple particulier ; desha, la région ; kâla, le moment historique. Cette double mémoire des samskâras, (de nature existentielle et créée par l'homme), est commune à tous les animaux humains, quelque soit leur peuple (jâti), leur lieu de naissance (desha) et l'époque de leur naissance dans l'histoire de l'humanité (kâla). Les êtres humains, les membres de l'espèce humaine, les homo sapiens sont séparés (vyavahitânâm) les uns des autres par leur race, leur pays, leur époque et pourtant, cette double mémoire (smrti), ces samskâras doubles sont communs à tous. Il y a continuité (ânantarya) des mémoires et des impressions contenues dans la mémoire (samskâras).

Tâsâm anâditvam ca âshishah nityatvât (IV.10). Pourquoi y a-t-il persistance des samskâras liés aux actes humains ? Pourquoi sont-ils sans commencement (anâditvam) ?

Parce que la mutation a fait émerger l'espèce humaine avec le désir de survie, âshisha. C'est ce qu'on pourrait appeler une bénédiction cachée. En sanskrit, âshisha signifie réellement bénédiction. C'est une bénédiction du flot cosmique de la nature. Ce flot doit couler éternellement, or s'il n'y avait pas cet instinct de survie, de conservation et de reproduction, le flux de toutes les énergies naturelles et la possibilité d'une mutation ultérieure prendraient fin. C'est pourquoi, grâce à ce désir de survie intégré (conservation et reproduction), la mémoire, les impressions des mauvaises et des bonnes actions contenues dans le mental créé par l'homme sont conservées. L'instinct de survie, cette bénédiction, conserve les samskâras, les mémoires créées par l'homme. Ces deux sûtras concernent le processus existentiel du flux de la nature et son mode de fonctionnement au niveau collectif de l'espèce humaine, et au niveau individuel de l'animal humain.

Où apparaît la souffrance ? Comment intervient-elle si cet instinct de survie, de conservation est une caractéristique de la race, existentielle, naturelle et si les actions laissent des impressions dans la conscience et y sont conservées par cet instinct ? Où et comment commence la souffrance ? Comment la roue du karma se met-elle en mouvement ? Comment la roue de la douleur, de la souffrance se met-elle en mouvement ? Les samskâras qui reposent dans la conscience sont activés lorsque, par l'intermédiaire de son mental individualisé, l'homme a recours à sa mémoire pour faire un choix face aux difficultés de sa vie quotidienne. Il se tourne vers les impressions laissées par les actions passées, bonnes ou mauvaises, vers le savoir et l'expérience de toute la race humaine, de son peuple et de son pays de naissance. Ainsi, l'instinct de survie, en obligeant l'homme à s'appuyer sur la mémoire du savoir et de l'expérience passés l'oblige presque à faire un choix. Et dès qu'un homme fait un choix, il le fait non pas à partir de la substance mentale commune à toute la race, mais à partir du mental individualisé, de la pensée, de la sélection, du savoir. C'est donc un choix égocentrique, ce qu'on appelle une motivation, hetu (IV.11).

Dans le mode de fonctionnement existentiel, instinctif, il n'y a pas de motivation égocentrique (hetu). Mais l'instinct de survie et la mémoire du savoir et de l'expérience font naître une motivation à partir de l'acte de choisir. Cette motivation issue du choix, de l'intention, oriente la perception, la relation, l'action dans une direction exclusive et lorsque l'organisme psycho-physique va dans cette direction, vers le but choisi, son activité amène certains résultats, plaisants ou douloureux. c'est un choix fait individuellement, à partir du passé et de l'instinct de survie. L'instinct de survie, le samskâra ne se développent pour devenir un vâsanâ (IV.8,24) que si l'ego se les approprie pour créer une motivation et donner une orientation au mouvement. Karma, c'est l'action née d'un choix, d'une motivation et d'une orientation venus du centre de l'ego. Chaque interaction, chaque action amène un résultat, phalam. Hetu phala âshraya (IV.11), c'est ainsi que les yoga sûtras le décrivent. Cela donne un résultat, et aucun choix ne procure un plaisir complètement exempt de souffrance ou une souffrance totalement dénuée de plaisir. Quand une action procure du plaisir, on désire la répéter ; la douleur succède au plaisir, le plaisir à la douleur ... c'est ainsi que naît la souffrance et que fonctionne le mental de ceux qui ne sont pas des yogis. Les samskâras existentiels, le passé, sont comme des graines, mais le mental individualisé, citta, devient le champ dans lequel ils germent et deviennent des vâsanâs.

Supposons que, face à une difficulté, quelqu'un veuille percevoir la situation, la réalité, sans faire la moindre référence à l'expérience et au savoir du passé. Que va-t-il se produire ? Yoga citta vrtti nirodhah, la voie du yoga consiste à refuser de faire référence au passé, au mouvement du savoir et de l'expérience passés. Vous refusez de faire un choix à partir de la mémoire du passé parce que l'expérience et le savoir anciens, raciaux ou

individuels, se sont construits à partir de choix, à partir de la douleur et du plaisir. Il n'est donc pas surprenant que des choix faits à partir de la mémoire ancienne perpétuent la douleur, le plaisir et la souffrance. Celui qui étudie le yoga, qui suit cette discipline (yogânushâsanam) a le courage de s'arrêter et de dire : "Je ne vais pas choisir". Quand on cesse de se référer au passé en exerçant la liberté de ne pas choisir, le mouvement des samskâras passés s'arrête. Alors sont en présence le pur instinct existentiel de survie, de conservation, la situation et l'intelligence de l'énergie de Ce qui voit contenue dans l'homme, dans l'animal humain. Le mental créé par l'homme et son mouvement n'interviennent pas. Le savoir et les expériences sont le résultat d'une activité égocentrique. Comme cela s'est arrêté, aucun germe ne se transforme en vâsanâ. Les samskâras demeurent au niveau existentiel, ils donnent une impulsion à l'intelligence, à l'énergie de Ce qui voit et citta vrtti nirodhah, dhâranâ-dhyâna-samâdhi fournissent une réponse d'une autre nature. Dhyânam anâshayam (IV.6), une nouvelle qualité de conscience émerge dans l'animal humain, dans son organisme psychophysique, dès qu'il a le courage de vider la mémoire du contenu lié au passé. Quand vous ne vous laissez pas dominer par le passé, quand vous ne faites aucun choix basé sur lui, le mental et la conscience se mettent à nu. C'est un vide merveilleux sans aucune orientation directrice. La roue du karma, qui mène à la souffrance prend fin pour le yogi qui a eu le courage de refuser, de dire non au passé.

Est-ce que cela met aussi un terme à la souffrance future, heyam dukham anâgatam (II.16) ? Oui, dit Patanjali de façon catégorique dans le sûtra suivant. Atîta anâgatam svarûpatah asti adhva-bhedât dharmânâm (IV.12). Svarûpatah : par nature, anâgata : le futur, atîta : le passé. Par sa nature même, le futur est contenu dans le passé ; ils sont de même nature. Comment la nature du futur peut-elle être identique à celle du passé ? Patanjali dit : de la même façon que la graine contient le fruit. Une graine de manguier ou d'un autre arbre contient le passé et aussi le futur. La graine devient un arbre qui donne un fruit. Le fruit est contenu dans la graine, le futur est contenu dans le passé. Quand vous cessez de vous référer au passé, tout naturellement, le futur ne naît pas. La seule différence entre atîta et anâgata est la direction (adhva) dans laquelle ils se manifestent, c'est pourquoi on emploie deux termes distincts, passé et futur, mais par nature, ils sont semblables. Le passé contient le futur. Le passé est la graine, le futur est le fruit. Par citta vrtti nirodhah, vous avez complètement annulé l'existence de la graine du futur. Refuser de se soumettre au passé tue dans l'œuf tout futur et empêche son éventuelle naissance. Cela semble plutôt utopique, mais il n'en est rien. J'ose vous en parler, parce que j'ai vu que c'est ainsi.

Atîta anâgatam svarûpatah asti adhva bhedât dharmânâm (IV.12). Maintenant, qu'est-ce que dharmânâ adhva-bhedât ? Le passé et le futur ont une qualité différente : le passé se manifeste dans votre présent et le futur ne s'y manifeste pas. C'est la seule différence. Ils semblent différents parce que le futur n'est pas manifesté, alors que le passé se manifeste dans le présent. Le passé subsiste dans la mémoire, aussi, quand vous faites appel à la mémoire, votre présent s'appuie sur le passé et lui donne une occasion de se prolonger, de se développer. Le futur est le passé non manifesté. Si vous dites non au passé, vous dites non au futur. La roue s'immobilise en un instant. Vous savez, il faut plonger très profond dans la psyché humaine et observer le comportement de son propre mental au cours de la relation pour voir comment les samskâras deviennent un vâsanâ personnalisé, comment ils vous conduisent à râga et dvesha, non seulement envers les objets, mais aussi envers les personnes et les situations. Chaque homme a choisi ses avenues de plaisir et de douleur, ses champs de souffrance. La souffrance personnelle est née à partir de l'acte de choisir. N'est-ce pas fantastique ?

La substance mentale existentielle contient le désir de survie, de conservation et de reproduction, le mental existentiel de l'espèce et ses samskâras ou la double mémoire de toutes les actions, bonnes ou mauvaises. Vous savez que les yoga sûtras ont été mis en forme aux environs de 550 avant J.C. Patanjali est admirable dans sa façon de faire allusion aux actions bonnes et mauvaises du passé de toute l'humanité (la race humaine existait bien avant lui). Il est admirable quand il évoque le fait que le désir de survie n'a pas de commencement et comment il se transforme en vâsanâ personnalisé par suite de l'acte de choisir. Quel trait de génie dans ces quelques sûtras ! Je ne sais dans quelle mesure j'ai pu vous transmettre ce qu'il veut dire.

Le passé s'attardant dans le présent sous forme de mémoire est la graine qui donnera la souffrance future. Si vous permettez, nous continuons avec le sûtra suivant : te vyakta-sûkshmâh gunâtmanah (IV.13). Sthûla signifie grossier et manifesté ; sûkshma, subtil et non manifesté. Dans la vie d'un homme, le fait d'être manifesté ou non manifesté, grossier ou subtil dépend de la nature du caractère, de la personnalité de cet être humain. Laissons de côté le sens littéral du sûtra et voyons cela en termes très simples. Vous pouvez voir combien le passé pèse sur certaines personnes d'après leurs mouvements, leurs paroles, leurs relations avec leur corps, avec le monde objectif alentour ou avec les autres. Ce sont des gens qui sont sous l'emprise du passé, qu'il soit individuel, hérité ou racial. Pour eux, atîta, le passé, est très lourd (sthûla) ; n'importe qui peut s'en rendre compte. Il rôde de façon très visible autour d'eux comme si leur présence tout entière et la nature de leur relation avec le monde environnant étaient très lourdement enchaînés au passé. Tous les hommes se réfèrent au passé et agissent à partir de lui, mais certains d'entre nous semblent être aux prises avec lui de façon très dure, cruelle. Ils ne peuvent s'en libérer seuls. Cet héritage psychologique et physique imprègne chaque cellule de leur corps et ils ne peuvent s'en libérer qu'en passant par le processus de purification et d'auto-éducation sattva-purushayoh shuddhi-sâmye kaivalyam (III.56). Ils doivent faire un dur travail sur eux-mêmes pour éliminer les impuretés (ashuddhi), les déséquilibres qui ont formé une croûte dans leur structure psychique, la croûte du passé. Il leur faut plus de temps. Le facteur temps entre en jeu ; il est proportionnel à l'emprise du passé sur le présent.

Pour d'autres, bien que le passé soit toujours là, sa présence est subtile (sûkshma), il n'a pas formé cette croûte épaisse autour de l'ensemble corps et cerveau. L'entourage et l'intéressé lui-même peuvent ne pas sentir cette présence du passé, elle est très subtile, mais elle contrarie aussi le mouvement du présent. Tout le but du yoga est de maintenir le présent libre du passé et par là, du futur qui n'est pas encore né. Il faut créer un présent intemporel. La mutation ne peut se faire que dans cette intemporalité du moment. La différence entre subtil et grossier, la nature de l'emprise du passé sur le présent, dépend de gunâtma. L'ensemble corps et cerveau contient la triple énergie existentielle de sattva-rajastamas opérant dans la nature, évoquée dans le sûtra IV.13 par le terme guna. Si la composition de l'ensemble corps et cerveau est dominée par l'inertie (tamas), le processus d'ashuddhi kshaya, la mutation, prend plus de temps. L'inertie existentielle du corps (tamas) y fait obstacle. Si l'énergie de mouvement (raja guna, kriyâ) domine, la personne est agitée et alors il n'y a pas de fermeté dans abhyâsa, pas de profondeur dans vairâgya.

Ainsi, on doit prendre en considération ce facteur existentiel en plus de l'héritage du passé. Enfin, si l'organisme psycho-physique est dominé par la clarté, la luminosité (sattva), l'absence des tendances à faire des confusions, alors tout va vite, cela peut même être instantané, yogânganushtânât ashuddhi-kshaya (II.28) shuddhi sâmya (III.56).

C'est vraiment très difficile d'exprimer avec des mots les nuances subtiles de ces sùtras. Quand on veut parler de kaivalya pâda, on est véritablement mis à l'épreuve. Il faut très bien posséder, saisir les nuances subtiles. C'était relativement plus facile pour sâdhana et vibhûti pâda. Ici, chaque sùtra pose un problème difficile. C'est le dernier chapitre. Patanjali parle du double mouvement des qualités existentielles et des qualités caractéristiques de l'espèce, à travers ses activités collectives, puis il parle du mouvement personnalisé de l'ego. Il fait allusion à ces trois mouvements simultanément et c'est par les résultats, les conséquences, qu'il indique la différence. Ainsi, dans chaque sùtra faut-il avoir présents à l'esprit ces trois mouvements, la loi du karma gouvernée par le triple mouvement, existentiel, racial et individuel.

Si j'ai pu rendre cela un peu plus clair, laissez-moi aborder un dernier point. L'être humain, toute la structure psycho-physique de l'animal humain, est le champ où dansent l'énergie de Ce qui voit et l'énergie de ce qui est vu. C'est le lieu où dansent les énergies de la nature. Les énergies de prakâsha-kriyâ-sthiti et l'énergie de l'intelligence sont en interaction permanente. Il y a un véritable défi : ne pas permettre au désir existentiel de survie, de conservation, de se convertir en un mouvement d'acquisition, de possession, de propriété, d'attachement centré sur l'ego. Ne pas lui permettre de faire de vous sa victime et de bâtir autour de vous une prison de préférences et de préjugés, d'attirances et de dégoûts, au nom de la sécurité. Les conclusions, les idéologies, les théories sont des barrières pour l'intellect, comme le sont pour les émotions, les préférences et les rejets. Vous voyez, c'est un vrai défi ! Vivre le plaisir et la douleur au niveau existentiel, mais ne pas se figer dans une attitude rigide à leur égard, que ce soit pour rechercher l'un ou pour fuir l'autre. Un vrai défi ! Il est tellement facile de s'appuyer sur la mémoire, le savoir et l'expérience passés, sur les choix faits par votre peuple, vos ancêtres, votre communauté religieuse ; tellement facile de s'y tenir en apportant un petit changement par ci, une petite modification par là, un détail, et de croire que la souffrance est dans la nature de la vie, qu'on ne peut y mettre fin ... C'est si facile de prendre le parti de la souffrance, de la justifier. Mais la voie du yoga est pour ceux qui n'ont pas peur, ceux qui osent dire que la nature de la vie n'est pas la souffrance mais la liberté. Ce n'est pas grave si l'on se retrouve isolé dans l'immensité de la vie, face aux défis toujours nouveaux qu'elle nous envoie. On a le courage de vivre cet isolement et d'agir en suivant l'intelligence, la compréhension et non pas le savoir passé, la mémoire passée, les choix personnels. Cela demande un certain courage.

Si seulement les yoga sùtras pouvaient vous convaincre que la liberté est le droit de naissance, la nature existentielle de l'Humain ! Non pas vrtti sârûpyam, l'identification avec le mouvement du mental, mais kaivalyam svarûpa sthiti, rester inébranlable dans l'énergie de Ce qui voit et son mouvement, être en relation avec l'instinct de survie, mais ne pas en devenir la victime ou faire des choix (vâsanâ) à partir de cela. Je ne sais comment l'exprimer, c'est tellement beau ! Ce yoga darshana est une vision de la vie, du monde, tellement majestueuse et fascinante ! Cela fait bien des jours que je vous parle et pourtant je me rends compte que tant de choses n'ont pas été dites ! Les sùtras sont tellement riches de sens... Nous avons essayé de nous atteler à des sùtras difficiles et très importants : IV.9,10,12,13. Je vous remercie de votre coopération ; c'est la qualité de votre écoute qui m'aide dans cette humble tentative.

CHAPITRE DIX-HUIT

Avant d'étudier le dernier groupe de sûtras que certains d'entre vous m'ont demandé d'éclaircir, j'aimerais dire quelques mots sur la terminologie employée par Patanjali. Je souhaite vivement que les enseignants de yoga comprennent, pénètrent la signification littérale des sûtras, mais je voudrais surtout qu'ils explorent les mots sous tous leurs aspects, qu'ils en pénètrent les divers sens afin de partager la vision non dualiste que Patanjali a du monde et de la vie cosmique, pour partager son analyse de la conscience humaine, du monde matériel objectif, et ses explications sur la relation entre les deux. Le premier terme très technique utilisé par Patanjali est citi shakti (IV.34). Il l'utilise pratiquement dans chaque chapitre. Par ce terme il fait référence à l'énergie créatrice, le principe de créativité qui est derrière les univers du cosmos. Vastu (I.9,IV.14 à 17) est un autre nom de cette même énergie ; Patanjali utilise vastu pour désigner le principe de vie, et il appelle citi shakti la créativité de l'énergie qui est derrière la création. Cette citi shakti, cette créativité holistique est non manifestée. Elle devient manifestée dans la création, dans le cosmos ; et pour y arriver, tout en conservant sa nature holistique, elle prend une forme double : d'un côté purusha, Ce qui voit, drashtar, le principe de sensibilité, d'intelligence de perception et de l'autre, prakrti, ce qui est vu, drshya, ce qu'on appelle la matérialité objective. Purusha et prakrti sont distincts par la nature de leur manifestation, par leur modes opératoires, mais ils ont la même source, citi shakti. Afin que la manifestation existe, on a des formes duelles, Ce qui voit et ce qui est vu, ce qui sait et ce qui est su, la conscience et la matière. Il n'y a pas de séparation, ni même de division, seulement une distinction possible entre les deux. On peut distinguer la dualité, sans qu'il y ait fragmentation ou séparation de purusha et prakrti. Entre les deux, entre l'énergie de Ce qui voit (drashtar) et de ce qui est vu (drshya), s'interpose l'écran de citta, la conscience, le mental, créés par l'homo sapiens. Cette conscience humaine est superposée au drashtar et sa relation avec drshya, ce qui est vu, est parfois agressive, à cause de la peur. Entre drashtar et drishyam vient s'intercaler cittam, la conscience humaine qui est construite par l'homo sapiens à l'aide des mots, de la connaissance et de l'expérience basées sur les mots, et cela crée l'illusion d'une séparation entre drashtar et drishya.

Cette introduction est nécessaire pour aborder le sûtra que vous m'avez demandé : na ca-eka-citta-tantram vastu-apramânakam tadâ kim syât (IV.16). Si cette conscience créée par l'homme avec son ego (ou conscience du je, ou centre du je) devient inopérante dans la vie d'un yogi, (tad apramanakam), alors le monde matériel cesse de se refléter en elle. Quand ce centre du je et cette conscience, cette connaissance, cette expérience, les vrittis contenus dans citta ou conscience construite par l'homme deviennent inopérantes, de toute évidence, le vu, le monde matériel objectif cessent de s'y refléter. Vastu est la matérialité objective qui, dans ce sûtra, ne dépend pas de citta, la conscience surimposée, structure psychique créée par l'homme. Pour que le monde objectif soit perçu, reflété, connu, relié à la conscience, il faut qu'elle donne une impulsion aux sens pour qu'ils entrent en relation avec le monde matériel et rapportent des sensations qui vont être interprétées par le cerveau. Cela est devenu inopérant avec citta vrtti nirodhah, avec dhâranâ-dhyâna, samâdhi. Samyama est l'état dans lequel l'expérience et le savoir humains, tout le passé se sont immobilisés. Il n'y aura donc aucune motivation pour utiliser les sens, leur faire rapporter des sensations et les interpréter.

Que va-t-il se passer (tadâ kim syât) pour le monde objectif qui existe pour être vu, connu, pour qu'on soit en relation avec lui, si le mental humain ne le reflète plus (tad

apramânakam) ? Que va-t-il arriver à la nature du monde objectif, à la nature de drshya et à drashtar, Ce qui voit au-delà de la conscience du je ? C'est une belle question que soulève Patanjali, celle de la relation entre la conscience et le monde objectif, entre drashtar et drshya. Les gens ordinaires qui ne sont pas des yogis s'imaginent que c'est le centre du je, l'ego et ses motivations, qui nous permettent d'être en relation avec la réalité objective. Ici, ce centre ne fonctionne pas, il s'est immobilisé ! Si la question est comprise, accompagnons Patanjali dans sa réponse, dans la solution qu'il propose à ce qui paraît être une énigme. Il dit que dans le monde objectif, prakrti, un principe de changement est en action et les trois gunas (sattva-rajastamas), en se mélangeant, n'arrêtent pas de modifier les formes de la manifestation. Ce qui voit est le principe d'immuabilité et ce qui est vu est le principe de changement. Dans le flot cosmique de la nature, le changement est là. N'oublions pas que ce que nous appelons notre corps et la substance mentale qui est née en même temps que la forme humaine font partie du monde matériel objectif. Sattva-rajastamas ou prakâsha-kriyâ-sthiti existent dans le monde extérieur, comme on appelle le monde objectif et de la même façon, elles s'activent dans notre corps et dans notre mental. Il en est de même pour purusha, le principe d'intelligence. Citi shakti a pris une forme duelle, mais elle est active à la fois dans la conscience et dans la matière ou monde matériel.

Le désir de survie, de conservation et de procréation, visible dans l'univers chez les autres espèces, est également actif dans la forme humaine. Ce n'est pas une vritti créée par l'homme, issue du savoir, de l'expérience ou d'un conditionnement venant du passé; c'est une énergie existentielle, qui permet au flux cosmique de la nature de continuer à s'écouler, qui aide les mutations à s'accomplir. Ce besoin existentiel, naturel, de survie et de conservation s'exprime chez l'homme sous la forme de l'appétit, de la faim, de la soif, du désir sexuel qui n'ont rien à voir avec le mental humain, qui ne sont pas des vritis. Si j'ai bien compris Patanjali, ce ne sont pas des vritis du mental, mais l'expression de ce besoin naturel, cosmique, de survie, de conservation et de reproduction, ce besoin de manifester le non manifesté. Par conséquent, même lorsque le centre de l'ego, de la conscience du je avec tout son conditionnement d'expérience et de savoir passés ne fonctionne pas, ces trois besoins sont vibrants dans le corps, même dans le corps d'un yogi. L'appétit, la soif dans toute sa beauté, le désir sexuel existent, ce sont ces besoins qui vont permettre d'être en relation avec le monde matériel objectif. Cela ne vient pas de l'avidité, de la convoitise qui sont créées, provoquées par le mental, ce n'est pas comparable à une obsession. Cette relation sera indépendante des motivations humaines, ce sera une relation cosmique entre purusha et prakrti, entre drashtar et drshya.

Dans un des chapitres précédents, Patanjali dit, à peu de choses près, que drshya, prakrti, existe pour drashtar, pour la joie de purusha, pour la satisfaction de Ce qui voit. Le terme employé est apavarga (II.18). Nous avons perdu l'innocence de la sensation de la faim, de la soif, de l'appétit sexuel à l'état pur. Les vritis de notre mental se mêlent au mouvement biologique cosmique, ils le polluent, le contaminent, le troublent. L'expression duelle de l'énergie holistique de créativité est satisfaite lorsqu'il y a appétit d'un côté et, de l'autre, des racines, des fruits, des légumes, ou des céréales. Dans l'organisme biologique, il y a cet appétit pour ce qui peut être mangé, c'est la base de la relation. Si les yeux peuvent voir la beauté de la nature sans qu'il y ait la conscience de JE vois et JE me réjouis de la beauté, du plaisir que donne la beauté, s'il peut y avoir communion entre l'énergie de Ce qui voit, grâce aux yeux, et l'énergie de ce qui est vu dans la nature, cette communion s'accompagne de félicité, de joie. Mais nous avons perdu l'élégance de l'innocence, aussi, lorsque nous sommes dans la nature, c'est : JE regarde la nature, JE fais une expérience, cela ME procure tant de plaisir ... et la prochaine fois que je regarderai la nature, je rechercherai ce plaisir. Cela va

dénaturer ma perception et par la suite, le contact avec la nature présentera un intérêt moindre. La relation existentielle, naturelle, cosmique entre drashtar et drishya est perdue.

Ce qui voit, drashtar, peut percevoir grâce à l'audition, en entendant un son, mais dès qu'il y a relation, communion, le mental fait surgir la notion de plaisir et le désir de répétition, il crée le terrain de la souffrance, dukkha. Cette communion existentielle entre purusha et prakrti, entre drashtar et drshya, est bloquée, entravée, déformée. La terre existe pour que l'homme se sente en communion avec elle quand il marche, quand il grimpe, quand il court. L'eau existe pour éteindre la soif. Apramânakam : même si le fonctionnement du mental individuel s'est arrêté grâce à citta vrtti nirodhah, cette énergie créatrice est en mesure de savourer la relation avec la nature. Cela semble si difficile alors que c'est si simple !

Tad-uparâga apekshivât cittasya vastu jnâta-ajnâtam (IV.17), c'est le sûtra suivant. Uparâga est la passion. Patanjali dit que drashtar, l'énergie de Ce qui voit, la substance mentale existentielle est naturellement passionnée par le plaisir que lui procure vastu. Citi shakti, sous sa forme duelle, veut devenir une, grâce à l'interaction. Etre relié, c'est être en interaction, et être en interaction c'est être vraiment en communion. Nous avons l'habitude de croire que vastu, le monde matériel objectif devient connu parce que le mental humain se réfère au savoir passé. Patanjali dit non : la connaissance (knowing-ness) et la vision (seeing-ness) sont la nature de drashtar, de purusha. Ce qu'on appelle savoir, généré par les mots, basé sur eux, n'est pas le résultat de la communion, de la relation. Vastu, la réalité objective, devient le connu (jnâtam) et Ce qui connaît (jnâta). Sous la forme de drashtar et drshya, citi shakti devient Ce qui connaît et ce qui est connu, parce qu'il existe une passion existentielle, cosmique pour la relation. Ils sont reliés par cette passion. La vie est l'énergie de la passion. Vivre, c'est être en relation, c'est voir, comprendre. J'aimerais pouvoir exprimer avec des mots comment Patanjali élève cet instinct de survie, de conservation et de procréation à un niveau merveilleux. Il dit que c'est ce besoin de survie qui crée la passion de Ce qui voit pour la relation avec ce qui est vu. C'est cet instinct de survie dans la matérialité objective qui cherche à se faire voir et connaître par Ce qui voit. C'est une relation d'amour entre purusha et prakrti. C'est tellement poétique, tellement romantique ! La vie est un roman d'amour.

Uparâga, cette passion, est liée à l'existence même ; l'espèce humaine est donc née avec cette passion Consciente d'elle-même. Par conséquent, lorsque le mental, la structure psychique créée par l'homme, pierre à pierre, à partir du savoir, de l'expérience ... n'est plus opérationnelle, l'intelligence originelle, authentique, véritable est toujours là et la relation peut se faire sans aucune motivation. L'éternité intemporelle contenue dans le moment présent, le "maintenant", est libre du passé (atîta) et du futur (anâgata) lié à ce passé. Dans ce présent, la relation se fait.

Ceux qui nient la réalité du monde matériel objectif ont parlé d'austérités et de mortifications. De façon identique, une mauvaise interprétation de ces sûtras peut mener au culte d'un certain laisser-aller sexuel. Cela existe, mais le culte du laisser-aller comme celui de la suppression et de la répression est non seulement anti-scientifique, mais aussi anti-naturel. Le laisser-aller ne nous intéresse pas, notre propos est le contentement. Sattva-purushayoh shuddhi-sâmye kaivalyam (III.56) yogângânushtânât ashuddhi-kshaye jnâna dîptir â viveka khyâteh (II.28), lorsque toutes les impuretés de l'organisme psycho-physique ont été éliminées par l'ashtânga yoga et par citta vrtti nirodhah, il est tout à fait possible de contenter le désir ardent, l'élan passionné vers la relation, la communion, l'accomplissement du sens de la non-dualité, sans que cela passe par le corps.

L'appétit, la faim, peuvent devenir une énergie subtile, purifiée, raffinée, qu'on peut contenter même en absorbant très peu de nourriture. La passion ou le désir sexuel peuvent être contentés de la même façon quand le corps est purifié. Je dois parler de cela afin d'éclairer correctement ce sūtra. Dans la matérialité objective, il y a des énergies mâles et des énergies femelles, comme il y a sattva-rajās-tamas. Il en est de même dans le corps humain. Lorsque la conscience créée par l'homme est immergée dans la non-dualité (advaita), dans la Conscience de l'entièreté de la vie, les énergies mâles et femelles du corps, qui travaillent par l'intermédiaire du système chimique, s'harmonisent. Vous sentez en vous-même la communion de puruṣha et prakṛti. La relation, la communion, le sentiment de contentement ont lieu dans le non manifesté, au niveau subtil, énergétique. C'est une danse du non manifesté et du manifesté. Ce qui connaît (jñāta) et ce qui est connu (jñātam) n'ont pas besoin de l'intervention de la conscience du je et des sens. De la même façon, cet instinct de survie et de conservation est parfaitement satisfait dans la Conscience de soi.

Nous parlons de kaivalya. Kevala signifie un, seul, isolement. Kaivalya est la science et l'art de vivre cet isolement au milieu d'une multitude d'objets et de compagnons appartenant à toutes les espèces, y compris la nôtre. Conserver l'isolement, être en relation avec la multiplicité, de façon joyeuse, chaleureuse sans créer ni confusion ni souffrance, voilà le thème du yoga.

Je ne sais si cette conversation nous permet de voir que ce que nous appelons relation, le concept, l'idée, que l'homme s'est fait de la relation, n'est pas la relation existentielle dont parle Patanjali. La conscience créée par l'homme, basée sur les mots, le savoir, l'expérience, est différente de la substance mentale cosmique avec laquelle est née l'humanité. Ce sont deux choses différentes. Nous croyons que l'ego est Ce qui voit, que le je est drashtar, mais le vrai drashtar, le vrai témoin a des caractéristiques différentes de celles de ce super-drashtar que nous avons fabriqué ou imaginé. Pouvons-nous faire la distinction entre le mouvement du mental et le mouvement de l'intelligence créatrice ?

J'ai beaucoup hésité à aborder ces sūtras ce matin. Ils sont vraiment difficiles et je ne souhaite pas vous embarrasser inutilement, créer des confusions ou des erreurs d'interprétation. Il est tellement difficile d'exprimer avec des mots cette relation au-delà de l'objet et du sujet, au-delà de la division entre ce qui connaît et ce qui est connu ! Mais peut-être aurons-nous mieux compris dans ces causeries que la matérialité objective continue d'exister lorsque la conscience de l'ego cesse d'être active. Objet et sujet, ces créations du mental, ont disparu, mais la nature duelle de citi shakti demeure ; puruṣha et prakṛti existent vraiment sous la forme de Ce qui voit et de ce qui est vu. L'idée que se fait l'homme de la relation est différente de la relation cosmique qui existe et doit être vécue.

Si cela est compris, venons-en au sūtra suivant : sadā jñātaḥ citta-vṛttayāḥ tat-prabhoh puruṣhasya-aparīnāmītvāt (IV.18). La nature cosmique, la matérialité objective, exprime le principe de changement ; elle modifie constamment la forme des manifestations et provoque même des mutations dans les formes. Jñāta, drashtar, Ce qui voit, ne change pas. Puruṣha représente le principe d'immuabilité (aparīnāmītvāt) et prakṛti celui du changement. Puruṣha représente l'énergie de Ce qui voit (drashtṛtva) et prakṛti, celle de ce qui est vu (drshyatva). Drshya change, drashtar ne change pas. Le terme puruṣha, présent dans ce sūtra, ne doit pas être compris ici dans le sens d'homme ou de femme qu'il peut avoir par ailleurs. Nous, les êtres humains, hommes et femmes, sommes tous des puruṣhas. Pourquoi ? Parce que puruṣha signifie la créativité de l'être humain. Dans pura, la cité (ici la forme humaine, le corps humain), le principe de créativité, l'énergie créatrice ont une présence discrète. Ils ne

changent pas, ils demeurent créatifs. Purusha est aparinâmi, c'est-à-dire immuable, éternel. Quand je parle de principe d'immuabilité, on pourrait croire que c'est statique. Pas du tout ! Ce principe n'est pas passif, il a son propre dynamisme, sans changer pour autant. Le dynamisme s'exprime, dans la matérialité objective, par le changement, mais le dynamisme de ce principe d'immuabilité, de l'énergie de Ce qui voit s'exprime par une vigilance permanente. Il est toujours empreint de sensibilité, de fraîcheur, de créativité. Le dynamisme de purusha s'exprime donc par la créativité et celui de prakrti par le changement. Changement et immobilité dansent ensemble. Purusha est un principe permanent de connaissance (jnâta) que l'état de citta vrtti nirodhah n'empêche pas. Bien que les citta vrttis se soient immobilisés, purusha peut toujours percevoir la réalité objective, la connaître et la comprendre.

La question était : si les citta vrttis ne fonctionnent plus, comment la connaissance, la relation vont-elles avoir lieu ? Patanjali répond que la nature de cette énergie est de connaître (jnâtatva) et que cela ne nécessite nullement l'aide du savoir créé par l'homme. C'est le principe de connaissance et de vision ; aussi, même si le centre du je ne fonctionne pas, la connaissance et la vision continuent. Patanjali a employé un bel adjectif : tat-prabhoh. La plupart des commentateurs, qu'ils soient de langue indienne ou anglaise, traduisent le mot prabhû par seigneur, comme ils traduisent îshvara par dieu. îshvara n'est pas dieu, c'est un principe, le principe divin. De la même façon, prabhû est le principe d'imprégnation, ce qui imprègne tout. Cette traduction par seigneur donne une fois encore l'idée d'un dieu personnalisé situé en dehors de la création. Dans les yoga sûtras, îshvara, prabhû, purusha ... n'ont rien à voir avec le concept de divinité personnalisée, ce sont des principes de vie. Ce qui voit, drashtar, incorporé dans la forme humaine, est donc une expression du principe de connaissance et de vision qui imprègne tout. C'est pourquoi, vision et connaissance ont lieu, même sans l'aide de la citta créée par l'homme.

Voyez-vous cette perception qui est au-delà du sujet et de l'objet ? Voyez-vous cette dynamique de la relation au-delà des idées, des mots et des pensées ? Sadâ jnâtâsh citta vrttayas tat prabhoh purushasyâparinâmitvât (IV.18). La relation entre drashtar et drshya continue grâce au principe d'immuabilité et d'imprégnation de l'énergie de voir et de connaître. L'instinct de survie et de conservation est complètement satisfait. Citi shakti, l'énergie holistique de créativité, qui se manifeste à partir du non manifesté, joue à être Ce qui voit et ce qui est vu. Cela a-t-il un sens pour vous ?

Dans un sûtra qui précède ceux que nous venons de voir (IV.16,17,18), Patanjali dit : parinâma-ekativât vastu-tattvam (IV.14). Il emploie le mot vastu pour désigner le principe de vie, l'ultime réalité. Il explique que vastu, citi shakti, l'ultime réalité, fonctionne de la même façon dans drashtar, Ce qui voit, et dans drshya, ce qui est vu. Il n'y a pas de hiérarchie, Ce qui voit n'est pas supérieur à ce qui est vu, la matérialité objective n'est pas inférieure au principe de perception et de connaissance, c'est une seule et même vie qui se manifeste sous deux formes.

SOMMAIRE

NOTE PRELIMINAIRE	2
INTRODUCTION	3
PREMIERE PARTIE - SAMÄDHI PADA	5
CHAPITRE UN	5
CHAPITRE DEUX	9
CHAPITRE TROIS	16
CHAPITRE QUATRE	22
QUESTIONS SUR SAMADHI PADA	27
CHAPITRE CINQ	27
CHAPITRE SIX	32
CHAPITRE SEPT	37
DEUXIEME PARTIE - SADHANA PADA	41
CHAPITRE HUIT	41
CHAPITRE NEUF	46
CHAPITRE DIX	51
CHAPITRE ONZE	58
QUESTIONS SUR SADHANA PADA	61
CHAPITRE DOUZE	61
TROISIEME PARTIE - VIBHUTI PADA	64
CHAPITRE TREIZE	64
CHAPITRE QUATORZE	69
QUESTIONS SUR VIBHUTI PADA	73
CHAPITRE QUINZE	73
QUATRIEME PARTIE - KAIVALYA PADA	76
CHAPITRE SEIZE	76
CHAPITRE DIX-SEPT	79
CHAPITRE DIX-HUIT	84